

# Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (27a)

december 2018

## Beste wandelaars en Nordic Walkers,

Het zijn de donkere, korte dagen van december waarin we nu zitten. Toch zijn er nog sportievelingen die zelfs de regenbui (ja, jullie lezen het goed, héél soms regent het toch als ik wandel ☺) trotseren om een mooie wandeling te maken. Zelf hoop ik deze winterperiode nog een mooie sneeuwwandeling te kunnen maken. En natuurlijk ook een paar keer reeën te spotten in de bossen bij Joe Mann.

Zoals jullie zien heb ik deze nieuwsbrief aan zowel de WandelFit groep als de Nordic Walkers gericht. Vanaf het nieuwe jaar ga ik de nieuwsbrieven combineren voor de groepen, aangezien de WandelFit groep er tot nu toe bekaaid van af kwam, maar wel meer mee gaat doen aan de tussentijdse activiteiten.

In deze nieuwsbrief vind je meer info over de kerstwandeling, de aangepaste data voor de trainingen en het werven van deelnemers aan een quiz met team Happy2Move.

Ik wens iedereen heel fijne feestdagen en een gezond en sportief 2019!

Ina



## Sportmutsen

Een muts dragen tijdens een wandeling in koude omstandigheden is heel nuttig, omdat je ongeveer 40% van je energie verliest via je hoofd. Tijdens de herfst en winter is een sportmuts vaak geen overbodige luxe om lekker warm te blijven tijdens het wandelen.

### Eigenschappen goede sportmutsen

- Ten eerste: dat ze warmte goed vasthouden.
- Dat ze goed ademend zijn. Zodat je transpiratievocht goed kwijt kunt.
- Gemaakt vochtafvoerende materialen. Zodat ze geen vocht absorberen.
- Ook nuttig: reflectie stukken, zodat je meer opvalt in donker.

### Tips

- Gebruik een sportmuts ook niet te snel. In het begin van een wandeling kan het wel wat koud zijn zonder muts, echter je lichaam is vrij snel op temperatuur. Eenmaal op temperatuur is het lekkerder om zonder te lopen.
- De meeste gewone mutsen zijn niet geschikt, omdat deze snel te warm zijn. Bij een speciale sportmuts kan je je zweet goed kwijt.
- Een hoofdband is vaak voldoende bij niet al te koude omstandigheden. Je oren blijven met een hoofdband goed warm.
- Als het erg koud is kan je lichaamsdelen (lippen, gezicht, handen etc) invetten met vaseline.
- Tenslotte; Goede merken zijn Nike, Asics, Gore en Craft.

## Kerstwandeling

Maandagavond **17 december** gaan we een deel van de kribbekeroute wandelen. De Kribkesroute Liempde bestaat uit drie wandelroutes en een speciale route voor kinderen en mindervaliden die langs meer dan 230 kerststallen in het Brabantse Liempde voeren. Het is hiermee de grootste kerststallenroute van Nederland! De Kribkesroute is een sfeervolle en winterse wandeling langs bijzondere, creatieve en mooie kerststallen. 's Avonds is het gehele dorp bovendien verlicht met sfeervolle verlichting.

We **vertrekken** om **19 uur** vanaf de Bourgognelaan 11, zodat we kunnen carpoolen. Aanmelden kan nog tot en met vrijdag 14 december, introducees zijn welkom.

De **kosten** zijn: 1 strip van je kaart, hiervoor krijg je een kop koffie/ thee.



[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com)  
tel: 06-15157786  
[www.nordicwalkingeindhoven.nl](http://www.nordicwalkingeindhoven.nl)



## WieWitWaQuiz

In de Achtse Barrier wordt in 2019 de 3<sup>de</sup> WieWitWaQuiz gehouden. Dit is een gezellige en spannende QuizAvond met je eigen Team. Puzzelen, speuren, breinbrekers, vragen en leuke opdrachten. Graag zou ik met het "Happy2Move" team hieraan deelnemen, er zijn al diverse wandelaars (met partner) die het ook leuk vinden om mee te doen. (of hulplijn willen zijn)

**Wanneer:** Zaterdag 23 maart 2019

**Tijd:** vanaf 18 uur haalt de teamcaptain de Quiz-envelop op

Om 23 uur worden de antwoorden weer ingeleverd.

**Hoofdkwartier:** Bourgognelaan 11

De teams strijden om de titel ***Slimste Team van de Achtse Barrier*** en wijzen een goed doel aan wat namens hen het prijzengeld ontvangt.

De 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> prijs wint een geldbedrag wat wij aan een goed doel binnen de gezondheidszorg schenken. (hartstichting bijvoorbeeld). De prijsuitreiking vindt plaats op zaterdagavond 6 april 2019

Deelnemers zijn welkom, wil je mij a.u.b **voor 1 januari** laten weten of je op zaterdag 23 maart een gezellige, spannende avond met **Team Happy2Move** wilt hebben.

Mocht je hier nog vragen over hebben benader mij gerust even.

### **GEEN TRAINING:**

Vrijdag 28 december

Zondag 30 december



[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com)  
tel: 06-15157786  
[www.nordicwalking eindhoven.nl](http://www.nordicwalking eindhoven.nl)

