



Hallo Allemaal,

Voor jullie ligt de nieuwsbrief van de maand Mei. In dit nummer vind je:

- Tussenstand arrangementen,
- Oproep verzorger gezocht,
- "Hoe en wat in Nijmegen" gids,
- Fiets huren voor in Nijmegen?,
- Kleding tips Nijmegen,
- Betaling arrangement,
- Wandelkalender.

Tussenstand Arrangementen:

We zijn er nog steeds stil van en zo trots. Onze lopers en post arrangementen zitten vol. Omdat we aan een limiet zitten kwa mensen op hal, lopers en verzorgers dus, kunnen we niet iedereen meenemen. Dit jaar ging de inschrijving boven verwachting met als gevolg dat we nu voor het eerst gaan werken met een wachtlijst. Mensen die zich nu nog willen opgeven voor een lopers arrangement komen op een wachtlijst. Mochten er lopers uitvallen nog voor de vierdaagse dan kunnen die plaatsen aangeboden worden aan de mensen die op de wachtlijst staan. Uiteraard kunnen we niks garanderen.

Verzorger gezocht

In onze vorige nieuwsbrief hebben we een oproep gedaan voor verzorgers. Gelukkig kregen we een positieve reactie dus we hebben er weer een enthousiaste verzorger bij, Welkom. Echter zijn we nog op zoek naar een verzorger. Taken kunnen variëren van helpen op hal (boodschappen doen en opruimen, schoonmaken (hygiëne is erg belangrijk bij ons) van wc en douche) tot helpen op post (opvangen van lopers, voorzien van eten en drinken etc) Gelukkig gebeurt dit in een super gezellige sfeer en op hal zijn er altijd wel fitte lopers of andere verzorgers die al terug zijn van post die ook nog de handen uit de mouwen steken. Dus mocht je nog iemand weten, laat het alsjeblieft weten. Je zou er ons ontzettend mee helpen.

"Hoe en wat in Nijmegen" gids:

Binnenkort ontvangen jullie via de mail onze "hoe en wat in Nijmegen" gids. Hierin staan allerlei handige dingen die je moet weten om Nijmegen nog leuker te maken dan het al is. Hierbij kun je denken aan iets heel praktisch: wat neem ik mee? Maar ook dingen als hoe de week eruit ziet. Op deze manier krijgen jullie al een beeld hoe alles zal verlopen (ongeveer haha) uiteraard kan dat anders lopen maar we proberen altijd volgens een vast programma (globaal) te lopen om zo alles soepel te houden en de rust te kunnen waarborgen. Deze gids hopen we over een week of 2 te kunnen versturen. Mochten jullie hierna nog vragen hebben kunnen jullie die altijd via mail of Messenger sturen.

Fiets huren?

Via een van onze lopers kregen we de volgende tip mbt fiets huren. Via de website Koloon.nl kun je een stadsfiets huren voor de gehele week. Deze fiets kost je €70 euro voor de hele week. Wil je hem op de hal laten bezorgen dan betaal je €14,50 bezorgkosten.

Kledingtips:

Ondanks dat kleding erg persoonlijk is geven we hier toch wat kledingtips. Mocht je nog andere tips hebben, mail ze ons en dan kunnen we heb delen met elkaar.

1. Kleet jezelf in laagjes: Bij de start zal het vermoedelijk toch stuk frisser zijn dan later op de dag. Een tip is draag een trui of wandeljack over je wandelshirt. Een wandeljack heeft wel de voorkeur mbt ventileren en gewicht. Bij de eerst of 2^e post kun je deze weer achterlaten.
2. Sokken: Wandelsokken zijn er in alle vormen en maten. Bij het kopen van goede wandelsokken kijk je vaak naar een paar dingen maar 1 van de belangrijkste naast de maat is ook de pasvorm. De beste wandelsokken zijn nl naadloos, hierdoor neemt de kans op blarenvorming af. Ook zijn er diverse modellen kwa hoogte verkrijgbaar. Op <https://www.wandel.nl/uitrusting/tips-bij-het-kopen-van-wandelsokken/> kun je meer tips lezen over diverse aspecten mbt wandelsokken. Bekende merken van sokken zijn oa Falke maar ook de sokken van Xenos en ANWB staan goed aangeschreven.
3. Broeken: De een wandelt graag in een afritsbroek, de ander in een legging. Welke is nou het beste... Eigenlijk is daar geen ultiem antwoord op. Wandel leggings sluiten goed af en voorkomen daarmee vaak wrijving en schuurplekken. Nadeel is dat deze bijvoorbeeld niet af te ritsen zijn of korter te maken en minder ventilerend werken. Dan ben je dus afhankelijk van een lang en kort model. Starten in kort model kan ook is alleen iets frisser. Afritsbroeken zijn daarvoor weer uitermate geschikt. Deze zijn vaak van een luchtig materiaal gemaakt en zijn ademend. Op het bovenbeen zit een rits waarmee je je broekspijpen kan afritsen en zo een kortere broek kan creëren. Nadeel is dat je je broekspijpen mee moet nemen, voordeel is dat je ze bij ons op de post kan achterlaten (mits je op hal slaapt) 😊
4. Shirts: Wandelshirts moeten een goede absorbtie hebben en ook goede ventilatie. Verder ligt het beetje aan je eigen voorkeur of je een gedetailleerd model wil of juist een wat wijder model. Sommige mensen zijn erg gevoelig voor schuurplekken op de bovenarmen. Een goed hulpmiddel hiervoor (of voor andere schuurplekken) is smoothval (<https://www.smoovall.com/>) Katoen is geen geschikt materiaal voor een wandelshirt, want katoen voert het zweet niet naar buiten af. Hierdoor word je nat en koud tijdens het wandelen. Je kan beter kiezen voor wandelshirts van synthetische materialen of merinowol. Deze stoffen zorgen ervoor dat je shirt ademt.

Betaling Arrangement

Als het goed is hebben jullie allemaal een factuur gehad van onze penningmeester. De bedoeling is dat na ontvangst de aanbetaling (€25) binnen 30 dagen betaald moest zijn. Het resterende bedrag moet voor 1 juni betaald zijn. Dit omdat we mits de betaling niet gedaan is (na herinnering) we de plaatsen kunnen aanbieden aan mensen die op de wachtlijst staan. Lukt het nu niet dit op deze manier te betalen neem dan even contact op met onze penningmeester Jeroen penningmeester@walking2gether.nl

Mocht om een andere reden je deelname niet meer van toepassing te zijn horen we dit ook graag zodat we mensen die op de wachtlijst staan een plekje te kunnen bieden.

We gaan komende week(weken) verder de puntjes op de i zetten. Denk hierbij aan postrijden . We gaan op deze dag alle postlokaties langs om te kijken of we onze post daar nog kunnen plaatsen. Niet dat er ineens een beeld op staat of zo... Verder gaan we dus de hoe en wat in Nijmegen gids bijwerken en alle vergunningen controleren. Dit uiteraard naast werk en trainen. Een hoop te doen nog.

Voor wandeltips verwijzen we jullie graag naar www.wandel.nl op deze site kun je aangeven waar je woont of waar je zou willen wandelen en dan komt er een uitgebreide wandelagenda tevoorschijn. Verder komen ook de diverse avondvierdaagses weer voorbij de komende periode. Genoeg te wandelen dus!!

Namens het gehele bestuur (Nikki, Jeroen en Rosalie)
Wensen we jullie een goed weekend toe en veel voorbereidingspret!!