Almenkerk 2024

ROETE:	Fun Walk Almenkerk	DATUM:	27-01-2024

KOMMENTAAR

n Aansienlike groep van 24 stappers het 9-uur die Saterdag by Almenkerk wynlandgoed in die pragtige Elgin-vallei bymekaar gekom. Die gees was lughartig want net 8km se stap het voorgelê. Ook was daar die belofte van 'n paar oefeningstasies wat bedoel was om die "fun" in die fun walk te sit! Hoewel daar twee verrassend steil bulte in die eerste gedeelte aangedurf moes word, het die plaas se pragtige uitsig oor die damme en die vallei, asook die veelkleurige rose by die appelboorde meer as genoeg vergoed vir sweet en inspanning. Die windstil hittedag het wel vir afkoel gevra - die waterkanon (vierde oefenstasie) het gesorg daarvoor asook vir heelwat lag en aksie. Min stappers was nie sopnat na'n waterstraal of twee hul getref het nie, maar die son het almal gou weer "afgedroog". Die ander stasies met aktiwiteite soos o.a. "tyre flips", balanseerbalk en sit-ups het gesorg dat meeste hul oefening inkry - dis by wyse van 'n trekking bepaal wie wat doen en skugter oefen-kandidate moes vermaak verskaf by wyse van rympies opsê en dies meer. Werner het 'n uitstekende illustrasie van leeu-bekruip gedoen en Steph het 'n bottel wyn per trekking ingepalm.Almal het iets uit die dag gekry en agterna is deur meeste by Almenkerk se lang tafels ontspan met iets te drinke. 8 prettige km is voltooi en 195m hoogte is verdien.

STAPPER	LIDNOMMER	ADMINFOOI	KM	OPMERKING
1. Freddie Pohl	090	R 5	8	
2. Susan Pohl	091	R 5	8	
3. Monje Pohl	-	R 10	8	
4. Brenda Sideratos	071	R 5	8	
5. Werner Booyens	072	R 5	8	
6. Amanda Matthee	045	R 5	8	
7. Gerna Hough	131	R 5	8	
8. Wynand Krause	039	R 5	8	
9. Madie Krause	038	R 5	8	
10. Michelle Krause	142	R 5	8	
11. Arie van Eck	148	R 5	8	
12. Arina van Eck	147	R 5	8	
13. Steph du Toit	031	R 5	8	
14. Mariana du Toit	032	R 5	8	
15. Dirk du Toit	043	R 5	8	
16. Reline du Toit	042	R 5	8	
17. Elmar van Dyk	172	R 5	8	
18. Susan Pienaar	085	R 5	8	
19. Danie Pienaar	086	R 5	8	
20. Alana van Rensburg	075	R 5	8	
21. Miranda Myburgh	092	R 5	8	
22. Kobus Terblanche	041	R 5	8	
23. Edna Terblanche	040	R 5	8	
24. Sinmarie Pieterse	082	R 5	8	
	TOTALE:	**R 125**	**192**	

NOODHULPSAKKIES IS BESORG AAN:	
ITEMS GEBRUIK:	

NAME OP WAGLYS	

VERSLAG DEUR:	Freddie Pohl