

Nieuwsbrief van de NKBV 50 Plus



november 2013
10e jaargang no 4

Redactieadres: Rita van Raaij

Wellicht bent u een beetje verbaasd nu alweer een Nieuwsbrief in uw mailbox te vinden. Maar zoals u zult ontdekken is daar alle reden toe. U had op de eerste plaats nog informatie over de wandeling van Marijke Buursen tegoed. Hieronder wordt u op uw wenken bediend. Uitgebreider is bijna niet mogelijk.

Diny Entrop geeft ook een duidelijke beschrijving van haar wandeling. En iedereen die eerder met haar heeft gewandeld weet dat zij altijd garant staat voor een verrassende tocht.

En dan natuurlijk onze Nieuwjaarswandeling. Een gebeurtenis waarmee je alleen al meegaat om iedereen te ontmoeten en bij een drankje herinneringen op te halen of afspraken te maken.

En als laatste een leuke winteractiviteit. Rob Blok vertelt u er alles van.

WANDELEN

50+ WANDELING OP DONDERDAG 14 NOVEMBER.

Organisatie: Marijke Buursen

Start: 11 uur op N.S. station Mook- Molenhoek.

N.B. Het is een wandeling met veel hellingen, een wandelstok is aanbevolen voor wie zich niet (meer) zo zeker voelt op steile stukken. Ik heb geen km.teller, dus de afstanden zijn bij benadering.

Info station: er is hier een grote, gratis parkeerplaats. Er is geen horeca.

Openbaar vervoer: Neem op Nijmegen C.S. de trein van 10.38 naar Roermond. Vertrek spoor 1b. Aankomst Mook-Molenhoek: 10.47 u. (Het is de 2^e halte van deze trein).

N.B. op CS Nijmegen uitchecken bij De N. S. en inchecken bij Veolia.

Eigen vervoer: beschreven vanuit Nijmegen centrum:

Volg de borden naar Malden, Molenhoek, Mook, rijksweg N271.

Meteen na het begin van Mook rijd je onder het spoorviaduct door. Daarna komt vrijwel meteen naar links de afslag station –Korendal (aangegeven). Neem deze.

Wandeling

_ We steken de rails over, lopen een klein stukje naar links en nemen een steile trap omhoog. We volgen de eerste helft van de twee schansen –rondwandeling (gele paaltjes). Nadat we eerst de Heumense Schans en daarna de Mooker Schans (dit zijn twee eeuwenoude vestingwerken) zijn gepasseerd verlaten we deze gele paaltjes-route. We lopen naar de rand van de bebouwing van Mook, steken bij een appartementengebouw de verharde weg over en via een bospad langs een hek waarachter een park met hertjes, komen we uit op de Groesbeekseweg. Oversteken en schuin naar links door een groot

hek (dit open gebied was vroeger niet toegankelijk) steken we een grote, glooiende weide over. Bij de uitkijktoren verlaten we deze vlakte weer en volgen de borden naar de Mookerheide. Door een houten hek komen we op deze heide en aldaar volgen we de paarse paaltjes naar rechts. Aldus steken we het hoogste punt van de heide over met mooie vergezichten. Bij een klein wit huis genaamd de Kuykse Hof (luctor et emergo staat er onder deze naam) verlaten we de heide middels een steile klim omhoog. We komen uit op een verhard fietspad dat we naar rechts zullen volgen en dat uitkomt op rijksweg N271. Hier pauzeren we voor de lunch. We hebben nu ca. 2 uur gelopen, ca. 8 km.

Horeca onderweg: restaurant den Tol, Rijksweg, Plasmolen.

N.B. wie niet verder mee wil kan hier bus 83 nemen. Deze gaat naar Nijmegen centraal station. Heb je de auto bij Station Mook- Molenhoek staan, dan stap je na enkele haltes weer uit deze bus bij de halte Rijksweg- Veldweg. Over de Veldweg loop je dan in ca. 20 min. terug naar dat station.

Na de lunch:

We bevinden ons nu bij de Jansberg. Hier zijn twee mooie rondwandelingen te maken. Afhankelijk van de tijd, resp. de weersomstandigheden kunnen we hier een keuze maken: Bruine paaltjes-route: 6 km. : wandeling de Kiekberg. Deze sluit na zo'n 4 km. weer aan op onze terugweg.

Witte paaltjes-route: 2,5 km langs de beek.

N.B. ook na dit rondwandelen op de Jansberg kan weer gekozen worden voor ophouden en terug gaan met bus 83. Deze gaat in de middaguren vier keer per uur, op .35, .50, .05., en 0.20.

Terug wandelen naar station Mook- Molenhoek doen we nu via een kortere route (5 kwartier, ca. 5 km.) als volgt:

Weer aangekomen op het punt waar we uit de Mookerheide omhoog geklommen zijn gaan we nu weer naar beneden.(steil!) Onderaan gekomen op de heide naar rechts, zo vervolgen we nu het rondje Mookerheide . We verlaten de heide door het hek bij de Mendozaweg. (net achter dit hek zie je een paal met allemaal bordjes eraan).Nu lopen we op een bosweg achter de heide langs. Dit bospad eindigt midden in de plaats Mook op een pleintje (kruising Papenbergseweg/mortel). We lopen verder door Mook over de Generaal Gavinstr. Deze eindigt op de Groesbeekseweg, die we naar rechts inslaan. We passeren het oorlogskerkhof van Mook en gaan meteen na het kerkhof weer naar links, een kruispunt dat we al kennen van de heenweg. We lopen weer langs het hek met de hertjes, steken de verharde weg bij het appartementengebouw over, maar gaan nu rechtdoor over de scheidingsweg. We negeren nu alle bordjes waar Mookerheide op staat. Waar deze scheidingsweg eindigt bij een y-vormige onverharde kruising zien we door de bomen het industrie-terrein bij het station al weer liggen. We nemen het linker pad, lopen even om een saaie muur heen, en dalen af naar het station. Wie er dan nog niet genoeg van heeft kan er nog een rondje jachtslot Molenhoek bij nemen.

Marijke Buursen.

Wandeling donderdag 12 december

Bij deze wandeling is niet de juiste vertrektijd genoemd. We vertrekken niet om 11.30, maar **om 10.30. Voor alle verdere informatie zie de Nieuwsbrief van oktober.**

WANDELING IN DE AMSTERDAMSE DUINWATERLEIDING 28 NOVEMBER 2013.

Organisatie: Diny Entrop

Start: 11.00 uur de Duinrand Zandvoortselaan 130-a, Zandvoort.

- 1) Hek door, brug over en ongeveer 10 meter na paddenstoel 21698 rechts omhoog en daar linksaf boven het water.
- 2) Voor overgang over het water linksaf omhoog naar klinkerpad.
- 3) Oversteken richting bank bij plas.
- 4) Na bank breed graspad volgen en rechts aanhouden.
- 5) Op Y-splitsing rechts aanhouden en op volgende Y-splitsing links aanhouden.
- 6) Op T-kruising linksaf graspad. Dit pad volgen tot je op splitsing aan je linkerhand veerooster en hek ziet. Over rooster gaan.
- 7) Eerste weg rechtsaf en op viersprong rechtsaf op breed pad.
- 8) Einde weg rechts aanhouden tot je een bank aan je linkerhand ziet. Ongeveer 10 meter na bank graspad rechts ingaan. 1^{ste} graspad rechtsaf, water aan je linkerhand. Bij betonbrug oversteken en weer rechtsaf. Als het onderweg erg modderig is gewoon bovenlangs gaan.
- 9) Bij pds 23402 richting de Zilk.
- 10) Bij pds 23403 richting de Zilk.
- 11) 1ste pad rechtsaf (Waterdellen). Dit volgen tot viersprong. Hier linksaf en weer linksaf andere kant water.
- 12) Bij brug links oversteken.
- 13) 1x rechtdoor tussen 2 wateren door. Op Y-splitsing links aanhouden en 1^{ste} pad schuin links gaan. (Niet langs water, maar de Kippendellen in).
- 14) Rechtdoor tot klinkerpad en hier rechtsaf tussen de wateren door en daar gelijk linksaf het meest linkse smalle paadje volgen dat langzaam omhoog gaat. Het water aan je linkerhand houden en bovenlangs lopen.
- 15) Na naaldbomenbos het paadje rechtdoor volgen naar klinkerpad en daar 1^{ste} pad rechts ingaan (dit pad ligt voor pds 22235).
- 16) Ruiterspad oversteken en op T-kruising linksaf tot klinkerpad en oversteken. Rechtdoor pad met GR paal volgen tot goot.
- 17) Voor goot rechtsaf, bij dam rechtdoor. Pad zo veel mogelijk langs water volgen.
- 18) Bij witte paal aan je linkerhand langzaam omhoog tot breed pad. Hier linksaf en dit pad volgen tot klinkerweg.
- 19) Hier rechtsaf en na Oranjekom (grote plas) aangekomen 1^{ste} pad linksaf naar bezoekerscentrum en daar rechtdoor. Linksaf brug oversteken en rechtsaf.
- 20) 1^{ste} pad linksaf en bij GR-paaltje rechtsaf.
- 21) Op T-kruising rechtsaf en GR verlaten. Op Y-splitsing rechts.
- 22) Op T-kruising linksaf en bij groen paaltje rechtsaf. Bij viersprong GR volgen. Bij 2 GR tekens en bank linksaf.
- 23) Bij GR-paal rechtsaf en deze tekens blijven volgen.
- 24) Aangekomen op klinkerpad rechtsaf naar de Duinrand.

Tot ziens.

Donderdag 9 januari 2014

Strand, bossen en duinen bij Castricum

Start: 11.00 uur bij de kiosk op NS station Castricum. Vooraf koffie drinken kan bij lunchroom Roset. Burg Mooystraat 17. Voorkant station naar links, eerste straat rechts. Ongeveer 5 min lopen.

Openbaar vervoer: station Castricum. Er is een goede verbinding richting Utrecht en met station Haarlem.

Eigen vervoer: A9 afslag Uitgeest. Richting Castricum N203 tot afslag Castricum stoplichten. Bij de stoplichten linksaf. Eerste rotonde linksaf Soomerweg. Deze weg volgen tot Driesprong. Daar rechtsaf. Rotonde derde afslag. Dorpsstraat smalle weg. Rechtdoor tot spoorweg. Rechts station.

Parkeren kan het beste achter het station. Bij de Dorpsstraat spoorwegovergang over en dan rechtsaf. Achterkant van het station heeft een tunneltje naar de voorkant.

Horeca onderweg: Castricum aan Zee

Wandelgebied: Vanaf station Castricum lopen we eerst door bos en duin (duinkaart verplicht) en het infiltreringsgebied van de waterleiding naar het strand. Vandaar weer terug naar station Castricum.

Organisatie: Henny Haremaker

Zaterdag 4 januari

Nieuwjaarswandeling met aansluitend Nieuwjaarsreceptie

Start: 10.30 uur bij station Hollandsche Rading; parkeren onder autoweg. Koffie naast station bij Perron Peet

Openbaar vervoer:

Sprinter uit Utrecht C.	V	9.55	Holl. Rading A	10.07
Sprinter uit Hilversum	V	10.17	Holl. Rading A	10.23

Eigen vervoer: Vanuit Utrecht: op autoweg A 27 richting Hilversum deze via afslag 32 Bilthoven verlaten; op grote rotonde LA en door naar T-kruising met N417, daar RA.

Na 4 km in Hollandsche Rading RA naar station en na overweg onder viaduct parkeren.

Vanuit noorden: op knooppunt Eemnes van A1 en A 27 de A 27 richting Utrecht nemen; dan eerste afslag 33 Hilversum. Dan RA en op driesprong LA, onder spoorlijn door en op rotonde LA, Utrechtseweg N417. Na 3,5 km op kruispunt van Hollandsche Rading LA naar station en na overweg onder viaduct parkeren.

Naar rest. De Paddestoel: na viaduct ca 1,2 km doorrijden; op wegsplitsing Y 21356 linksaf; 600 m verder aan rechterkant is het restaurant.

Horeca onderweg: Restaurant De Paddestoel, Vuurse Dreef 180, Hollandsche Rading Met telefoonnr. 035-577 14 13

Wandelgebied: Twee korte wandelingen die samen een 8 vormen.

De eerste naar het westen: Graaf Floris V weg langs oude grenspaal; door het Einde Gooi.

Langs het Utrechtspad over A 27 naar het Erfgooibos en rest. De Paddestoel voor de lunch.

Na de lunch een ronde door het Maartendijksche Bos en weer naar De Paddestoel.

Na de receptie is het bijna 2 km lopen naar het station. De Vuurse Dreef is wel verlicht, maar niet overvloedig. Dus neem een zaklamp mee om jezelf zichtbaar te maken.

Organisatie: Han van Hussen

SNEEUWSCHOENWANDELEN IN HET SAUERLAND van 14 t/m 19 februari 2014 onder leiding van Rob Blok

Winterwandelen dicht bij huis

Waarom het ver zoeken als het ook dicht bij huis kan? Sauerland is verrassend sneeuwzeker en gemakkelijk aan te rijden vanuit Nederland. Sneeuwschoenen aan en op pad!

Van vrijdag tot woensdag ben je te gast in het gezellige Landgasthof in het Valmetal in het Sauerland, ver weg van de pistes. Met een Nederlandse tochtleider maak je elke dag een mooie tocht, door stille natuurgebieden, in het tot 750 meter hoge heuvelland.

Naast het leren wandelen op sneeuwschoenen krijg je, indien nodig en gewenst, instructie in het gebruik van kaart en kompas, oriëntatie en tochtplanning in de winter.

Dag 1

Aankomt rond 17.00 uur in het Landgasthof. 's Avonds diner en uitleg over de materialen die nodig zijn voor het maken van tochten in de winter.

Dag 2

We beginnen de week met een tocht van 8 km op de Schwabenberg. Onderweg heb je mooi uitzicht over het dal. In de middag kunnen we nog een wandeling van 8km maken om de Faulenberg.

2x 8km,

Dag 3

Gewapend met kaart en kompas gaan we de Kreuzberg op. Dit doen we deels over de kruisweg met grotten en staties. De Kreuzberg is al 300 jaar het doel van vele pelgrims vanuit Bödefeld. 16km, 5 uur

Dag 4

Met de kaartgegevens zetten we koers naar de Bastenberg. Het doel voor vandaag zijn de overblijfselen van de mijn Erzbergwerk Ramsbeck. Onderweg zien we de restanten van de rijke mijnhistorie van dit gebied. We lopen langs de Venetianer-tunnels, een van de oudste mijngangen ten noorden van de Alpen.

15 km, 5½ uur

Dag 5

Na het ontbijt lopen we door het bijna 30 hectare grote natuurgebied Plästerlegge – Auf 'm Kipp naar de Plästerlegge, de hoogste natuurlijke waterval van Nordrhein-Westfalen. In de steile kloven in dit park vinden we verschillende micro-klimaten. Hier komen zeldzame muurvarens, mossen en korstmossen voor.

18km, 5 uur

Dag 6

Na het ontbijt eindigt het programma

Het programmaverloop is altijd onder voorbehoud. Weersomstandigheden (vooral sneeuwcondities), terreingesteldheid en niveau deelnemers kunnen van invloed zijn op het uit te voeren programma. Bij een eventueel gebrek aan sneeuw wordt een vergelijkbaar wandelprogramma uitgevoerd

Wat leer je tijdens deze sneeuwschoenwandeldagen?

Lopen in heuvelachtig terrein met sneeuwschoenen:

- normale looptechniek
- stijgen en dalen
- keren op een berghelling
- traverseren
- aanleggen van een spoor

winter uitrusting

De NKBV zorgt sneeuwschoenen en telescoopstokken.

Wat dien je zelf mee te nemen?

- bergschoenen
- bergsportrugzak

Schoenen

Het hebben van de juiste schoenen is van groot belang voor het laten slagen van de tocht. Voor de hoogalpiene sneeuwschoentocht heb je waterdichte of goedwaterafstotende bergschoenen (minimaal Cat. B) nodig.

Rugzak

Een dagrugzak, inhoud ± 35 liter.

Overige uitrusting

- bergsportbroek winddicht en sneldrogend
- jas wind- en waterdicht (bijvoorbeeld goretex). Geen poncho!
- regenbroek met doorlopende ritsen (bijvoorbeeld goretex)
- fleecjack of trui (beter 2 dunne dan 1 dikke)
- wandelsokken
- thermo onderkleding
- eventueel donsjack of bodywarmer
- gamaschen
- 2 paar wanten/handschoenen waterdicht. Er moet gewisseld kunnen worden als ze nat zijn.
- onderhandschoentjes
- dunne bivakmuts
- muts die over de oren gaat
- zonnepetje
- gletsjerbril of sportzonnebril minimaal categorie 3, bij voorkeur categorie 4
- EHBO-setje

Inclusief

- NKBV-Toerleider
- 5 overnachtingen op een tweepersoonskamer
- 5 x halfpension
- huur sneeuwschoenuitrusting

Exclusief

- heen en terugreis (eventueel carpoolen onderling te regelen tussen de deelnemers)
- lunch
- eventueel gebruik van openbaar vervoer, taxi, kabelbaan, materiaallift etc.
- persoonlijke uitgaven

Reisdata

14-Februari-2014 t/m 19-Februari-2014

Aantal deelnemers

max. 9

Deelname-eis

conditie tot 6 loopuren

Prijs: € 425,00 p.p. voor 6 dagen op basis van een verblijf op een tweepersoonskamer

Verdere informatie en boeken via de NKBV website:

<http://bergsportreizen.nl/trip.asp?id=767>