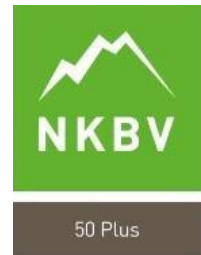


# Nieuwsbrief NKBV 50 Plus

April 2017

14<sup>e</sup> jaargang no. 2



Redactie: Rita van Raaij

e-mail: [redactienieuwsbrief@50plus.nkbv.nl](mailto:redactienieuwsbrief@50plus.nkbv.nl), Website: [50plus.nkbv.nl](http://50plus.nkbv.nl)

## Inhoud

- [Wisseling van de wacht](#)
- [Heb je vragen over de NKBV 50 Plus?](#)
- Sportklimmen
  - [Voorzitter klimcommissie NKBV 50 Plus](#)
  - [Klimweekenden en klimweken in 2017](#)
- Wandelen
  - [Dagwandelingen](#)
  - [Zondagwandelingen](#)
  - [Wandelweek Noord Eifel](#)
- [Een gewaarschuwd mens...](#)

## WISSELING VAN DE WACHT

De jaarvergadering van de NKBV 50 Plus verliep deze keer zonder bijzonderheden. Behalve één ding: het aftreden van onze voorzitter Rob Blok. Vorig jaar kondigde hij zijn aftreden al aan, maar bij gebrek aan een nieuwe kandidaat heeft hij toen besloten te blijven. Deze keer was het echter menens; zijn gezondheid liet een verdere verlenging van het voorzitterschap niet toe. Gelukkig had zich een opvolger aangediend in de persoon van Jan van Aartrijk, zodat we ook in de toekomst met een volledig bestuur kunnen functioneren.

Dat ook onze vice-voorzitter, Co Verwijs, buitenspel zou komen te staan was een extra tegenvaller. Vlak voor de jaarvergadering maakte hij thuis een ernstige val, waardoor hij op de IC van het ziekenhuis belandde. Hierover elders in deze Nieuwsbrief meer. Gelukkig stond er voor Co een opvolger in de startblokken die eind van dit jaar zou aantreden. Het ziet er naar uit dat Siem van Baar vervroegd zal intreden. Dat is eens wat anders van de VUT. Hij komt niet alleen het bestuur van de 50 Plus versterken, maar neemt ook de functie van Co als voorzitter van de klimcommissie over.

Speciaal voor het afscheid van Rob waren de voorzitter van de NKBV Joachim Driessen en de directeur Robin Baks aanwezig. Volgens Rob was dat laatste helemaal niet zo speciaal, omdat Robin lid is van de 50 Plus en hij sowieso aanwezig diende te zijn. Joachim had speciaal voor deze gelegenheid niet alleen lovende woorden voor Rob, maar ook een cadeau voor hem en een prachtige bos bloemen voor zijn vrouw Jeanet. Als u op de website op de link NIEUWS klikt, krijgt u foto's te zien van deze gebeurtenis en stelt onze nieuwe voorzitter zich voor.

## Een kaartje voor Co Verwijs

Het sloeg in als een bom: Co Verwijs ernstig gewond bij een val. Zijn toestand liet zich zeer ernstig aanzien, gezien de vele breuken die hij door de val opliep. Ruim een maand lag hij op de Intensive Care van het VU ziekenhuis in Amsterdam. Zijn verwondingen waren dusdanig dat het nog maar de vraag hoe was het zou aflopen. Na een spannende tijd waarin zijn toestand heel langzaam verbeterde kon hij van de beademing af. Zijn hersenen hebben geen blijvende schade opgelopen en ook de diverse breuken in zijn hoofd en rugwervels zijn genezen. Zijn vrouw Lieske laat weten: "Een wonder dat hij er door heen gekomen is, al zal hij nog een lange weg hebben te gaan naar herstel. Voorlopig wordt hij twee keer per dag een halfuurtje in een rolstoel gezet, maar dat is heel vermoeiend voor hem".

Co is niet alleen vice-voorzitter van NKBV 50 Plus, maar ook voorzitter van de Klimcommissie. Daarnaast is hij in tal van andere functies actief binnen de NKBV, o.a. in de commissie Bergsportkampen.

Hij ligt nu in het Waterland Ziekenhuis, Waterlandlaan 250, 1441 RN Purmerend, afdeling A2, kamer 11. Op bezoek gaan is, gezien zijn toestand, niet echt aan te bevelen. Maar wat dacht u van een kaartje met enkele bemoedigende woorden? Dat zal zeker bijdragen aan zijn genezing.

## HEB JE VRAGEN OVER DE NKBV 50 PLUS?

Iedereen komt wel eens in een situatie waarin zij of hij zich afvraagt: "hoe zit dat ook alweer?"

Daarom hebben onze webmasters op de website een pagina toegevoegd, waarin waarschijnlijk de meeste antwoorden wel te vinden zijn.

Een paar voorbeelden:

- Hoe kan ik de agenda op de website zo handig mogelijk gebruiken?
- Ik zou best wel eens bij een andere sectie of regio willen meedoen aan een activiteit, maar hoe kan ik die vinden?
- Hoe kan ik de nieuwsbrief downloaden vanaf de website?
- Als ik ergens een nieuwtje lees over (berg)wandelen of klimmen, dat ook interessant is voor de leden van onze sectie 50 Plus, kan ik dat dan aan jullie doorgeven voor de rubriek NIEUWS op de website?
- Ik vind het wel leuk ook om een stukje te schrijven voor de website of om mijn foto's of films te publiceren. Willen jullie dat publiceren op de website?

### Waar vind ik de antwoorden?

Onderaan de voerpagina van onze website staan 4 blokken voor extra informatie. Klik daar op: **Heb je vragen?** Je gaat dan naar een pagina waarop je niet alleen de antwoorden op deze vragen vindt, maar ook andere praktische informatie over onze vereniging, onze website en onze nieuwsbrief.

De antwoorden op bovenstaande vragen vind je respectievelijk bij vraag: 5.1 e.v., 7.1, 4.4, 3.4 en 3.5.

# SPORTKLIMMEN

## VOORZITTER KLIMCOMMISSIE 50 PLUS

Onze voorzitter Co Verwijs is begin maart thuis op ongelukkige wijze ten val gekomen, waardoor hij verschillende botbreuken en bloedingen heeft opgelopen. Hij is in zorgelijke toestand opgenomen in het ziekenhuis, waar hij een maand op de intensive care heeft gelegen. We wensen Lieske en de kinderen veel sterkte in deze moeilijke periode en hopen dat Co goed mag herstellen.

## KLIMWEEKENDEN en KLIMWEEKEN 50 PLUS in 2017

datum	rotsen	Camping	Opgeven vanaf	Opgaveformulier op website
29 en 30 april	Durnal	De Bocq	1 maart	
27 en 28 mei	Durnal	De Bocq	1 april	<a href="#">Klik hier</a>
5 tot 9 juni	diverse	De Bocq	15 april	<a href="#">Klik hier</a>
2 en 3 september	Yvoir	De Bocq	1 juli	<a href="#">Klik hier</a>
14 t/m 21 oktober	Marokko		1 juni	<a href="#">Klik hier</a>

### Klimweekend 29 en 30 april in Durnal

Dit weekend is inmiddels volgeboekt. De deelnemers krijgen binnenkort de informatie over dit weekend toegezonden.

### Klimweekend 27 en 28 mei in Durnal

De eerste deelnemers hebben zich inmiddels aangemeld. Er is nog voldoende gelegenheid om je aan te melden via het [opgaveformulier](#).

### Achtergrondinformatie over de klimweekenden.

Informatie over de klimweekenden kun je vinden in de agenda op onze [website NKBV 50 Plus](#).

Daar kun je ook lezen over [de organisatie van sportklimmen bij NKBV 50 Plus](#).

Verder is beschreven: [Voorwaarden en inschrijving bij sportklimmen bij NKBV 50 Plus](#).

Ter informatie geven we een overzicht van [klimactiviteiten in de afgelopen jaren](#).

### Rekeningnummer

Houd er rekening mee dat de Klimcommissie 50 Plus een nieuw rekeningnummer heeft:  
NL11 ABNA 0537 8518 79

### Klim-midweek 5 t/m 9 juni 2017

De klimcommissie organiseert na Pinksteren een klim-midweek in de Belgische Ardennen speciaal voor diegene die hun Pinksterdagen wat willen verlengen.



We kamperen of verblijven op camping Du Bock nabij het dorp Purnode. Vanuit deze camping kun je naar verschillende klimgebieden, zoals Durnal, Yvoir, Pont-à-Lesse en Dave.

Deze midweek is anders dan onze normale weekenden. Nu gaan er geen instructeurs mee. Het is dus geen instructie-midweek: je klimt dus zelfstandig en op eigen verantwoording... met je gekozen klimpartner voor die dag.

's-Avonds als we weer bij elkaar op de camping zijn, maken we weer plannen en afspraken voor de volgende dag. Het is ook een mooie gelegenheid om voor de vakanties de knopen en touwcommando's nog eens even op te frissen en je materiaal te controleren op veiligheid.

Een ieder betaalt alle kosten zoals kamperen, eten en drinken voor zichzelf; wel mogelijk is om in overleg een gezamenlijke BBQ avond te organiseren.

De 50 Plus klimcommissie stelt voor deze gebeurtenis zijn grote partytent en klimtouwen ter beschikking.

Vanaf 15 april is aanmelding mogelijk via de site van de NKBV 50 Plus via het [opgaveformulier](#).

Deelname is in volgorde van aanmelding, de bijdrage in de organisatiekosten is € 10,- per persoon.

Na aanmelding ontvang je nadere informatie.

### **Klim- en wandelweek in oktober in Marokko.**

Al twee jaar hebben we ervaring met een nieuwe traditie: Een week klimmen in een warm land. De ervaringen die we hadden op Corsica en in Andalusië zijn van dien aard dat we ook in 2017 een klimweek organiseren. Een week, waarin de deelnemers vrij zijn om te klimmen, vakantie te houden, dorpjes te bezoeken, te genieten van de omgeving, enz. In wisselende groepjes kunnen de activiteiten ondernomen worden. De klim- en wandelweek wordt gehouden van 14 t/m 21 oktober. We hebben een leuk klimgebied gevonden in de Todra Kloof in het zuiden van Marokko. Daar zijn zo'n 80 vieren en vijven die op ons liggen te wachten om beklommen te worden. En voor de echte liefhebbers... meer dan 100 zessen.

Marokko is rijk aan cultuur, natuur en marktjes zodat de niet-klimmers die zich daar ook niet zullen vervelen.

Een gezamenlijk onderkomen is daar helaas niet, maar er zijn voldoende kleine hotelletjes. Er is vlak bij het klimgebied een kleine klimwinkel waar je materiaal kunt huren als je niet van plan bent om je eigen uitrusting mee te slepen.

Alle deelnemers gaan op eigen verantwoording mee en moeten zelf alle kosten dragen. Een indicatie van de kosten is: vliegticket retour € 211,-; (kleine) autohuur 7 dagen € 110,-; camping € 6,- per nacht (2 personen); hotelletje tussen de € 20,- en € 40,- per nacht voor 2 personen.

Maximaal 15 personen kunnen aan deze reis deelnemen. Een eerste peiling bij de deelnemers aan de klimweek 2016 in Andalusië leerde dat er veel belangstelling is.

Vanaf 1 juni is aanmelding mogelijk via het [opgaveformulier](#). Deelname is in volgorde van aanmelding. De bijdrage in de organisatiekosten is € 20 per persoon.

*Vijftig plus actief  
Genietend van het leven  
Het glas is halfvol*

# WANDELEN

## DAGWANDELINGEN 2e KWARTAAL 2017

**Zondag 30 april: Van Putten naar Garderen**, een wandeling in een stevig tempo in samenwerking met regio Midden-Nederland.

**Start:** 10:00 uur bij het station Putten.

**Openbaar vervoer:** Trein naar station Putten.

**Horeca onderweg:** Er is maar 1 horecagelegenheid onderweg, dus eten en drinken naar behoefte kan handig zijn.

**Wandelgebied:** We beginnen in het buitengebied Norden met bos en weilanden. Na enige tijd komen we op de Groevenbeekse heide, waar we richting Ermelo lopen. Voor Ermelo verlaten we de heide en duiken we weer de bossen in. Om via de Drieerweg de Kriemelberg en Paalberg de Ermelose heide te bereiken. Deze heide wordt in de week gebruikt voor militaire oefeningen en wordt doorkruist met brede zandpaden. Hier vinden we rond lunchtijd het infocentrum van de schaapskooi. Gelegenheid voor een bakje koffie met appeltaart of het nuttigen van de boterham. Dit is de enige horeca onderweg. Hierna blijven we nog even op de heide en lopen langs de overblijfselen van een oud romeins marskamp. Daarna komen we in het buurtschap Speuld. Een gehucht van recreatiebedrijven, boerderijen en maneges. Langzaam komt het einde in zicht en steken we het laatste heidegebied van onze wandeling over. Dit is de grootste van de drie heidegebieden. Het Houtdorperveld. Geen militair oefenterrein, maar grazende runderen. Aan het einde gaan we door een zandafgraving. We zijn nu bijna op het eindpunt in Garderen, nog even langs de Beumelerberg en we zijn er.

**Organisatie en aanmelden:** Peter Soede.

**Zaterdag 6 mei: Rotterdam, van Blaak naar Slikkerveer**

**Start:** 10 uur bij de kiosk naast station Rotterdam Blaak.

**Openbaar vervoer:** 4 IC-treinen en 4 sprinters per uur vanaf Rotterdam Centraal en vanaf Dordrecht. Het perron ligt in een diepe tunnel. Zoek de hoge open ruimte en neem roltrap, poortje voor uitchecken en roltrap omhoog. Buiten direct rechtsaf naar de kiosk.

**Eigen vervoer:** Er zijn (dure) parkeergarages in Rotterdam centrum, dus het is beter om over te stappen op de metro. Ga vanaf Gouda of vanaf Overschie over de A20 en neem op het Terbregseplein de A16 richting Dordrecht. Bij eerste afslag (26, Kralingen) ga je de autobaan af; beneden rechtsaf en direct linksaf, Kralingse Zoom. Na 300 m is links een groot parkeerterrein en metrohalte Kralingse Zoom. Neem daar de metro tot station Blaak.

**Horeca onderweg:** Bij slecht weer lunch bij Shoarma HADAROM, Beijerlandse laan 32b; tel. 010-4193436 (circa 10 minuten vanaf Mallegat). Neem wel een lunchpakketje mee. Drinkpauze 's-middags bij Café De Gouden Leeuw, IJsselmonde, tel. 010-4827569.

**Wandelgebied:**

Van station Blaak gaan we over de Blaak en de Willemsbrug, het Noordereiland rond en langs de oude havens van Feijenoord en de Nieuwe Maas. De lunchpauze hebben we bij goed weer bij het Mallegat; alleen bij slecht weer in shoarma Hadarom. Daarna lopen we langs de IJzerwerkerkade en Piet Smitkade, en maken een rondje over het eilandje van Brienenoord. Via Dwarsdijk en IJsselmondeplein komen we in het oude dorp IJsselmonde voor een korte drinkpauze. Over de Oostdijk en langs Bolnes gaat de wandeling naar Slikkerveer. Daar nemen

we de Waterbus terug naar Rotterdam Willemsplein. Met tram 7 komen we tenslotte op station Rotterdam Centraal.

Desgewenst kun je eerder afhaken en met tram 23 van Beverwaard naar Rotterdam Centraal.

**Organisatie:** Han van Hussen.

### **Donderdag 11 mei: Omgeving Wageningen**

**Start:** 11.00 uur bij JC Koffie & Thee, Edeseweg 25, Bennekom. Tel. 0318308768. Geopend vanaf 10 uur.

#### **Openbaar vervoer:**

	Vertrekpunt:	Tijd:	Aankomstpunt:	Tijd:
Synthus bus 86	Station Ede-Wageningen	10.22	Bennekom,	10.30
		10.52	halte Strooijweg	11.00

Vanaf de bushalte nog ongeveer 2 min. lopen naar het startadres: terug naar het kruispunt en dan rechtsaf.

**Eigen vervoer:** Via de A12. Afslag 24 Wageningen/Bennekom. Het is in Bennekom overal gratis parkeren, bijv. parkeerterrein Bergakkerplein of het parkeerterrein van de Lidl. Beide parkeerterreinen zijn vlakbij het startadres. En overal langs de Edeseweg vlakbij het startadres.

**Horeca onderweg:** Pas na ongeveer 2/3 van de tocht. Dus we lunchen in de buitenlucht. Eten en drinken meenemen dus.



**Wandelgebied:**

Op deze wandeling lopen we door het Bennekomse bos, langs de randen van het Renkums beekdal en over de Wageningse Eng. Het grootste deel van de route gaat door licht heuvelachtig bos op de rand van de Veluwe en de Gelderse Vallei.

Halverwege de route komen we bij het Renkums beekdal. Het is een oud erosiedal, ontstaan in de voorlaatste ijstijd. In het beekdal wisselen graslanden, bosjes en moerassen elkaar af.

We wandelen door het bos tot aan de rand van Wageningen. De paden over de Wageningse Eng met de afwisseling van alternatieve moestuintjes en traditioneel bouwland zijn bijzonder. Langs de rand van de bebouwde kom van Bennekom bereiken we ons eindpunt.

**Organisatie:** Tonny Vet.

**Donderdag 18 mei: Hoevelaken**

**Start:** 11.02 uur bij Station Hoevelaken, na aankomst van de trein uit Amersfoort.

**Openbaar vervoer:**

	Vertrekpunt:	Tijd:	Aankomstpunt:	Tijd:
Trein Valleilijn	Station Amersfoort	10.39 10.56	Station Hoevelaken	10.45 11.02
Trein Valleilijn	Station Ede-Wageningen	10.23	Station Hoevelaken	10.55

**Eigen vervoer:** Neem op de A1 de afslag Hoevelaken. Vanaf de afrit rechtsaf. Volg Westendorpweg 400 m. Bij rotonde rechtsaf Koninginneweg. Op de 1<sup>e</sup> rotonde na 500 m rechtdoor. Dan na 600 m op de rotonde rechtsaf Stoutenburglaan. Na 150 m parkeerplaats rechts aan de noordzijde van de A1 en station Hoevelaken. Het station is aan de andere kant van de A1.

**Horeca onderweg:** Geen; zelf proviand meenemen.

**Wandelgebied:**

Deze wandeling is een lijnwandeling van station Hoevelaken naar station Amersfoort van 17-18 km. Daar gaat elk kwartier een trein die je in 6 minuten op Station Hoevelaken brengt.

De wandeling van zaterdag 1 april ging ook door dit gebied, maar vandaag volgen we vrijwel geheel een andere route.

De laatste jaren probeert men het gebied aantrekkelijker te maken door beken niet meer als kaarsrechte afvoergoten door het boerenland te laten lopen. Tussen de beekjes worden natuurgebieden aangelegd. Daar is op de wandeling al het een en ander van te zien. We komen ook langs de Heerlijkheid Stoutenburg met zijn eeuwenoude kasteel. We zien veel water, maar bomen ontbreken ook niet.

**Organisatie:** Leendert Reudler.

**Zondag 21 mei: Veluwezoom**, een wandeling in een stevig tempo in samenwerking met regio Midden-Nederland.

**Start:** 10:00 uur bij Bezoekerscentrum Veluwezoom, Heuvenseweg 5, Rheden.

**Openbaar vervoer:** Trein naar station Rheden. Loop vanaf de overweg bij het station in N richting en bij de rotonde linksaf. Bij het 1e kruispunt rechtsaf de Heuvenseweg op. Het bezoekerscentrum is rechts vlak na de bocht. Het is ong. 900 m lopen.

**Eigen vervoer:**

Vanaf de A348 (Arnhem - Dieren) de borden 'NP Veluwezoom' volgen. Bij het bezoekerscentrum is een parkeerplaats waar je gratis kunt parkeren.

**Horeca onderweg:**

Pannenkoekenhuis de Carolinahoeve, Nationaal Park Veluwezoom, tel. 0313-414214.

**Wandelgebied:**

Vanaf het Bezoekerscentrum lopen we het Nationaal Park Veluwezoom in. Via het Herikhuizerveld en het Rozendaalsche Zand komen we vervolgens over de Rheder- en Worth-Rheder Heide. Op de Elsberg hebben we vanuit een wildobservatiepunt een fraai uitzichtpunt over dat uitgestrekte heidegebied. Via de Onzalige Bossen komen we bij het Pannenkoekenhuis de Carolinahoeve. Vandaar gaat het via een heuvelachtige route door een mooie oude beukenlaan naar de Posbank. Vanaf het uitkijkpunt op de Posbank lopen we door dit bijzondere heuvelachtige natuurgebied terug naar het Bezoekerscentrum. Deze wandeltocht in de Veluwezoom voert ons door één van de mooiste delen van de Veluwe.

**Organisatie:** Aart Last.

**Zaterdag 3 juni: Sallandse wandeling met een hoofdrol voor de Vecht**

**Start:** 10 uur bij de horeca op het station Dalfsen. Ze gaan speciaal voor ons eerder open, om 9.30 uur.

**Openbaar vervoer:** met de trein naar Zwolle en daar de trein van Arriva nemen die om 9.21 uur naar Dalfsen vertrekt. Let op: in Zwolle uitchecken bij NS en inchecken bij Arriva.

Aankomst 9.29 uur.

**Eigen vervoer:** Gratis parkeren bij station Dalfsen.

**Horeca onderweg:** Herberg De Klomp, Vilsterseweg 10, Vilsteren, tel. 0529-459000.

**Wandelgebied:**

In de omgeving van Dalfsen is het goed wandelen. Het landschap is afwisselend; het typisch Sallandse coulissenlandschap is hier goed vertegenwoordigd. De Vecht speelt in deze wandeling een belangrijke rol. We steken hem over, lopen er langs, kijken er van boven op uit.



Bij de vistrappen in de kolkende Vecht is het goed toeven voor een kleine pauze. Daarna hebben we vanuit de hoogte een mooi uitzicht op Vilsteren, waar we lunchen. Ook tijdens het tweede deel van de wandeling valt er veel te genieten. We eindigen bij station Dalfsen, waar we in het gezellige café nog wat kunnen napraten.

**Organisatie:** Tiny Holtkuile.

#### **Donderdag 8 juni: Utrechtse Heuvelrug en Lek (van Maarn naar Wijk bij Duurstede)**

**Start:** 11.00 uur bij station Maarn. We verzamelen ten zuiden van station Maarn op de Kapelweg bij een bankje. Vanaf beide perrons (aan zuid- en noordzijde) ga je direct rechtsaf, tunnel A12 onderdoor en je komt bij de Kapelweg. Je ziet hier op het gras rechts een bankje, waar we op elkaar wachten. Voor koffie kan je tevoren terecht bij de bakker op de hoek (Tuinweg) aan de noordzijde van het station.

**Openbaar vervoer:** Trein naar station Maarn.

**Eigen vervoer:** Parkeren in het dorp Maarn. Maar let op: vanaf Wijk bij Duurstede nemen we de bus terug naar Utrecht. Vanuit Wijk bij Duurstede kan je ook de bus terug nemen naar Maarn. Je moet dan in Doorn overstappen. Je kan ook eerst naar Wijk bij Duurstede rijden, daar parkeren en de bus via Doorn naar station Maarn nemen. Dan ben je na van de wandeling direct bij je auto.

**Horeca onderweg:** Restaurant d'Arthuizen, Rijksstraatweg 315, Leersum, tel. 0343-453041.

#### **Wandelgebied:**

De eerste helft van deze wandeling gaat door de bossen van de Utrechtse Heuvelrug. Onderweg gaat het via het Huis te Maarn en de Darthuizerberg, allebei op de hoogste delen van de Heuvelrug gelegen, naar het restaurant d'Arthuizen in Leersum. Hier pauzeren we. De tweede helft van de wandeling gaat via het fraaie kasteel Broekhuizen en Overlangbroek naar Wijk bij Duurstede.

De hele route is grotendeels onverhard, behalve het laatste stukje bij Wijk bij Duurstede. Hier kunnen we gezellig wat drinken op één van de vele terrassen. De wandeling is 18-19 km lang.

**Organisatie:** Aletta van Embden.

**Zondag 18 juni:** Nog niet bekend. Maar het wordt een wandeling in een stevig tempo in samenwerking met regio Midden-Nederland.

**Organisatie:** Herman Olling.

#### **Donderdag 22 juni: Vlistpolder**

**Start:** 11.00 uur bij Theatercafé Concordia, Concordiaplein 1, Haastrecht, tel. 0182-502202.

De exploitant gaat speciaal voor ons om 10.30 open.

#### **Openbaar vervoer:**

	Vertrekpunt:	Tijd:	Aankomstpunt:	Tijd:
Syntus bus 107 richting Utrecht	Station Gouda, platform E	10.30	Haastrecht Centrum	10.41
Terug richting Gouda	Haastrecht Centrum	16.05 16.37 16.56	Station Gouda	

**Eigen vervoer:** Neem vanaf de A12 afslag 13 Nieuwerbrug. Ga dan richting Oudewater via de Tuurluur. Vanaf Oudewater via de N228 naar Haastrecht. Op de rotonde linksaf, dan 2x rechtsaf en rechtsaf de parkeerplaats van het Concordiaplein op.



**Horeca onderweg:** Geen, zelf eten en drinken meenemen. Eventueel horecagelegenheid op  $\frac{3}{4}$  van de route.

**Wandelgebied:**

Poldertocht tussen de dorpen Haastrecht en Vlist, deels langs het riviertje de Vlist. De wandeling gaat grotendeels over graswegen en -kaden. Na regenval kan het drassig zijn.

**Organisatie:** Nel en Theo Straub.



## Zaterdag 1 juli: Heumensoord en Groesbeekse bossen

**Start:** 10.15 uur bij NS station Nijmegen Heyendaal.

**Openbaar vervoer:** Trein naar station Nijmegen Centraal. Daar uit- en opnieuw inchecken voor de Arriva trein naar Heyendaal. Mocht de trein uit Arnhem teveel vertraging hebben, neem dan de bus naar Heyendaal.

	Vertrekpunt:	Tijd:	Aankomstpunt:	Tijd:
Arriva trein	Station Nijmegen centraal	9.38	Station Nijmegen Heyendaal	9.41
Bus 15 naar Wychen	Station Nijmegen centraal	9.53	Station Nijmegen Heyendaal	9.57

**Eigen vervoer:** Bij station Heyendaal is aan de zuidkant van het spoor een kleine parkeerplaats (ingang Toernooiveld). Vanaf A15/A325 rij je door de stad, vanaf A50/A73 ga je bij knooppunt Neerbosch de stad in, en vanuit het zuiden neem je afslag Malden en ga je na het Maas-Waalkanaal linksaf door Malden naar de N844. Daar rechtsaf en na 1300 m linksaf (Driehuizerweg). Volg in Nijmegen de borden naar universiteit, UMC St. Radboud, HAN.

**Horeca onderweg:** Na 7 km: Jachtslot Molenhoek.

Na ca. 10 km. restaurant Het Zwaantje in Mook.

### Wandelgebied:

Vanaf station Heyendaal steken we de Heyendaalseweg over. We lopen een stukje over de campus van wis- en natuurkunde, daarna door park Brakkenstein, waar we de botanische tuin niet links zullen laten liggen. We verlaten het park op de D. Almarasweg, waar we aan de linkerkant van het spoor verder lopen tot aan de scheidingsweg. Hier slaan we links af, lopen een stukje over het



fietspad tot we rechtsaf slaan de Biesseltsebaan op. Links van de Biesseltsebaan ligt een natuurgebied dat vele jaren niet vrij toegankelijk was, omdat het tot het privéterrein van het sanatorium Dekkerswald behoorde. Dit bos zullen we doorkruisen en weer verlaten ter hoogte van de Maldensebaan. Daar lopen we terug naar de Biesseltsebaan, die we ter hoogte van de spoorlijn weer verlaten. Dan volgt een mooi open, heide-achtig gebied dat we weer verlaten op de verharde weg die naar het jachtslot leidt. Indien gewenst kan hier een korte pauze gehouden worden. Over het terrein van het jachtslot lopen we vervolgens naar de Mooksebaan, waar we kunnen lunchen bij Het Zwaantje.

We kunnen teruglopen via het zweefvliegveld, door Heumensoord en we passeren dan de open vlakte waar vorig jaar het gigantische vluchtelingenkamp was gebouwd en waar ieder jaar het vierdaagsekamp voor de militairen wordt opgezet.

N.B. Mochten mensen de wandeling willen inkorten dan kunnen ze ook achterblijven bij het jachtslot of zelfstandig van daaruit teruglopen. Dat is niet moeilijk uit te leggen, het kan via een lange rechte weg langs de spoorlijn. Ook mogelijk is terug te gaan naar station Heyendaal met de trein vanaf station Mook-Molenhoek.

**Organisatie:** Marijke Buursen.

### **Donderdag 13 juli: Wandelen in de Voerstreek (België)**

**Start:** 11.05 uur bij de R.K. Kerk in Noorbeek. We lopen in een paar minuten naar bushalte Wesch en wachten daar tot de bus van 11.09 langs komt.

#### **Openbaar vervoer:**

	Vertrekpunt:	Tijd:	Aankomstpunt:	Tijd:
NS trein	Station Eindhoven	9.01	Station Maastricht	10.04
Arriva bus 57	Maastricht busstation perron E	10.08	Noorbeek, halte Dorpsstraat	10.40
		10.38	Noorbeek, halte Wesch	11.09

Station Maastricht is voor de intercity een kopstation, dus ga in het voorste deel van de trein zitten. Vaak komt de trein wel enkele minuten te laat aan in Maastricht. Maar dan kan je nog na een koffie met Limburgse vlaai de bus van 10.38 nemen.

**Eigen vervoer:** Sla in de Dorpsstraat in Noorbeek bij de bushalte Dorpsstraat de St. Maartensweg in. Na 70 m is rechts een zijweg. Dit is de ingang van de vrije parkeerplaats.

**Horeca onderweg:** Misschien horeca in Sint-Pieters-Voeren.

#### **Wandelgebied:**

Bij het uitzetten van de wandeling is voor een groot gedeelte gebruik gemaakt van knooppunten. We starten bij de R.K. kerk en lopen de Klompestraat in. Na bushalte Wesch slaan we links een bospad in. Het is een gebied van weilanden en bosschages, in beheer bij de stichting Natura. Het vee loopt los door het gebied. We verlaten het gebied bij knp. 37, en 300 m verder gaan we bij grenspaal 23 de Belgische grens over. We komen in de Voerstreek, voor menigeen een onbekend gebied. De Voerstreek is officieel Vlaams, maar op de plaatsnaamborden worden de dorpen zowel in het Nederlands als in het Frans aangegeven. Voeren had in de tachtiger jaren van de vorige eeuw een Waalse burgemeester, Happard geheten, een geduchte voorvechter van het Frans als voertaal in zijn zes dorpen tellende gemeente. Vlaamse en Waalse boeren vlogen elkaar geregeld in de haren en zaten elkaar met hooivorken achterna. Maar je kunt met je Nederlands in dit gebied perfect overweg. Officieel heet het nu dat Voeren Nederlandstalig is met een beschermde Franstalige minderheid.

Via een rotspad dalen we af naar het dorp Sint-Martens-Voeren. Het dorp wordt overheerst door een treinviaduct met een lengte van 251 m en een hoogte van 23 m. Het viaduct maakt deel uit van de spoorweg Tongeren-Aken, die door de Duitsers tijdens de eerste wereldoorlog is aangelegd. De stilte wordt regelmatig doorbroken door het lawaai van het goederenvervoer over het viaduct. Verderop in het gebied komen we langs een forellenkwekerij. In het dorp Sint-Pieters-Voeren hebben we onze lunch. Na de lunch lopen we langs de mooie vallei van Hazendres. We komen aan bij de spoorwegtunnel onder het spoorwegtraject dat we in de ochtend hebben gekruist. Bij Krindaal lopen we 400 m langs een straatweg. Daarna slaan we

rechts een steil bospad in. Dit pad komt uit in een weidegebied. In Vroelen nemen we de richting Noorbeek, waar we aankomen op de Sint Maartensweg, het eindpunt van onze wandeling.

**Organisatie:** Koos van der Kleij.

## ZONDAGWANDELINGEN

NKBV Regio Midden Nederland en NKBV 50 Plus hebben de handen ineen geslagen om een keer per maand een wandeling op een zondag te organiseren.

Deze wandelingen kunnen gebruikt worden voor training voor het bergsportseizoen of om gewoon de conditie op pijl te houden of op te vijzelen.

Dat betekent dat er tussen de 20 en 25 km per dag gelopen wordt in een stevig tempo. Je moet zeker 5 km/uur kunnen volhouden.

De wandelingen zijn hoofdzakelijk in het centrum van het land of de perifere gebieden.

De geplande data staan in het onderstaande schema. Voor de laatste (detail)gegevens kan een van onderstaande websites geraadpleegd te worden.

NKBV Regio Midden Nederland : [midden-nederland.nkbv.nl](http://midden-nederland.nkbv.nl)

NKBV 50 Plus : [50plus.nkbv.nl](http://50plus.nkbv.nl)


De zondagwandelingen worden voortaan ook vermeld vermeld bij het wandeloverzicht in onze nieuwsbrief en in de agenda op de website.

## SCHEMA

Datum	Omgeving	Organisator
08-januari	Muiderberg	Joa van der Geest
26-februari	Putten > Elspeet	Arjan van Dalen
26-maart	IJsselvallei / Gorssel	Rob ten Berg
30-april	Putten > Garderen	Peter Soede
21-mei	Veluwezoom	Aart Last
18-juni	Nog onbekend	Herman Olling
23-juli	Omgeving Amersfoort	Helmi Wilmsen
27-augustus	Bodegraven (*)	Gerard Uiterwaal
(*) Gerard doet deze wandeling ook op zaterdag 5 augustus (50 Plus)		
24-september	Hoevelaken > Amersfoort	Walter Broekema
22-oktober	Mookerheide	Aart Last
19-november	Hollandse IJssel	Rob ten Berg
10-december	Glühweinwandeling	Marion Dranen

## Wandelweek Noord Eifel 7 t/m 16 september 2017

Heb je wel eens een lynx gezien? Niets is onmogelijk tijdens deze wandelweek in de prachtige Rur-Eifel. We organiseren dit in samenwerking met regio Rijnland van de NKBV met dezelfde succesformule van 2016 in het Ahrdal: twee verschillende wandelingen per dag: één van maximaal 22 km. (minder chillen, meer wandelen) en één van maximaal 12 km. (meer chillen, minder wandelen). Je kunt iedere dag opnieuw kiezen.

Dit gebied kenmerkt zich door lieflijke rivieren, rustieke meren, imponerende rotspartijen en vooral het wonderschone Nationalpark Eifel, dat garant staat voor honderden korte, lange, enkel- en meerdaagse wandeltochten. Wil je meer weten van het gebied? Klik bijvoorbeeld eens op (je moet bij de video's soms de reclame even weggelijken of op  klikken om te starten):

[Nationalpark Eifel \(website\)](#)

[Nationalpark Eifel \(video\)](#)

[Nideggen \(video\)](#)

[Wildnis Trail Eifel \(video\)](#)

Zaterdag 6 sept. is de aankomstdag; vervolgens wordt er gewandeld op zondag, maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag en zaterdag. Men kan kiezen voor de hele week of voor een deel. De woensdag is men vrij voor andere activiteiten, met de Rurtalbahn ben je in een handomdraai bijvoorbeeld in Aken of Keulen.

Standplaats is een camping van Nideggen, ongeveer 300 km van Utrecht ([www.campingplatz-hetzingen.de](http://www.campingplatz-hetzingen.de)). Deze camping ligt aan de Rur (Campingweg 1, D-52385 Nideggen, Deutschland) en biedt uitzicht op het kasteel van Nideggen dat hoog op een rots ligt. Naast kampeerplaatsen verhuurt de camping een tiental stacaravans en chalets. Vlakbij de camping is een stationnetje van de Rurtalbahn, zodat een groot wandelgebied veel mogelijkheden biedt.

Aanmelding en inlichtingen: Pieter Bouma.

Bijdrage in de organisatiekosten e.d.: 12 euro p.p.

Een chalet of stacaravan reserveer je zelf op de camping. Wij hebben een optie gedaan voor mooie kampeerplaatsen langs de rivier (€ 84,00 per week, excl. belasting en stroom). Als je voor 1 juni bij ons inschrijft, dan doen wij ons best om daar met de groep te staan.

### Een gewaarschuwd mens....

#### De bergen in met een hartprobleem

Het vakantie seizoen nadert, velen beraden zich over hetgeen zij de komende zomer gaan ondernemen. Daarom bevelen we onderstaand artikel van harte aan.

#### Risicogroep

Overlijden als gevolg van een hartstilstand is de meest voorkomende niet-traumatische doodsoorzaak onder bergsporters. Als je vanuit het vlakke land ongetraind ineens op hoogte actief bezig bent loop je een extra risico.

Hoe hoger je komt, hoe minder zuurstof er beschikbaar is. Dit wordt belangrijk vanaf 2500 meter hoogte. Je gaat sneller ademen om voldoende zuurstof binnen te krijgen en je hart gaat sneller kloppen. Deze aanpassing van je lichaam aan de hoogte noemen we acclimatisatie.

Om voldoende zuurstof rond te pompen, moet je hart harder werken. Krijgt het hart onvoldoende zuurstof, dan kunnen er problemen ontstaan.

### **Bij een hoge bloeddruk**

In de eerste dagen op hoogte is de bloeddruk tijdelijk hoger. Over het algemeen is dit niet ernstig. Wel moet je met een aantal zaken rekening houden als je de bergen in gaat. Ten eerste mag je alleen reizen boven de 3000 meter als de bloeddruk op zeeniveau goed onder controle is. Daarnaast is het raadzaam om de eerste dagen zware inspanning te vermijden. Indien je bloeddrukverlagende medicijnen gebruikt, moet je deze blijven gebruiken. Sommige medicijnen hebben echter nadelige invloed op de acclimatisatie. Overleg dit met je behandelend arts.

### **Bij gebruik van bloedverdunners**

Onderneem geen activiteiten waarbij je een groter risico op letsel loopt. Het wordt afgeraden om langere perioden op grote hoogte te verblijven. Realiseer je dat in afgelegen gebieden hulp niet snel beschikbaar is.

### **Na een hartinfarct of hartoperatie**

Na een dotterprocedure moet je minimaal zes maanden niet boven de 2500 meter komen. Na een hartinfarct hangt het van de grootte van het infarct af hoe de pompfunctie van het hart is. Een fors beperkte pompfunctie is een reden om hoogte te vermijden. Het is belangrijk dat je klachtenvrij bent bij inspanning op zeeniveau. Verder is het verstandig om een hartfilmpje tijdens de inspanning te laten maken. Eenmaal in de bergen moet je boven de 2000 meter geleidelijk stijgen (niet meer dan 500 meter per dag). Houd er rekening mee dat sommige medicijnen voor het hart invloed hebben op de acclimatisatie. Overleg altijd met je cardioloog.

### **Conclusie**

Of je veilig de gewenste reis kunt maken, hangt onder andere af van de hoogte, de geplande activiteiten, de aard van de hartaandoening en je algemene medische conditie. Overleg altijd met je behandelend arts en vraag zo nodig advies aan een arts met kennis over hoogtegeneeskunde.

Auteur: NKBV-Medische Commissie (Edith Kortekaas)