**Bijlage van het reglement wandelmarsen van W.S.V. Z.U.Th.**

**Deze bijlage betreft de wandelvierdaagse te Nijmegen**

**Van dinsdag 21 juli t/m vrijdag 24 juli 2020**

**Kosten:**

Inschrijfgeld KNBLO: € 100,00 ( leden van de wandelbond € 5,00 korting)

Kostgeld leden: € 150,00

Kostgeld niet leden: € 200,00

( kostgeld moet voor 1 juni voldaan zijn )

Kostgeld kan worden overgemaakt op rek no. : NL37RABO0116100435 t.n.v. W.S.V. Z.U.Th. onder vermelding van kostgeld 4 daagse Nijmegen en naam. Het is ook mogelijk om het kostgeld in termijnen te betalen deze moeten dan voor 1 juni voldaan zijn.

Bij ziekte of andere ongemakken die na 1 juni optreden wordt (indien men zich afmeld voor Nijmegen) een bedrag in mindering gebracht voor de kosten die wij moeten maken in Nijmegen.

**Trainingen:**

Deze worden gehouden op de onderlinge afgesproken data en tijd.

**Logies / verblijfadres:**

Voorzieningenhart de “Biezantijn”

Waterstraat 146

6541 TN Nijmegen

**Personen vervoer:**

Indien mogelijk met auto’s van de deelnemers en / of busjes van Van Helvoort.

Op maandag 20 juli aanwezig zijn op de nader te bepalen locatie.

Vertrek is om 12.30 uur.

De eerste dag ( maandag) zal er geen warme maaltijd door ZUTh worden verzorgd. U mag deze dag zelf uw etenswaren meenemen.

Retour is op zaterdag 25 juli om 11.00 uur vanaf het Gemeenschapshuis Nijmegen.

Aankomst in Gemert om 12.00 uur

**Bagagevervoer:**

Bagage, bed, koffer, tas, fiets, met duidelijke vermelding van naam en adres. Inleveren van de bagage op vrijdag 17 juli tussen 19.00 en 21.00 uur. Vertrek Vrachtwagen zaterdag 18 juli om 10.00 uur.

Na aankomst in Nijmegen bij het Gemeenschapshuis wordt de wagen gelost en indien mogelijk alles meteen op zijn plaats gezet.

**Maaltijden:**

De tijdstippen van de warme maaltijden worden ter plaatse door de leiding bekend gemaakt.

**Lichamelijke verzorging:**

De tijdstippen van deze verzorging worden ter plaatse door de leiding bekend gemaakt.

Soms is men genegen om na de warme maaltijd de gehele avond op bed te gaan liggen. Dit kunnen wij in uw eigen belang niet toestaan. i.v.m. melkzuur ophoping in de spieren wat zeer nadelig is voor de volgende dag. Daarom wordt iedereen na een bepaalde tijd gewekt.

**Massage/ voetverzorging:**

Bij binnenkomst gaat men zo snel mogelijk douchen en direct door naar de voetverzorging.

Wat betreft de massage neemt men contact op met de aanwezige E.H.B.O.

Wij verzoeken u vriendelijk niet in uw ondergoed op de massagetafel plaats te nemen.

**Programma / dagindeling:**

* Dit wordt door de leiding bekend gemaakt.
* Na aankomst in het tijdelijk logeer adres in Nijmegen gaat iedereen zijn / haar bed en de kamer op orde maken.
Als alles op orde is kan men naar de stad vertrekken om de startkaarten op te halen. De fietsenstalling in Nijmegen is gratis.
* Jongens en meisjes onder de 18 jaar mogen zonder toestemming en zonder geleide zich niet buiten het Gemeenschapshuis bevinden.
* Barsluiting om 22.00 uur
* Bedtijd om 22.30 uur
* Voor de overige dagen wordt door de leiding een dagindeling gemaakt.
* Op dinsdag en donderdag avond is er gelegenheid om een bezoek te brengen aan de stad. Iedereen wordt uiterlijk om 22.00 uur weer terug verwacht in het tijdelijk logeer adres. Ook op deze avond sluit de bar om 22.00 uur en is het bedtijd om 22.30 uur.
* Woensdagavond verwachten wij bezoek van familie, vrienden, kennissen. Ook deze avond sluit de bar om 22.00 uur en is het bedtijd om 22.30 uur.
* Vrijdagavond vieren we feest en gaan we onze jubilarissen in de bloemetjes zetten. Iedereen is daarbij van harte welkom.
* Op deze avond sluit de bar om 00.00 uur en gaan we uiterlijk om 00.30 uur lekker slapen.
* Zaterdagmorgen zullen wij gezamenlijk alle bagage in de vrachtauto laden. Daarna zullen wij vrijwel direct vertrekken naar Gemert.
* In de slaapruimtes mag onder geen enkele voorwaarden alcohol genuttigd worden en gerookt worden. ( wil iedereen hierop toezien)

**Wandeltenue:**

Op dinsdag, woensdag en donderdag eigen kleding. Op vrijdag T-shirts van W.S.V. Z.U.Th.
Deze zijn te bestellen bij WSV ZUTh

**Jubileum:**

Vanaf 1998 zullen de jaren die men deelgenomen heeft aan de vierdaagse Nijmegen in ZUTh verband doorgeteld worden omgeacht of men gewandeld heeft, kok is geweest of verzorger.

**Retour bagage:**

Op zaterdagmorgen zo snel mogelijk de vrachtwagen laden met bagage, keukenspullen e.d. zodat deze alvast naar Gemert kan vertrekken.

Iedereen kan na afloop van de inhuldiging zijn of haar bagage direct mee naar huis nemen

Eventuele wijzigingen in dit regelement worden tijdig bij de deelnemers bekend gemaakt.

Gemert, 20 februari 2017