



The Rambler

januari 2015

Gelukkig nieuwjaar!

Wij wensen jullie en je familie een erg gelukkig nieuwjaar.
Wij kijken er naar uit jullie in juli weer te zien.

Buiten wandelen

21 december was de kortste dag. De dagen worden weer langer en het blijft langer licht. Hoe fijn is dat! Het wordt weer warmer binnen en buiten huis en fijner om te wandelen. Kijk of je oude favoriete wandelschoenen nog lekker zitten en ga anders opzoek naar nieuwe.

Maak een goed trainingsschema en dan zien we elkaar snel weer.

Maak wandelen leuk

Zorg ervoor dat je kleding de warmte in je lijf houdt en de kou buiten laat. Het juiste schoeisel zoeken is essentieel wanneer je de afstanden wilt opbouwen.

Of je nu sportschoenen of bergschoenen draagt, het belangrijkste is dat ze comfortabel zitten. Zowel te smal als te breed kan problemen opleveren.

Vergeet hoe je schoenen eruit zien. Concentreer je op wat jij voelt en negeer de reviews en foto's van het product. Probeer alle schoenen uit en koop wat jou het beste zit.

Er zijn genoeg uitdagende tochten

Weet jij een leuke tocht, deel dit dan met onze leden

British Dutch Walking

Fellowship

uitgave 97

Vrijdag 2 januari

2015

Onderwerpen:

Gelukkig Nieuwjaar

Buiten wandelen

55km Route in 2016

Nijmegen foto's

In Memoriam

Jullie brieven

Wedstrijd

Evenementen

Gefeliciteerd

Nuttige informatie

en dan zetten wij het op de lijst met evenementen.

55Km Route in 2016

Speciaal voor de 100^e Vierdaagse in 2016, is er een 55km route toegevoegd aan de andere afstanden. Tot 1966, was 55km de reguliere afstand voor mannen tussen de 19 en 50 jaar. In 2016 kan je je ook voor deze afstand inschrijven.

Nijmegen foto's

Hebben jullie, leuke, lachende of sportieve wandelfoto's of video's laat het ons weten. Zet er dan ook bij in welk jaartal deze zijn gemaakt. De foto's worden op de website's geplaatst. Het liefst ontvangen wij foto's van leden in de BDWF kleding.

Stuur je foto's en filmpjes in de originele grote naar...

bdwfoninternet@gmail.com

Wij hebben nog niet veel reacties gehad.

Ook zijn wij op dit moment bezig met het maken van filmpjes om de BDWF te promoten. Heb jij filmpjes gemaakt tijdens de vierdaagse, dan mag je deze naar hetzelfde adres sturen.

Op dit moment zijn wij opzoek naar leden die iets willen vertellen over hun ervaring bij de BDWF, of je nou wandelt, EHBO of de Support doet, dat maakt niet uit. Trek iemand uit de omgeving aan zijn jasje, geeft deze een filmcamera in de hand en vertel je verhaal. Een paar zinnen is genoeg. Vertel wie je bent, hoelang je al met de BDWF en de vierdaagse meeloopt en wat je rol is en was.

In Memoriam



Op donderdag 11 december 2014 is Wim Magnin aan een slopende ziekte overleden. Hij mocht slechts 49 jaar jong worden.

Wij als leden van de wandelgroep BDWF zijn daar heel verdrietig over en zullen zijn aanwezigheid heel erg gaan missen.

Als Wim er was dan was het nooit stil, zijn stem kwam er regelmatig bovenuit en anders zijn bulderende lach.

Wat hebben we vaak met hem en om hem moeten lachen, in de sporthal maar ook onderweg als we de kilometers naar de finish van de dag nog moesten voltooien. Hij kreeg zelfs onbekenden die stuk zaten weer aan het lopen. Dat was Wim, nooit te beroerd om iemand te helpen.

Wij wensen zijn vrouw Astrid, zijn kinderen Naomi en Robin heel veel sterkte de komende tijd.

Namens de BDWF wil ik zeggen: Wim bedankt.

Jullie brieven

Goede morgen Herman,

Ik wil iedereen een gelukkig nieuwjaar wensen.

21 December werd ik opgepikt door Lambert om te gaan hiken in Epe. Wij hebben 15km gedaan. Meer was niet mogelijk. Het was herfstachtig weer, niet echt een wintertocht. Maakt ook niet uit.

Voor we arriveerden moesten we ruimte maken voor een herder met schapen.

De registratie was om 12 uur 's middags en 5 minuten erna startten wij.

In totaal deden er ongeveer 550 deelnemers mee en de sfeer was goed.

Elke paar kilometer hoorden wij iemand op een hoorn blazen.

Na 10km hadden wij een korte pauze met warme chocolademelk en erna liepen wij de laatste 5km. Wij waren om 3 uur klaar en toen was het tijd voor een kop warme soep. Na een aantal hikers gesproken te hebben, vertrokken we om 4 uur 's middags naar huis.

Wij kunnen terugkijken op een fijne en attractieve winterwandeltocht.



Hartelijke groet,

Lambert Hulleman en Albert Hollander

Nijmegen 3

Mel en ik hebben niet veel tijd gehad om er na mijn terugkomst uit Spanje op uit te gaan. In het eerste weekend was het plan om 8 mile te wandelen. Dat was het plan. Mijn navigatievaardigheden heb ik in Spanje laten liggen en wij zijn een aantal keer verkeerd gelopen. Wij hebben in ieder geval rond de 19km gelopen. Mijn kadetten houden van mijn navigatie skills en hebben mij een oude kaart gegeven. Ik woon al 15 jaar in deze omgeving. Ik ken de wegen goed, maar die zondag ontdekte ik dingen die ik nog niet kende. (Dit komt ook omdat ik vaak met de auto ga). Een van de dingen is de steen op de foto.

<image009.jpg>Ook hadden we het beklimmen van een fort in gedachten. Het idee om dat met deze schoenen te moeten doen, beviel niet echt, wie weet komt dat later wel.



Een van de dingen die mij angstig maakte was de snelheid van de automobilisten op de weg (ik ben ook zo snel). Wij wilden oversteken en een auto reed zonder te kijken door. Hij kwam dicht bij mij. Vanaf nu zal ik ook rustiger rijden op deze weg.

Dit verhaal geeft het idee dat het een terrein is, maar het heeft ook een mooie zijde. Wij kijken erg uit naar de ontmoeting met andere wandelgroepen in januari. Stonehenge Stomp klinkt erg leuk.

Ik zie jullie daar!

Nettie

Hallo allemaal. Deze maand was veel beter; geen familiedrama's en mijn "partner in crime" is terug.

We hebben weer samen gewandeld. Het was voor het eerst dat Nettie faalde in 5 jaar. Haar nieuwe zin is 'it's just right at the next village...' wat betekende dat wij 3 mile extra gewandeld hebben.

Dit kan de beste overkomen en we weten nu dat we meer kunnen wandelen dan gedacht. Deze credits mogen we ons zelf geven. Ook tolereren we elkaar.

Ander goed nieuws, met kerst kreeg ik heel veel sokken. Mijn wandeluitrusting is bijna compleet. De rest koop ik in de uitverkoop van januari.

Eerste kerstdag heb ik gewandeld tussen Looe en Polperro. Het was een

prachtige dag. Ik ga nu in zien dat of ik nou naar Nijmegen ga of niet, het wandelen gewoon ontspannend is. Het geeft de tijd om na te denken en te lachen en ook ga je voelen dat de natuur deel is van iets veel groters. Het voelt alsof ik voor altijd zou kunnen wandelen.

Genoeg sentimenteel gedoe. Ik heb nu ook genoeg gedaan om een kalkoen sandwich te mogen eten. Gelukkig nieuwjaar iedereen.

Mel

Wedstrijd

Antwoorden van december:

Hoeveel zijden heeft een cirkel: **Geen**

Drie vogels in een kooi. 1 op de hoogste stok, 1 in het midden en een op de grond. Welke is de eigenaar van de kooi. **De gene op de grond want de andere zijn hoger neergestreken**

In welke sport bewegen alle deelnemers achteruit op 1 na? **Roeien**

Hoe vaak werden de olympische spelen in de Jaren 70 gehouden? **4 keer (2 keer in de winter en 2 keer in de zomer)**

Welke berg was voor de Mount Everest werd ontdekt de hoogste berg ter wereld? **Mount Everest**

Quiz van de maand

Noem de namen van de bedrijven die deze slogans hebben

Connecting people.	
I'm loving it	
Just do it	
Because your worth it	
Eat fresh	
What the worst that can happen	
Probably the best lager in the world.	
It does exactly what it says on the tin.	
The world's local bank	
Think different	
Time for you	
Open happiness	
Zoom zoom	
Once you pop you can't stop	

Antwoord volgende maand



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.

24-25 januari 2015

PWN Egmond Wandel Marathon

Afstand: 10,5km, 21,1 km

Inschrijven: t/m 12 januari

<http://www.pwnegmondwandelmarathon.nl>

28 maart 2015

Fjoertoer Terschelling

Afstand: 15km, 21km, 42km

Inschrijven: Nu

<http://fjoertoerterschelling.nl/>

28 maart 2015

30 van Zandvoort

Afstand: 18km, 30km

Inschrijven: t/m 15 maart

<http://30vanzandvoort.nl>

Staat er achter "inschrijven" een "?" dan staat de inschrijfdatum nog niet op de website van de organiserende organisatie.

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.

Vergeet niet dat de 99^e Vierdaagse plaats vindt van 21-24 juli 2015.....

nog 168 dagen

De eerste inschrijfperiode voor Nijmegen 2015 start op 2 februari 2015

Gefeliciteerd!

Wij wensen alle jarigen in januari een fijne dag toe!

1 John Entwistle; E Vervaeet; Natasha Kelland 2 Herman Boston; Ronald van Oort 3 Alan Sheridan; Gareth Hopkins 4 Trevor Day; Martin Vogels; John Miller; Stuart Williams 5 Mick Abbott; Francis Neal; Miriam Plomp; Thomas Clayton 6 Craig Prentice 9 Daniel Hauer; Ailsa McAlister 10 David Lesley 11 David Andrews; Matthew Beazer 12 Yvonne van de Polder; Rebecca Smith; Rachel Jewers 13 Robert Oxley; Carron Baker; Andre Posthauer 14 Arie Krul; Albert Hollander; Andre Looijenga; Stephanie Williams 15 Kristian van Ringelenstein; Sanders Stoel; Luke Cordas 16 Terry Ferina; Jeffrey Elliman 17 Jeffrey Coulson; Nicola Westley 18 Graham

McQuade; Debby Feijen; Oliver 'Ruysevelt; Christopher Readwin;
Scott Moffat; Henry Wakelam; Jacob Pollard 19 Piet de Veer; Derek Bryer;
Paul Thomson 20 Daniel Mosley 21 J de Bruijn; Andy Bodman; Tim Wyer;
Leonie van Soest; Alex Jewers; Christopher Yeoward; Philippa Smith
22 Dave Brooks; Caroline Kok; Rhiannon Warburton; Jessica Masters
23 Serge Reijnen; Nyuk Chin; Gemma Coupland; Alun O'Connell; Katherine
Woodward-Haynes 24 David Foden; Victoria Farrington; Tony Charles
25 David Ruddle; Jan van Rooijen; Jack Wade; Alan Eyles 26 Tony Del Gallo;
David Jones; Jordan Ware; Michael Benge 27 Mike Caffrey; Rebecca Sayer
28 Sheila Abbott; Michel van Krimpen 29 John Pryce; Ann Coward
30 Nick Wakelam; Carl Phipps; Daniel Leonard 31 Anneke Lakeman

Je kunt op de volgende manieren contact met ons opnemen:

Email: info@bdwf.org.uk

Telefoon: 07763026369

Post: 26 Blake Court

Trowbridge

BA14 8WE

Twitter : BritishDutchWF

Facebook:

www.facebook.com/groups/bdwnijmegen

Wij hebben ook een website!

www.bdwf.nl

Hier vind je recente informatie

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 23 januari 2014 naar Katie mailen.

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