



De Rambler-juni 2011

Gefeliciteerd



Graag feliciteren we iedereen die de tweedaagse die Herman Boston heeft georganiseerd bij de RAF Lyneham in het weekend van 28 en 29 mei 2011 heft uitgelopen..

Alle studenten die dit jaar deelnemen aan de Vierdaagse van Nijmegen

hebben de tweedaagse tocht volbracht. Met nog twee oefentochten te gaan, zien we jullie graag bij de Vierdaagse 2011.

Onze dank gaat ook uit naar alle supporters dat weekend en speciaal naar Herman die de organisatie op zich had genomen.

Slechts **29** dagen tot de 95e Nij-
meegse Vierdaagse.
(vanaf publicatie)

Dat is:
4.14 weken of
29 dagen of
696 uur.

British Dutch Walking Fellowship

Volume 54, Issue 1

Nieuwsbrief datum
vrijdag 17 juni 2011

Inhoud

Pag. 1

☺ Gefeliciteerd

Pag. 2

☺ Comité functies
voor verkiezing bij
Nijmegen 2011

☺ Comité Verkiezing
tijdschema

Pag. 3

☺ EHIC Kaart

☺ Dingen om niet te
vergeten

Pag. 4

☺ Uitje - maandag 18
juli

Pag. 5

☺ Weblog van Johan
Willemstein

Pag. 6

☺ FAQ - Polsbanden

Pag. 7

☺ Veilig lopen

Pag. 8

☺ Puzzeltijd

Pag. 9

☺ Agenda

Page 10

☺ Verjaardagen

Page 11

☺ Redactie

Comité Functies voor Verkiezing bij Nijmegen 2011

De functies in het comité die dit jaar voor verkiezing in aanmerking komen zijn die van secretaris en penningmeester.

De sluitingsdatum voor de nominaties van dit jaar, 31 mei 2011, is voorbij en ik kan mededelen dat de enige kandidaten degenen zijn die die functies ook nu bekleden: Katie Elliman en Herman Boston.

Zodoende zal er dit jaar, omdat Katie en Herman hun kandidatuur hebben geaccepteerd, geen verkiezing nodig zijn en worden Katie en Herman officieel herkozen bij de jaarvergadering op maandag 18 juli in Nijmegen.

Ik bedank alle leden die de tijd hebben genomen hun nominaties in te sturen en ik wens Katie en Herman de komende drie jaar veel succes.

Roy Hayward
Voorzitter

Comité Verkiezing Tijdschema

In de Rambler van februari 2011, gaven we de te verkiezen functies aan en verzochten de leden voor 31 mei hun nominaties in te sturen.

Omdat we die datum hadden genoemd, moesten we ons er aan houden. We kwamen er later echter achter dat we een fout hadden gemaakt.

In het jaar dat de stemming ongeldig werd verklaard, hebben we de datum moeten verschuiven van 30 april naar 31 mei.

Vanaf 2012 zal de datum van 30 april weer gehanteerd worden.

EHIC (alleen voor de Engelsen)

The European Health Insurance Card was introduced in 2004. The intention of the scheme is to allow those who would receive medical care at home to receive this care, in any of the EEA countries and Switzerland, either for free or at a reduced cost.

Between January and June 2011 six million of these cards are expected to expire and will need replacing. It is free to obtain and renew a card you can do it online at www.ehic.org.uk There are some websites which charge please do not use these as the card is issued free of charge.

Is your European Health Insurance Card still valid?

I was convinced mine was still valid but on hearing this news I checked, my card had expired! Using the website I have ordered a replacement. The guideline for delivery is 5 - 14 days.

Dingen om niet te vergeten

Op onze website vind je een lijst met zaken die je niet moet vergeten mee te nemen naar Nijmegen. Deze lijst is geen wet maar een geheugensteun. Sommige mensen willen zelfs hun eigen koelkast meenemen.

De volgende zaken moet je echter niet vergeten!

- Een geldige ID-kaart of paspoort**
- Een verzekeringsbewijs voor ziektekosten**
- Medicijnen - neem in ieder geval voldoende mee**
- Geld**
- Je laatste medaille**
- Vraag je burens de hamster/kat/hond/goudvis eten te geven**
- Wandelschoenen**
- Gevoel voor humor!**

Uitje - maandag 18 juli

Op maandag in Nijmegen na de inschrijving organiseert Herman Boston een dagtrip voor de studenten en kadetten inclusief de geïnteresseerde volwassenen, naar:

Arnhem Museum om Operation Market Garden te herdenken.

Of

Openluchtmuseum.

kosten 14.20 Euro (groepen vanaf 20 personen 12.80 Euro)

Laat het Herman weten als je mee wilt. Hij kan dan met de busonderneming in gesprek.

Woensdag, 1 juni 2011

De (wandel)vakantie in Australië zit er al lang op en er is in de tussentijd veel gebeurd. Op 14 april zijn 2680 inschrijvers door de notaris uitgeloot. Ik blijf zeggen dat ik dat uitermate spijtig vind, maar het is nu eenmaal niet anders. Daar hoort ook direct een goed bericht bij. Want op grond van nieuw beleid hebben we van hen ruim 700 mensen alsnog blij kunnen maken met een startbewijs omdat evenzoveel ingelote deelnemers binnen 14 dagen na de loting hun startbewijs hebben ingeleverd.

Een nieuw initiatief is ook dat we dit jaar een begin maken met het bevorderen van "wandelen voor het goede doel". Het is bekend dat vele Vierdaagslopers voor een goed doel lopen. Dat is sympathiek en echt iets van deze tijd. Wij hebben gemeend daaraan ook een bijdrage te willen leveren door dat te faciliteren en stimuleren. Daarvoor is in de afgelopen periode een website gebouwd, waarop elke Vierdaagsewandelaar die voor een goed doel wil lopen zijn of haar eigen pagina kan aanmaken. En daarna natuurlijk heel eenvoudig een mailtje kan sturen naar familie, vrienden, burens en collega's met een link naar betreffende pagina en het verzoek hem of haar maximaal te sponsoren. En ook het sponsoren is heel eenvoudig via die pagina door het afgeven van een automatisch incasso. Na afloop worden de toegezegde bedragen ten gunste van het door de wandelaar geselecteerde goede doel geïncasseerd. Daarbij gaat 100% van het geld naar het goede doel; er gaat gegarandeerd niets naar de organisatie en er zijn ook overigens geen strijkstokken. Een commissie ziet toe op de juistheid en rechtmatigheid van dit alles en zorgt er ook voor dat er geen onacceptabele goede doelen worden ingebracht. Natuurlijk zijn er ook kosten gemoeid met het bouwen en onderhouden van de website, het toezicht e.d. Daarvoor vragen we van elke wandelaar die gebruik wil maken van het systeem een bijdrage ad € 20,-. En we hopen dat veel wandelaars er gebruik van willen en zullen maken. Het maakt het werven van sponsoren zoveel gemakkelijker en de vermoedelijke opbrengst zoveel hoger. En daar gaat het uiteindelijk om. Misschien kunnen we er in de komende jaren met elkaar voor zorgen dat we in 2016 – bij de 100ste Vierdaagse – een wereldrecord kunnen vestigen als het gaat om het aantal goede doelen-lopers; met een daarbij behorende opbrengst. Dat zou nog eens een prachtig jubileumcadeau zijn ! De website gaat vandaag in de lucht: www.devierdaagseponsorloop.nl. Ik zou zeggen: DOE MEE !

FAQ - Polsbanden

Dit jaar krijgen alle deelnemers - individuele en groepsdeelnemers bij aanmelding op zondag of maandag een polsbandje uitgereikt. Dit bandje is de vervanger van de barcodekaart die in voorgaande jaren gebruikt werd.

Kan ik het polsbandje ook afdoen?

Het polsbandje wordt bij aanmelding om uw pols bevestigd. U houdt deze gedurende de Vierdaagse om. Na de Vierdaagse kunt u het polsbandje verwijderen. Als u dit tussentijds doet, is het bandje niet meer geldig en wordt u als uitgevallen geregistreerd. Lees voor meer informatie de [Regeling Starten en Afmelden](#).

Moet ik het polsbandje om mijn arm dragen of mag het bijvoorbeeld ook aan mijn tas?

Het polsbandje wordt met een plakstrip bij aanmelding om uw pols bevestigd. De band mag niet bevestigd worden aan een tas, jas of andere losse elementen. Lees voor meer informatie de [Regeling Starten en Afmelden](#).

Kan ik met het polsbandje douchen of gaat deze dan kapot?

De polsbandjes zijn bestand tegen water, zeep, alcohol, lotions en antibacteriële schoonmaakmiddelen. De polsbandjes zijn latexvrij en zijn voorzien van een bescherm laagje tegen bacteriën. U kunt er ook gerust mee naar de sauna zonder dat dit beschadigt.

Hoe komt de informatie op het polsbandje?

Op uw bevestigingsbrief, die u via e-mail of per post ontvangen heeft, staan een aantal identieke barcodes (QR-codes). Als u zich op zondag of maandag aanmeldt bij het registratiebureau wordt de barcode van een polsband en van de barcode op uw bevestiging gescand. Op deze wijze worden uw persoonsgegevens toegevoegd aan de barcode op de polsband. Zodra uw barcode gescand is, weten wij wie u bent, welke afstand u loopt en voor welke beloning. Het is dus niet meer nodig dat uw naam, loopnummer en geboortedatum op het bandje vermeld worden.

Welke afstand, welke kleur polsband?

Sinds jaar en dag zijn de afstanden gekoppeld aan een kleur. Zo kregen deelnemers op de 50km al jaren een rode controlekaart, een rood keycord en een rode barcodekaart en volgen zij de rode pijlen op de routeborden. Daarom krijgen zij dit jaar een rode polsband. De 40km wandelaars krijgen een witte band, de 30km een blauwe en de militaire deelnemers startend vanaf Heumensoord een groene. Een aantal deelnemers krijgt nog aanvullende codering op het polsbandje om zich te onderscheiden van de andere lopers. Denk hierbij aan de meewandelend begeleiders van kinderen of verzorgers, militaire deelnemers met bepakking of de groepsdeelnemer.

Wie verzekert mij ervan dat het scannen met die polsbandjes werkt?

Het werken met deze vorm van registratie is in de wandelsport wellicht een nieuw fenomeen, maar de polsbandjes worden al een aantal jaren met succes gebruikt bij (meerdaagse) concerten, grote sportevenementen, amusementsparken en vakantieoord. Daarnaast worden deze bandjes ook gebruikt bij ziekenhuisopnames.

Alle medewerkers die met de scanners en de polsbanden moeten gaan werken krijgen een uitgebreide training en instructie. Zij leren hoe de polsbanden bevestigd moeten worden, hoe de scanner werkt, wat je moet doen als de scanner niet werkt etc. Wanneer uw barcode gescand wordt krijgt de medewerker via de scanner een auditief en een visueel signaal. Dit is in veel gevallen voor u ook hoorbaar en zichtbaar. Twijfelt u of uw polsbandje werd gescand, vraag dan de medewerker de handeling te herhalen.

Ik ben allergisch voor polsbandjes. Wat nu?

Indien u om medische redenen geen polsband kunt dragen kunt u hiervoor dispensatie aanvragen. U stuurt een schriftelijk verzoek met medische ondersteuning. Hetzelfde geldt voor deelnemers die andere medische beperkingen hebben om een polsband te dragen. Aanvragen voor dispensatie zijn mogelijk tot 15 juni 2011.

Dit artikel vonden we in een Swindonse krant met onze eigen Nigel Jones op de foto!

Event shows that strolls lead to hidden green spaces



HALE AND HEARTY Some of those taking part in the first event in Swindon's Festival of Walking

Picture: LIBBY TOOGOOD

● Buy this picture at swindonadvertiser.co.uk/saphotosales

FESTIVAL HIGHLIGHTS TOWN'S SAFE WALKS

KEEN walkers strapped their boots on to march along the unbeaten path as a town-wide initiative got under way.

The Festival of Walking, which runs until May 22 and is being organised by Swindon Council and NHS Swindon in association with Challenge Swindon, began on Saturday with a long walk from Broadgreen to Coate Water.

The event aims to show that the town has a number of safe and pleasant walking routes away from traffic and within easy reach of hidden green spaces.

Around 30 people attended the launch walk, which left Broadgreen Community Centre at 10am and was led by trained walk leaders, while health ambassadors were also on hand to answer health-related questions.

One of the organisers, council walking development officer

by **Scott D'Arcy**

sdarcy@swindonadvertiser.co.uk

Amanda Rothwell, said she was pleased with the turnout.

She said: "I'm happy with the number of people who have turned out although if the weather was better we may have had a few more."

"There are lots of different walking groups across the borough but this is a great opportunity to bring it all together."

Park ranger Tim Kaye led the walk through all the green spaces along the way including, Shaftesbury Lake, the Lawns and Coate Water and showed walkers

how Swindon had changed over the years using old black and white photographs.

He said: "Part of what this is about is that we are walking in other people's footsteps. So I showed them old photos of the canal site for example."

"I also talked about a bit of the natural history of the parks and it gave the walk something a bit different."

Among the walkers was Fiona Dickens and Cherry Jones, of NHS Swindon, who extolled the virtues of exercising and its health benefits.

Mrs Dickens said: "The health potential of walking is very important and it is free."

...a great opportunity to let people know how easy it is to enjoy the benefits of exercise

"I think this event has been a great opportunity to let people know how easy it is to enjoy the benefits of exercise both physically and mentally."

There will be 19 walks during the festival ranging from strolls in Shaw today and Eldene this Friday to a lunch hour walk to Lydiard on Thursday, May 12.

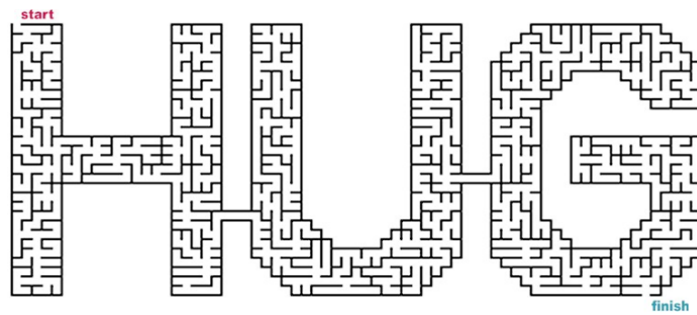
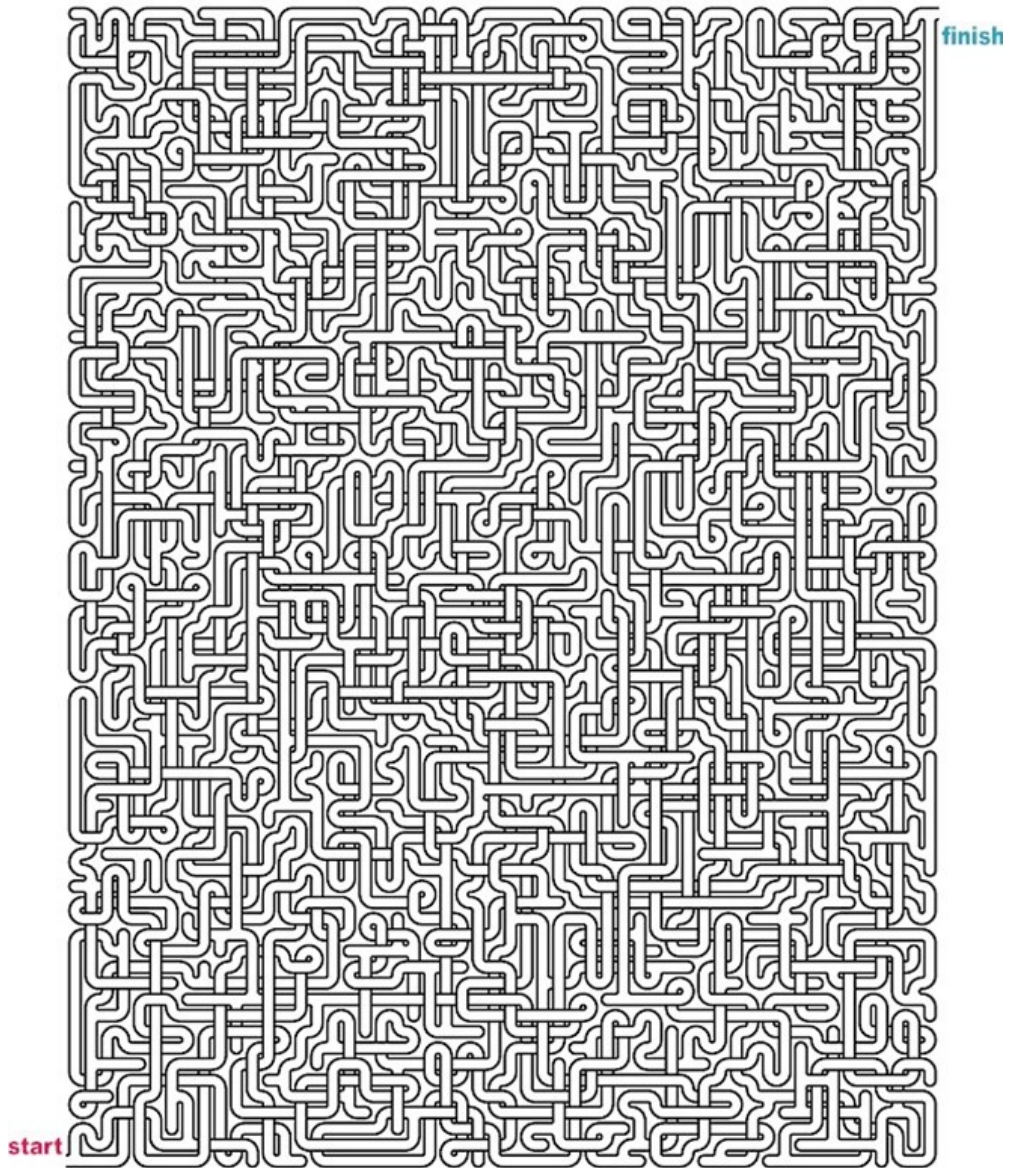
The inaugural festival will also incorporate Walk To Work Week from May 9-13, and Walk To School Week from May 16-20.

Organisers hope that anyone who takes part in Swindon Festival of Walking will continue to take to the borough's footpaths and walkways after the event and walkers can plan new routes courtesy of Walkit.com.

To find out more about the festival, log on to www.challengeswindon.org.uk to access a link to the festival programme.

Puzzle Time

A-MAZE-ing....



Agenda 2011:

juni 2011

TBC Walkley Midnight Walk

15 - 18 4 daagse van Alkmaar. <http://www.pluswandel4daagsealkmaar.nl/>

19 - 20 White Horse Challenge 2011 <http://www.whitehorsechallenge.co.uk>

juli 2011

9 Amesbury Walkers Summer Series.

10 - 16 39e Haervejsvandring, Denemarken (www.fodslaw.dk)

19 - 22 95e Internationale 4 daagse, Nijmegen

augustus 2011

12 52e Dodentocht

Voor wandeltochten in Nederland:

<http://www.wandelkalender.nl/2011/meerdaagse.html>

Verjaardagen

Engelsen

- 1 David Mason; Rainer Arnold; Ben El-
liman
- 2 Jane Hopcraft; Freya Thompson
- 3 Chris Delap; Vicky Slipper
- 4 Marcus Steward; John Wriglesworth;
Jacqueline Farquharson
- 5 Gina Coltman; Nathan Stacey; Timothy
Warrington; James Roberts
- 6 Geoff Barre; Richard Millen
- 7
- 8 Robert Harris; Alice Travers; David
Usher
- 9 Gillian Weaver
- 10 Debbie Hampson; Ernest Asiama
- 11 Steve Arscott; Annetta Garner-Jones
- 12 Lucy Eyles
- 13 John Pattenden
- 14 Janet Knox
- 15
- 16 Roger Trent
- 17 John Nicholson; Daniel Vaughn; James
Hancock
- 18
- 19 Jean Gore; Phil Simkin
- 20 Lizzie Pitt; Ben Bowen
- 21 Martin Jones; Alex Cole
- 22 Sophie Williams; Luke Bagnall
- 23
- 24 David Ellis
- 25
- 26 Chris "Crustie" Rolls
- 27 Rosemary Kirby; Ian Slipper
- 28 Kate Nelson; Frankie Murphy
- 29 Hannah Jefferson; Adam Clarke; Avril
Money
- 30 Rebecca Dutton; David Kenyon

Nederlanders

- 2 Koos Vreeling
- 3 N Evers
- 4 G Sluiter
- 8 Ada Vreugdenhill
- 11 G van der Belt
- 13 A Vos
- 17 Sybren van Klaarebergen
- 22 Coby de Bruijn
- 25 Cindy Snijders
- 26 John van der Last
- 27 John van de Zande
- 29 Gerry Bouwman
- 30 Diddy van Velhuizen; P. D. Esseveld

Allemaal van harte gefeliciteerd!

British Dutch Walking Fellowship

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 **Friday 24th June 2011**

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