



De Rambler-Oktober 2010

Deze maand

Ja, September is een drukke maand geweest. Het bestuur heeft zijn eerste vergadering gehad en heeft jullie feedback besproken. Zonder jullie opmerkingen kunnen we volgend jaar niets verbeteren, bedankt dus dat je de tijd hebt genomen de formulieren in te vullen en aan ons te sturen.

Wat vind je in de oktober Rambler?

Deze maand is het stil op het wandelfront, maar als je zelfs in de regen naar buiten wilt, is er een heerlijke wandeling in de Yorkshire Dales die je kunt proberen. Als je echter je voeten wilt laten rusten voor je volgend jaar weer wilt gaan trainen zal je een nieuw soort voetverzorging ontdekken—ik weet het nog niet!

Agenda: De 95e Internationale 4daagse vindt plaats van 19 juli t/m 22 juli 2011 .— We zien er naar uit jullie weer te ontmoeten!

290

Dagen tot Nijmegen
2011

Vanaf datum van uitgave

British Dutch Walking Fellowship

Volume 45, Issue 1

Nieuwsbrief Datum

Vrijdag 1 Oktober

Inhoud

Pag. 1

☺ Deze maand

Pag. 2

☺ Nieuwe waalbrug

Pag. 3 - 4

☺ EHBO - voetverzorging

Pag. 5 - 6

☺ Wandeltochten

Pag. 7

☺ Jullie berichten

Pag. 8

☺ Exmore Bunk house

Pag. 9

☺ Hoe is je Engels?

☺ Puzzeltijd

Pag. 10

☺ Agenda 2010

Pag. 11

☺ Verjaardagen

Pag. 12

☺ Redactie

Nieuwe waalbrug

De betere kijkers onder jullie zullen op de diverse borden langs de Oosterhoutsedijk op 'Dag 1' dit jaar en zelfs op de kaart in de in onze "goodiebag" zat, gezien hebben dat een tweede waalbrug, voor het eerst beschreven in onze mei 2007 Rambler, in 2013 opgeleverd moet worden. Echter, het oorspronkelijke ontwerp is gewijzigd.

Het Belgische NeyPoulissen Architecten & Ingenieurs heeft recent de internationale wedstrijd gewonnen om de nieuwe brug "De Oversteek" in Nijmegen te ontwerpen en te bouwen.

Het project omvat een boogvormige brug over de Waal met overspanning van 285 m, en tevens de toeleidingswegen die een totale lengte van 1.2 km. maken. Deze nieuwe brug zal het westelijk deel van de stad verbinden met de ringweg en zal de herontwikkeling van de zuidelijke gebieden vergemakkelijken.



De omgeving van de nieuwe brug heeft in het project een belangrijke rol gespeeld. Het ontwerp is het resultaat van de immense afmetingen van de waal, inclusief uiterwaarden en oevers, en geeft op zijn beurt de stedelijke omgeving vorm.

De brug zal voor de stad de symbolische vorm van een dubbele poort hebben: onder de boog voor de schepen die de stad naderen en door de poten van de boog voor voertuigen en voetgangers die vanaf het zuiden naderen.

De nieuwe brug wordt niet gezien als een brug in de snelweg maar als een stadsbrug: Voor de verschillende viaducten wordt baksteen gebruikt uit respect voor de Romeinse achtergrond van Nijmegen.

Hoelang duurt het nog voor de Vierdaagse over deze brug gaat??

Informatie van

www.bustler.net &
www.cumbu.com



EHBO - voor voeten!

Deze maand - Verzorg je voeten.

Gina Coltman heeft hemel en aarde bewogen om een behandeling voor elke portemonnee te vinden, kijk zelf welke je wilt.

Voetverzorging

Deze maand biedt het EHBO-team je drie behandelingen variërend van goedkoop tot de laatste trend.

GOEDKOOP

Een geweldig voetenbad kan bereid worden door een eetlepel olie met een theelepel suiker of zeezout. Trek rubber handschoen aan of gebruik een puimsteen en wrijf goed over je voetzolen en besteed aandacht aan de gedeeltes met een harde huid. Je kunt het mengsel ook in een waskom doen en je voeten er in behandelen. Spoel je voeten in warm water, droog ze goed en gebruik een voetencreme. Als je geen special voetencreme hebt, kun je een product voor een droge huid gebruiken. E45 en Aqua Oleus zijn goed en goedkoop. Je kunt de zelfde methode voor je handen gebruiken. Voor een beter effect kun je dit doen voor je naar bed gaat en met sokken aan gaan slapen.

BEHANDEL JEZELF

Zo bereik je thuis een goede voetverzorging.

Benodigdheden: Hand lotion. Nagelborsttel, Nageltang, Nagelvijl, Eeltrasp of Puimsteen

1 Bad - Baad je voeten in een teil zo warm mogelijk water met wat zachte zeep. Houd dit zo lang als je wilt vol. Borstel ze om ze ook onder de nagels schoon te krijgen. Droog ze ten slotte.

2 Schraap grove hakken - Als je droge, dode huid onder je hakken of voetzolen hebt, kan je een rasp of puimsteen gebruiken om het te verwijderen. Dat gaat het beste als je voeten nog vochtig zijn van het baden..

3 Massage - Gebruik een voetenlotion of lotion voor een droge huid. Geef je voeten en tenen een heerlijke massage. Masseer elke teen afzonderlijk en de zolen en bovenkant van je voeten.

4 Nagels knippen - Denk er aan voorzichtig je nagels te knippen. Knip de zijkanten niet. Knip altijd recht.

5 Nagels vijlen - Ook nu: vijl niet de zijkant van je nagels. Vijl altijd recht.

EHBO - voor voeten! (vervolg)

GELD, GEEN PROBLEEM

Is er een betere manier om die lastige droge huid van je voeten te verwijderen dan ze te baden in een bak vol knabbelende vissen? Het klinkt afschuwelijk maar verban elke gedachte aan piranha-achtig vlees strippen. *Garra rufa* is een vissoort die voorzichtig dode huid weg knabbelt, zodat je zachte pootjes overhoudt.

Dat behandeling duurt een kwartier tot een uur.

Reeuwijkse Hout-route

Nederland | Zuid-Holland | Reeuwijk *Lengte: 11 km* .

In een oksel van de A12 ligt het natuur- en recreatiegebied Reeuwijkse Hout (128 ha). Het geluid van de autosnelweg is overal op de achtergrond te horen. De weg zelf is echter door de begroeiing nergens te zien. Vroeger lagen hier drassige weilanden, maar in minder dan twintig jaar tijd is een gevarieerd landschap ontstaan met dichte bospercelen, gras- en hooilanden. De Reeuwijkse Hout is een drukbezocht recreatiegebied, vooral in de zomer. De drukte concentreert zich dan rond het strand en de surfplas. Wandelaars die houden van stilte kiezen dus het best voor een doordeweekse dag in het voor- of naseizoen.

[Deze route vindt u in...](#)

Wandelgids Groene Hart



Praktische informatie

Adresgegevens van het startpunt:

Adres:

Restaurant 't Reeuwijkse Hout
Reeuwijkse Houtwal 4
2811 NW, Reeuwijk

GPS coördinaten:

N 52.0583 / O 4.73962 (lengte- en breedtegraad)

Jullie berichten

Hannah Mayell heeft contact met ons opgenomen over een vakantiehuis bij Exmoor in North Devon.





Exmoor Bunkhouse

Helpful information



What is Exmoor Bunkhouse?

A converted barn for self-catering groups. The accommodation consists of two dormitories sleeping 8 each (in bunk beds) and one sleeping 2. 2 washrooms with showers & toilets. Drying room, lounge/eating area, fully equipped kitchen, outside there's a small garden & even a barbecue! For the comfort of guests arriving after you depart dogs are not allowed inside the Bunkhouse. There is no smoking in the bunkhouse. The Bunkhouse is suitable for all ages and as it is centrally heated is cosy any time of the year

Where is Exmoor Bunkhouse?

In Countisbury on the North Devon Coast. The surrounding countryside consists of dramatic valleys, open moor land and the coast. Lynton & Lynmouth are the nearest villages and the Atlantic surf beaches are within easy reach.

What will we need to bring with us?

A sleeping bag/duvet (pillows, cases and bottom sheet provided), towels (tea towels provided). Loo rolls, bin bags and washing up liquid. Torches and flasks might be useful. There is no radio/CD player in the Bunkhouse or WiFi connection

How do we get to the Bunkhouse?

From Minehead follow A39 through Porlock, as you come into Countisbury Blue Ball Inn is on left, Bunkhouse is then next building on left with the car park & office opposite. From Lynmouth follow A39, up Countisbury Hill, Bunkhouse is now first building on the right with car park on left (if you get to the pub you've gone too far!).

Nearest train and National Express coach stations are in Barnstaple (approx. 20 miles)

Public buses to Countisbury are very limited.

Groups need their own transport or to pre arrange use of the Basecamp minibus.

What's the arrival procedure?

Please telephone or e-mail before you arrive to arrange key collection. Try not to arrive before 3pm.

What's the departure procedure?

Please vacate by 10am to allow preparation for the next group. If the Bunkhouse manager is not around when you depart leave all keys inside and drop the latch as you leave. Lost keys will be invoiced for as will any unavoidable breakages or excessive cleaning required. Late departure can sometimes be arranged (£50 charge), if not arranged then you will be invoiced for any late departures.

Follow our blog: <http://northdevon.wordpress.com/>
Follow us on Facebook: North Devon National Trust & Exmoor Base Camp

All prices guaranteed until 1st December 2011
Prices include VAT at 20%, VAT Reg No. 239 5031 67
Registered Charity Number 205846

Hoe is je Engels?

Ik heb het deze maand weer eenvoudig gehouden

Dieren

Rabbit - Konijn
Dog - Hond
Cat - Kat
Hamster - Hamster
fish - Vis
Horse - Paard
Duck - Eend
Cow - Koe
sheep - Schapen
Pig - Varken

Mensen

Mother - Moeder
Father - Vader
Sister - Zus
Brother - Broer
Friend - Vriend
Wife - Vrouw
Husband - Man
Baby - Baby
Child - Kind

Reizen

Train - Trein
Boat - Boot
Walking - Wandelen
Plane - Vliegtuig
Passport - PasPoort
Suitcase - Koffer
Helicopter - Helikopter

Puzzeltijd

Nog een Sudoku om je bezig te houden als het regent

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

Nog wat hersenbrekers?

Buffalo heeft aan de ene kant meer haar dan aan de andere. Aan welke kant zit het meeste?

Een boek was een keer eigendom van rijke mensen. Nu kan iedereen het hebben, maar het is niet te koop en niet te leen in de bibliotheek. Welk boek is het?

Hoeveel stenen waren nodig om een piramide af te maken?

Volgende maand de antwoorden!

Het antwoord van vorige maand: geef je vriend de autosleutels en laat hem de oude dame rijden. Ga dan naar je perfecte partner en wacht samen op de bus.

Agenda 2010:

Eerstvolgende wandelevenementen:

- [Pannenkoektocht](#)

09 oktober, Vlissingen (ZL)

- [Herfsttinentocht](#)

10 oktober, Spaubeek (LB)

- [Napoleon Bonaparte tocht](#)

16 oktober, Den Helder (NH)

- [6e Kleurentocht](#)

16 oktober, Balkbrug (OV)

- [17e West-Brabantse Loopdag \(wandeltocht\)](#)

17 oktober, Breda (NB)

- [26e Herfsttinentocht](#)

23 oktober, Wedde (GR)

Verjaardagen

Engelsen

- 1 Phillip McGaw
- 2 Martyn Charity; Victoria Charity; Karen Gray
- 3 Richard Morris; Helen Tuck
- 4 Lenny Goldsmith
- 5 Matthew Perry; Vincent Sherry
- 6 Tanya Moody
- 7 Mike Strong; Beverly Goodman
- 8 Edward Hodson
- 10 Anne Welburn Sutton
- 11 Ann Kirby; William Reddington-Smith; John Stratton; Tommy Gallagher
- 14 Matthew Jepson; Zane Wozencroft; Harry Dean
- 16 Julie Austin
- 17 Ian Paton; Mike Greenhalgh
- 18 Terry Kirby
- 19 Colin Jackson
- 20 Peter Sinclair
- 21 Edward Smith; Stephen Mogg
- 23 Peter Armitage; James Stevens
- 25 Charlotte Toone; Oliver Thorne
- 27 Frank Coltman; Morgan Blunt; David Mugford
- 28 Andrew Bowman
- 29 Lydia Watson; Graham Darkins
- 30 Phillipa Armitage

Nederlanders

- 2 Aaf Snoek; Hilde van Noord; ja Bemelmans; Josey Bertrand
- 3 Wilma Ludema; Frans Vernooij
- 4 Wim Vogels
- 5 I.I.J. Visser
- 7 Arie Bruyns
- 8 Piet Nelis
- 9 Petra Kolen-Rouschop
- 11 Henk ten Kate; M Stoffels
- 13 Andre van der Last
- 15 Linda Plomp; J Schroeder
- 16 Jacqueline Manintveld
- 19 Truus Mantel de Rooij; Diederique Kemperink
- 24 Elsbeth Huffmeijer; Dirk Terlouw
- 28 Franklin Schalk; L.W.de Knijf-Okken
- 29 R.S Ringnalda; Richard Evers
- 31 Bas Graus; Anja van der Wilk

Ani-

Allemaal van herte gefeliciteerd

British Dutch Walking Fellowship

11 Grasmere
Trowbridge
Wiltshire
BA14 7LL

Phone: 01793 487296
Mobile: 07763026369
E-mail:
info@nijmegengroup.org



The British Dutch Walking Fellowship (BDWF) was founded out of the BT Nijmegen group in 2003. The club has no political or sectarian interests, and is non –profit seeking. Membership is open to anyone 12 years and over.

As a member, we want to make sure that you get the best from your relationship with us and that means keeping you informed.

Any news items to be included in the next newsletter should be with Kate by the **29th of September 2010**

Contributions are always welcome. Remember, every member has a voice and this is the ideal medium to have your say

Katie Elliman
Group Secretary

Please contact me if you have anything you wish to include in the Rambler or if you have any ideas or suggestions - my contact details can be found above.

Thank you all for your kind words, please keep all your emails coming in and we shall try to share as many of your thoughts as we can.

Katie