



---

# The Rambler - April 2013

## APRIL ALWEER!

De eerste vier maanden training zijn alweer voorbij. Eind april is de 2 daagse RAF Cosford. Gina en haar team kijken er naar uit om jullie weer te zien.

De registratie voor Nijmegen is gestopt en het duurt niet lang meer voor we in het zonnige Nijmegen zijn!

(Het wordt zoning. Het moet wel, want ik weet niet meer waar mijn laarzen liggen.)

Nog 101 dagen!  
16-19 JULI 2013

---

**British Dutch  
Walking Fellowship**

Volume 77, Issue 1

Newsletter Date

Friday 5 April 2013

### Contents

Page 1

☺ April alweer!

Page 2

☺ registratieformulieren

Page 3

☺ Trainingadvies

Page 4

☺ Weblog - Johan Willenstein

Page 5 - 6

☺ Jullie brieven

Page 7

☺ Herinner je dit?

Page 8

☺ Evenementen

Page 9

☺ Jarig

Page 10

☺ Uitgever

# Registratieformulieren

De registratieperiode is gestopt. Registration closes today!

Op 1 april was het aantal registraties 50,396, dus er gaat geloot worden.

Hier onder nog wat foto's van vorig jaar om je weer in de stemming te brengen. Hopelijk ga je nu je formulieren van de BDWF invullen (als je dat nog niet gedaan hebt).



## Trainingsadvies

Ik ben terug van de RAF WARMA Marshall's walk. Het was interessant om te kijken en mijn bijdrage te leveren. Een magische formule voor verzorging is er niet. Je moet je voeten leren kennen en uitvinden wat voor jou werkt.

### **Als je wandelsokken kiest, bedenk je dan waar je je sokken voor nodig hebt...**

- **Om je voeten op temperatuur te houden en voor comfort**
- **Om blaren te voorkomen**
- **Om je voeten een goede demping te geven**
- **Om je voeten droog en comfortabel te houden, zonder zweet**
- **Om er lange dagen mee te kunnen lopen**
- **Om je voeten hun vorm te behouden**
- **Om de geur van je voeten te behouden**
- **En dat langer dan een seizoen**

Zoek naar sokken die goed gestikt zijn voor de bescherming van je voeten en om goede prestaties te kunnen leveren.

Let op de constructie en hoe de sokken zitten.

Let erop dat de elasticiteit in de nek van de sok zo is, dat je sokken niet glijden, maar ook niet knellen.

Ik raad je aan, je sokken binnenstebuiten te dragen, zodat je geen last hebt van naden.

De ene houdt meer van dikke sokken en de ander van dunne. Er zijn lange afstand wandelaars die het beste lopen op goedkope sportsokken.

Als je deze tips volgt, de tijd neemt om goede sokken te vinden en er zeker van bent dat deze goed zitten in je schoenen, vergroot dat de kans op bescherming en comfortabelheid.

Welke wandel- of trainingsschoenen je koopt, het meest belangrijke is dat deze goed zitten. Zowel te smalle als te strakke schoenen vergroten de kans op blaren. Je moet niet alleen naar de breedte en lengte van de schoen kijken. Let niet op hoe ze eruit zien maar hoe ze zitten. Onthoudt dat je een hele dag op je schoenen loopt. Koop deze hierom een halve maat groter dan je dagelijkse schoenen.

Gina Coltman

# Weblog - Johan Willemstein

Donderdag, 28 maart 2013

Alle jaren doe ik mijn best u via dit weblog te informeren over de ontwikkelingen die spelen binnen onze organisatie en in onze relatie met partners, sponsors, de politiek en de regio Nijmegen. In de beginjaren had ik een goed ritme en leverde ik een keer in de vier weken een bijdrage.

Maar ook ik merk dat andere communicatievormen ontstaan en terrein winnen en nieuws al in de wereld is voordat ik mijn weblog gereed heb. Ook onze organisatie communiceert steeds directer en persoonlijker met de deelnemers, via e-mail en sinds een jaar ook via twitter en facebook.

Persoonlijk merk ik dat de noodzaak van het schrijven minder wordt, de inhoud van de weblog is vaak een herhaling van belangrijke activiteiten en ontmoetingen die ieder jaar plaats vinden. Dat heeft minder nieuwswaarde. Anderzijds heb ik vanwege een zeer drukke agenda steeds minder de tijd om te schrijven. Daarom heb ik besloten af te zien van een regelmatige bijdrage aan dit weblog. Mocht ik toch onverhoopt een dwingende reden hebben om u te berichten over onze organisatie dan zal ik wellicht het weblog – maar altijd naast alle andere communicatiemiddelen – gebruiken om u te informeren. Ik dank u hartelijk voor uw aandacht in de afgelopen jaren en uw reacties op mijn schrijven en verwijs u voor de toekomst graag door naar facebook en twitter of naar de nieuwspagina op onze website.

## Jullie brieven

Het is zaterdag 23 maart als om 6u mijn wekker gaat. Buiten verwachten ze en gevoelstemperatuur -15 graden en mijn bed is nog heerlijk warm. Maar ik heb A gezegd toen ik mij inschreef dus moet ik nu ook B zeggen (of Z van Zandvoort.....)

Dus stap ik dapper mijn bed uit en trek mijn wandelschoenen aan. En even na 8 uur ga ik op het racecircuit van Zandvoort van start. En het is inderdaad koud, maar met veel verschillende lagen kleding heb ik het absoluut niet koud!

De eerste 2,2 km heeft de wandelaar de keuze om deze over de boulevard te lopen of over het strand. Op de boulevard loop je pal in de koude noordoosten wind en over de stenen lopen kan ik elke dag, dus ik kies voor het strand. Niet dat ik daar veel beschutter liep. De wind was nog steeds ongenadig hard en je werd gezandstraald. Na 8 kilometer verlieten de wandelaars vlak voor IJmuiden het strand waar trommelaars ons op stonden te wachten. Na een stuk tegenwind over een fietspad sloegen we rechtsaf de Kennemerduinen weer in. Als je denkt dat Nederland vlak is heb je het mis, er moest aardig geklommen en gedaald worden om bij landgoed Duin & Kruidberg te komen waar de 3e stempelpost was. Kregen we eerder nog een sultana en drinken bij de eerdere 2 stempelposten, ditmaal wachtte een heerlijke cupcake op mij. Het zonnetje scheen, maar koud was het nog steeds, toch besloot ik even uit te rusten in de mooie tuin van een nog mooier buitenhuis. Een landhuis zo groot dat je er volgens mij met gemak in kan verdwalen. Na een minuut of 10 weer verder gegaan naar de volgende rustpost waar de wandelaars een flesje ijsthee kregen en een krentenbol. Langs het openlucht theater en het kopje van Bloemendaal (stelt niet veel voor, het klimwerk heb je al eerder in de wandeling gedaan) kwam ik bij Kraantje Lek terecht waar twee vriendelijke heren van het Rode Kruis, mijn rechtervoet voorzagen van tape. Nog geen blaar, maar het scheelde niet veel. De laatste kilometers ging over een fietspad naar het centrum van Zandvoort waar wij een mooie medaille en een roos in ontvangst mochten nemen. De organisatie had geprobeerd het hier gezellig te maken maar vanwege het koude weer bleven er weinig toeschouwers lang stilstaan. Dat mocht de pret echter niet drukken. Het is zeker de moeite waard om deze wandeltocht eens te lopen, volgend jaar vind hij plaats op 30 maart! Dan kan je hem alvast in de agenda noteren! Voor mij was het een goede training voor Nijmegen en geeft vertrouwen voor de 42 km die ik over twee weken loop op Terschelling. Ik hoop alleen dat het dan wat meer lente is!

Caroline Kok





## Jullie brieven (vervolg)

Als reactie op het bericht: "hoe te zorgen voor je voeten". Ik wil mijn ervaring delen die ik heb opgedaan tijdens "the Great Barrow Challenge" afgelopen jaar.

Na de eerste dag uitgelopen te hebben, voelde ik blaren op beide voeten maar niets serieus en het hielt mij niet tegen de volgende dag te wandelen. Op de tweede dag liep ik met Pete die de Kalahari walk heeft gelopen in Zuid-Afrika. Hij vertelde mij hoe hij om ging met zijn blaren. Aan het einde van de dag had ik veel last van mijn voeten en ik had een blaar op beide voeten. Ik paste Petes methode toe want ik had niets te verliezen. Ik heb zelden last van blaren en nu zo vroeg in het evenement was bijzonder.

Ik nam een naald en een dikke, sterk stuk katoen, die ik gebruik voor lederen stiksels. Ik gesteriliseerde naald en draad en vervolgens deed ik deze in een kleine schotel voor jodium zodat ze beide door de vloeistof gewassen werden. De jodium steekt een beetje, maar de pijn is niet half zo slecht als lopen op een blarenverpakking. De jodium zorg er ook voor dat de naald en draad geen bacterien in de wond brengen.

Ik prikte in de blaar en drukte deze leeg. Hierna deed ik de draad door elke blaar van de top naar de bodem onder de blaar. Vervolgens knipte ik de draad af zodat er is ongeveer een centimeter van de opknoping van elk uiteinde van de blaar was. Hierdoor kon de wond leeg lopen en wordt voorkomen dat de blaar weer vol gaat zitten. Hierom moet het sterke draad zijn.

De wond geneest in een dag. Het zal steken in het begin, maar geen zorgen, het is goed in de ochtend. In mijn geval werkte het perfect. De volgende ochtend trok ik mijn loopsokken aan, zonder pleister en liep. De laatste twee dagen van de grote uitdaging van de Barrow verliepen probleemloos. Ik heb Pete bedankt voor de tip. Ik beloof het, het werkt!

Charles Coldrey

# Herinner je dit?

## Rosemary's 1996 Nijmegen Song 1

Chorus: One currant bun is your ration  
Take two and you'll rouse Trevor's passion  
If you know what's good for you  
This you never will do!

**Verse 1** They're sweet and they are all sticky  
Getting two is all very tricky  
Trevor has his spies about  
He will surely find out.

**Verse 2** One day a walker of 50k  
Put three currant buns on his tray  
Towards the door he then did lurch  
Caught by Trevor's body search.

**Verse 3** Next year I've thought of a better plan  
You'll all look for a time twice the man  
But currant buns we'll smuggle out  
Of this there really is no doubt.

**Verse 4** Put two buns in to two placky bags  
Seal tightly with two metal tags  
Tuck each side your precious bits  
For girls, that's somewhere that rhymes and fits.

**Verse 5** Security will be tightened  
No need to get very frightened  
The job has gone to some of us  
And we've got it all well sussed.

**Verse 6** When searched by us you have all been  
We'll say you're all very squeaky clean  
Than out the buns you'll need to take  
Or they'll have a second bake.

**Verse 7** This plan should work to perfection  
We will do a careful inspection  
Then you will have an extra bun  
And some of us extra fun.

Dit is de eerste keer dat ik het hoor. Het was het jaar voor ik voor het eerst deelnam.

Wij hebben een aantal gedichten/ songs gevonden en deze kunnen lezen in de komende ramblers. Heb jij ook een gedicht/ song geschreven? Deel het met ons!

## Evenementen 2013:

De BDWF richt zich op de Vierdaagse van Nijmegen. Het bestuur bekijkt elk jaar aan welke evenementen zij nog meer deel kunnen nemen. Zij kunnen helaas ook vanwege tijd en kosten niet bij elke wandeltocht zijn. In Nederland zijn zij alleen bij de Vierdaagse. Maar je kunt natuurlijk gewoon zelfstandig lopen. Om je een beetje te helpen hebben wij een lijst met een aantal wandeltochten in Nederland vermeld.

20 april

Wat: Bloesemtocht, Geldermalsen

Afstand: 8, 15, 25, 40 km

Inschrijven: vanaf december 2012

<http://www.rodekruisbloesemtocht.nl/>

7-11 mei

Wat: Friese Elfsteden wandeltocht

Afstand: tussen de 28,5 km en 49,5 km

Inschrijven: vanaf 1 december 12

<http://www.elfstedenwandeltocht.nl/>

22 juli – zaterdag 27 juli

Wat: Strandzesdaagse van Hoek van Holland naar Den Helder

Afstand: totaal ca. 140 km (30, 18, 35, 20, 26 en 14 km)

Inschrijven: vanaf november 2012

[www.strand6daagse.nl](http://www.strand6daagse.nl)

Wij hebben alleen de grotere evenementen genoemd. Elke week kan je wel ergens een minder bekende wandeltocht vinden. Hiervoor kan je kijken op:

<http://www.wandelkalender.nl> en <http://www.wandel.nl/wandelagenda>

Voor de mensen die ook graag in Engeland willen wandelen, neem contact met ons op.



# Jarig

## Engelsen

- 1 Christopher Staunton; Natalie Williams; Lee Anderson
- 2 Luke Sharratt
- 3 Macualey Byrnes
- 4 John Prowse
- 5 Dave Holyday; Sylvia Boston; Mathew Willis
- 6 Emily Brown
- 7 Kimberly Walter; John Phillips; Megan Bryan
- 8 Richard Ballard; David Passmore; Ben Marsh; Jack Pike
- 10 Emma Gunn
- 11 Diane Walker
- 12 Sarah ann Cubitt
- 13 Liam Henry
- 14 Ian Ferguson; Nicola Jones; Poppy Marshall
- 15 Thomas Hartnell
- 16 Howard Johnson; David Richards; Andrew Jones; Kieran Poole
- 17 Laura Green; Georgina Crowley
- 18 Elaine Whittaker; Rhianwen Slipper
- 19 Brian Campbell; Alan Slater; Lorraine Lavender
- 20 Anneke Day; Anna Millard; Richard Browne
- 21 Craig Gould; Thomas Adams; Mitchell Scott; Jonathon Goddard; Johnsley Goddard
- 23 Bob Mason; James Sayer; Kate Pitt
- 24 Alexander Thomason; Kirsty Lindsay; Luke Ferina
- 26 Stephen Davies
- 27 Stan Fowler; Maxwell Cook
- 28 Stephen Doyle
- 30 Tina Angell; Cassandra Dunn

## Nederlanders

- 1 Rombout Grondman
- 2 Eric Evers
- 3 Andre Klinkenberg
- 7 J Mounoury
- 8 Florian Hupkes
- 9 Cees Van Den Bos; Hilda de Bruijn
- 11 Chiel Vogels
- 12 Moniek Abbekerk
- 13 Lambert Hulleman
- 15 Anneke Vogels
- 18 Johan Tiggelaar
- 20 Bep van der Krabben
- 22 Anita Ludema
- 24 Janny A de Reus-de-Boer
- 25 Fia Moller
- 27 Rijk Jacobs

*Gefeliciteerd*

## British Dutch Walking Fellowship

26 Blake Court  
Trowbridge  
Wiltshire  
BA14 8WE

Mobile: 07763026369  
E-mail: [info@bdwf.org.uk](mailto:info@bdwf.org.uk)



The British Dutch Walking Fellowship (BDWF) is opgericht uit de BT Nijmegen group in 2003. Wij hebben geen politieke belangen en zijn een non-profit organisatie. Iedereen van 12 jaar en ouder kan lid worden.

Wij willen jou als lid zo goed mogelijk informeren en onderhouden onze relatie.

Als jij iets te melden hebt voor de volgende nieuwsbrief, stuur dat dan naar Katie voor **Vrijdag 26 april 2013**

Jullie inbreng is welkom. Elk lid heeft een stem en dit is de manier om die te uiten.

**Katie Elliman**  
**Uitgever**