

The Rambler

Juli 2014



Hou je gezondheid en conditie op pijl!

We hebben een mooie zomer in het vooruitzicht, althans dat hopen we! Hieronder een aantal tips die gegarandeerd helpen om je qua gezondheid en conditie klaar maken voor de zomer.

Tips:

****Drink genoeg water** - water is essentieel. Wij bestaan voor een deel uit water. Drink minimaal 1 ½ a 2 liter per dag.

**** Houd je ademhaling onder controle** –Als we gestrest zijn, dan halen we te kort adem. Er komt dan te weinig CO2 in je lichaam. CO2 houdt je zuurstofpijl in balans.

**** Werk aan je fysieke conditie** – Buiten het gebruik van de trap in plaats van de lift, kun je er het beste voor kiezen om zoveel mogelijk te wandelen.

**** Drink alcohol in het weekend**- Rode wijn is goed voor je bloed. Wel in mate natuurlijk.

**** Snack met droog fruit, noten en zaden** - Deze geven je een gevuld gevoel en geven je kracht.

British Dutch Walking

Fellowship

Volume 91

zondag 6 juli 2014

- Inhoud:
 - Hou je gezondheid en conditie op pijl!
- BDWF
- Feedbackformulieren Nijmegen voor 2014
- Wandelen rond Nijmegen
- Alternatieve Vierdaagse
- Ticket verkoop
- Ice-O-Tonic drank
- Voetbal...Het begin in de geschiedenis van de Vierdaagse
- Evenementen
- Voor als het regent...
- Gefeliciteerd!
- Nuttige informatie

Onze instelling is ook een factor die bepaalt hoe we ons voelen en hoe we met onze gezondheid en conditie omgaan. De meeste van ons hebben periodes dat de motivatie en inspiratie wegzakt. Het is daarom belangrijk om je positieve instelling te behouden.

**** Focus je op realiseerbare doelen**- hou deze doelen in je hoofd voor je gaat sporten, mis geen sportieve activiteiten. Zo behaal je je doelen eerder.

**** Houd de controle over jezelf** – Je raakt snel in de negativiteit. Dit staat motivatie en het accepteren van situaties in de weg. NIET DOEN! Richt je op de toekomst.

**** Kracht van emoties** – Veel van ons beseffen zich niet hoeveel we een lichaam kunnen pushen of tot wat we in staat zijn. Onze emoties kunnen zowel met als tegen ons werken. Als je je hiervan bewust bent, dan kan dat helpen om qua conditie en gezondheid op het juiste pad te komen.

BDWF Feedbackformulieren voor Nijmegen 2014

Een van de issues die voorkwam op de feedbackformulieren van 2013 was de verwarring over waar de posten van de EHBO en support langs de route waren. Wij hopen dat wij dit voldoende verbeterd hebben.

Dit jaar zijn de aanduidingen van de locaties van de militaire posten en onze support faciliteiten beter zichtbaar. Vergeet ook niet de posten op de plattegrond bij het kantoor te checken.

Ook de Nederlandse feedbackformulieren zijn gecorrigeerd aan als weerspiegeling van de Engelse formulieren.

Wanneer er problemen zijn tijdens de Vierdaagse, kom dan naar het kantoor in de sporthal.

Roy Hayward
Vertegenwoordiger wandelaars.

Wandelen rond Nijmegen

De 4-Daagse heeft iedere dag een andere route door verschillende steden in Gelderland, Noord-Brabant en Limburg, de stad Nijmegen en steden er omheen. Elke dag bezoek je andere steden. De eerste dag word “de dag van Elst” genoemd, de tweede “de dag van Wijchen”, de derde “de dag van Groesbeek” en de vierde dag “de dag van Cuijk”.

De routes worden aangegeven met verschillende kleuren. De kleur van je polsbandje is afhankelijk van de kleur van je route. Deelnemers die 50 km wandelen volgen de rode kleur, de 40km is wit, militairen groen en de 30 volgt de blauwe kleur. Voor elke dag is er een plattegrond. Deze is te downloaden op www.4daagse.nl onder Routes.

Afstanden in 2014

In de onderstaande tabel vindt je de afstanden die je dit jaar elke dag moet wandelen.

	30Km	40Km	40Km*	50Km
Dag 1	32.5	39.7	43.8	52.1
Dag 2	33.1	39.1	37.0	48.1
Dag 3	30.3	39.1	39.8	49.1
Dag 4	30.0	42.3	46.4	50.01
Totaal	125.9	160.2	167.0	199.4

* Militaire afstand 40Km

Alternatieve Vierdaagse

Een alternatieve Vierdaagse wordt gehouden in Mazar-e Sharif, Afghanistan. Je wandelt dan in totaal 115km. In totaal doen er 75 deelnemers mee. Zij komen uit: Duitsland, Nederland, Verenigde Staten en Zweden.

De Vierdaagse van Nijmegen is het bekendst bij de militairen. Militairen uit Afghanistan kunnen hier niet aan deelnemen. Vandaar dat zij een alternatieve tocht georganiseerd hebben.

Om 04: 00 uur (lokale tijd), start een groep van 75 onder andere Nederlandse militairen in Mazar-e Sharif met de eerste dag.

Vanwege het extreme klimaat wandelen de soldaten geen 40 maar 15 kilometer per dag. De kickoff werd gegeven met een welkomsspeech van Commandant, Colonel Quota (ContCo) Daan Noort. Gevolgd door een korte briefing door sportinstructeur, sergeant Robert.

De 15 kilometer zien er iedere dag anders uit. Militairen onder de 50 jaar dragen een backpack of 10 pond in hun vest. Soldaten boven de 50 kunnen hiervoor kiezen.

Op de eerste dag finishen de laatste wandelaars om 7 uur 's ochtends.

Als beloning krijgen alle wandelaar die gefinisht zijn een medaille en certificaat.

De Nederlandse militairen in Mazar-e Sharif zijn onderdeel van de Air Task Force (ATF), National Support Element (NSE), Quota command (ContCo) en hebben een positieve in het Regional Command (RC) North. Verder zijn er militairen van de Redeployment unit (RDE) op het kamp. De Air Task Force vliegt voor zijn laatste missie na 12 jaar naar Afghanistan.

[Het artikel is tot stand gekomen met dank aan Henk-Jan in Mazar-e Sharif]

Dit artikel is gepost op Facebook

Ticket verkoop start op maandag 14 juli

Wil je dat je familie en vrienden je komen aanmoedigen vanaf een mooie plek in Via Gladiola? De tickets werden verkocht op 10 juni, maar maandag 14 juli kan je ze ook kopen op de Wedren. De prijs varieert €15.00 tot €18.00 euro. Voor meer informatie kan je kijken op www.stadsschouwburgendevereeniging.nl.

Ice-O-Tonic 'bevroren' sportdrink tijdens de Vierdaagse

Tijdens de vierdaagse wordt de nieuwe sportdrink Ice-O-Tonic geïntroduceerd. Het is de eerste 100% natuurlijke en isotonic 'bevroren' sportdrink. Het hydraterende en verkoelende effect helpen je sportprestaties naar een beter resultaat.

Voetbal... Het begin in de geschiedenis van de Vierdaagse

Met World Cup, dit keer in Brazilië, worden onze TV-schermen overgenomen. Het is goed te beseffen wat belang van de sport is in de geschiedenis van de Vierdaagse marsen.

In het najaar van 1904, richtte een aantal sergeanten van de 6e infanterieregiment in Breda een voetbalclub op. Het bleek zo populair dat zij op de eerste verjaardag van de club een toernooi organiseerden. In 1906 en 1907 werden een aantal sportdagen georganiseerd.

Hun succes motiveerde veel andere sociale organisaties en sociale organisaties om een overkoepelende organisatie op te richten. Docenten die Nederlands gaven op scholen kregen instructies van soldaten.

De eerste overkoepelende organisatie was de NbvLO (Nederlandse Bond voor Lichamelijke Opvoeding). Deze was opgericht op een meeting op de Haagse Groenmarkt op 3 april 1908. Al snel volgden andere organisaties hun initiatieven.

Gebaseerd op het idee van de Vierdaagse, kwamen de Field Army Sports Days in Breda. De

NbvLO had 15 routes uitgezet voor de eerste Vierdaagse in 1909. 306 militairen en 10 burgers liepen mee. Zij liepen vanuit 10 kazernes een tocht van in totaal 150 km. De organisatie had geen rekening gehouden met de slechte wegen in Friesland en er was een cholera epidemie in Rotterdam. Hierom zijn een aantal routes weggelaten.

In 1910 beperkte de NbvLO de vierdaagse marsen tot een route vanuit Arnhem door Doesburg, Zutphen en Apeldoorn. In de volgende jaren werden er andere steden aangedaan. Dat waren Utrecht in 1911-1913, in 1914-1915 waren er geen marsen, in Kamp Nieuw-Milligen in 1916-1917, s'Hertogenbosh in 1918, Amersfoort in 1919 en 1921, Nijmegen in 1920 en 1922-1923 en Breda in 1924. In 1925 is besloten dat de Vierdaagse elk jaar in Nijmegen werd gehouden.

Voetbal heeft zo veel meer betekend dan wij ooit hebben kunnen denken.

Meer gedetailleerde informatie en foto's zijn te vinden op de website van 4-Daagse www.4Daagse.nl en op www.noviomagus.nl/Vierdaagse/vierdaagse

Evenementen

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.

15 t/m 18 juli 2014

VIERDAAGSE VAN NIJMEGEN!!!

21 juli – zaterdag 26 juli

Wat: Strandzesdaagse van Hoek van Holland naar Den Helder

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

Inschrijven: Nu

www.strand6daagse.nl

9 augustus 2014

Kennedymars Hengelo

Afstand: 80km

Inschrijven: nu

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

16 op 17 augustus 2014
Kennedymars Melderslo
Afstand: 80km
Inschrijven: ?
<http://mkm.melderslo.net/>

22 op 23 augustus 2014
Kennedymars Goeree-Overflakkee, Middelharnis
Afstand: 110km, 80km, 55km, 30km
Inschrijven: ?
<http://www.dewandeltocht.nl/>

29 op 30 augustus 2014
Kennedymars Fryslân, Wouterswoude
Afstand: 80km
Inschrijven: vanaf maart
<http://www.kennedymarsfryslan.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 of alleen wandelen en graag met een groep willen lopen, neem contact met ons op.

Voor als het regent...

Paren

Achttien woorden in de lijst kunnen aan elkaar gekoppeld worden om daarmee een nieuw woord te maken. Er blijven twee woorden over. Voeg deze samen en hussel de letters. Hiermee kan je de naam van een reptiel vormen.

BEST, BUTTER, CONTROL, COURAGE, DRESSING, DUTCH, FLAG,
FLY, GOAL, HAND, MARKET, MASS, MINT, PEPPER, REMOTE,
SHAKE, STONE, SUNDAY, TRIAL, WINDOW

Puzzeltijd!

Antwoorden van vorige maand: Jean Harlow, Ronald Reagan; Michael Horden, Roy Rogers, Guy Burgess, Terry Thomas, Ginger Rogers, Lucille Ball, Merle Oberon, Thora Hird, Vincent Price

Nog 8 dagen te gaan!

Gefeliciteerd!

Wij wensen al onze leden die jarig zijn in juli de beste wensen!

1 Roy Walker; Sylvia Waterdrinker-Eskes; Sarah Turrell **2.** Linda White; Gavin Lofts; Martin Reese; Paul Grant **3.** Peter Shaw; Matthew Morecroft **4.** Judit Wassing; Cerri Love; Daniel Barry; Verity Dams **5.** Declan Whicher **6** Brian Gee **7** Lesley-Anne Chapman; Emma Wilson **8** Robert Slight; Lucie Nelis-Dorlandt; Jackie Miles; Edward Stevenette **10** J Bakker; Ben Jeursen; Benjamin Fowler; Tom Grice **11** Anisa Malik-Mansell; Stephen Dalton **12** Ian Walton **13** Bill Burdett; Graham Oldham; Jan Wigmans; Michiel Maarschalk; Joe Chapman **14** J Noordman; Kimberley Mugford; Alexander Thompson; Callum Young; Drew Hawker **15** Anne Lewis; Joanne Smith; Jaap Van den Bos; Paul Mansveld **16** Emma Jayne-Nelson **17** A Joosten-Bronkhurst; Ben Hawthorn **18** Pascal Voulon **20** Marin Snijders; Ted Blair **21** Mary-ann Burke; Ted Pinch; Gill Hughes; Sylvia Hammingh; Levi Sibthorpe **22** Raymond Batkin; Lenie Verweij-Visser; Ineke Verhagen; P Swart; Adam Brockman-more **23** Magda van Doorn-schenk; Caroline Simkin; Victoria Thomas; Lewis Ginevra **24** Jill Pearson; Matthew Jewers; Rebecca Birch **25** Jacqueline Kronenberg; Joshua Veitch-Michaelis; Kristina Luft **26** Nico Maarschalk; Matthew Sutton; Jonathon Errington; Ryan Torkington; Liam Nayler **28** Alfred Short; Deborah Towson; Hans Ludema **29** Dexter David; Sue Lewis **30** E Gelaudemans; Claire Andrews; Joshua Lewington **31** M Hoof; John Mosley

Manieren om contact met ons op te nemen:

Email: info@bdwf.org.uk

Telefoon: 07763026369

Post: 26 Blake Court

Trowbridge

BA14 8WE

Twitter :BritishDutchWF

Facebook:

www.facebook.com/groups/bdwnijmegen

Vergeet niet dat wij ook een website hebben

www.bdwf.nl

Hierop vind je informatie voor en over de Vierdaagse en de BDWF.

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 31 juli 2014 naar Katie mailen. Jullie inbreng is welkom. Ieder lid heeft een mening en dit is de ideale manier om die te laten gelden.