

NIEUWSBRIEF DE GREENSHOES  
VAN DE BESTUURSTAFEL – JULI 2021

VAN DE VOORZITTER

Beste leden,

De tijden voor de wandelvrienden veranderen in een rap tempo.

De Corona wordt hoe langer hoe meer teruggedrongen en veel activiteiten “mogen “ weer. Toch moeten we nog voorzichtig zijn : corona is niet weg! We hopen dat er weer in verenigingsverband gewandeld kan worden. De 1 ½ meternorm is nog van kracht en dat is met name bij de start en de finish een moeilijkheid bij grote tochten als die van eind december. We blijven optimistisch.

Wel kunnen we weer een ledenvergadering uitschrijven, met aanpassingen op de locatie. De uitnodiging kunt u binnenkort verwachten. Voor mij betekent het dat ik mijn demissionair voorzitterschap zal beëindigen, twee jaar later dan de bedoeling was. Het bestuur zoekt naar mensen die een bestuurszaak op zich willen nemen. (het ziet er naar uit dat er wat beweging in komt). Als u zich geroepen voelt: graag! We hebben een prachtige , gezonde vereniging!

Ik wens u een gezonde, sportieve tijd toe.

*Gerlof Veldhuis, voorzitter van Greenshoes*

VAN DE BESTUURSTAFEL

In het bestuur is er wel het een en ander veranderd. Zo had Gerlof (voorzitter) en Theo (penningmeester) al laten weten dat ze op de jaarvergadering van 2020 af zouden treden. Gelukkig hebben we ze bereid gevonden om aan te blijven tot de eerstvolgende jaarvergadering. Dit jaar heeft ook Thea (secretariaat) aangegeven door te drukke werkzaamheden te willen stoppen.

Heel fijn is te weten dat op zeer korte termijn een aantal (jonge) personen deze plekken willen innemen.

**Daar zijn we natuurlijk erg blij mee.** In de eerstvolgende jaarvergadering worden ze dan ook aan jullie voorgesteld, en om jullie goedkeuring er aan geven.

De eerstvolgende ledenvergadering staat gepland op 15 sept. 2021 om 20:00 uur in het clubgebouw van De Tourclub Dalfsen, net als voorgaande jaren. *Schrijf die datum alvast op* . Je krijgt tzt nog een uitnodiging hiervoor. In deze vergadering wordt niet alleen het (boek)jaar 2020 besproken en afgesloten. Maar ook nog het jaar 2019. Om deze avond enig luister bij te zetten vragen wij jullie om mooie foto's te delen die we op die avond tonen. De mooiste foto wordt beloond. Stuur max 5 van je mooiste foto's, die je tijdens een wandeling gemaakt hebt, op naar [info@greenshoes.nl](mailto:info@greenshoes.nl) en win!

VAN DE PENNINGMEESTER IN CORONATIJD

De hospice in Dalfsen ontving op 6 januari jl. uit handen van de voorzitter een cheque ter waarde van €2.500,- De overige informatie over de financiën 2019/2020 zetten we nader uiteen tijdens de jaarvergadering op 15 september 2021. Je ontvangt daarvoor tijdig een uitnodiging en de onderliggende stukken.

Met vriendelijke groet,

*Penningmeester Green Shoes, Jan Bredewold*

VAN DE WANDEL-COORDINATOR

We zijn weer volop aan het wandelen. Begin mei zijn we opgestart met kleine groepjes van 4 personen. Vanaf Juni mochten de groepen weer groter in getal zijn. De gids/kaartlezer beslist nu zelf weer hoeveel deelnemers er mee kunnen. Ook zijn er een aantal nieuwe routes bijgekomen. Door Corona hadden de gidsen volop de tijd om nieuwe gebieden te ontdekken. Kijk maar eens op de site want op veel wandelingen zijn nog wel enkele plekjes vrij.

Ook de wandel evenementen komen weer van de grond. Het eerste wandelevenement staat gepland op 18 en 19 sept. Dit evenement start vanaf De Imminkhoeve in Lemele.

Greenshoes werkt al een aantal jaren samen met de steunstichting van De vrienden van de Imminkhoeve. Zoals bekend is De Imminkhoeve failliet gegaan. Momenteel is de Imminkhoeve ingericht als een zorghotel. Daarnaast wordt de steunstichting eveneens opgeheven.

Met alle betrokkenen bij het wandelevent is gesproken, en de uitkomst is om in het jaar 2021 nog één keer de tocht te organiseren. Met de kanttekening dat de tocht valt onder auspiciën van De Greenshoes. Daarmee is meer tijd vrijgekomen hoe in de toekomst verder invulling te gaan geven. Vanaf 2022 zal de naam in ieder geval veranderen en ook de startplaats staat ter discussie. Maar voor dit jaar dus nog vanuit de Imminkhoeve. En omdat het nu helemaal onder onze vereniging valt moeten we ook (voor een deel) voor vrijwilligers zorgen. Wie heeft er zin en tijd om ons daarbij te helpen?

Taken zijn o.a.: een dag van te voren een stukje van de route uitzetten | de deelnemers ontvangen | er op toezien dat alles volgens de regels verloopt | Parkeerwachter |

Geef je op door te reageren op deze mail bel even met 06-48434468 of 06-22059443

#### VAN DE LIEF EN LEED COORDINATOR

Corona heeft ons meer dan een jaar in de greep gehad. En ook onder onze leden zijn besmettingen geweest. Gelukkig te melden binnen onze vereniging zijn er geen gevallen bekend met ernstige gevolgen.

Ook waren er helaas enkele sterfgevallen. Leden die ziek zijn geweest en/of een operatie moesten ondergaan. In een enkel geval ging het om een ongelukje. Wij, als bestuur, hebben geprobeerd allen een hart onder de riem te steken door een kaart te sturen of een bloemetje te bezorgen. Blijft wel van kracht dat het bestuur dit niet alleen kan... we horen het graag van onze leden. We gaan op voorhand er van uit niemand te zijn vergeten.

Laat het even weten als je een lid kent die in de lappenmand zit. Bel even met 06-48434468 of 06-22059443

#### TECHNIEK VAN WANDELEN (Bron KWBN)

Tenslotte nog iets over de techniek van wandelen (Bron KWBN)

##### Waarom is een goede wandeltechniek belangrijk?

Een goede wandeltechniek levert veel voordelen op. Je wordt minder snel moe, je kunt het langer volhouden en je verkleint de kans op blessures. Hoewel je bij wandelen vooral je benen en voeten gebruikt, zijn ook je armen belangrijk. En uiteraard is ook een goede lichaamshouding essentieel.

##### Lichaamshouding

Een juiste houding tijdens het wandelen zorgt ervoor dat je ontspannen kunt lopen. Je kunt de wandelbeweging op de juiste manier uitvoeren en kunt ontspannen ademhalen. Ook voorkom je met een goede houding rugklachten en andere blessures.

Zorg ervoor dat je je lichaam recht houdt en niet met een kromme rug loopt. Maak jezelf lang en leun niet naar voren of naar achteren. Door je buik/navel en je achterwerk iets in te trekken is het makkelijker om rechtop te lopen.

Kijk voor je uit (ongeveer 10 meter) in plaats van naar de grond. Door je kin recht te houden, voorkom je dat je last krijgt van je nek en schouders. Let natuurlijk tijdens het lopen wel goed op stoepranden of oneffenheden op de weg. Houd je schouders ontspannen en iets naar achteren. Laat je armen losjes met je lichaam meebewegen.

##### Voeten

Wat voor een auto de banden zijn, zijn voor een wandelaar de voeten. Een juiste landing en afwikkeling van je voeten zijn essentieel. Tijdens het wandelen kun je de beweging van je voeten (de afwikkeling) in vijf verschillende fases indelen:

- je landt met de achtervoet/hiel op de grond.
- de middenvoet en de voorvoet gaan naar beneden zodat je voet plat op de grond komt te staan.
- de achtervoet/hiel komt van de grond af.

- de middenvoet komt van de grond af.
- je zet af met je voorvoet
- Plaats je voet altijd recht naar voren op de grond en loop in een smal spoor.

Het kan zijn dat je je voet op de verkeerde manier afwikkelt. Er is dan sprake van overpronatie of oversupinatie. In het eerste geval zakt je voet bij de landing te ver naar binnen door. Bij oversupinatie zakt je voet juist te veel naar buiten door. Je kunt dit meestal zien aan de manier waarop je schoenzolen slijten. Bij een afwijkende afwikkeling van je voeten zul je zien dat de zolen aan één kant van de schoen sneller slijten dan aan de andere kant (ze slijten scheef). Een afwijkende afwikkeling van je voet kun je corrigeren met speciale inlegzolen. Vraag hierover advies aan een sportspecialzaak.

### **Benen**

Nadat je je voet hebt afgewikkeld beweeg je je been vanuit een achterwaartse stand naar voren. We spreken ook wel van het zwaaibeen. Na de landing van je voet maakt je andere been dezelfde beweging.

Je zet de beweging van het zwaaibeen met je bovenbeen en knie in en zwaait je been naar voren. Door je been naar voren te zwaaien in plaats van je been alleen maar op te tillen loop je efficiënter. Je maakt dan immers handig gebruik van de zwaartekracht.

Zet niet te grote stappen. Lopen met kleinere stappen is efficiënter en je hebt dan minder kans op blessures.

Kies een gelijkmatig ritme van je passen (cadans) waarmee je gedurende langere tijd ontspannen kunt lopen.

### **Armen**

Ook een juiste houding en beweging van je armen zijn belangrijk tijdens het wandelen. Hierdoor kun je makkelijker lopen en raak je minder snel vermoeid.

Probeer je armen en handen ontspannen te houden. Je ellebogen houd je in een hoek van negentig graden dicht bij je lichaam.

Je armen sturen je benen. Als je je armen sneller beweegt, ga je sneller lopen.

Let er op dat je armen niet voorbij de middellijn van je lichaam komen.

Als je last krijgt van opgezette vingers tijdens het lopen, kun je proberen iets in je handen te dragen (er bestaan onder meer speciale stokjes om in je handen te dragen tijdens het wandelen)

Veel leesplezier en een fantastische wandelzomer.

Het bestuur van de Greenshoes

Gerlof

Jan

Trijn

Thea