



# The Rambler - November 2013

## HOUD HET VEILIG!

Met het slechte weer en de avonden die steeds donkerder worden, is het handig om met het volgende rekening te houden:

### Zorg dat je zichtbaar bent voor andere weggebruiken

- Draag gekleurde en reflecterende materialen
  - Neem een zaklamp mee
  - Steek over in een verlicht gebied
- Sta op een plek waar je goed te zien bent

### Vermijd gevaar

- Wandel wanneer het kan op de stoep.
- Ga er niet van uit dat mensen voor je stoppen. Maak oogcontact met de bestuurder, zodat je weet dat je ze ziet.
  - Let goed op voordat je oversteekt.

Tijd tot de Vierdaagde 2014:

# 243 Days.

**British Dutch  
Walking Fellowship**

Volume 84, Issue 1

Newsletter Date

Friday 8 November  
2013

### Contents

Page 1

☺ Houd het veilig?

Page 2

☺ Medische formulieren

Page 3 - 8

☺ FAQs

Page 9

☺ Swindon Training Walks

Page 10

☺ Edinburgh Training Walks

Page 11

☺ Jullie brieven

Page 12

☺ Evenementen

Page 13

☺ Jarig

Page 14

☺ Uitgever

## Medische formulieren

Hallo,

Nu is de tijd aangebroken dat de Vierdaagse heel lang geleden voelt en we niet kunnen wachten tot de volgende.

Het bestuur werkt steeds aan verbeteringen van de service voor leden.

Een van de dingen die we gaan verbeteren is de EHBO. Wij hebben het formulier voor medische verklaring veranderd.

Deze maand ontvang je de formulieren voor Nijmegen 2014.

Het medische formulier hebben wij veranderd, om zo snel en veilig te kunnen handelen en de beste service te kunnen verlenen. Dit kan alleen als wij uw medische geschiedenis kennen. Ons EHBO team is hoog opgeleid en heeft veel ervaring. Velen zijn voor meer opgeleid dan alleen voor het prikken van blaren.

Wij hopen dat je het evenement probleemloos loopt, maar als u iets gebeurt, dan bent u in veilige handen. Alleen de medische staf heeft recht op inzage in deze gegevens.

Denkende aan dit bovenstaande, help ons om jou te kunnen helpen en geef zo veel mogelijk informatie.

Bedankt

Darren Gray  
Voorzitter

## FAQs

Wil je deelnemen aan de Vierdaagse maar heb je een aantal vragen? Wij hebben geprobeerd zoveel mogelijk te beantwoorden. Heb je andere vragen, neem dan contact op met Herman secretarybdwf@gmail.com.

<b>Betaling</b> Moet je alles in één keer betalen?	Je moet voor 31 mei betaald hebben. Je kunt in delen betalen. Wanneer je dat wilt, neem contact op met de secretaris
Krijg ik mijn geld terug, als de Vierdaagse gecancelled wordt?	Nee, wij hebben dan al voor de catering, sporthal, enz. betaald
Krijg ik mijn geld terug, als ik twee weken voor de Vierdaagse toch niet kan?	Nee wij moeten alle service al voor die tijd geregeld en betaald hebben. Geld terug is niet mogelijk. Kijk voor meer informatie op je inschrijfformulier.
Als ik geld hebt betaald en het toch te duur vind, kan ik het dan terug krijgen?	Nee, als je betaald hebt, accepteer je de prijs.
<b>Accommodatie en Catering</b> Kan ik ook alleen voor de accommodatie en niet voor catering betalen?	Accommodatie en catering worden geregeld aan de hand van het aantal mensen dat in de sporthal verblijft.

## FAQs (vervolg)

Ik ben vegetarier. Kan voor mij wat geregeld worden?	Ja. Ook voor andere dieëten, Zet je diet op je inschrijfformulier.
Kan je op de camping slapen en gebruik maken van de catering en EHBO?	Ja. Prijzen voor de camping niet beschikbaar.
Kan ik op zaterdag avond in de sporthal slapen?	Ja. Geef het wel van te voren aan zodat er rekening mee gehouden kan worden en wij weten met hoeveel wij zijn. Kosten zijn 10 euro.
<b>Medisch</b>	
Als ik voor Nijmegen niet mijn medische conditie vertel en ik word ziek wat zijn de gevolgen?	BDWF draait niet op voor de kosten.
Heb ik een Zorgverzekeringspas nodig?	Ja.
Als ik niet in de sporthal verblijf, kan ik gebruik maken van de shuttle service en EHBO?	Ja, voor elke service kan je apart betalen.
<b>Reisverzekering</b>	
Heb ik een reisverzekering nodig?	Je hebt minimaal je zorgverzekeringspas nodig, maar dit pasje dekt niet alles,.

## FAQs (vervolg)

<b>Formulieren</b> Ik heb mij ingeschreven om te wandelen in Nijmegen, maar ik wil toch in het Supportteam. Kan dat?	Alle leden van de Support moeten voor 31 december hun formulier hebben ingevuld. Wij hebben een lijst met mensen die we kunnen bellen wanneer mensen zich terugtrekken.
Wat is de laatste datum dat je je formulieren kunt inleveren?	Wij vragen de mensen die zich bij de eerste lichting van de Vierdaagse kunnen inschrijven, hun formulieren eind januari in te leveren en de tweede lichting midden februari.
Wanneer weet ik of ik of ik er in Nijmegen bij zit?	Hoe sneller jij je formulier invult, hoe sneller je reactie hebt.
Ik heb aangegeven 40km te wandelen, maar kan in mijn afstand wijzigen ?	Het is het eenvoudigste om dit voor juni te doen. Dit is gratis. Doe je het erna dan kan je dat bij registratie in Nijmegen doen. Hier zijn kosten aan verbonden.
<b>Kleding</b> Moet ik mijn BDWF kleding dragen in Nijmegen?	Wij willen zo veel mogelijk publiciteit en het is handig omdat wij je dan kunnen herkennen bij de rustpunten. Het logo mag niet gekopieerd worden en op andere kleding gedrukt worden vanwege de copyright.

## FAQs (vervolg)

<p>Kan de kleding voor de Vierdaagse naar mij verzonden worden?</p>	<p>Dat kan wanneer we de kleding in huis hebben. De kleding kan per post verzonden worden.</p>
<p><b>Medaille</b> Kan ik een vervangende medaille krijgen wanneer ik mijn medaille verloren ben?</p>	<p>Ja, lees de onderstaande instructies. Neem contact met mij op en je ontvangt de informatie. Zet in de mail voor- en achternaam, geboortedatum en wanneer je voor het laatst de vierdaagse uitgelopen hebt. Ik zal voor je kijken hoeveel het kost. Wij sturen jouw gegevens naar Stichting DE 4DAAGSE om je medaille aan te vragen.</p> <p>Je kunt het ook zelf doen Neem contact op met <a href="mailto:administratie@4daagse.nl">administratie@4daagse.nl</a> . Stichting DE 4DAAGSE Postbus 1296, 6501 BG Nijmegen, rekeningnummer: 53.21.49.319</p> <p>ABN AMRO Keizer Karelplein 33 6511 NH Nijmegen</p> <p>Je kunt het BIC nummer op IBAN gebruiken. BIC (=Bank Identifier Code): - ABNANL2A IBAN (=International Bank Account Number): - NL61ABNA0532149319</p>
<p><b>Certificaat</b> Kan ik een certificaat aanvragen, wanneer ik op mijn formulier niet heb ingevuld.</p>	<p>Je kunt het beter wel op je inschrijfformulier aangeven, dit scheelt kosten.</p>

## FAQs (vervolg)

<p><b>Nijmegen</b> Ik heb de Vierdaagse in een team gelopen. Loop ik volgend jaar in hetzelfde team?</p>	<p>Nee, je kunt kiezen of je als individu of team loopt.</p>
<p>Kan je een kortere afstand lopen en alsnog de medaille krijgen?</p>	<p>De afstand die je moet lopen hangt af van je leeftijd en je geslacht. Een langere afstand kan wel. Kijk op de website van de vierdaagse en in ons handbook voor meer informatie.</p>
<p>Ik loop voor het eerst en wil als individu wandelen. Kan dat?</p>	<p>Ja, maar je hebt de kans dat je dan uitgeloot wordt. Wanneer meer dan 46.000 wandelaars zich ingeschreven hebben, vindt onder de nieuwkomers een loting plaats.</p>
<p>Wat gebeurt er als je uitvalt in Nijmegen?</p>	<p>Het is niet het einde van de wereld. Je kunt volgend jaar weer meelopen. Als volwassene mag je zelf kijken wat je met je tijd doet. Je kunt je geld niet terug krijgen</p>
<p>Als ik uitgeloot wordt, wat gebeurt er dan met mijn geld?</p>	<p>Je hoeft niets te betalen.</p>

## FAQs (vervolg)

<p>Waarom zijn er twee registratieperiodes?</p>	<p>De KNBLO wilt dat de Vierdaagse een succes is en er zoveel mogelijk mensen het uitlopen. Mensen die nog niet eerder hebben meegelopen, kunnen zich in de tweede periode inschrijven.</p>
<p>Het is een tijd geleden dat ik de Vierdaagse heb gelopen en ik ben mijn registratienummer kwijt. Wat moet ik doen?</p>	<p>De KNBLO kan je gegevens opzoeken. Geef hen de volgende informatie:</p> <p>Naam</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Adres</li><li>- geboortedatum</li><li>- jaar van deelname</li><li>- adres van het jaar van deelname</li><li>- Deelname: groep/ individu/ militaire</li><li>- gelopen afstand</li></ul> <p>Als je met een groep of als militair liep geef dan ook?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Naam van de groep</li><li>- Naam van de contactpersoon</li><li>- Namen van de andere deelnemers van de groep</li></ul>



## Swindon Training Walks

Voor de mensen die het leuk vinden om een trainingstocht met de BDWF in Engeland mee te lopen, stuur een mail naar Herman [secretarybdwf@gmail.com](mailto:secretarybdwf@gmail.com)

DATE	START TIME	DISTANCE Miles Kms	LOCATION START/FINISH	FINISH TIME (Estimated)
Sat 11 <sup>th</sup> Jan	08:50	10 (16k)	Coate Water car park	12:00pm
Sun 26 <sup>th</sup> Jan	8.45am	12 (19k)	Coate Water car park	12:15pm
Sat 8 <sup>th</sup> Feb	8.30am	14 (22k)	Coate Water car park	12:30pm
Sun 23 <sup>rd</sup> Feb	8:15am	16 (26k)	Coate Water car park	1:00pm
Sat 8 <sup>th</sup> Mar	8:00am	18 (29k)	Coate Water car park	1:20pm
Sun 23 <sup>rd</sup> Mar	7:45am	20 (32K)	Coate Water car park	2:00pm
Sat 12 <sup>th</sup> Apr	7:30am	22 (35k)	Brinkworth Village hall, Brinkworth	2:15pm
Sat 26 <sup>th</sup> April	6:00am	25 (40k)	RAF Cosford – Nr Wolverhampton	3:00pm
Sun 27 <sup>th</sup> April	6:00am	25 (40k)	RAF Cosford – Nr Wolverhampton	3:00pm
Sun 27 <sup>th</sup> April	7:30am	25 (40K)	Coate Water car park	2:15pm
Sun 4 <sup>th</sup> May	7:00am	26 (42K)	Sarsen Trail, Neolithic Marathon and Cycle Ride	3:00pm
Sat 10 <sup>th</sup> May	7:00am	26 (42K)	Coate water car park	2:30pm
Sat 24 <sup>th</sup> May	7:00am	25 (40k)	RAF Lyneham, Lyneham, Wilts	3:30pm
Sun 25 <sup>th</sup> May	7:00am	25 (40k)	RAF Lyneham, Lyneham, Wilts	4:30pm
Sat 7 <sup>th</sup> June	7:00am	25 /32 mile (40 / 50k)	Marlborough (cadet hut on main London Road)	3:00pm
Sun 22 <sup>nd</sup> June	6.45am	27/32 mile (43/50k)	Lechlade, Oak Street, Lechlade, GL7 3AY	3:00pm

## Edinburgh Training Walks

Wil je nog meer van Europa zien. Lenny organiseert trainingstochten in de omgeving van Edinburgh in Scotland.

De wandelingen vinden plaats van februari 2014 tot Juli.

Voor meer informatie kan je contact opnemen met [algscott@btinternet.com](mailto:algscott@btinternet.com).

## Jullie brieven - Hadrian's Wall

### Hadrian's Wall. 140 km op een ontspannen manier

Wij startte de wandeling in Wallsend op 20 augustus 2010. De route is eenvoudig met openbaar vervoer te bereiken. In Newcastle hebben de metro en bussen genomen. De eerste dag liepen wij 13km naar Halton Shields.

In September 2010 keerden wij voor een weekend terug. Wij hebben heuvels beklommen en visitors centres bezocht. De bekendste was Housesteads Crag. De tweede dag was erg mistig en we hebben in de regen gelopen naar Caw Gap. Hier hebben we de bus (AD 122) genomen die langs verschillende punten van de route reed.

In augustus 2013 keerden wij na drie jaar weer terug, nu de berg af. De (AD 122) kwam en bracht ons naar Caw Gap. Het was een korte wandeling, maar wij moesten de laatste bus halen. Wij verbleven in Carlisle. Dit was geen probleem, maar wel een stuk lopen van the Roman Army Museum naar. De bussen rijden op markt dagen maar 1 keer per dag.

Van Carlisle naar Bowness was ook even plannen, omdat de bussen niet op zondag rijden, maar het is te doen.



## 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.

### **1 december**

Waalwijk Winterserie

Afstanden: 5, 10, 15, 20, 25, 30km

Inschrijven: bij aankomst

[www.wsvwaalwijk82.tk](http://www.wsvwaalwijk82.tk)

### **21 december**

Linschotenloop Wandeltocht

Afstanden: 5, 10, 15, 21, 30km

Inschrijven: bij aankomst

<http://www.linschotenloop.com/Wandelen-Default.aspx>

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 Ron Richardson; Charlotte Williams
- 2 Tim Edwards; Colin Shelcott
- 3 Debra Bodman; Paula Bull
- 4 Daniel Markowicz; Joshua Harvey
- 5 John Sissons
- 6 Spike Elliott
- 7 Wendy Matejko; Paul Shearman;  
Caleb Nankivell
- 8 Stuart Hook
- 9 Dave Newson
- 11 Phoebe Guthrie
- 12 Bernice Thorley; Stephen Marshall;  
Thomas Webber
- 14 Jean Bobker
- 15 Kim Whitbread
- 16 Nigel Robinson
- 17 Craig Appleby
- 18 Nigel Lacey; Rebecca Nash
- 19 Anthony Chandler; Aidan Glennie
- 20 Kevin Poultney; Owain Ford;  
Zoe Anderson; Paul Grosvenor
- 22 Matthew Burton
- 23 Chloe Dutton; Leah Davidson
- 24 Gordon Pacey; Lisa Staunton;  
Benjamin Hunt
- 25 Brenda Layne; Marian Harper
- 26 Natalie Shurmer; Alison Sinclair;  
Conor Scobbie; Brea Stewart
- 27 Joseph Charles; Jotham Townsend
- 29 Len Sargeant; Michael Slater;  
Marianne Le-Coyte

## Nederlanders

- 1 Sabine Hendriks
- 4 Henny Visser; Judith Boets
- 6 Theo Partouns
- 8 Frank Nieuwenhof; Angelique Nieuwenhof
- 9 Wiebe Van der Hoogt
- 11 Sjoerd Oosting
- 19 M Erhump
- 22 Jopie Elfrink
- 23 Jordy Wals
- 26 M van der Wetering
- 29 L Hartgers

*Gefeliciteerd!*

## British Dutch Walking Fellowship

Katie Elliman  
26 Blake Court  
Trowbridge  
Wiltshire  
BA14 8WE

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



De British Dutch Walking Fellowship (BDWF) is opgericht uit de BT Nijmegen group in 2003. Het is een non-profit groep. Iedereen van 12 jaar of ouder kan lid worden.

Wij willen jou als lid informeren over de groep en houden de goede relatie tot stand.

Als je nieuws hebt voor in de Rambler kan je dat voor **vrijdag 29 November 2013**

Jullie inbreng is welkom. Ieder lid heeft een mening en dit is de ideale manier om die te laten gelden.

**Katie Elliman**  
Uitgever