



ELMAKES

23 oktober 2018

Beste leden,

Net terug van onze vakantie naar Zuid-Frankrijk, over tot de orde van de dag. Gisteren konden alle wandelaars nog genieten van de fijne herfstkleuren. Opvallend is de droogte in het bos, waardoor de zo klassieke herfstgeuren nog niet waarneembaar zijn. Wist u dat prikkeling van onze zintuigen heel belangrijk is? Wellicht dat Marco in de komende weken een deel van de training hieraan kan wijden.

Op dit moment zijn wij druk bezig onze Elmakes trip naar Ootmarsum voor te bereiden, neem goede nota van de wijziging in het rooster op 1 november a.s. Marco zal in deze nieuwsbrief nog een kleine terugblik geven op zijn trip naar Finland en onze vakantie bij Wim en Annet Swier.

In de laatste nieuwsbrief zijn wij vergeten aandacht te besteden aan de "Etalagebenenloop". Een aantal van onze leden deden hieraan mee en wij mochten een leuk artikel over deze activiteit ontvangen.

Ik wens u allen een mooie periode toe en zie u graag in één van onze trainingsgroepen terug.

Elselien Maas van Kessel



Agenda:

- 1 november : Vervalt het trainingsuur van 09.00 uur, natuurlijk kunt u wel deelnemen om 10.15 uur ook om 11.30 uur wordt normaal getraind
- 14 november : *Wandelen in het onbekende.*
Vertrek om 09.30 uur, duur 75 minuten, afstand circa 6 km.
Opgave verplicht tot uiterlijk 11 november via info@elmakes.nl
- 6 december : *Zouden er nog Zwarte Pieten in het bos zijn?*
- 20 december : *Lichtjesticht.*
Vertrek vanaf kantine DKV vanaf 19.00 uur. Opgave verplicht tot uiterlijk 17 december via info@elmakes.nl

Maandag 17 december is de laatste dag in 2018 waarop wandeltraining gegeven wordt, we starten in 2019 weer op maandag 7 januari.

De Etalagebenenloop 22 september j.l.



De Etalagebenenloop rond de Toolenburgse Plas is opgezet door Linda Nieman, verpleegkundig specialist van de afdeling Hart- en Vaatchirurgie van het Spaarne Ziekenhuis.

De loop werd dit jaar voor de 4e maal georganiseerd en bestond uit een loop van 1,3 km en 3,1 km. De bedoeling van wandelen door patiënten met "etalagebenen" is om niet direct te behandelen middels dotteren of het plaatsen van "stents", maar door de patiënten te laten lopen, hierdoor zal het lichaam zelf nieuwe aderen aanmaken. Daardoor zal de loopafstand sterk verbeteren en dit zal tevens de patiënten motiveren meer te

lopen en daardoor buiten te zijn, hetgeen de gezond- en fitheid ten goede komt. De 1e maal namen er 10 deelnemers deel, terwijl er dit jaar 106 deelnemers waren! Deze loop werd begeleid door de medewerkers/sters van afdeling Hart- en Vaatchirurgie en fysiotherapeuten. Allen zetten zich in hun vrije tijd hier belangeloos voor in. Meerdere mensen liepen met een AED in de rugzak en zelfs de reddingsbrigade was paraat. Zelfs één van de vaatchirurg was aanwezig! Deze loop, mede onder de bezielende leiding van Mw. L. Nieman, is soepel en zonder incidenten verlopen. Ook werd gezorgd voor de inwendige mens middels diverse versnaperingen. Dus hulde voor alle aanwezige begeleiders voor het zorgdragen dat deze loop zonder ongelukken is verlopen en zich hiervoor ingezet hebben. Mijn man (76 jaar) deed dit jaar voor de 2e maal mee en is, na ca. 15 maanden looptraining, in staat de 3,1 km aan één stuk te lopen binnen de 40 minuten. Dankzij de looptraining van "Elmakes", onder leiding van dhr. Marco Maas en Sonja Winter is mijn man nu in staat weer op een normale manier te lopen. Deze looptrainingen worden twee maal per week gehouden in de buitenlucht en het bos, o.a. in park Beeckestijn en Velserbeek en het gaat altijd door, behalve bij gladheid en onweer.

Mijn man is weer in staat normaal te functioneren! Toen hij begon kwam hij niet verder dan een afstand van 400 meter.

Je moet het natuurlijk wel zelf doen, maar dankzij de motivatie van de trainers en de medewerkers/sters van het Spaarne Ziekenhuis, komt het resultaat vanzelf en neemt de fitheid zienderogen toe.

Deze loop werd gefinancierd door het Spaarne Ziekenhuis en, naar wat ik heb begrepen, enkele sponsors. Dus nogmaals grote waardering voor alle begeleiders in deze.

Inmiddels ben ik ook begonnen met de looptraining bij Marco Maas. Het is heerlijk om te doen en ik heb afgelopen zaterdag ook meegelopen en heb mijn man natuurlijk aangemoedigd. Ik heb ervan genoten net als vorig jaar.

Mw. A. Kraak

Marco's bezoek aan Finland

Samen met Betty ben ik van 30 september t/m 7 oktober in Finland geweest om deel te nemen aan de INWA Conventie.

In het opleidingscentrum in Kiljava waar wij verbleven, gelegen aan een prachtige bron, worden natuurgidsen en "Wilderness experts" opgeleid. Naast dat het een schitterende omgeving was, was het verrassend leuk voor ons om hier 10 Nederlandse studenten te ontmoeten, die deze internationale opleiding volgen. Geen vakantie, maar aan het werk voor de INWA



International. Op maandag en dinsdag heeft Marco 18 Finnen opgeleid tot INWA instructeur. Daarnaast heeft hij National Trainers uit Finland, Irak, Zuid Korea en Engeland geschoold en woensdag was het de dag van de UKK 2-km wandeltest opleiding. INWA internationaal wil een netwerk van UKK testleiders opzetten, zodat ook de vervolg trainingen binnen INWA meer structuur zullen gaan krijgen.

Op donderdag 4 oktober stond de algemene ledenvergadering van INWA op het programma. Tijdens deze vergadering legt de "Board" verantwoording af aan haar leden.

Op 5 en 6 oktober werd de INWA Conventie georganiseerd.

Voor Betty de 14^e keer en Marco blijkt internationaal koploper te zijn, want sinds 2003 heeft hij geen conventie overgeslagen.

Een prima programma dit jaar, gericht op de voordelen van het bewegen in de natuur. Daarnaast een interessante presentatie over "Fytonutriënten"; deze natuurlijke bestanddelen van planten blijken veel nuttige stoffen te bevatten en kunnen bijdragen aan een betere fitheid/gezondheid.

Verder o.a. een goede praktische lezing over "Claudicatio intermittens" en een zeer actueel onderwerp van research en ontwikkeling: Nordic Walking bij "borstkanker survivors".

In Spanje en Italië zijn tal van universiteiten bezig met promotie en onderzoek naar de toepasbaarheid en de langere termijn effecten hiervan. De universiteiten werken met vakgroepen en zij wisselen onderling hun ervaringen uit, wat er toe geleid heeft dat in beide landen Nordic Walking voor deze groep vrouwen op grote schaal wordt gebruikt.

Vooral lymfoedeem in de armen wordt door Nordic Walking bestreden. Goede carbon poles, met een schacht uit één stuk blijken comfortabel en de goed aangeleerde techniek zorgt naast een toename van de circulatie in de arm ook te zorgen voor een goede centrale circulatie, waardoor de lymfestroom wordt gestimuleerd.

Vakantie Marco en Elselien

In de periode van 11 tot 18 oktober verbleven wij op Chateau Viviez in Zuid-Frankrijk. Het nieuwe "stulpje" van Annet en Wim Swier, bijgestaan door hun zoon Justin en vriendin Rosa.

Hier ontwikkelen zij een "chambre d'hotes", 5 ruime kamers in oude stijl ingericht.

Geweldig gelegen op 1 hectare eigen grond waanden wij ons bij tijd en wijle in andere tijden. De eerste nacht waren wij zelfs alleen en sloot ik de deuren als een echte kasteelheer.

Romantisch eten in een stijkamer. Maar ook samen aan tafel met 2 Engelsen en 2 Australiërs. Vijf kwartier in gezamenlijk gesprek en terug op onze kamer bleek dat wij samen nog geen kwartier hadden begrepen waar het gesprek over ging! Ons appartement kende een heuse zitkamer, met een poolbiljart. Tja na een weekje oefenen ben ik nog geen prof geworden, maar kan ik nu wel de ballen van één kleur in een van de 6 gaten schieten.

De omgeving was prachtig, ook hier volop herfstkleuren en heel veel oude stadjes. In dit gebied zijn nog veel dorpen authentiek gebleven met als hoogtepunten Conques en Figeac.

In de negende eeuw liet Pepijn de Eerste, koning van Aquitanië, een abdij stichten, een zuster van de abdij van Conques. Figeac groeide hieromheen als één van de meest florerende steden in de Midi in de middeleeuwen. Het werd een koopmansstad op de grote pelgrimsroutes en al in de 14e eeuw stichtte Figeac zijn muren.

De Chemin du Puy, de 18 km lange pelgrimsroute tussen Figeac en Montredon, is opgenomen op de Werelderfgoedlijst van de UNESCO.

Natuurlijk hebben wij ook gewerkt aan onze wijnkennis en hebben tal van rosés, witte, rode en champagnes geproefd en doorgeslikt.

Al met al een prachtige week, een aanrader voor de liefhebber en wij gaan zeker nog een keer terug.



Marco en Elselien



De eerste herfstkleuren dienen zich aan. Gele blaadjes dwarrelen overal.



Door de lange, hete zomer hebben de bomen veel schade geleden. Waarschijnlijk laat de boom de bladeren die in de volle zon hebben gehangen, vervroegd vallen. Het groen in de bladeren is heel waardevol voor de bomen en struiken. In de herfst haalt de boom het bladgroen uit de bladeren en slaat het via de sapstroom in het hout op. Het bladgroen bestaat uit microscopisch kleine korrels die als een soort energiecentrales zonne-energie gebruiken om suikers te maken. Dat doen ze door CO₂ uit de lucht te koppelen aan water, dit principe heet fotosynthese. Als de groene kleur uit het blad is gehaald worden de andere kleuren zichtbaar. Geel en rood zijn de kleurstoffen die het blad bescherming bieden tegen te veel zonnestraling. Die zaten al in het blad, maar kon je niet zien vanwege de groene kleurstof. De verwachting is dat de bladeren door de lange, hete zomer extra veel beschermende stoffen hebben gemaakt. Dan krijg je mooiere herfstkleuren voorspelt bioloog Dik Vonk. De andere kant van het verhaal is dat de bomen zoveel schade hebben ondervonden dat de bladeren eerder dan normaal geel worden. Maar het verwarrende van het verhaal is dat je door de klimaatverandering met Sinterklaas nog bladeren aan de boom kan zien hangen.



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

Kosten Sportief en Nordic Walking:

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

De contributie voor de 55+ leden wordt per 3 maanden geheven. Daarnaast dient iedereen tenminste 2x per jaar deel te nemen aan de UKK 2-km wandeltest.

Deze testresultaten zijn belangrijk voor onderzoek en eventuele hernieuwde financieringskanalen.



Parkeren bij de kantine van DKV!!!

Beste allemaal, wij krijgen langzamerhand problemen met het parkeren van auto's bij de kantine van DKV. Het is officieel niet toegestaan, dus laten wij alleen de auto parkeren als de afstand vanaf de parkeerplaats aan de Min. v Houtenlaan, Waterlolaan (Strawberries) of bij de camping te bezwaarlijk voor u is!!