



ELMAKES

Augustus 2019

Beste leden van Elmakes,

Een extreem warme zomerperiode ligt achter ons en gelukkig heeft iedereen die goed doorstaan. Veel drinken en je rustig houden was de remedie. Ook tijdens de wandeltrainingen hebben wij hier rekening mee gehouden. Hans, Gerrit, Ed, Cyntha en Margriet hebben gezorgd voor afwisselende veilige trainingen. U heeft allemaal met eigen ogen kunnen zien dat de natuur zich ook aanpast. Gele grasvelden, en droge paden waren het gevolg, maar gelukkig worden de water voorraden nu weer aangevuld. Hopelijk niet op de maandag- en donderdag ochtenden.

Vakanties lopen op zijn eind, hoewel september en oktober natuurlijk heerlijke perioden zijn waarin u nog plannen kunt ontwikkelen.

In deze Elmakes krant de laatste informatie over de jaarlijks terugkerende trip naar Ootmarsum. Maar ook een terugblik in de tijd, de Elmakes Elsteden trip, een verslag van onze deelname aan de MS Motion in Almere.

Ook de lange wandeling staat de komende maand weer op de agenda, zorg dat u erbij bent.

Veel wandelplezier

Elselien Maas- van Kessel

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-Cyntha
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-Cyntha

Contributie:

- 1x per week, per maand Sportief Wandelen/Nordic Walking	€ 27,-
- 2x per week, per maand Sportief Wandelen/Nordic Walking	€ 48,-
- 1x per week 55+, per kwartaal Sportief Wandelen/Nordic Walking	€ 54,-
- 2x per week 55+, per kwartaal Sportief Wandelen/Nordic Walking	€ 81,-

ELMAKES

Tel: 023-5391714 of info@elmakes.nl

Elmakes 18 augustus 2019

Elmakes leden in Almere voor deelname aan de MS Motion!

INWA Nederland probeert natuurlijk continue om in Nederland Nordic Walking onder de aandacht te brengen. Het MS fonds biedt ons een prachtige kans om hun leden, familieleden, vrienden en vriendinnen kennis te laten maken met Nordic Walking. Juist deze mensen ervaren in enkele minuten de vele voordelen die Nordic Walking hen kan bieden, want verlies aan kracht, coördinatie en stabiliteit zorgt ervoor dat lopen steeds meer moeite gaat kosten. Om nu medisch onderzoek te kunnen doen, worden de MS Motions in Nederland georganiseerd.

Op 23 juni vertrokken wij om 09.00 uur vanaf de Corantijnstraat richting Almere. Hier namen wij met 10 man/vrouw deel aan een 5 km of 10 km wandeltocht. Wat een prachtige natuur is hier in de loop der jaren ontstaan. De tocht voerde ons dwars door een van de vele aangelegde bossen. Wat was ik weer trots op onze leden. Voor de een was het een eerste kennismaking met een prestatie loop en was de 5 km de grens van de huidige mogelijkheden, voor de ander een hernieuwde kennismaking met 10 km en een prestatie om deze binnen de 9 kwartier te lopen. Natuurlijk kwamen de deelnemers van beide afstanden gezamenlijk over de finish en konden zij pronken met een medaille en genieten van de gezellige muziek. Wij zijn verder enorm trots over het bedrag dat wij konden overhandigen aan de organisatie, € 385,-- met 10 deelnemers, dat is een topprestatie. In totaal haalde het MS fonds vandaag € 30.735,--



Elmakes en de Friese Elfsteden trip 8-11 mei 2019

U leest het goed, 16 deelnemers vertrokken op 8 mei IJmuiden voor een korte vakantie trip van 4 dagen naar Friesland. Met de auto, op de fiets en te voet zijn zij de 11 steden gaan bezoeken. Maar natuurlijk niet zomaar even kijken, nee een ware zoektocht naar water. Een bezoek aan deze steden is op zich al een feest, maar spannend wordt het als je op zoek moet naar fonteinen. Om deze steden nog meer in de belangstelling te plaatsen, heeft men in 2018 besloten om in alle 11 steden fonteinen te plaatsen.

De eerste stop was in Franeker. In het Eise Eisinga museum, koffie met taart gegeten en toen op zoek naar de fontein. Hier moest een stempel gezet worden op de speciaal gemaakte Elmakesfontein11stedenstempelkaart gezet worden. U raadt het of niet, maar één van de deelnemers was bijna buiten de openingstijd van de stempelpost.



foto: Gerrit de Feber

Daarna naar Dokkum, Leeuwarden en Sneek, waar ons hotel stond. Na het inchecken de huurfietsen en tandem voor Resi en Ingeborg gehaald en 's avonds genoten van een heerlijk 3-gangen diner.

Ook in Friesland waait het, en dat hebben wij geweten op onze tweede dag. Prachtig weer, mooie Friese lichten, en wind tegen. De tandem was oud en versleten en Ingeborg had een harde dobber om ons bij te houden. Maar samen zijn wij sterk, dus wisselden wij regelmatig van fiets. Op weg naar Sloten, koffie in Woudsend, met taart, gegeten, in Sloten in een heerlijk zonnetje genoten van de lunch. Nu op weg naar IJlst, hadden wij gelukkig tot Woudsend windje mee. Maar nadat wij hier op het terras konden schuilen voor de enige bui van deze dagen, bleek de wind gedraaid dus weer tegen!

Al met al kwamen wij terug in ons hotel met 60 km op de teller. Moe, maar voldaan vielen wij aan voor ons diner.

Dag drie, Bolsward, waar wij het niet konden laten om op de foto te gaan met de vleermuis fontein.



foto: Nel de Feber

Natuurlijk in Bolsward ook koffie met taart. Daarna op weg naar Workum en Sneek, wederom 60 km door de werkelijk prachtige natuur en fraaie dorpjes en steden. 15 fietsen, 1800 km afgelegd en geen trammelant aan de fietsen gehad. Nadat wij onze fietsen ingeleverd hadden werden wij met de auto naar ons hotel gebracht. Op de laatste dag, met de auto naar Stavoren, Hindeloopen en Harlingen. Ook hier weer prachtige fontein. Na afloop bij Gasterij de Hout genoten van een welverdiend diner, met natuurlijk de heerlijke truffels en andere friandises .



Wij kijken met zijn allen terug op een geweldige ervaring!

Elmakes en Ootmarsum 31 oktober-3 november 2019



Ja hoor, het is nu definitief, de voorinschrijving heeft al voor een groot aantal boekingen gezorgd en er zijn nog 2 2-persoonskamers te boeken, dus wie het eerst komt wie het eerst maalt, wij zien uw reservering graag per mail tegemoet op info@elmakes.nl

Nu er een definitieve reservering gemaakt is, is het belangrijk om even de spelregels en de kosten op een rijtje te zetten.

Vertrek: Donderdag 31 oktober om 09.00 uur. Wij vinden het prettig als u zelf al een auto indeling kunt maken. Laat het ons even weten als dit gelukt is. Zo niet, dan ook even contact met ons opnemen natuurlijk.

Op zondag 3 november gaan wij na het ontbijt wederom onze "klootbal" vaardigheden in de praktijk brengen, na de lunch, zullen wij dan rond de klok van 14.00 naar huis rijden. Natuurlijk is er een mogelijkheid om 's avonds rond de klok bij de Gasterij de Hout aan tafel te schuiven.

De kosten voor het arrangement in hotel de Landmarke zijn gelijk aan vorig jaar en bedragen € 179,00 p.p. bij verblijf in een tweepersoons kamer.

Voor de 1 persoons kamers is er een toeslag van € 20,-- per nacht

Deze kosten zijn exclusief verblijfsbelasting ad € 2,25 p.p.p.n

Let wel, u dient persoonlijk voor een annuleringsverzekering te zorgen,

De inhoud van het arrangement is als volgt:

- 3 overnachtingen met ontbijtbuffet
- 3 driegangen diners
- U heeft gratis de beschikking over onze hotelfietsen met diverse routes
- Gratis gebruik van het overdekte en verwarmde zwembad
- Gratis gebruik van draadloos internet en gastencomputer

Wat nu te doen? Als u al heeft medegedeeld dat u mee wilt gaan, dan hoeft u niets te doen. Wilt u een wijziging in uw boeking maken?, doe dit dan direct uiterlijk 24 augustus a.s.. Wilt u mee, maar heeft u nog niet geboekt, stuur dan een mail naar info@elmakes.nl U krijgt van ons direct een mail of dit nog lukt.

Welke kosten komen er nog bij?

- De benzinekosten voor vervoer gedurende deze dagen worden per deelnemer omgeslagen. Informeer alvast bij uw mede reizigers met wie u eventueel mee kunt reizen.
- Organisatie kosten € 25,-- per persoon
- Kosten van persoonlijke aard

Agenda:

28 augustus: Lange wandeling, zoals u bekend, wordt de benodigde informatie na inschrijving toegestuurd. Wij vertrekken om 09.30 en zullen ongeveer 8 km gaan lopen. Aanmelden info@elmakes.nl



Elmakeskrant september 2007

Op 1 september namen ruim 20 leden van Elmakes deel aan de laatste dag van de 4-daagse in Vierhouten.

15 of 20 km lagen klaar in een prachtige omgeving en de weergoden waren gunstig gezind. Wat een prachtige dag, de route voerde over de hei en door het bos.

Geen massaal wandelevenement, maar een Nordic Walking 4-daagse met aandacht voor het individu, zo zou je de Vierhoutense 4-daagse wel kunnen karakteriseren.

Onderweg stond Elmakes met een kraam, vol koffie, bouillon, thee, fris, koek en andere kleine versnaperingen. Wat een plezier hebben wij hieraan gehad, wij waren hier 4 dagen en zagen de vierdaagse sfeer groeien. De Elmakes kraam werd een plaats van herkenning en vermaak. Marco gaf gevraagde en soms ongevraagde adviezen, hetgeen gelukkig erg op prijs gesteld werd.

De IJmuidense Nordic Walkers hebben 2 maanden getraind voor dit evenement en wat mogen zij trots zijn op hun prestatie. Zelden is er zo snel gelopen en het is daarom dat ik mij wel eens ga afvragen waar het plafond voor hun prestaties is.

Maar bovenal wat een groep. Wat een leuke, gezellige, sociale, vriendelijke, hulpvaardige, geestige en sportieve mensen.

Ik ben trots op jullie en hoop nog lang van jullie aanwezigheid bij evenementen te kunnen genieten.

Elselien