



AGENDA

18 september 2010	Start winterseizoen: fiets- en wandeltocht en barbecue
19 september 2010	Eerste SneeuwFit - buitentraining
22 september 2010	Eerste SneeuwFit - binnentraining
26 september 2010	Long Distance Nordic Walking tocht door het Reichswald
3 oktober 2010	Jaarvergadering
13 november 2010	Winterwandeling
9 januari 2011	Nieuwjaarsbijeenkomst



START WINTERSEIZOEN

Een groot aantal jaren zijn we het winterseizoen gestart met een minitriatlon of run-bike-run. Dit jaar staat er wat anders op het programma.

Op **zaterdag 18 september** luiden we het winterseizoen in met - naar keuze - een mooie en afwisselende **fiets- of wandeltocht** gevolgd door de traditionele **barbecue**.

De fietstocht is ongeveer 50 km en brengt ons door de Ooij, de Duffelt en de Millingerwaard. We vertrekken om 13.00 uur vanaf Basisschool De Klokkenberg, Kopsesweg 7, 6522 KB Nijmegen.

Halverwege pauzeren we bij de Millinger theetuin (de kosten voor de theetuin bedragen € 5,00 voor entree incl. 1 consumptie en moeten zelf worden afgerekend; zie ook www.millingertheetuin.nl).

De wandeltocht start om 14.15 uur vanaf de parkeerplaats bij het kerkje in het dorp Kerkerdom. Ook de wandelaars pauzeren in de Millinger theetuin.

Rond 18.30 uur beginnen we met de **barbecue**.

Kosten voor de barbecue bedragen € 18,00 per persoon (contant te betalen op 18 september aan Hans).

Aanmelden graag zo snel mogelijk bij Hans : j.m.schamp@online.nl

Geef in je mailtje aan of je mee wandelt of fietst en of je meedoet met de barbecue.

JAARVERGADERING SV SINT BERNARD

Het bestuur van Sint Bernard nodigt alle leden van de vereniging uit voor de jaarvergadering op zondag 4 oktober 2010

Plaats: Skiberg Alverna

Tijd: 11.30 uur

Agenda

- 1 Opening
- 2 Ingekomen stukken
- 3 Verslag vergadering van 4 oktober 2009
Het verslag van de vergadering is gepubliceerd op de [website](#)
- 4 Jaarverslag / Verslag commissies
- 5 Financieel overzicht boekjaar 01.04.2009 - 31.03.2010.
- 6 Verslag kascommissie / benoemen nieuwe kascommissie.
- 7 Plannen nieuwe jaar
- 8 Rondvraag
- 9 Sluiting

Leden van Sint Bernard zijn die leden die in het afgelopen jaar deel hebben genomen aan een van de trainingen (strippenkaart) en de vrienden van Sint Bernard.



Op zondag 19 september gaat het SneeuwFit seizoen weer van start.

SneeuwFit is dé voorbereiding voor een blessurevrije wintersport. Maar ook als je niet gaat skiën zal door deelname aan deze training je conditie verbeteren.

Ook dit jaar zullen de trainers er voor zorgen dat we op een gezellige en verantwoorde manier aan onze (ski) conditie werken.

SneeuwFit Buitentraining op zondagochtend van 10.00-11.15 uur

SneeuwFit training in twee groepen (naar conditieniveau)

Locatie: Skicentrum de Wijchense Berg, Heumenseweg 180, Alverna

Trainers: Wiel, Jos en Ruud

Eerste training Zondag 19 september

SneeuwFit Binnentraining op woensdagavond van 19.30 - 20.45 uur

Locatie: Martinus van Beekschool. IJsbeerstraat 31, Nijmegen

Trainer: Lilian

Eerste training Woensdag 22 september

NORDIC WALKING

7 September Eerste Nordic Walking Gidsgroep na twee weken vakantie

11 September Eerste Nordic Fitness training na de vakantie

18 september Geen NF vanwege de fiets- en wandeltocht en barbecue

25 september Geen NF vanwege de Long Distance van de volgende dag

26 september **Long Distance Nordic Walking** tocht

Start om 10.00 uur en einde van deze tocht bij boscafé Merlijn in Grafwegen: <http://www.merlijn.de/>

Bedoeling is een tocht van ongeveer 12 km door het Reichswald te walken.

De tocht gaat door bij een aantal van minimaal 8 aanmeldingen.

Doe mee en meld je aan bij Lilian lilianhulscher@gmail.com

Startplaats informatie

Maand Nordic Walking en ZomerFit

September Restaurant 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

ING rekening: 2045438

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