



AGENDA

18 september 2010	Start winterseizoen: fietstocht en barbecue
19 september 2010	Eerste SneeuwFit-buitentraining seizoen 2010-11
22 september 2010	Eerste SneeuwFit-binnentraining seizoen 2010-11
5 oktober 2010	Jaarvergadering

START WINTERSEIZOEN

Na een groot aantal jaren het winterseizoen te zijn gestart met een minitriatlon of run-bike-run, staat dit jaar wat anders op het programma.

Op **zaterdag 18 september** luiden we het winterseizoen in met een **mooie en afwisselende fietstocht** van ongeveer 50 km door de Ooij, de Duffelt en de Millingerwaard, gevolgd door de traditionele **barbecue**.

We vertrekken om **13.00 uur** vanaf de Kopse Hof. Halverwege pauzeren we bij ofwel het Bezoekerscentrum Gelderse Poort (www.gelderse-poort.com) ofwel de Millinger theetuin (de kosten voor de theetuin bedragen € 5.00 voor entree en 1 consumptie; zie ook www.millingertheetuin.nl). Als de meerderheid kiest voor de Millinger theetuin, dan korten we de fietstocht iets in, zodat we volop kunnen genieten van deze prachtige tuinen. Graag bij opgave melden waar je voorkeur naar uitgaat.

Met de **barbecue beginnen we dan rond 18.30 uur**. Kosten voor de barbecue bedragen € 18.00 per persoon.

Aanmelden graag zo snel mogelijk bij Joop: jlboom@familieboom.nl

TRAININGEN ZOMERSEIZOEN 2010

ZomerFit trainingen

Er zijn **geen** trainingen op 4 en 11 augustus.

We starten weer op woensdag 18 augustus bij restaurant Sint Walrick.

Nordic Walking

Voor de **Nordic Fitness groep op zaterdag** zijn er **geen trainingen** in augustus en op 4 september. De eerste training na de vakantie is op 11 september.

Voor de **Dinsdag gidsgroep** is er **geen training** op 24 en 31 augustus.

Startplaats informatie

<u>Maand</u>	<u>Nordic Walking</u>	<u>ZomerFit</u>
Augustus	Heumensoord	Sint Walrick

Eventuele wijzigingen in de startlocaties zullen in de nieuwsbrief en op de website worden vermeld.

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Strippenkaartsaldo

Let op je strippensaldo. Koop een nieuwe strippenkaart als je saldo niet meer toereikend is.

Ledenadministratie

Adreswijzigingen graag per e-mail doorgegeven aan Marcia van Zwam, m.vanzwam@gmail.com

Geen interesse in deze nieuwsbrief, een mailtje naar sint-bernard@hetnet.nl en we halen u van de mailinglijst.



KvK Arnhem: 41147010

<http://www.st-bernard.nl>

ING rekening: 2045438