

The Rambler



juli 2015

Vlammend juni!

Het duurde lang voor vlammend juni begon. We hebben koude nachten gehad en een aantal dagen zon. Niet genoeg om de jas uit te kunnen doen.

Inmiddels hebben we hitte. Training hoeft hierdoor niet te stoppen. Het is een mooie intensieve training. Heb een goede wandeltocht, geniet van de omgeving en let op je gezondheid en dan ben je goed voorbereid voor Nijmegen.

Ook neem ik de tijd voor kleine wandeltochten. Niet te intensief.

Gedurende de periode van januari tot juli, ging de telefoon regelmatig en ontving ik veel mail van jullie. Ik voel dat iedereen al echt met de Vierdaagse bezig is. De BDWF-familie gaat op weg naar Nijmegen de derde week van juli.

Over 15 dagen heet ik iedereen welkom in De Dennen voor de 99e Vierdaagse.

Veel succes voor alle wandelaars!

British Dutch Walking
Fellowship

Uitgave 103

Zondag 5 juli 2015

Inhoud:

[Vlammend juni!](#)

[Let op je voeten](#)

[ID-kaarten](#)

[Uitdroging is net zo erg als te veel alcohol](#)

[Uitgever gevraagd](#)

[Koninklijke Wandel Bond](#)

[Nederland](#)

[Parkeren op De Dennen](#)

[Evenementen](#)

[Wedstrijd](#)

[Jarig](#)

[Jullie brieven](#)

[Handige informatie](#)

Let op je voeten en zij letten op jou!

Het is goed om de volgende pedicurematerialen in huis te hebben:

Lotion voor je handen, nagelschaar, nageltang, nagelvijl, nagelriem pusher en schraper

1. WEEK – Week je voeten in een bak water op een fijne temperatuur en met milde zeep. Week ze zolang als je wilt. Poets ze ook onder je nagels. Wees voorzichtig en zorg dat je jezelf geen pijn doet. Droog ze daarna.
2. SCHRAAP RUWE HIELEN - heeft u droge dode huid op uw hielen of voetzolen, u kunt met een hielschraper of puimsteen de dode huid verwijderen. Het werkt geweldig wanneer uw hielen nog vochtig zijn van het weken.
3. MASSAGE – Gebruik een voetlotion of andere lotion voor droge huid en masseer je voeten. Geef je voeten en tenen een lekkere massage. Masseer elke teen apart en doe de zolen en de bovenkant van je voeten.
4. DRUK NAGELRIEMEN TERUG – Druk je nagelriemen terug zonder jezelf pijn te doen. Je hoeft ze niet helemaal terug te drukken.
5. KNIP JE NAGELS – Knip voorzichtig je nagels. Knip altijd recht en doe niet de zijkant van je nagels.
6. VIJL JE NAGELS – Vijl niet de zijkant van je nagels, maar vijl recht.

ID Kaarten

Om het voor het kantoorpersoneel makkelijk te maken, willen wij alle nieuwe leden vragen om een pasfoto te mailen naar Herman Boston.

Alle BDWF leden die in de sporthal verblijven krijgen een ID-kaart met hun foto, die hen toestemming geeft om gebruik te maken van de sporthal en de militaire rustposten.

De kaart moet in de sporthal bij je dragen.

Uitdroging is net zo erg als teveel alcohol

Een nieuwe studie gepubliceerd in het medische blad *Physiology and Behaviour* heeft uitgewezen dat uitdroging gelijk staat aan het overschrijden van het alcohol limiet voor

bestuurders. Onderzoekers van de Loughborough University hebben testen gedaan met bestuurders in een rijnsimulator. Gedurende een normale hydratatie gebeurde er 47 ongelukken. Wanneer zijn uitgedroogd waren was dit aantal 101. Dit is het zelfde aantal als bij mensen die alcohol of drugs gebruiken.

Professor Ron Maughan, Emeritus Professor van Sport and Exercise Nutrition op Loughborough University en voorzitter van de European Hydration Institute Science Advisory Board, die de studie leidde, zei: "we weten allen dat je niet teveel moet drinken als je rijdt, maar we weten dat niet uitdroging net zo ernstig is".

"Er zijn geen vragen over de invloed van alcohol op rijgedrag, maar de resultaten wijzen uit dat je moet zorgen dat je wel genoeg niet-alcoholische dranken drinkt.

"Bestuurders die te weinig vocht in hun lichaam hebben, veroorzaken hetzelfde aantal ongelukken als mensen die teveel alcohol op hebben."

Van de bestuurdersfouten wordt 68% van alle voertuigcrashes in het Verenigd Koninkrijk, veroorzaakt door uitdroging zegt het Europees Instituut door dehydratie. Zorg dat als je reist je voldoende drinken mee hebt, zeker nu de warme zomermaanden er aan komen. Dit geldt ook voor als je een drukke werkdag hebt.

Jane Holdsworth, directeur van de European Hydration Institute (EHI), zegt "Anekdotisch bewijs suggereert dat veel bestuurders tijdens lange reizen alleen even snel wat drinken bij een toilet. We weten dat zelfs milde hydratatie kan leiden tot symptomen als hoofdpijn, vermoeidheid en lethargie. Bestuurders fouten zijn veruit de grootste oorzaak van verkeersongevallen en de EHI wilde testen of milde hydratatie een impact heeft op de incidentie van bestuurdersfouten". **Courtesy of RAC.**

Zorg dat je tijdens de Vierdaagse genoeg drinkt!

Uitgever gevraagd

Heb je er ooit over nagedacht om uitgever te worden van de nationale krant? Wil je het proberen? Wij geven je de mogelijkheid om de Rambler maandelijks te produceren. Als dit wat voor jou is, neem dan contact op met Herman (secretarybdwf@gmail.com).

Mannelijk lid nachtcrew gevraagd

Door onvoorziene problemen hebben we nog een nachtcrewlid nodig. Wat moet je doen?

Als lid van de nachtcrew zit je vanaf 10 uur 's avonds op kantoor, hou je de lijst met wake-up calls bij en wek je de anderen op het door hun gevraagde tijdstip. Als je hier interesse in hebt, neem dan contact op met Herman secretarybdwf@gmail.com

Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) Royal Dutch Walking Organisation



Dit is een lidmaatschap voor de mensen die meer dan 10 keer de Vierdaagse uitgelopen hebben

Sinds 1 januari 2015 heeft Nederland een nieuwe wandelorganisatie: de Koninklijke Wandel Bond Nederland KWBN). Het is een samenwerking van de Nederlandse Wandelsport Bond (NWB) en de KNBLO Wandelsport Organisatie (KNBLO-NL). Als KWBN komen de krachten van beide organisaties bijeen en bieden wij het allerbeste aan de wandelaars. Als lid van de KNBLO-NL en/ of NWB ben je automatisch lid van de nieuwe organisatie.

Een nieuwe wind

Wandelen is van het leven genieten en actief zijn in de buitenlucht.

Wij hebben onze wandel-leden-kaart veranderd in wandel-voordeel-kaart, omdat je als lid een heleboel voordelen krijgt. Je krijgt korting bij registratie van evenementen van het Nationale Wandelprogramma (en €5,- korting wanneer je deelneemt aan Nijmeegse Vierdaagse en de Vierdaagse van Apeldoorn). En wat denk je van 15% korting op schoenen en kleding van onze partner Hi-Tec in onze webshop? Door het jaar heen krijg je verschillende verrassingen. Op www.wandel.nl vind je altijd de meest recente reviews.

Blijf up to date

Wandel.nl is het waard om op te zoeken. Je vindt de meest recente reviews van wandelevenementen van het Nationaal Wandelprogramma. Ook vind je nieuws, een poll en wandelweer. Wil je tips en korting in je mailbox. Schrijf jezelf dan in op www.wandel.nl voor een gratis nieuwsbrief. En weet je ook dat wij op Twitter zijn?

www.twitter.com/wandel_nl

Wat praktische dingen

Op je wandel-voordeelkaart staan een aantal gegevens. Wil je deze controleren? Wanneer je naam of geboortedatum niet klopt, neem dan contact op met de organisatie waar je lid van bent.

Parkeren bij de sporthal

Alle BDWF-leden die met de auto komen, hebben een parkeerticket nodig voor de duur van het verblijf. Er is een restrictie. Wanneer je de auto gedurende de week niet gebruikt, dan vragen wij je om buiten het terrein te parkeren. Als je op het terrein parkeert meld dit dan met de gegevens van je auto bij Herman op kantoor.

Evenementen

6 t/m 10 juli 2015

Strandvijfdaagse, van Vlissingen naar Rockanje

Afstand: wisselend; 24km, 21km, 29km, 31km, 9km

Inschrijven: Nu

<http://www.strandvijfdaagse.nl>

15 t/m 18 juli

Wandelvierdaagse, Alkmaar

Afstand: 8,5km, 15km, 20km, 25km en 40 km

Inschrijven: Nu

<http://www.pluswandel4daagsealkmaar.nl/>

21-24 JULI 2015

VIERDAAGSE NIJMEGEN

AFSTAND: 30KM, 40KM, 50KM

INSCHRIJVEN: EERSTE TERMIJN: VANAF FEBRUARI TOT MAART, TWEEDE TERMIJN: MAART TOT APRIL

<http://www.4daagse.nl>

27 juli t/m 1 augustus

Strandzesdaagse, van Hoek van Holland naar Den Helder

Afstand: wisselend; 31km, 18km, 29km, 24km, 27km en 14km

Inschrijven: Nu

<http://www.strand6daagse.nl>

6-9 augustus 2015

Heuvelland Vierdaagse, Vilt-Valkenburg

Afstand: 7km, 14km, 21km, 28km, 42 km

Inschrijven: ?

<http://www.heuvelland4daagse.nl/>

15-16 augustus 2015

Kennedymars Melderslo

Afstand: 80 km, 40km, 25km, 10km

Inschrijven: t/m 14 augustus

<http://mkm.melderslo.net>

21-21 augustus 2015

Kennedymars De Omloop van Goeree Overflakkee, Middelharnis

Afstand: 110km, 80km, 55km, 30km, 15km, 5km

Inschrijven: ?

<http://www.dewandeltocht.nl>

28-29 augustus 2015

Kennedymars Fryslân

Afstand: 80km, 40km, 25km en 20km

Inschrijven: 1 april tot en met 15 augustus 2014

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

30 augustus 2015

Wandelrondje Texel

Afstand: 60km

Inschrijven: 10km, 15km, 25km,30km, 45km, 60km

<http://www.wandelrondjetexel.nl>

Wedstrijd

Wat is jullie beste onderschrift?

Op de achtergrond Dave Mason en Mandy Bryer. Op de voorgrond Joy Wade.



Antwoord van de juli quiz:

Noem de namen van de onderdelen van de modern vijfkamp
Schermen, 200 m vrije slag zwemmen, springen en een definitieve gecombineerde
evenementen van pistool schieten, en een 3200m cross-country uitvoeren

Niet vergeten... de 99e Vierdaagse vindt plaats van 21- 24 juli 2015

15 Days to go!

Gefeliciteerd!

Wij wensen al onze leden een fijne dag!

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; Verity Dams; Daniel Barry **5.** Declan Whicher **6.** Brian Gee **7.** Emma Wilson **8.** Robert Slight; Lucie Nelis-Dorlandt; Jackie Miles; Edward Stevenette **10.** Ben Jeursen; Benjamin Fowler; Tom Grice **11.** Anisa Malik-Mansell; E Parker; Stephen Dalton **12.** Ian Walton; **13.** Bill Burdett; Graham Oldham; Shelagh Hopkinson; Jan Wigmans; Michiel Maarschalk; Robert Hughes; 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; Marga De Vries **21.** Ted Pinch; Mary-ann Burke; 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 "Pongo" Errington; Ryan Torkington; Liam Nayler **27.** J Bakker **28.** Alfred Short; Deborah Towson; Hans Ludema **29.** Dexter David; Sue Lewis **30.** E Gelaudemans; Claire Andrews; Joshua Lewington **31.** M Hoof; John Mosley; Matthew Loveday

Jullie brieven

Een collega van de school waar ik werk en ik gaan een 52 mijl wandeltocht lopen.

Ik vind het een enorme uitdaging – 52 mijl wandelen in 24 uur voor een goed doel. Het vindt plaats rond de The Ridgeway en start in Watlington om 2 uur op zaterdag 20 juni. Het doel is om in de morgen van zondag 21 juni 52 mijl gewandeld te hebben en aan te komen bij Barbury Castle. Fingers crossed!

Het is een lange weg! Wij zijn goed aan het trainen en weten nu hoe moeilijk het einde is als je uren lang achter elkaar wandelt. Het is een fysieke en mentale test. Sponsor ons als je kunt. Wij waarderen je support enorm. Elke donatie, groot of klein helpt.

The Ridge walk wordt georganiseerd door Sense – een nationale liefdadigheidsorganisatie die mensen helpt die doof of blind zijn. Ik heb een aantal vrienden van ons team gesproken. The Hardy Highworth Hikers probeert £1400 te krijgen voor Sense om te ondersteunen in

het geweldige werk dat gedaan wordt in het Verenigd Koninkrijk. Sommige mensen zijn blind geboren en anderen zijn op latere leeftijd doof of blind geworden. Sense heeft een netwerk van vrijwilligers van mensen dat zich inzet voor de organisatie.

Doneren via JustGiving is eenvoudig en veilig. Je gegevens zijn veilig bij JustGiving. Zij verkopen geen gegevens en sturen je geen ongewenste mail. Als je doneert gaat het geld meteen naar het doel. Dit is de meest efficiënte manier om te doneren. Veilig en het bespaart kosten.

Als je wilt helpen en je de Nijmeegse Vierdaagse loopt en niet voor een doel loopt, zou ik het erg waarderen als geld verzameld voor Sense.

9e WandelVierdaagse van Alkmaar 2015

Alkmaar, een stad in Noord-Holland, heeft een 4-daagse wandeltocht met meer dan 5.000 wandelaars. Het vond plaats van woensdag 17 tot en met zaterdag 20 juni. Dit was mijn derde keer. Je kunt 40km wandelen maar ik wandelde elke dag 25 km met Hans (Carolines vader) en Henk, zijn wandelvriend en met Caroline als gast op zaterdag.

Het regende hard en het waaide, zoals op woensdag, naar Egmond-aan-Zee voor de 5.5km op het strand. Langs de kust naar Bergen-aan-Zee hadden we gelukkig de wind in de rug. Ik was blij niet nog eens 8km over het strand, zoals bij de 40km route, te hoeven wandelen. We keerden terug naar het oosten, langs zandduinen en bos, naar het mooie dorp van Bergen. Vervolgens de laatste 6km, nu met een sterke tegenwind en regen het laatste uur naar de finish.

Naar het oosten de 2^e dag, droog met een lichte wind. Ideaal op de dijken en open velden. Het werd warmer toen wij bij Heerhugowaard kwamen, met zonnepanelen op lampen en daken. Op naar Broek op Langedijk, met een historische groente en fruit markt, een "must" voor toeristen, voor we terugkeerden via Sint Pancras.

Vrijdag startte wij bij AZ (Alkmaar Zaanstad), het voetbalstadion. We vertrokken in de regen, die een aantal uren steeds heftiger werd, naar zuidelijke richting naar Akersloot, naar Limmen. Hier hebben we een uur gerust om even wat te drinken en te kletsen met een schaatsvriend van Hans. Vervolgens naar stempelpost 3 in Heiloo hadden we weer een uur

regen.

Dag 4 begon in de oude stad, door noordelijke buitenwijken op weg naar een groot meer en recreatie gebied en onze favoriete cake stop, voor we opnieuw de zuidelijke richting in gingen. Het was een lang stuk terug, eerst met zicht op het kanaal, in ideale weersomstandigheden, een welkome verandering na heftige buien twee jaar geleden. Wij kwamen bij het historische en overvolle Waagplein, bekend om haar kaasmarkt aan de Westelijke Jordaanoever en deden een uitgebreide tour door de stad.

Alkmaar is een goede voorbereiding voor mijn 30km in Nijmegen. Hans en Henk hebben een fijn en rustig wandeltempo en het was fijn om de laatste dag ook Caroline mee te hebben en hiermee voor één dag een tweede oranje shirt te zien.

Echt aan te bevelen!

John Nicholson

Een toevoeging...

Het was leuk om de laatste dag met John, mijn vader en Henk mee te kunnen wandelen. Ik heb de tocht eerder gewandeld, toen John 4 jaar geleden de tocht voor het eerst wandelde. Gelukkig was het weer veel beter dit jaar. Voor mij is Alkmaar bekend gebied, voor John is het nieuw.

In Langedijk, net voor we bij het kanaal kwamen, leek het een beetje op Nijmegen, met gekleurde vlaggen en kinderen die snoep uitdeelden. Nieuw dit jaar was dat je ook kon kiezen om twee dagen te wandelen in plaats van vier. Daarnaast kon je kiezen uit verschillende afstanden. Dus het is een goede voorbereiding voor de Vierdaagse van Nijmegen. Wij hopen volgend jaar meer oranje shirts te zien.

Caroline Kok



Handige informatie

Je kunt op verschillende manieren contact met ons opnemen:

E-mail: info@bdwf.org.uk

telefoon: 07936 390500

Postadres: 62 Ridge Nether Moor, Liden Village, Swindon, Wilts SN3 6ND

Website: www.bdwf.org.uk

Twitter: BritishDutchWF

Facebook: www.facebook.com/groups/bdwfnijmegen

De British Dutch Walking Fellowship (BDWF) is ontstaan uit de BT Nijmegen Group in 2003. De club heeft geen politieke of financiële belangen en is een non-profit organisatie. Je kunt lid worden als je 12 jaar of ouder bent.

Wij willen jou als lid het beste bieden in onze relatie en je informeren over de vereniging.

Als je nieuws hebt voor in onze nieuwsbrief, stuur dit dan voor vrijdag 24 juli naar Herman.

Jullie inbreng is altijd welkom. Onthoud, elk lid heeft een stem en dit is het ideale medium om die naar voren te brengen.