



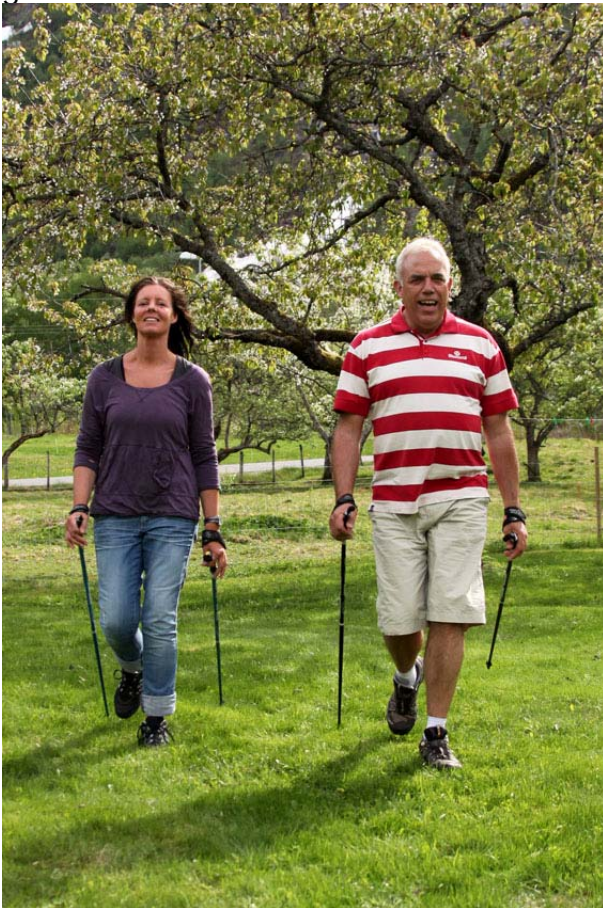
ELMAKES

Juni 2011

Beste wandelaars

De juni maand is aangebroken en nog enkele weken en de zomer gaat beginnen. Wij hebben onze zomervakantie al achter de rug en zijn nu klaar om de Nederlandse zomer te mogen ontvangen.

Zoals bekend hebben wij vakantie en werk gecombineerd. In Noorwegen, Eidfjord, hebben wij twee geëmigreerde Nederlanders, Ingrid en Stephan opgeleid tot instructeur Nordic Walking. Zij gaan de inwoners en de mensen die Eidfjord aan doen met de cruiseboot clinics en wandelingen aanbieden. Wat een leuk idee, wat een moed om huis en haard achter te laten en in deze werkelijk prachtige en rustige omgeving een nieuwe start te gaan maken.



Bent u benieuwd naar Stephan? Kijk dan op www.eidfjord.nl.

In deze nieuwsbrief vinden jullie korte verslagen van activiteiten welke de afgelopen periode hebben plaatsgevonden. Maar ook aankondigingen en uitnodigingen voor dat wat nog komen gaat.

Ik hoop dat onze leden die deze maand op vakantie gaan weer uitgerust en gezond terug mogen komen. Zij die dit moment op een of andere manier in de lappenmand zitten, wens ik veel sterkte met hun herstel en ik hoop ze weer spoedig te mogen ontmoeten.

Elselien Maas- van Kessel

Zomeravondwandelingen:

Op donderdag 16 juni, 7 en 28 juli organiseert Elmakes een donderdagavond wandeling. U vertrekt zoals gebruikelijk vanuit de kantine van DKV om 19.00 uur en rond de klok van 21.00 zullen wij weer terug zijn.

Een prima mogelijkheid om eens deel te nemen aan een lange wandeling, zonder ver te hoeven reizen in een natuurlijk fraaie omgeving.

De geplande afstand zal zo rond de 10 km bedragen en u dient zich vooraf op te geven bij Elmakes, de kosten verbonden aan deelname bedragen € 3,-- inclusief een consumptie.

Opgave per mail: info@elmakes.nl of telefoon 023-5391714

Zomeraanbieding:

Heeft u nog geen eigen Exel Nordic Walking poles of bent u toe aan een verandering?

Dan treft u het, want Elmakes heeft een prachtige juni aanbieding.

De Exel Nordic Walker Sport, het paradepaardje uit de collectie, met 80% carbon. Deze pole is lichter dan u normaal gewend bent en geeft door het hoge carbon gehalte meer comfort tijdens het wandelen. De demping bij plaatsing is hoog, waardoor u bij eventueel bestaande klachten minder risico heeft op overbelasting.

Natuurlijk kunt u kiezen uit een handvat en strap naar uw eigen wensen.

De Nordic Walker Sport pole kost nu geen € 89.50 maar slechts € 50,--

Wilt u het neusje van de zalm op het gebied van Exel Nordic Walking poles?

Alleen op donderdag avond 16 juni kunt u deze bekijken en aanschaffen, de Nordic Walker Ultimate, 100% carbon met nano carbon. Superlicht en optimale demping van optredende trillingen tijdens het plaatsen van de pole. Natuurlijk met grip, strap en of spike punt naar keuze.

Normaal € 119,-- alleen op 16 juni € 75,--

Op donderdag 16 juni kunt u na afloop van de zomeravondwandeling de poles in verschillende uitvoeringen bekijken in de kantine van DKV.

Ook hebben wij nog enkele blauwe INWA regenjacks, verkrijgbaar in de maten XXL-XL-L en nog 1 S.

Voor deze jacks geldt wie het eerst komt/belt wie het eerst maalt.

Nordic Walker® Ultimate



31 maart - 3 April 2011 Vakantie op Ameland!

Het is natuurlijk al weer 2 maanden geleden dat wij 4 dagen op Ameland bivakkeerden om op zaterdag 2 April nog even een stukje te gaan lopen in de NordicWalk Ameland. Op donderdag vol goede moed naar Holwerd gereden en 's middag de terrassen in Nes onveilig gemaakt, wat waren wij blij met de terrasverwarmers!

Vrijdag ochtend op zoek naar de zeehonden, wij konden ze dit jaar heel goed observeren. Zaterdag onder perfecte weersomstandigheden deelgenomen aan de 6^e Nordic Walk. Onze groep toeschouwers is fors gegroeid waardoor wij onze wandelaars goed konden aanmoedigen. Dit jaar een nieuwe route, jammer alleen dat, ondanks toezeggingen van de organisatie om dit te veranderen, de Finish wederom op de camping was. Wij hebben met zijn allen genoten van de gastvrijheid van Rita en Ton en hun medewerkers van hotel Bos- en Duinzicht en van de rust op Ameland. Natuurlijk gaan wij volgend jaar weer, maar intern zijn wij aan het nadenken om het dit jaar niet gelijktijdig met NordicWalk Ameland te doen. Het wordt tijd voor een "Change" en het is daarom dat wij erover nadenken om zelf een route uit te zetten, u hoort binnenkort.



Apeldoorn 16 april 2011

Het was weer even luidruchtig om 08.00 uur aan de Minister van Houtenlaan toen een groepje wandelaars op weg gingen naar Apeldoorn om deel te nemen aan de 3^e dag van de 5^e Nordic Walking 4 daagse.

Onderweg natuurlijk even koffie gedronken en een TomTom NaviTech wedstrijdje gehouden. De snelste weg van mijn Navi was veel korter dan die van Tom, dus...

En onder fantastische weersomstandigheden begonnen wij aan onze 5 of 15 km.

Wat een prachtige omgeving, perfecte organisatie, goede verzorging en wat een gang hadden wij zeg! Alleen jammer voor de achterblijvers van al die stofwolken die wij op de laatste 5 km lieten opstijgen.

O ja, Joop liep na zijn revalidatie weer voor het eerst een wandeltocht. Het was een prestatie, want 5 km over zacht zand paden is geen pretje, dat kan ik u verzekeren.

Een leuke dag, voor herhaling vatbaar.



Wandeling door Haarlem 11-5-2011

Van een enthousiaste deelnemer:

Onder leiding van Aad van Zeelt heeft op 11 mei j.l. een grote groep wandelaars deelgenomen aan een stadswandeling door Haarlem.

Op de grote markt bij het standbeeld van Laurens Janzoon Coster werd het startschot gegeven voor naar wat later bleek een wandeltocht van ruim 4 uur, onderbroken door een kopje koffie.

(Noot van Marco: Zie je wel dat mijn groep een echte lange wandeling kan maken en dat het niet nodig is om 2 afstanden te maken!)

Wat werd er genoten van de vele hofjes, markten en geveltjes.



Wist u dat Haarlem ook "klok en trapegevels " heeft?

Natuurlijk keken sommigen hun ogen uit in Haarlems Roze buurt, het aantal neemt wel af en zij die er nog praktiseren worden beschermd door de gemeente Haarlem.

Na afloop werd er genoten van een heerlijke vertraagde lunch.

Wist u dat de gids nogmaals op stap moet met deze groep? Het verhaal vertelt niet of dit komt omdat er veel te zien is, of dat de groep een traag tempo had.

Dauwtrappen 2-6-2011

Spaarnwoude op Hemelvaartsdag



Veel mensen staan op Hemelvaartsdag voor dag en dauw op en gaan samen met anderen wandelen in de natuur. Dit komt van een oud gebruik dat in de 19e eeuw populair werd. In Holland noemde men het 'hemelvaren'. In Drenthe, Overijssel en Gelderland sprak men over 'dauwtreden' of 'dauwtrappen'.

Maar wij noemen het gewoon 'dauwtrappen'. En dauw was er, op de prachtige morgen van Hemelvaartsdag. Omdat het windstil was mocht de morgennevel lang blijven hangen om op de zon te wachten. Over de weilanden met hier en daar een koe, afgewisseld bosstroken met fluitende vogels. En dan

bedoel ik echte vogels en niet de birdies die de matineuze spelers op de golfbaan dachten te kunnen slaan.

Met z'n twintigen hebben we op deze donderdagmorgen genoten van een rondje door Spaarnwoude, zoals sommigen van ons het nog niet kenden. Zo zonder families op de fiets, auto's met caravans op de grasvelden en gezinnen met kleine kinderen bij de zwembijvers. Een Haarlemse wandelaarster kende het gebied helemaal nog niet en was erdoor verrast. Verrast waren wij allemaal over de verrukkelijke appeltaart die bij de koffie geserveerd werd aan de finish, bij restaurant Zomerdijk. Daar was zelfs het hele terras voor ons naar een zonniger plaats verhuisd. Gerrit werd bedankt voor de perfecte organisatie. Hoewel... het moet mensenwerk blijven, dus had hij tegen Lida 7u30 gezegd in plaats van half-zeven, Gelukkig was ze er ruim op tijd voor de appeltaart. Jammer, Marco, dat jij naar Slovenië moest. Het was een heerlijk stille zomermorgen.

Hans van de Pieterman

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



Beter zien of er beter uitzien?

Toevallig op dezelfde dag, zonder dat ze het van elkaar wisten, ondergingen John en Marianne dezelfde operatie. Ze zagen het namelijk niet meer zo zitten. Een luifeltje boven de ogen is wel handig tegen invallend zonlicht, maar als met de jaren het luifeltje begint door te zakken, dan krijg je last van blikvernauwing. En dan moet er ingegrepen worden. Nu de oogleden zijn gelift en de blauwe plekken zijn weggetrokken kunnen ze weer ruim de wereld in kijken. Wij mogen zeggen of ze er beter uitzien. Zelf zeggen ze dat ze beter zien, maar een zonnebril is nu wel vaker nodig, zo zonder luifeltjes.

Hans van de Pieterman