

# The Rambler

Juni 2014



## Wandelen de beste vorm van beweging

Vergeet je hardloopschoenen. Wandelen is de beste manier om lichaam en geest in vorm te houden.

Veel van ons verzinnen excuses om niet naar de sportschool te gaan of niet te hoeven fietsen.

Er is een sport die voor de meesten van ons in ons dagelijks leven is in te passen en dat is wandelen. Je hoeft geen lidmaatschap te betalen en je niet om te kleden.

Wandelen is een niet al te inspannende sport. Je kunt zelf je tempo bepalen en zelf kiezen of je veel of weinig calorieën wilt verbranden.

Volgens [Fitday.com](http://Fitday.com) kan je de volgende snelheden onderscheiden, van langzaam naar snel wandelen.

2 mph (langzaam) – 170 calorieën per uur

3 mph (normaal) – 224 calorieën per uur

4 mph (stevig) – 340 calorieën per uur

British Dutch Walking  
Fellowship

Nummer 90

Dinsdag 10 juni 2014

**Inhoud:**

[Wandelen de beste vorm van beweging](#)

[BDWF Bestuursverkiezingen in Nijmegen 2014](#)

[Vierdaagse App](#)

[Record aantal inschrijvingen](#)

[Andere leden de Vierdaagse lopen](#)

[Beloning dit jaar](#)

[Goed voorbereid](#)

[Evenementen](#)

[Aanmeldingen Vierdaagse](#)

[Voor regenachtige dagen](#)

[Jarig](#)

[Uitgever](#)

5 mph (snel) – 544 calorieën per uur

Behalve vet verbranden zijn er andere redenen waarom wandelen gezond is.

### **Wandelen verlaagt vergeetachtigheid**

1 op de 14 mensen boven de 65 jaar heeft last van dementie. 12 kilometer of meer wandelen per week vergroot de werking van je hersenen en verbetert je geheugen.

### **Het voorkomt osteoporose**

Wandelen is een gewicht verlagende activiteit, het stimuleert de botten, vergroot de botdichtheid en verstevigt je gewrichten.

### **Wandelen verhoogt het Vitamine D niveau.**

Veel mensen in de UK hebben een tekort aan Vitamine D. Het is erg lastig deze vitamine te vinden in voeding, maar het kan door de huid opgevangen worden via de zon. Trek dus je wandelschoenen aan, maar zorg er wel voor dat je niet verbrandt.

### **Je krijgt er strakke benen en billen**

Van een goede wandeling worden je benen sterker. Wie wilt dat nou niet? Wanneer je een berg op loopt worden je bilspieren sterker.

---

## **BDWF bestuursverkiezing 2014 in Nijmegen**

Elke drie jaar worden de leden opnieuw gekozen. Om er zeker van te zijn dat niet alle ervaring in een keer verloren gaat, is het bestuur verdeeld in drie groepen. Elk jaar wordt een groep opnieuw verkozen.

Dit jaar worden de Secretaris, Marketing, Media en Lidmaatschap in Nederland en vertegenwoordiger kinderen (Childref Protection Officer CPO) opnieuw verkozen. De CPO heeft geen stemrecht.

Dit jaar sloot de inschrijving voor bestuursleden op 21 mei. De enige kandidaten die nominaties hebben ontvangen zijn onze huidige bestuursleden. Dit zijn Darren Gray, Caroline Kok en Herman Boston.

Alle drie hebben zij hun nominatie geaccepteerd en hierom hoeft er niet opnieuw gestemd te worden. Deze drie worden op maandag 14 juli op nieuw verkozen in Nijmegen.

Ik wil alle drie bedanken voor de successen die zij geboekt hebben voor de BDWF en wens hen veel succes de komende 3 jaar.

Onze EX-presidentele verkiezingsbox kan dus weer gebruikt worden voor de feedbackformulieren. De feedbackformulieren worden gelezen door mijzelf en twee andere vrijwilligers,

Darren Gray is gestopt als voorzitter om de rol als First Aid Co-ordinator over te nemen van Gina. In 2015 wordt de voorzitter opnieuw gekozen. Omdat dit erg laat zou zijn, zijn wij opzoek naar leden die de rol van voorzitter op zich willen nemen. Als je geïnteresseerd bent, neem dan contact op met onze BDWF Secretaris, Herman Boston via [secretarybdwf@gmail.com](mailto:secretarybdwf@gmail.com) of 07936 390500 om te overleggen.

Roy Hayward

Vertegenwoordiger Wandelaars

---

## Vierdaagse App

Hoelang is het wandelen tot de medische service? Waar zijn mijn vrienden? Wat is mijn snelheid? Al deze vragen zijn te beantwoorden met behulp van de Vierdaagse App. Verder geeft de App je informatie over de organisatie, het weer, de finishtijd en routeinformatie. Deze app wordt kort voor de Vierdaagse geïntroduceerd. Voor deelnemers is de App gratis en anderen kunnen de app gebruiken tegen een kleine bijdrage. Hij is verkrijgbaar in de Apple, Google Playstore en Windowsstore

## Record aantal inschrijvingen

Stichting De 4Daagse heeft helaas 7,844 nieuwe deelnemers moeten teleurstellen.

53,844 mensen over de hele wereld hebben zich geregistreerd voor de 98e Vierdaagse. Hiermee is het record van 508 in 2005 verslagen.

## Other Members doing Nijmegen

Individuele wandelaars

Wandelaars	Afstand	Registratienummer	Beloning	Wandel nr.
Talbot Williams	30K	Individual walker	16853 24	30-H-637
Jim Usher	30K	Individual walker	19340 24	30-A-802
Roy Hayward	30K	Individual walker	29076 23	30-A-865
John Nicholson	30K	Individual walker	138791 19	30-B-411

Richard Ballard	30K	Individual walker	150157 15	30-C-085
George Buxton	30K	Individual walker	177583 15	30-C-145
Brenda Layne	30K	Individual walker	326594 19	30-H-753
Mike Toulouse	30K	Individual walker	330290 14	30-J-047
Arthur Read	30K	Individual walker	361663 7	30-J-783
Stephen Cherry	30K	Individual walker	376375 23	30-A-859
Frankie Murphy	30K	Individual walker	446430 5	30-F-415
Christopher Bolton	30k	Individual walker	467765 13	30-C-560
Harry Bult	30K	Individual walker	181711 14	
Mike Caffrey	30K	Individual walker	329951 22	
Ann Worboys	30K	Individual walker	329968 22	
Colin Jarvis	30K	Individual walker	183532 12	
Dave Saunders	30K	Individual walker	436756	
Gillian Mogg	30K	Individual walker	19	
Steve Mogg	30K	Individual walker	18	
Lucie Nelis-Dorlandt	40K	Individual walker	52465 5	
Ken Redman	40K	Individual walker	148647 19	40-B-046
Christopher Staunton	40K	Individual walker	156678 3	40-U-139
Marian Harper	40K	Individual walker	157118 7	40-S-045
Ron Richardson	40K	Individual walker	158673 17	40-B-287
Klaske Ludema-Korporaal	40K	Individual walker	181689 10	
Jan Eggink	40K	Individual walker	199301 13	
Leni de Vries	40K	Individual walker	209579 8	
Dave Brooks	40K	Individual walker	329037 18	40-B-103
J Vergeer	40K	Individual walker	331250 14	

Chris Rolls	40K	Individual walker	347551	14	40-B-709
Paul Wade	40K	Individual walker	394693	8	40-E-682
Joy Wade	40K	Individual walker	394694	8	40-E-549
Mo Leach	40K	Individual walker	451603	3	40-U-411
Mees van der Sluijs	40K	Individual walker	475327	2	
Wiebe van der Hoogt	40K	Individual walker	477723	5	
Sheryl Lea	40K	Individual walker	496108	2	40-V-201
Sue Lewis	40K	Individual walker	507124	2	40-U-744
Judith Edwards	40K	Individual walker	507575	4	40-J-402
Richard Elliott	40K	Individual walker	530995	2	40-P-567
Lisa Staunton	40K	Individual walker	542089	2	40-V-086
Nicola Westley	40K	Individual walker	542216	2	40-U-876
Angela Cracknell	40K	Individual walker	556735	2	40-V-480
Piet Nelis	40K	Individual walker		20	
Hilda de Bruijn	40K	Individual walker		3	
Wilma Ludema	40K	Individual walker	209805	5	
Charles Bryant	40K	Individual walker	525732	2	
Stephen Dalton Snr	40K	Individual walker	505768	4	40-J-181
Christine Dalton	40K	Individual walker	516418	3	40-K-504
Avril Money	40K	Individual walker		5	
Franklin Schalk	40K	Individual walker	192516	14	40-B-683
Tim Wyer	50K	Individual walker	148671	20	50-A-341
Nigel Jones	50K	Individual walker	150838	26	50-A-155
Joop Ludema	50K	Individual walker	181690	12	
David Mason	50K	Individual walker	195608	15	50-A-637

Howard Johnson	50K	Individual walker	195628 15	50-A-648
Hennie Stoel	50K	Individual walker	209846 14	
Andre van der Last	50K	Individual walker	342334 4	
A van den Braak	50K	Individual walker	342376 3	
Amanda Bryer	50K	Individual walker	369556 11	50-B-103
Marcus Steward	50K	Individual walker	376373 22	50-A-266
Anthony Chandler	50K	Individual walker	432292 7	50-B-870
Dominic Bray	50K	Individual walker	434986 8	50-B-552
Sanders Stoel	50K	Individual walker	445113 5	
Daniel Nash	50K	Individual walker	453993 7	50-B-827
Oliver Thorne	50K	Individual walker	465886 5	50-F-649
David Ruddle	50K	Individual walker	465894 6	50-C-461
Jacob Pollard	50K	Individual walker	471513 6	50-F-486
Alexander Crowley	50K	Individual walker	487052 5	50-F-648
Oliver Wyer	50K	Individual walker	493268 5	50-C-500
Christopher Evans	50K	Individual walker	493618 4	50-D-010
Finn Baker-James	50K	Individual walker	496173 4	50-F-806
Sue Clements	50K	Individual walker	501121 4	50-D-255
James Warren	50K	Individual walker	503832 3	
Patrick Bracegirdle	50K	Individual walker	522077 3	
Thomas Clayton	50K	Individual walker	525737 3	50-D-286
Ann Lyon	50K	Individual walker	529106 3	50-D-665
Max Bracegirdle	50K	Individual walker	542253 2	
Stefan Louette	50K	Individual walker	542471 2	50-D-738
John van der Last	50K	Individual walker	14	

Pascal Voulon	50K	Individual walker	5	
Stephen Dalton Jnr	50K	Individual walker	493730 5	50-C-509
Jeff Smith	50K	Individual walker	5	
Vaughn Baynes	50K	Individual walker	545050 2	50-G-766
Sybren van Klaarbergen	50K	Individual walker	339550 11	

#### Adult 40K Teams

Mick Abbott	40K	Team leader 40K	376374 16
Brian Campbell	40K	Team walker 40k	195594 7
Jean Bobker	40K	Team walker 40k	361650 12
John Mosley	40K	Team walker 40k	540648 2
Andrew Mohun-Smith	40K	Team walker 40k	549715 1
Frank Tonge	40K	Team walker 40k	549717 1
Ivan Grindrod	40K	Team walker 40k	550008 1
John Astbury	40K	Team walker 40k	549718 1
Jeffrey Coulson	40K	Team walker 40k	549719 1
John Walker	40K	Team walker 40k	549720 1
John Williams	40K	Team walker 40k	549721 1
Keith Bassitt	40K	Team walker 40k	549722 1
Karen Jefferies	40K	Team walker 40k	549724 1
Nicholas Ford	40K	Team walker 40k	549726 1
Peter Bruniges 40k	40K	Team walker	549727 1

#### Student 40K team

Zoe Chapman	40K	Team leader 40K	496457 4
Richard Courtney	40K	Team walker 40k	195625 15



Jack Pike	40K	Team walker 40k	509422 3
Ellise Owen	40K	Team walker 40k	558887 1
Helen Swain	40K	Team walker 40k	558888 1
Joe Chapman	40K	Team walker 40k	558889 1
Oliver Pope	40K	Team walker 40k	558892 1
Myles Foster	40K	Team walker 40k	558893 1
John Pryce	40K	Team walker 40k	558895 1
Daisy Eveling	40K	Team walker 40k	558899 1
Helen Forrest	40K	Team walker 40k	558901 1
Liam Stiles	40K	Team walker 40k	558904 1
Alex Mann	40K	Team walker 40k	558905 1
Roya Seyed-Raissi	40K	Team walker 40k	559782 1
Matthew Veale	40K	Team walker 40k	561062 1
Jonathon Stone	40K	Team walker 40k	561796 1
Imogen Foyle	40K	Team walker 40k	562166 1
Mitchell Simmons	40K	Team walker 40K	562177 1
Victoria Chinery	40K	Team walker 40K	547043 2
Mitchell Simmons	40K	Team walker 40K	562177 1
Nayan Shrees	40K	Team walker 40K	562499 1

**Lenny's 40K team**

Lenny Goldsmith	40K	Team leader 40K	376376 33
Jeff Hurley	40K	Team walker 40k	376377 18
Paul Williams	40K	Team walker 40k	151359 23
John Bye	40K	Team walker 40k	471529 5

Jack Daly	40K	Team walker 40k	474710	2
Colin Pryde	40K	Team walker 40k	412610	9
John Wriglesworth	40K	Team walker 40k	26373	18
Martin Pryde	40K	Team walker 40k		1
Nigel Goodman	40K	Team walker 40k	148621	17
Albert Hollander	40K	Team walker 40k	531000	2
Lambert Hulleman	40K	Team walker 40k	531002	2

#### **Other members**

Dave Sutton	30K	Individual walker	22717	20	
Anne Welburn Sutton	30K	Individual walker	29371	20	
Cliff Evans	30K	Individual walker	19549	28	
Christopher Pratt	40K	Individual walker	444034	7	40-F-177
Colleen Hammersley	40K	Individual walker	451602	7	40-F-369
Janice Wainwright	40K	Individual walker	470392	5	40-S-741
Stuart Hammersley	40K	Individual walker	487058	5	40-H-382
Colin Oyston	40K	Individual walker	530998	2	40-V-580

#### **Assigned to Met police 50k walking team**

Paul Keany	50K	Team walker 50k	559786	1
Peter West	50K	Team walker 50k	559788	1
Martin Reddy	50K	Team walker 50k	559791	1

#### **Lottery**

James Stevens	50K	Individual walker	503834	1
---------------	-----	-------------------	--------	---

---

## **Beloning dit jaar**

Als je de Vierdaagse uitloopt ontvang je 18 juli je beloning. Controleer je formulieren om te voorkomen dat je de verkeerde beloning ontvangt.

Je kan je afstand gratis veranderen tot 10 juli. Doe je het 13 of 14 juli op de Wedren in Nijmegen, dan kost dat €15.

---

## **Goed voorbereid?**

De Vierdaagse is een prestatietocht. Zorg ervoor dat je goed bent voorbereid. Wandel onder verschillende weersomstandigheden, zorg dat je genoeg eten en drinken mee neemt, zorg dat je fit bent en train voldoende.

---

## **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.

13 of 14 juni 2014

50e Kennedymars Rijsbergen

Afstanden: 80km

Inschrijven: voorinschrijving van 1 maart t/m 10 juni 2014 na inschrijving tot 5 minuten voor de start

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

14 juni 2014

43e Mars rond Walcheren

Afstand: 65km, 40km, 25km

Inschrijven: bij aankomst

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

21 juni 2014

74e TT-mars

Afstand: 30km, 20km, 15km, 10km, 5km

Inschrijven: bij aankomst

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

15 t/m 18 juli 2014

**VIERDAAGSE VAN NIJMEGEN!!!**

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/>

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.

## **Aanmeldingen voor Nijmegen**

Vergeet je formulieren niet terug te mailen.

---

# Voor regenachtige dagen...

## WOORDZOEKER

Start in het midden, ga naar boven, beneden op schuin om de 11 mensen te vinden die geboren zijn in 1911

O	R	A	H	D	V	I	N	N	T	P
H	E	B	I	R	E	M	C	E	I	R
T	R	O	E	L	R	L	B	E	C	E
N	O	R	S	Y	T	L	A	L	L	I
O	G	E	G	R	H	O	S	G	U	C
R	B	Y	U	R	I	M	A	I	L	S
Y	U	S	T	T	E	A	N	N	E	R
O	R	S	A	H	C	A	H	G	G	O
R	G	E	E	M	I	R	L	E	R	R
N	D	R	L	N	A	E	O	W	R	O
R	E	O	H	A	G	R	D	L	A	N

---

## Gefeliciteerd!

**Wij wensen al onze jarige leden de beste wensen en een fijne dag!**

1. Rainer Arnold; David Mason; Christopher Kitson
2. Jane Hopcraft; Koos Vreeling; Freya Thompson; Max Bracegirdle
3. Vicky Slipper; N.E Evers; Chris Delap
4. John Wriglesworth; Jacqueline Farquharson; G Sluiter; Marcus Steward
5. Arthur Read; Gina Coltman; Timothy Warrington; Nathan Stacey; James Roberts
6. Geoff Barre; Richard Millen
7. Robert Harris
8. David Andrews; Ada Vreugdenhil; David Usher; Alice Travers
9. Gillian Weaver; Debbie Hampson
10. Annetta Garner-Jones; Steve Arscott; Ernest Asiama
11. G Van der Belt
12. John Pattenden; Elliott Ko; Lucy Eyles

13. A Vos; Janet Knox; Alex Mann; Aidan Royston  
15. Roger Trent  
16. John Nicholson; Daniel Vaughn; James Warren  
17. Sybren van Klaarbergen; James Hancock  
18. Jean Gore; Phillip Simkin; John Surtees  
19. Lizzie Pitt  
20. Matthew Veale; Benjamin Bowen  
21. Martin Jones; Alexander Cole  
22. Coby de Bruijn; Luke Bagnall; Sophie Williams  
24. David Ellis  
25. Chris Rolls; Cindy Snijders; Connor Buckenham  
26. Ian Slipper; Rosemary Kirby; John van der Last; Nayan Shrees  
27. Jan van de Zande; Kate Nelson  
28. Frankie Murphy; Hannah Jefferson  
29. Gerry Bouwman; Avril Money; David Kenyon; Rebecca Dutton; Adam Clarke  
30. John Williams; P.D Esseveld; John Walker; Paul Williams; Kevin Docherty; Victoria Kibbey
- 

## **Aantal dagen tot de Vierdaagse**

**nog 32 dagen te gaan**

---

---

Je kunt op verschillende manieren contact met ons opnemen:

Vergeet niet dat wij ook een website hebben!

**Email:** [info@bdwf.org.uk](mailto:info@bdwf.org.uk)

**Telefoon:** 07763026369

**Post:** 26 Blake Court

Trowbridge

BA14 8WE

**Twitter :**BritishDutchWF

**Facebook:**

[www.facebook.com/groups/bdwnijmegen](http://www.facebook.com/groups/bdwnijmegen)

[www.bdwf.nl](http://www.bdwf.nl)

Hier kan je veel informatie vinden 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 27 juni 2014 naar Katie mailen.

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