

Nieuwsbrief van NKBV 50 Plus

Onderdeel van de Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging

Redactieadres: redactie@50plus.nkbv.nl, website: 50plus.nkbv.nl



De klim- en bergsport kun je het hele jaar door, een leven lang beoefenen. Op je eigen niveau en in je eigen tempo. NKBV 50 Plus trekt er regelmatig op uit: in de Nederlandse natuur, naar de Belgische Ardennen, Alpen, Pyreneeën of nog verder. Een gedeelde passie, avontuur en gezelligheid gaan daarbij hand in hand.

Wij organiseren met NKBV Bergsportreizen: huttentochten met of zonder gletscher, basiskampen, toerskiën, off-piste skiën, via ferrata's klauteren en vreemde voettochten in vaak afgelegen gebieden. Wij organiseren zelf sportklimmen in de hal, in rotsen of in een warm gebied en vooral veel dagwandelingen in Nederland. Waar heb jij zin in?

INHOUD

- Algemeen nieuws
 - [Van de voorzitter](#)
 - [Van de redactie](#)
 - [Fit en vitaal de bergen in](#)
 - [NKBV 50 Plus-lid in het zonnetje](#)
 - [Mijn moment](#)
 - [NKBV Tochtenwiki](#)
- Sportklimmen
 - [Klimcommissie NKBV 50 Plus](#)
 - [Sportklimactiviteiten in 2019](#)
 - [Verslagen](#)
- Wandelen
 - [Dagwandelingen](#)
 - [Programma 4e kwartaal 2019](#)
 - [Dagwandelingen in de komende jaren](#)
 - [Verslag van een wandeling](#)
 - [Onze tochten bij NKBV Bergsportreizen](#)
- [Colofon](#)

ALGEMEEN NIEUWS

Van de voorzitter

De vakanties zullen voor velen weer achter de rug zijn. Ik hoop dat ieder daar met plezier op terug kan kijken. Het is zeker een goed moment om de vierde kwartaalnieuwsbrief van dit jaar op het scherm te openen. Wederom boordevol nuttige informatie. Een compliment is op zijn plaats voor al diegenen die de teksten aanleveren en degenen die dat in een smakelijke vormgeving iedere keer weer opdienen. Met deze korte column heeft de voorzitter het maar makkelijk; die kan gewoon verwijzen naar wat anderen presteerden.



De zomerperiode is een jaargetijde waarin veel moet gebeuren voor de vereniging. Gelukkig hebben we commissies en bestuursleden die zelfstandig veel aankunnen. Het maakt dat het aantal bestuursvergaderingen in een jaar beperkt kan blijven. Dat is in een reis-, wandel- en klimlustig gezelschap ook planning-technisch handig. Het betekent wel dat goed vooruitgedacht moet worden, dat in de bestuursvergaderingen veel onderwerpen aan de orde komen, en dat afgesproken actiepunten snel en goed moeten worden afgehandeld.

Juist binnen de doelgroep van onze vereniging slaat de vergrijzing relatief sneller toe dan elders. Dat is de natuurlijke gang van zaken en dus niet opzienbarend. Maar als bestuurders moet je daarop steeds bedacht zijn en zo nodig tijdig initiatieven nemen. Het verklaart o.a. ook dat het bestuur veel energie investeert in het benaderen en bereiken van NKBV-leden die ouder zijn dan 50, maar geen lid zijn van de vereniging NKBV 50 Plus. In dit kader wordt ook in de landelijke vereniging aan onze doelgroep gedacht, met een nieuwe activiteit op de agenda: het project 'Fit en Vitaal'. Hieraan draagt bijna vanzelfsprekend ook NKBV 50 Plus bij. Onze wandelcommissie zit ook niet stil en heeft nagedacht over hoe in de verdere toekomst wandelingen voor onze leden en onze doelgroepen georganiseerd kunnen blijven worden.

Veel leesplezier! En vergeet niet deel te nemen aan een of meer van de geplande activiteiten.
Jan van Aartrijk

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Van de redactie

In hopelijk een fijne zomer voor onze leden met mooie bergtochten heeft ook de redactie mooie vakanties gehad. Binnen de tijd die nog overbleef voor het uitbrengen van deze brief, is er hard gewerkt. Er komen een aantal mogelijk interessante onderwerpen aan de orde. Gerrit neemt vanaf nu de rubriek NKBV 50 Plus-lid in het zonnetje onder zijn hoede, Ruud beschrijft zijn Moment op de top van de Dufourspitze en lees ook de verslagen van wandelingen en klimpartijen. Op de website of Facebook vind je natuurlijk nog veel meer informatie.



We kijken als redactie ook vooruit. De NKBV Tochtenwiki noemen we nog maar weer eens, want we zoeken iemand die zich wil opwerpen als wikiredacteur, niet alleen voor eigen tochten, maar ook voor die van andere leden van NKBV 50 Plus.

De klimcommissie breidt haar activiteiten uit. Binnen de landelijke NKBV groeit de behoefte aan wandelingen rondom en in Nederland. De wandelcommissie is daar druk mee bezig en nieuwe wandelleiders zijn ook welkom. Kortom, zoek jij nog vrijwilligerswerk? [Mail ons](#), we nodigen je van harte uit.

Gerrit Halbersma, Ruud Scheltinga en Wilfred Boersma

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Fit en vitaal de bergen in



Dit jaar starten we met het begeleiden van een groep oudere leden in de voorbereiding en het maken een huttentocht in de Alpen. Deze groep zal op medisch en fysiek vlak worden begeleid door de [Medische Commissie](#) i.s.m. [NKBV 50 Plus](#), met als hoogtepunt een gezamenlijke huttentocht in 2020.

Doe mee als je alle onderstaande vragen met 'ja' kunt beantwoorden:

- Ben je 60+?
- Wil je graag een huttentocht maken?
- Ben je onzeker of je fysieke en/of medische conditie?
- Houdt die onzekerheid je tegen om zelfstandig een huttentocht te maken?

PAS OP: de inschrijving is tot 6 oktober 2019! [Klik hier voor meer informatie.](#)

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Zomaar een NKBV 50 Plus-lid in het zonnetje

Veel leden van NKBV 50 Plus doen mee aan onze activiteiten. We willen ook hen in het zonnetje zetten om ze te vragen hoe ze onze activiteiten ervaren. Om het hen wat gemakkelijker te maken over zichzelf te vertellen hebben we een algemene vragenlijst gemaakt. Daaruit kunnen we een selectie maken om over zichzelf te schrijven. [Deze vragenlijst vind je hier.](#) Voor deze nieuwsbrief hebben we Dineke Halbersma de Jager uitgenodigd iets over zichzelf te vertellen. [Het verhaal van Dineke vind je hier.](#)



[Terug naar inhoudsopgave](#)

Mijn moment

Heb jij een bijzondere herinnering aan een beleving in de bergen? Het kan een mooie beklimming zijn, maar dat hoeft niet per se. Gewoon iets wat een bijzondere indruk op je gemaakt heeft of iets leuks wat je met anderen wilt delen. In deze nieuwsbrief lees je het moment van Ruud Scheltinga. [Klik hier voor zijn verhaal.](#)

Heb jij ook een moment dat je met anderen wilt delen? Stuur het naar redactie@50plus.nkbv.nl.

[Terug naar inhoudsopgave](#)

NKBV Tochtenwiki

Een aantal bergsportverenigingen heeft in samenwerking met OutdoorActive het programma Tochtenwiki ter beschikking gekregen om activiteiten (geo)grafisch te benoemen. Zo kunnen we activiteiten op een kaart weergeven en met een paar klikken kun je dan veel daar over lezen. Ga op de kaart naar je vakantiebestemming en kies maar uit. Dit is een stukje gereedschap, dat veel kansen biedt op prachtige tochten of klimpartijen. In dit programma vind je nu al bijna 150.000 activiteiten! Maar de content is nog lang niet klaar, deze zal nog jaren groeien. Wil je eens kijken hoe het werkt? Klik [hier](#) en er zal een wereld voor je open gaan.

Ook NKBV 50 Plus gaat hiervan gebruik maken, door tochten in te schrijven voor haar leden. Wil jij daar je steentje aan bijdragen? Of vind je het gewoon leuk om jouw vereniging te helpen in de marketing? Mail vrijblijvend naar redactie@50plus.nkbv.nl.

[Terug naar inhoudsopgave](#)

SPORTKLIMMEN

Klimcommissie NKBV-50Plus

In de winter

Het seizoen voor het buitenklimmen zit er ongeveer op. Er is nog één activiteit op Sicilië en daarna gaat de winterperiode in. Maar ook dan zitten we niet stil. We nodigen je uit om in de hal komen klimmen. De klimcommissie gaat aan de slag om de plannen voor het komende jaar voor te bereiden.

Vergadering van de klimcommissie

De klimcommissie zal eind november haar jaarlijkse vergadering houden. Daarin worden de activiteiten van het afgelopen jaar geëvalueerd en de plannen voor het komende jaar besproken. Heb je nog op- of aanmerkingen of adviezen, zijn er zaken waar we aandacht aan moeten besteden, vind je dat er iets ontbreekt of dat iets nog beter kan? Laat het ons weten. Je kunt contact opnemen met een van de leden van de klimcommissie of een mail sturen naar klimcommissie@50plus.nkbv.nl

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Sportklimactiviteiten NKBV 50 Plus in 2019

Datum	Rotsen	Plaats	Thema	Inschrijven
Maandagmiddag vrijdagmiddag	Binnen klimmen in de hal	Amsterdam Enschede		Meer informatie in de agenda op de website
Klimweek op Sicilië 12-19 okt.	Diverse rotsen in noordwest Sicilië	Camping El Bahira	Klimmen in een warm land	Deze activiteit is inmiddels volgeboekt.

Klimmen in de hal

De komende periode wordt er wekelijks in drie klimhallen geklommen. Elke week kun je bekijken of je hieraan deel wilt nemen. We trainen en oefenen daar, zodat we in het voorjaar er weer klaar voor zijn om de rotsen in te gaan. Het is ook een stuk gezelligheid om met elkaar bezig te zijn. Er zijn klimmers van verschillende niveaus. Informeer vooraf bij de contactadressen of er geklommen wordt.

- We kunnen op maandagmiddag niet meer terecht in de klimhal in Haarlem. Daarom klimmen we voortaan wekelijks in Klimmuur Centraal in Amsterdam. Zie de [agenda](#).
- Wekelijks op vrijdagmiddag in klimcentrum Arqué te Enschede. Zie de [agenda](#).

Klimweekenden

Inmiddels zijn bijna alle buitenklimactiviteiten van dit seizoen achter de rug. Ons rest alleen nog de klimweek op Sicilië. Het is echter niet meer mogelijk om je hiervoor aan te melden, omdat deze activiteit inmiddels is volgeboekt.

Klimweek in Frankrijk

De klimcommissie van NKBV-50Plus wilde, in aansluiting op het klimweekend van september, een extra klimweek organiseren in Serres, in het warme zuidelijke deel van het Franse departement Les Hautes-Alpes. Omdat het aantal aanmeldingen onder het minimumaantal van 6 deelnemers is gebleven, is deze klimweek niet door gegaan.

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Verslagen

Het kuisen van de rotsen in Durnal.

Tijdens de klimmidweek zagen deelnemers dat er opvallend veel plantjes en struikjes groeien op de rotsen, waardoor het soms moeilijk was om te klimmen. Op het moment dat Siem en Gooitske daarover met elkaar in gesprek waren, arriveerde een medewerker van de KBF om wat loszittende stenen te verwijderen. In het gesprek dat ze met hem hadden boden ze aan om een keer te helpen bij het schoonmaken van de rotsen. Dat werd door hem zeer op prijs gesteld. De vrijwilligers van de KBF onderhouden momenteel 10 rotsmassieven en er komen er nog vier bij. Dus alle hulp is welkom. Een aantal mails en telefoontjes later had Siem een kleine ploeg bij elkaar gekregen, die is gaan helpen met het "kuisen van de rotsen" zoals ze dat in België noemen.

Op donderdag 29 augustus is een groep van 4 enthousiaste personen onder aanvoering van Koen Hauchecorne van de KBF aan de slag geweest. Koen stuurde de volgende dag een mailtje naar het hoofdkantoor van de NKBV:

"Gisteren zijn we met een groep van de regio "50+" van de NKBV een deel van het massief van Durnal onder handen gaan nemen. Het resultaat is super en mag zeker gezien worden, de wand ligt er daar weer erg netjes bij, daar zullen vele klimmers blij mee zijn!

Ik wil dan ook graag Thea, Siem, Frans en Harm heel hartelijk bedanken voor hun enthousiasme en hun inzet! Misschien vindt dit initiatief wel opvolging bij andere NKBV-regio's?

Siem vertelde me ook dat hij de intentie heeft om hier een jaarlijks terugkerend event van de regio 50+ van te maken. We kijken er alvast naar uit!"

Op [onze Facebookpagina](#) heeft Koen een soortgelijke reactie geplaatst.

[Klik hier voor een verslag van deze kuis-activiteit](#) .

De Co Verwijs wisselbokaal

Jaarlijks reikt de klimcommissie van NKBV 50 Plus de bokaal uit aan iemand die in de voorafgaande periode zich zeer verdienstelijk heeft gemaakt voor de klimsport in het algemeen en voor de NKBV 50 Plus Klimcommissie in het bijzonder.

In het klimweekend van september 2019 heeft de NKBV 50 Plus Klimcommissie de Co Verwijs Wisselbokaal uitgereikt. Wim Nobels heeft dit jaar de bokaal in ontvangst mogen nemen.

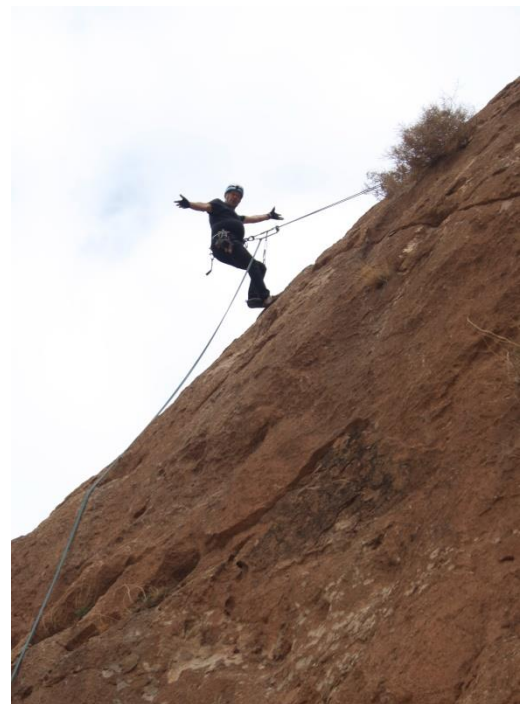
Als lid van de klimcommissie heeft Wim veel betekend voor NKBV 50 Plus: Hij heeft veel georganiseerd; regelde de klimgebieden; zorgde voor gezelligheid; kon lekker koken; zorgde voor de touwen; was altijd bereid om de handen uit de mouwen te steken. enz. enz. Wim heeft het gevoel dat hij inmiddels de pensioengerechtigde leeftijd voor vrijwilligersactiviteiten heeft bereikt en neemt daarom in november afscheid van de klimcommissie. Natuurlijk blijft hij een actieve klimmer. Wim, bedankt!

[De toespraak bij de uitreiking kan je hier lezen.](#)

Klimweekend 7 en 8 september in Durnal

Het laatste klimweekend van dit jaar was ook weer een groot succes. [Lees het verslag van dit weekend hier.](#)

[Terug naar inhoudsopgave](#)



Wim Nobels heeft plezier in het klimmen en in het vrijwilligerswerk dat daarvoor nodig is.

WANDELEN

Dagwandelingen

Algemeen

Bij onze dagwandelingen is het altijd heel gezellig en we laten ons door de weersomstandigheden niet afschrikken. Als je nog niet met ons meegewandeld hebt, doe het gewoon een keer.

Enkele van onze spelregels zijn:

- De 06-nummers van de organisatoren zijn uitsluitend bedoeld om te gebruiken bij de wandeling.
- De wandelingen op donderdag beginnen om 11.00 uur. De lengte is ongeveer 17-18 km.
- Op zaterdag starten we om 10.00 uur. We wandelen dan meestal ongeveer 22-24 km.
- Op zondag organiseren we de wandeling in samenwerking met regio Midden-Nederland. Ook dan starten we om 10.00 uur. We wandelen dan tussen de 20 en 25 km in een stevig tempo. Je moet dan zeker 5 km/uur kunnen volhouden.
- Kijk kort voor de wandeling nog even in de agenda op onze website of er nog aanvullingen of wijzigingen zijn.

Praktische informatie

Op onze [website](#) staat meer informatie over onze dagwandelingen.



Bovenstaande foto is door Helmi Wilmsen gemaakt tijdens de wandeling van 6 juli in Amsterdam Noord en Waterland. Heb jij tijdens één van onze wandelingen ook een foto gemaakt die leuk is voor de nieuwsbrief, stuur die dan op naar wandelcommissie@50plus.nkbv.nl.

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Dagwandelingen 4e kwartaal 2019

Datum:	Gebied*:
Zo. 29 september	Rondje Ugchelen – Radio Kootwijk
Za. 5 oktober	Vanaf Ede-Wageningen naar het Renkums Beekdal
Do. 10 oktober	Duingebied Berkheide-Ganzenhoek tussen Wassenaar en Katwijk
Do. 24 oktober	Amsterdam zuidwest - Sloten

Zo. 27 oktober	Langs Jaagpad en Landgoed (Bunnik - Zeist)
Za. 2 november	Van droog naar nat en weer naar droog bij Bussum Zuid
Do. 14 november	Brabantse Biesbosch
Zo. 24 november	Driebergen
Do. 28 november	Rondwandeling ten zuidoosten van Wolfheze
Za. 7 december	Van Vlissingen naar Domburg
Do. 12 december	Eilandspolder bij De Rijp. Het Land van Leeghwater
Zo. 15 december	Glühweinwandeling
Za. 4 januari 2020	Nieuwjaarswandeling en -bijeenkomst

*Klik op het gewenste gebied voor alle informatie op de website (bij Word: houd de Ctrl-toets daarbij vast).

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Dagwandelingen in de komende jaren

Dagwandelingen in 2020

Ook in 2020 staan er veel wandelingen op het programma. Op onze website zie je [dit schema](#). Leden die één van de nog openstaande wandelingen willen organiseren, kunnen een bericht sturen aan de wandelcommissie, wandelcommissie@50plus.nkbv.nl. Kies in het schema maar een datum en een plaats, dan passen wij het schema weer aan. Ook wie nog heeft opengelaten waar gewandeld gaat worden, vragen we om dit ruim voor de datum aan de wandelcommissie door te geven.

Dagwandelingen na 2020

In het jaarverslag van 2018 zijn door de wandelcommissie aandachtspunten benoemd. Het gaat om de terugloop van het aantal deelnemers op de wandeldagen (donderdag, zaterdag en zondag) en de beschikbaarheid van organisatoren van de wandelingen.

Ervaringen van deelnemers aan de donderdag- en zaterdagtochten en ook de cijfers over de aantallen deelnemers wijzen uit dat de gesignaleerde punten samenhangen met de leeftijd van een deel van de groep en de te geringe aanwas van nieuwe wandelaars van de vereniging. Voor NKBV 50 Plus is het gewenst om na te denken over en initiatieven te nemen voor mogelijke veranderingen van de invulling van het wandelprogramma op langere termijn. Dit geldt zeker voor een op leeftijd gerichte invulling van het wandelprogramma. Een enquête onder alle leden van NKBV 50 Plus zal inzicht bieden in de wensen en de meningen van de leden.

Voor de wandelingen op de zaterdag en de zondag is de samenwerking met de regio's besproken. Met de NKBV-organisatie is afgesproken dat alle wandelingen in Nederland, die door NKBV 50 Plus en de regio's worden georganiseerd, gepubliceerd worden op de NKBV-site. De regio's hebben aangegeven dat de door hun georganiseerde wandelingen ook open staan voor de leden van NKBV 50 Plus. Daarnaast zal het contact tussen NKBV 50 Plus en de regio's geïntensiveerd worden. Het doel is de omvang van het NKBV 50 Plus-wandelprogramma op het huidige niveau te handhaven.

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Verslag wandeling 28 juli door de Waterleidingduinen

Op zondag 28 juli organiseerde Jan van Aartrijk een wandeling door de Amsterdamse Waterleidingduinen. Hij schreef er een verslag over. [Dat verslag kan je hier lezen](#). Jan gaat deze wandeling binnenkort ook in de NKBV Tochtenwiki zetten.

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Onze tochten bij NKBV Bergsportreizen

Onze reizen waren een groot succes. Van de zestien voorstellen hebben we er twaalf kunnen organiseren. Deze waren allen volgeboekt! Op de foto hieronder zie je een paar deelnemers aan het basiskamp Lienz van augustus dit jaar bezig met een afdaling tijdens hun wandeltocht.



Wil je volgend jaar weer mee? Wij raden je aan om dan op tijd te boeken. Houd in december [de website van Bergsportreizen](#) in de gaten.

Dit najaar plaatsen we het programma van 2019 met contextvideo's op de website bij de drie rubrieken Had je dat gedacht?

[Terug naar inhoudsopgave](#)

COLOFON

NKBV 50 Plus

E-mail

secretaris@50plus.nkbv.nl

Website

<https://50plus.nkbv.nl>

Facebook

<https://www.facebook.com/NKBV50Plus/>

Lidmaatschap

Aanmelding

Als je al NKBV-lid bent, kan je gratis lid worden van NKBV 50 Plus. Om je aan te melden neem je contact op met het bureau van de NKBV in Woerden door te bellen met 0348-484077 of een e-mail sturen naar 50plus@nkbv.nl, onder vermelding van NKBV lidmaatschapsnummer, naam, adres en eventueel e-mailadres.

Uitschrijven

Uitschrijven als lid van NKBV 50 Plus gaat via hetzelfde telefoonnummer of e-mailadres.

Wijzigen e-mailadres

Als je je e-mailadres wilt wijzigen, ga je naar <http://nkbv.nl> en klik je op MIJNNKBV bovenaan de pagina. Daar log je in bij Mijn NKBV en kun je je e-mailadres wijzigen.

Privacy

Ook bij ons geldt de Algemene Verordening Gegevensbescherming van de EU (AVG). Lees verder bij [Privacy verklaring](#).

Nieuwsbrief

Publicatie

Verschijnt ieder kwartaal per mail. Ieder lid krijgt de nieuwsbrief automatisch toegestuurd. Als je geen lid bent van NKBV 50 Plus, kun je onze nieuwsbrief downloaden op onze website bij NIEUWS en Onze nieuwsbrief.

Sluitingsdatum kopij volgende editie

1 december 2019.

Redactie:

Ruud Scheltinga

Wilfred Boersma

Gerrit Halbersma

redactie@50plus.nkbv.nl

[Terug naar inhoudsopgave](#)