



The Rambler

Volume 106 -Friday 2 October 2015

| | | | | | | |
|---------------------|----------------------|---------------------|--|------|---------------|--------------------|
| De zomer is voorbij | BDWF Bestuur 2015/16 | Forth-coming events | Jullie gids voor de 5 bloeiende dagen week | Quiz | Gefeliciteerd | Handige informatie |
|---------------------|----------------------|---------------------|--|------|---------------|--------------------|

De zomer is voorbij

Het ziet er naar uit dat de zomer voorbij is, maar gelukkig hebben we nog een “Indian summer”. Zo krijgen zowel wij als onze planten een boost. Het betekent niet dat wij de komende 6 maanden binnen moeten zitten.

Geef jezelf een paar waterdichte schoenen en ga buiten in de plassen stampen! Wij houden ervan om buiten te zijn. Niets is beter dan wandelen. Het is een ontspannen manier van fit worden terwijl je je omgeeft met vogels, dieren, insecten, bloemen, bomen en een gevarieerd landschap. Dan ga je past echt beseffen hoe mooi de natuur is.

Als je gaat wandelen, zorg dan dat je goed voorbereid bent. Bekijk de weersverwachting, pak de juiste schoenen, kleding en accessoires, neem eten en drinken mee, EHBO spullen en een routeplanner. Bedenk dat je telefoon niet overal signaal heeft om de route te kunnen ontvangen.

BDWF Bestuur 2015/2016

Ik ben blij te kunnen zeggen dat het bestuur voor 2016 compleet is. Afgelopen jaar werd in Nijmegen de ledenvergadering gehouden. Hierin werd gevraagd om een voorzitter voor 2016. Voor deze functie waren geen nominaties. Nu kan ik zeggen dat Paul Wade deze rol op zich neemt tot de verkiezingen in 2018.

Jullie bestuur bestaat uit de volgende leden:

| | | |
|--|----------------|--|
| Voorzitter | Paul Wade | paulw@wadefoster.co.uk |
| Secretaris | Herman Boston | secretarybdwf@gmail.com |
| Penningmeester | John Nicholson | treasurerbdwf@gmail.com |
| EHBO Coördinator | Darren Gray | dr_gray73@yahoo.co.uk |
| Media & Website | Cindy Snijders | bdwfoninternet@gmail.com |
| Marketing, Media & Lidmaatschap | Caroline Kok | bdwfinfo@gmail.com |
| Vertegenwoordiger wandelaars | John Pryce | j.d.pryce@cantab.net |

Mijn eerste Vierdaagse was in 2004. Dat ondanks dat ik er al in 1982 voor het eerst over hoorde, toen ik werkte in Londen werkte voor BT. Door de jaren heen vertelden collega's als Herman Boston en Trevor Day hoe mooi hun ervaring was in Nijmegen. Dit bracht mij in twijfel. Ik hield van wielrennen en in de bergen wandelen en daar vulde ik mijn vrije tijd mee. Laat in 2003 vertelde Herman mij meer over de BDWF en de "spirit" van de Vierdaagse. Ik was overtuigd en besloot het een kans te geven. Ik heb sinds 2008 elk jaar deelgenomen. Het uitlopen van de Vierdaagse in 2015 voelde net zo goed als de eerste keer.

Door de vele trainingstochten en mijn eerste Vierdaagse was ik voorbereid. Ik werd geholpen door meer ervaren leden. Het kameraadschap met de leden blijft en inspireert mij elk jaar weer.

Ik weet hoe zwaar het elk jaar weer is, zowel mentaal als fysiek, en weet zowel hoe het is om uit te vallen als om te finishen. In 2010 werd ik om één uur 's nachts ziek op dag vier. Ik was niet meer in staat om te wandelen. Des te fijner was het om in 2011 wel te finishen.

Ik vind het leuk om in de bergen te wandelen (in mei afgelopen jaar heb ik de Inca Trail gewandeld) en om te backpacken in de wildernis. Ik heb zeven andere IML-wandeltochten volbracht, maar Nijmegen is uniek en erg speciaal. Ik hoop in 2016 met de 100e Vierdaagse, mijn 10e Vierdaagse uit te lopen.

Als nieuwe voorzitter wil ik mijn organisatorische ervaring door de jaren heen gebruiken om het harde werken van de BDWF voort te zetten en successen te boeken.

Paul Wade

Evenementen

Oktober

4 oktober 2015

Pinkwalk, Westerbork

Afstand: 6km, 10km, 16km

Inschrijven: vanaf mei

<http://www.pinkwalk.nl>

20-23 oktober 2015

Sallandse Wandelvierdaagse

Afstand: 8km, 20km, 30km, 40km

Inschrijven: vanaf 1 mei

<http://www.sw4d.nl>

November

28 november 2015

Fjoertoer Egmond

Afstand: 13km, 19km, 25km

Inschrijven: ?

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

100^e Nijmeegse Vierdaagse

Tijd tot dinsdag 19 juli

41 weken,

288 dagen

Jullie gids voor de **5 bloeiende**
dagen week

5-11 oktober 2015

Deze 5 manieren worden gebruikt door gezondheidsorganisaties, scholen en groepen in de omgeving van Engeland en in de wereld om mensen te helpen hun welzijn te verbeteren.

Verbind

Met de mensen om je heen; met familie, vrienden, collega's en burens. Thuis op het werk, op school en in je omgeving. Dit zijn belangrijke bouwstenen in je leven. Investeer tijd om deze te ontwikkelen. Hieraan werken ondersteunt en verrijkt je elke dag.

Ben actief

Ga een stuk wandelen of hardlopen, ga fietsen, doe een spel, werk in de tuin of ga dansen. Trainen laat je goed voelen. Het meest belangrijke is dat het je mobiliteit en gezondheid verbetert.

Let op

Wees voorzichtig. Kijk naar de mooie dingen maar doe alleen het geen dat mogelijk is. Houd rekening met seizoenswisselingen. Of je nu naar je werk wandelt, wat eet of met vrienden praat, ben bewust van de omgeving om je heen en je gevoelens. Het reflecteren van je ervaring helpt je om te bedenken wat voor jou belangrijk is.

Blijf leren

Probeer iets nieuws. Vernieuw je oude interesses. Schrijf je in voor die cursus. Neem een andere verantwoordelijkheid op het werk, repareer een fiets, leer een instrument spelen of leer hoe je je favoriete gerecht moet koken. Bedenk een doel dat je wilt behalen (de Vierdaagse). Iets nieuw leren maakt je zekerder, wanneer je het ook leuk vindt.

Give

Doe iets goeds voor een vriend of een onbekende, lach, doe vrijwilligerswerk, wordt lid van een groep. Kijk hierbij ook uit. Je moet jezelf er wel goed bij voelen. Ook creëer je nieuwe connecties om je heen.

Courtesy of the Hackney Gazette, London on behalf of the NHS

Jullie brieven

Dodentocht 2016

In de rambler van september stond dat de dodentocht start in maart. Dit klopt niet. De juiste datum is **12 August 2016**.

Als je geïnteresseerd bent, stuur mij dan je gegevens. Ik stuur deze door naar de organisator.



69e Airborne Herdenking

Zaterdag 5 September 2015, de start van de 69^e Airborne Herdenkingstocht in Oosterbeek. Ik heb mij met mijn kleindochter Britt (12 jaar) geregistreerd, samen met 35.000 andere wandelaars.

De afstanden die je kon wandelen waren: 10,15, 25 and 40 km. Wij kozen ervoor om de 15 km route te wandelen.

De weersomstandigheden waren niet erg goed, veel onweersbuien. Dit maakte de bospaden erg modderig.

Na 8 kilometer arriveerden wij bij het "Airborne oorlogsbegraafplaats", en als je de namen en leeftijden leest van de mensen die zijn overleden, word je stil en heb je diep respect. Onze laatste kilometers waren in de regen.

Door dit alles was het een uitdagende dag. In de avond was er een TV uitzending over de Airborne begraafplaats, met op de achtergrond het nummer "Road to home" van Amy MacDonald. Indrukwekkend.

Groeten,

Albert Hollander.

Op een dag wandelde ik over het strand met wat vrienden, toen iemand schreeuwde... 'Kijk naar die dode vogel'. Iemand keek omhoog en vroeg 'waar?'

Quiz

De quiz deze maand

Laat je hersenen kraken. Weet jij wat deze woorden met elkaar te maken hebben?

1. Banana 2. Dresser 3. Grammar 4. Potato 5. Revive
6. Uneven 7. Assess

Antwoorden van de quiz van september

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 5 | 3 | 1 | 2 | 7 | 8 | 6 | 9 |
| 9 | 8 | 2 | 4 | 3 | 6 | 7 | 5 | 1 |
| 7 | 1 | 6 | 8 | 5 | 9 | 2 | 4 | 3 |
| 3 | 2 | 8 | 9 | 6 | 4 | 5 | 1 | 7 |
| 1 | 7 | 5 | 3 | 8 | 2 | 6 | 9 | 4 |
| 6 | 4 | 9 | 5 | 7 | 1 | 3 | 2 | 8 |
| 8 | 9 | 7 | 6 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | 3 | 4 | 2 | 9 | 8 | 1 | 7 | 6 |
| 2 | 6 | 1 | 7 | 4 | 3 | 9 | 8 | 5 |

Gefeliciteerd!

Wij wensen alle leden die in oktober jarig zijn een fijne dag en nog vele jaren!

1. Phillip Mcgaw; **2.** Aaf Snoek; Josey Bertrand; Anija Bemelmans; Hilde Van Noord; Martyn Charity; Victoria Charity; Karen Gray; **3.** Helen Tuck; Richard Morris; Wilma Ludema **4.** Lenny Goldsmith; Wim Vogels; John Holden; **5.** Henny .J Visser; Matthew Perry; Vincent Sherry **6.** Tanya Moody **7.** Arie Bruyns; Beverley Goodman; Mike Strong; Beth Simmons **8.** Piet Nelis; Edward Hodson **9.** Angela Cracknell; Petra Kolen-Rouschop **10.** Jill Green; Gill Green; Anne Welburn-Sutton **11.** Ann Kirby; John Stratton; M Stoffels; Thomas Gallagher; Henk ten Kate; William Reddington-smith **13.** Andre van der Last **14.** Matthew Jepson; Harry Dean; Zane Wozencroft; Imogen Foyle **15.** Richard Elliott; J Schreuder; Linda Plomp **16.** Frank Tonge; Jacqueline Manintveld; Julie Austin **17.** Mark Greenhalgh; Ian Paton **18.** Terry Kirby **19.** Truus Mantel de Rooij; Joop Ludema; Colin Jackson; Diederique Kemperink; Nienke Jepma **20.** Peter Sinclair **21.** Stephen Mogg; Edward Smith **23.** Charles Coldrey; James Stevens; Peter Armitage **24.** Dirk Terlouw; Elsbeth Huffmeijer; Harry Lewis **25.** Charlotte Toone; Oliver Thorne **27.** Stephen Walker; Frank Coltman; David Mugford; Joseph Ashley; Morgan Blunt **28.** Franklin Schalk; Andrew Bowman **29.** Mo Leach; R S Ringnalda; Graham Darkins; Richard Evers; Lydia Watson; Max Powell **30.** Ellise Owen; Phillipa Hambridge; Glen Logan **31.** Anja van der Wilk; Bas Graus; Christine Brand

Hallo!

Wij kijken erg uit naar jullie e-mails, tweets, telefoontjes, Facebook-posts en jullie verhalen. Vergeet deze niet naar ons te sturen, er is zoveel met elkaar te delen. Dit kan een verschil maken voor de toekomst!

Handige informatie

Je kunt op verschillende manieren contact met ons opnemen.

E-mail: info@bdwf.org.uk

Telefoon: 07936 390500

Website: www.bdwf.org.uk

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

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 30 oktober 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.



Don't just sit
there! Send this
to your friends!