



ELMAKES

27 mei 2019

Beste leden van Elmakes,

Mei begint al weer op te schieten en voor we het weten is het voorbij. Het was weer een bijzondere maand, 30 april een lange wandeling in Spaarnwoude gemaakt en natuurlijk van 8 tot 11 mei op Elfstedentocht geweest in Friesland.

Nu hopen dat de temperatuur structureel wat omhoog gaat, zodat wij de koffie weer lekker buiten kunnen opdrinken.

De afgelopen weken zijn er testen afgenomen in de trainingssuren. Testen is belangrijk om het huidige fitheidsniveau vast te leggen. Leuk en zinvol is het voor ons en voor u om te zien waar u nu staat.

Lyda Quartel is koploper in het klassement van het aantal gelopen testen, sinds september 1995 32x wat een toppertje.

Ik hoop dat de komende periode een opmaak wordt voor een mooie zomer, vol activiteiten.

Geniet van de komende vrije dagen, Hemelvaart en Pinksteren en wellicht van uw vakanties.

Over vakanties gesproken, in de vorige Elmakes krant was het al aangekondigd, dit jaar gaan wij natuurlijk weer naar Ootmarsum. De datum die toen genoemd is, is nu definitief. Wij vertrekken op donderdag 31 oktober en komen op zondag 3 november rond de klok van 17.00 uur weer thuis.

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 27 mei 2019

World Nordic Walking Day 18-21 mei

In IJmuiden hebben wij maandag jl. stil gestaan bij de World Nordic Walking Day. Een startschot werd gegeven voor de komende trainingen welke voor een groot deel in het teken staan van duurtraining als voorbereiding op komende MS Motion van 23 juni a.s.

Wij vonden nog tijd om even te poseren bij de vijver en voor ons clubhuis !



INWA Nederland neemt deel aan 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.

Deelnemen aan MS Motion:

Ik zou het erg op prijs stellen als jullie samen met mij gaan deelnemen aan MS Motion in Almere, zodat wij ook echt als Nordic Walkers zichtbaar zijn.

Hoe leuk zou het zijn als wij met minimaal 20 Nordic Walkers aan de start staan. Ik denk nog vaak terug aan wandelevenementen waar wij vanuit het hele land aan deelnamen. Denk eens aan Ameland, de Libelle Zomerweken en al onze dag uitstapjes. Zij die deelnamen praten er nog steeds over, zeker als je als groep aansluitend nog een leuke activiteit kunt plannen.

Er zijn twee afstanden: 5km (start om 12.00 uur)
10km (start om 11.00 uur)

De kosten bedragen € 20,-- pp. Hoe leuk is het niet om je te laten sponsoren per gelopen kilometer bijvoorbeeld.

Nordic Walking in een andere omgeving kan uitdagend zijn en de revenuen zijn voor het goede doel, MS fonds en onderzoek, zo slaan wij twee vliegen in één klap.

MS Motion is op 23 juni in Almere, voor meer informatie:

www.msmotion.nl/locatie/ms-motion-almere

Dus stel mij niet teleur!!!

Meld je aan bij mij of Elselien op info@elmakes.nl

ELMAKES

Tel: 023-5391714 of info@elmakes.nl

Elmakes 27 mei 2019

Elmakes en Ootmarsum 31 oktober-3 november 2019



Ja hoor, het is nu definitief, de inschrijving is geopend. Elmakes gaat Ootmarsum weer onveilig maken. Het wordt wel ieder jaar moeilijker om een attractief programma te maken, maar wij zullen onze uiterste best gaan doen. Om een arrangementsprijs te kunnen maken is het nodig dat wij een indruk hebben hoeveel mensen er met ons mee gaan reizen. Let op er zijn een beperkt aantal 1persoonskamers en hierbij geldt wie het eerst komt wie het eerst maalt.

Zoals u allen bekend is, is het wenselijk dat zij die met de auto rijden plek vrijmaken voor anderen, zodat ook zij, die geen vervoer hebben, meekunnen. Daarnaast is het van belang dat u de gehele periode bij ons blijft. Wij vertrekken donderdag om 09.00 uur en komen op zondag rond de klok van 17.00 uur weer in IJmuiden. Traditie is het inmiddels geworden om eventueel gezamenlijk bij Gasterij de Hout te dineren. Aanmelden per mail info@elmakes.nl en laat even weten met wie u de kamer wilt delen en of u wilt rijden.

In de parken staan de paardenkastanjes in de bloei

De Aesculus hippocastanum, uit de Zeepboomfamilie, wordt veelvuldig als straat- en parkboom aangeplant. Deze boom kan 20 meter hoog worden en wel 250 jaar oud worden. De boom heeft een stevige stam en een grote, bolvormige kroon. De grove stammen dragen een grote kroon waarin de 5-7 tallige handvormig samengestelde bladeren gemakkelijk herkenbaar zijn. Na de winter vallen vooral de donkerbruine knoppen op die tijdens het opzwellen in het vroeg voorjaar glinsteren en plakkerig aanvoelen. Tijdens de bloei staan veel bloemen in een rechtopstaande pluim die wel iets weg heeft van een kaarsenstandaard. Na de bloei, met witte bloemen met een van geel naar rood verkleurend honingmerk, ontwikkelen zich de bolster met daarin de zaden, de kastanjes met hun witte vlek maar zonder puntje. In de herfst tijdens een vakantiewandeling glanzen de kastanjes je overal tegemoet. Maar hoe lekker ze er ook uit zien, eet ze niet op! In tegenstelling tot de 'echte', tamme, kastanjes zijn gewone kastanjes namelijk licht giftig en vooral heel bitter. Dit komt door het stofje aescin. Wat je er wel mee kunt, spelen en als decoratie gebruiken.



Agenda:

- 30 mei: Hemelvaartsdag, geen trainingen
- 10 juni: 2^e Pinksterdag, geen trainingen
- 23 juni: MS Motion

Wij worden altijd enthousiast als wij stukjes aangeleverd krijgen van de wandelaars om te plaatsen:

Onderweg en weer thuis

Op terugweg van onze vakantie aan de Algarve wilden we één van de "Zeven wonderen van Portugal" bezoeken: het klooster van Batalha. Het zou een indrukwekkend gebouw zijn, waaraan van 1386 tot 1517 gebouwd is. Tegenwoordig is het altijd open voor rondleidingen van toeristen. Alleen niet op 25 december en op de dag dat wij er waren: 1 mei. Omdat dit een "holiday" zou zijn. Zou een dominicaner klooster, vol met afbeeldingen van heiligen, niet juist op een "heilige dag" open moeten zijn? Een beetje nijdig besloten wij dan maar 15 kilometer verderop te gaan. Fátima, waar men gedenkt dat in 1917 Maria enige keren verschenen zou zijn aan een paar herderskinderen. Ook al zo'n Roomse "heilige plaats" waar we geen hoge pet van op hadden, maar waar ook een goede overnachtingsplek is.

's Avonds liepen we toch even naar het grote plein van het heiligdom. En we waren verrast. Honderden, duizenden mensen met een kaars in hand woonden het bidden van de "Rosario" bij. In en om de 'Kapel van Verschijningen'. Tenslotte nodigde de voorganger ons uit mee te lopen. "Wandelen in het licht van Christus" noemde hij het. En daarna trokken we in processie van de kapel naar de "Basiliek van Onze Lieve Vrouw van de Rozenkrans" aan de andere kant van het plein.. Een lange optocht van brandende kaarsen. En dat raakte ons toch, die mini-pelgrimage vol lichtjes. Zoveel gezamenlijkheid. Behalve Europeanen zagen we mensen die duidelijk van héél ver kwamen, van Brazilië tot Japan. Mensen, die elkaar niet kennen en nauwelijks verstaan. En toch één gemeenschap.

Gemeenschap. Misschien is dát het wonderlijke van Fátima. Meer dan de wonderen die Maria worden afgesmeekt door mensen die op hun knieën het plein oversteken of de genezing die anderen vragen door grote kaarsen te branden in de vorm van het zieke lichaamsdeel.

Gemeenschap. Misschien denken we dan eerst aan een religie of een spirituele beweging, en niet meteen aan een clubje wandelaars. Maar volgens mij mag iedere groep zich een gemeenschap voelen die voldoet aan de simpele regel: meer letten op wat ons verbindt dan op wat ons scheidt. Laten we dat dus vooral blijven doen. Dan blijven ook wij een "gemeenschap".

(En ja, Marjanne van der Zwet- Slotemaker, dat jij bij het woord "gemeenschap" aan iets héél anders denkt, dat is natuurlijk helemaal voor je eigen rekening. Daar kunnen wij niets aan doen.)



Marianne en Hans van de Pieterman