



ELMAKES

Maart 2011

Beste Wandelaars,

Nu de dagen weer merkbaar beginnen te lengen maken wij ons weer op voor een nieuwe lente.

De sneeuwkllokjes staan nog te stralen, maar sinds dit weekeinde komen de krokussen en de narcissen tot bloei en beginnen de struiken in de parken uit te lopen.

Heerlijk, 's ochtends niet langer in het donker Raija uitlaten en nog even en de avondgroepen kunnen weer veilig door de parken lopen.

In deze nieuwsbrief een fraai artikel over trainen met tijd, een vooruitblik op het NordicWalk Ameland festijn en een uitnodiging om te gaan wandelen in Apeldoorn.

Voor de wandelaars van de donderdag wil ik erop wijzen dat komende donderdag 17 maart er **GEEN** lange wandeling georganiseerd zal worden.

Ik wens u allen een fijne tijd toe.

Elselien Maas van Kessel

Wandelen op locatie:

Op donderdag 20 januari en donderdag 17 februari j.l. hebben wij de maandelijkse lange wandeling gemaakt. In januari hebben wij door de Midden Heerenduinen en Duin en Kruidberg gelopen. Geweldig was het dat wij op onze wandeltocht een grote groep herten mochten ontmoeten.

17 februari j.l. zijn wij met zijn allen naar Wijk aan Zee gegaan, hier hebben wij een wandeling gemaakt, vergelijkbaar met de omstandigheden die wij op Ameland verwachten.

Op donderdag 17 maart, vervalt de lange wandeling omdat deze nu niet in het trainingsschema past.

Terugblikkend op de afgelopen maandag heb ik gemerkt dat het enthousiasme om deel te nemen aan deze tochten wat dalende is. In de groepen zullen wij binnenkort evalueren of de maandelijkse lange wandeling op de agenda moet blijven staan.

Nordic Walk Ameland 2 april 2011

De inschrijving van dit unieke Nordic Walking evenement is gesloten. Elmakes gaat met 40 personen deelnemen aan de 6^e NordicWalk op Ameland.

Wilt u ons uitzwaaien? Dat kan wij vertrekken vanaf de parkeerplaats aan de Minister van Houtenlaan, om 08.00 uur.



Bos en duinzicht Ameland

Wekelijkse wandeltrainingen bij Elmakes

24 januari jl. hebben wij de deelnemers van de ochtenduren de zo bekende UKK 2-km wandeltest gedaan. Zoals iedereen zich nog kan herinneren konden de trainingen in de maanden voorafgaande aan deze test t.g.v. de weersomstandigheden niet zo intensief zijn als normaal.

Dat bleek ook wel, want de resultaten vielen wat tegen en Marco zou Marco niet zijn als hij daar geen corrigerende maatregel op los gelaten had.

De weken daarop is er getraind zoals nog nooit eerder in de geschiedenis van Elmakes. De vonken vlogen eraf, grint spatte in het rond, zwetende lichamen met een rode waas voor hun ogen waren het gevolg.

Alle trainingen bestonden uit een vast stramien. Altijd een korte warming-up gevolgd door een tempo loop, op wandeltest tempo (100%) soms over 500 meter, dan weer 1 km of zelfs een keer 2 km. Om te variëren mochten zij soms ook hun kunnen tonen op de 6 minuten wandeltest, dit uitgevoerd op het grasveld van Schoonenberg. Er waren zelfs toeschouwers die zich zorgen maakten. Maar toen deze heer geconsulteerd werd bleek hij geen zorgen te hebben over de gesteldheid van de deelnemers, maar maakte hij zich zorgen over het grasveld.

Dit alles met maar één doel, snelheid en maximaal uithoudingsvermogen te verbeteren. Nadat de deelnemers dan hun maximale prestatie geleverd hadden begon de lol voor mij. Nordic Walking training wordt door mij namelijk altijd opgefleurd met Brain training. Want om een goede intervaltraining te hebben, moeten de deelnemers hun tijden berekenen.

Ik zal u een voorbeeld geven: Als u de eerste 1000 meter in 9 min. 30 seconden heeft afgelegd, moet u dat delen door 2.

En dan komt het probleem, ik stel dan voor om er eerst seconden van te maken. 570 seconden dus. Dat is dan weer 285 seconden. Omgerekend in minuten is 4 minuten en 45 seconden.

Hier moeten zij dan weer 10% bij optellen. Ja inderdaad dat vertel ik altijd in 2^e instantie, grapje!!!

Dus 625 seconden, 10 minuten 25 seconden.

Heeft iedereen zijn trainingstijd?

Afgelopen donderdag was Lyda Quartel het zat, zij had in haar rugzakje een nieuw trainingsinstrument, noodzakelijk om Marco's trainingen geestelijk te overleven.



Wanneer kunt u deelnemen aan Sportief/Nordic Wandeltrainingen

Vertrek vanuit de kantine van DKV Sportpark Schoonenberg Velsen Zuid

Maandag	09.00- 10.00 uur	Sportief Wandelen 55+	Marco Maas
Maandag	10.15- 11.15 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Maandag	11.30- 12.30 uur	Nordic Walking	Marco en Sonja
Maandag	19.00- 20.00 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Donderdag	09.00- 10.00 uur	Sportief Wandelen 55+	Marco Maas
Donderdag	10.15- 11.15 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Donderdag	11.30- 12.30 uur	Nordic Walking	Marco en Sonja
Donderdag	19.00 -20.00 uur	Nordic Walking wandeltocht	Marco Maas

Kosten Sportief en Nordic Walking:

- Elastieken bandje € 7,--
- Nordic Walking regen/windjacks € 35,--

Contributie per maand

- 1x per week € 25,--
- 2x per week € 45,--
- 1x per week 55+ per kwartaal Sportief Wandelen/Nordic Walking € 52,50
- 2x per week 55+ per kwartaal Sportief Wandelen/Nordic Walking € 78,00

Indien u gebruik wilt maken van de speciale 55+ regeling, dient u de trainingen te volgen in Velsen-Zuid op maandag en donderdag van 9.00-10.00 uur. De contributie wordt per 3 maanden geheven. Daarnaast dient u tenminste 2x per jaar deel te nemen aan de UKK 2-km wandeltest.

Valentijn?



Valentijnsdag was al voorbij, toen medewandelaars dit beslagen hart op het jack van Marianne ontdekten. En dus vroegen we ons af waar dat vandaan kwam. Haar "grote hart", het mistige weer, transpiratie, of toch een gevolg van het feest dat wij deze maand vierden: Ons veertigjarig huwelijksjubileum. En feest was het. De kerkdienst op zondagmorgen, en de receptie die daarop volgde waren een feest. Voor ons, maar ook voor de vele bezoekers. En daarbij waren heel wat van onze wandelvrienden!

Allemaal heel "hart"-elijk bedankt.

Hans en Marianne.