

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 gletsjer, basiskampen, toerskiën, off-piste skiën, via ferrata's klauteren en trektochten 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](#)
 - [Mijn Topmoment](#)
 - [Kennismaken met...](#)
 - [Activiteiten in de regio](#)
 - [Fit en vitaal](#)
 - [Bergsportreizen voor 50-plussers](#)
- Sportklimmen
 - [Wakker worden](#)
 - [Klimactiviteiten in 2022](#)
- Wandelen
 - [Wandelen in tijden van corona](#)
 - [Dagwandelingen](#)
 - [Wandeling op Hemelvaartdag](#)
 - [Dagwandelingen 2022: organisatoren gezocht](#)
 - [Wie komt de wandelcommissie versterken?](#)
- Colofon
 - [Colofon](#)

ALGEMEEN NIEUWS

Van de voorzitter

Het voorjaar barst uitbundig uit en de corona-restricties zijn ingetrokken: het normale en goede leven kan zich weer hernemen. Op 12 maart jl. konden we voor het eerst in enkele jaren weer voor de ALV bijeenkomen met een groep van ca 30 leden. Bij wandelingen in de prachtige bossen van Hollandse Rading en bij de gezamenlijke lunch, die ook gebruikt werd om de jaarlijkse algemene ledenvergadering te houden. De tevredenheid spatte eraf: alles kón weer.

Zelfs de wettelijk verplichte jaarlijkse algemene ledenvergadering was zeer levendig, met veel discussie en goede besluiten. Eén agendapunt eiste daarbij een hoofdrol op: de voorgenomen plannen om, in samenwerking met NKBV centraal, tot een herpositionering van de sectie NKBV 50 Plus binnen de NKBV te komen, mét een andere naam. Het bestuur is daar blij mee, omdat het onze vereniging veel meer kansen gaat bieden dan nu. Mét die herpositionering én die andere naam krijgen we als sectie 50 Plus, anders dan nu, de gelegenheid om rechtstreeks te communiceren met de grote groep 50 plus leden van de NKBV (97% van totaal), die géén lid is van de sectie 50 Plus (3% van totaal).

De ledenvergadering heeft met overweldigende meerderheid ingestemd met die andere positionering. Het voorstel voor een andere naam is op het laatste moment door het bestuur zelf teruggetrokken: we willen tot een zo breed mogelijk gedragen besluit hierover komen. In de loop van april willen we daarom hierover een extra (digitale) ALV houden.

Ook belangrijk, maar minder schokkend, was de instemming van de vergadering met de bestuursamenstelling van de vereniging voor het jaar 2022. Ineke Sagasser (Communicatie en PR), Siem van Baar (klimcommissie, penningmeester, vicevoorzitter), Pieter de Lange (wandelcommissie, bergsportreizen), Gerrit Halbersma (secretaris) en Jan van Aartrijk (voorzitter) gaan met de vele commissieleden en overige vrijwilligers hun best doen er weer een mooi jaar van te maken.

Voor diegenen, die de afgelopen periode verzuimd hebben de inschrijvingen te volgen voor de vele bergsportreizen in het zomerprogramma 2022: Let op! De inschrijvingen zijn sneller gegaan dan ooit tevoren. Voorkom teleurstellingen, zeker in dit jaar.

Jan van Aartrijk

Van de redactie

Dit is de tijd van plannen maken voor de zomer! Erop uit, lange wandeltochten, klimweekenden en ondertussen werken aan je conditie. Alleen of samen, met andere leden van onze vereniging bijvoorbeeld. Laat je daarbij inspireren door de verhalen en berichten in deze nieuwsbrief.

Als redactie kijken we ook graag over de grenzen van onze sectie 50 Plus. Daarom starten we in dit nummer de nieuwe rubriek 'activiteiten in de regio'. Gebeurt er in jouw regio iets dat ook interessant is voor leden van onze vereniging? Heb je zelf een plan dat je met anderen wilt uitvoeren? Laat het ons weten via redactie@50plus.nkbv.nl

In de commissie PR en Communicatie hebben we de afgelopen maand twee nieuwe kunnen verwelkomen. Lenie de Geus gaat ondersteuning bieden bij de website, Otto Laureijs zal onder meer bijdragen voor de nieuwsbrief verzorgen. We zijn blij met deze uitbreiding!

Gerie, Ineke, Leny, Otto, Ruud en Willibrord

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Mijn Topmoment

Een topmoment voor Ad Bosch:

Alpine tour met Forum vrienden.
Al vele jaren onderneem ik huttentochten door de Oostenrijkse en Italiaanse bergen, met een enthousiaste groep buurmannen en de laatste 10 jaar met mijn zoon.

In 2021 was dit anders, op zoek via het NKBV Forum naar een groepje "soortgenoten" om samen een nieuwe uitdaging aan te gaan. En dat is ervan gekomen met onze touwgroep van 5 doorzetters!

Een prachtige alpine tour naar de Grand Combin. Onder formidabele weersomstandigheden, rots beklimmingen, gletsjerspleetoeefeningen, aan het touw gaan, bivak op de gletsjer, afzien, open communicatie en een eenheid vormen met onze eigen veiligheid voorop.

Wat heb ik, en ook mijn zoon, genoten van een groep gelijkgestemden die uiteindelijk ervoor gezorgd hebben dat ik een geweldige levenservaring heb mogen opdoen.



Heb jij een foto van een 'topmoment' met een bijzondere herinnering aan de bergen? Het hoeft niet een foto op een top te zijn, maar kan ook een moment uitdrukken waarop jij je 'top' voelde. Stuur die dan met een korte beschrijving naar redactie@50plus.nkbv.nl.

Kennismaken met Ot Ottenheim

Veel leden van NKBV 50 Plus doen mee aan onze activiteiten of helpen mee onze activiteiten te organiseren. Wie zijn zij, hoe ervaren zij de activiteiten? In deze rubriek maken we nader kennis met één van onze vrijwilligers. Voor deze nieuwsbrief hebben we Ot Ottenheim uitgenodigd iets over zichzelf te vertellen. [Het verhaal van Ot vind je hier.](#)



Zou jij andere leden ook graag iets over je ervaringen willen vertellen? Schrijf ons dan! Om het wat gemakkelijker te maken hebben we een algemene vragenlijst gemaakt. Daaruit kun je een selectie maken om iets over jezelf te schrijven.

[Deze vragenlijst vind je hier.](#)

Als je zelf niet schrijft, maar het wel leuk vindt om je verhaal voor deze rubriek te doen, kunnen we je ook interviewen. Stuur dan een mail naar redactie@50plus.nkbv.nl, één van de redactieleden neemt dan contact met je op voor een bijdrage in één van de komende nieuwsbrieven.

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Activiteiten in de regio

Niet alleen binnen NKBV 50 Plus, maar ook in NKBV regio's en andere secties vinden interessante activiteiten voor 50 Plussers plaats. In deze rubriek besteden we daar aandacht aan.

Het NKBV café

Ontmoeten, nieuwe maatjes maken, uitwisselen, kennis delen, samen op pad....

De regio Amsterdam organiseert ook jaarlijks een aantal NKBV café's, met een interessante lezing of presentatie, waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Initiatiefnemer Gerie Schaafsma vertelt er [hier](#) meer over.

Zwerftochten

In het activiteitenaanbod binnen de NKBV treffen we ook zwerftochten. De insteek bij de zwerftochten is om al wandelend gelijkgestemden met betrekking tot de bergwandelsport te ontmoeten. De afstanden variëren van 20-30 kilometer en het is een prima manier om je voor te bereiden op een bergsportreis. Gerie deed mee en vertelt [hier](#) over haar ervaringen. Haar advies: Doe vooral eens een zwerftocht!

Fit en vitaal

Vorig jaar besteedden we in deze nieuwsbrief aandacht aan het project Fit en Vitaal. "Het programma Fit & Vitaal is gestart omdat we veel leden van 60 jaar of ouder spraken, die door onzekerheid nooit meer in hun geliefde bergen komen. Daar willen we verandering in brengen! Wij geloven immers dat je een heel leven lang van de bergen kunt genieten, ook als je de 60, 70, of 80 bent gepasseerd," vertelde Elmar Teegelbeckers ons toen. De ervaringen met dit project zijn nu geëvalueerd. Otto Laureijs, die hier nauw bij betrokken is vat deze evaluatie voor ons samen. [Die evaluatie vind je hier.](#)



Bergsportreizen voor 50-plus)sers

NKBV Bergsportreizen heeft in december het zomerprogramma van 2022 bekendgemaakt. Bij het verschijnen van deze nieuwsbrief zijn er nog beschikbare plaatsen bij de volgende reizen:

- Basiskampen: Écrins, Aigües Tortes, Haute Ubaye & Mercantour
- Huttentochten : Karnische Alpen rondtour
- Gletsjertochten : Ortler-Cevedale tour, Zillertaler Alpen.

Informatie over deze tochten vind je op de [website van NKBV Bergsportreizen.](#)

SPORTKLIMMEN

Wakker worden!

Het opstellen van de Nieuwsbrief voor het tweede kwartaal is voor de klimcommissie vaak een makkie: Er zijn nog geen activiteiten geweest en we verblijven nog in een soort winterslaap. We kunnen de inhoud van de eerste nieuwsbrief dan grotendeels herhalen. Maar dit keer slaan we enthousiast onze ogen op naar de komende tijd: Op dit moment zijn de meeste coronamaatregelen vervallen en kunnen we ons weer vrij bewegen. We hoeven niet meer bij de pakken neer te zitten, maar we zijn hogelijk enthousiast over onze klimmogelijkheden. Je kunt ervan verzekerd zijn: de klimcommissie wil er weer een mooi klimjaar van maken.



Klimactiviteiten 50 Plus in 2022

De klimcommissie heeft voor 2022 weer verschillende buitenklimactiviteiten gepland: drie klimweekenden, een midweek en in de herfst een klim/wandelweek in een warm land.

datum	rotsen	camping	thema	opgave op website
Weekend 14-15 mei	Durnal	Du Bocq	Levensreddende routines	Aanmelden vanaf 19 maart via de Agenda op de website
Midweek 30 mei - 3 juni	Diverse rotsen	Du Bocq	Zelfstandig klimmen zonder instructeurs	Aanmelden vanaf 2 april via de Agenda op de website
Donderdag 2 juni	Durnal		o.l.v. de KBF rotsen kuisen	Aanmelden bij: klimcommissie@50plus.nkbv.nl
Weekend 25-26 juni	25 Yvoir 26 diverse gebieden	Du Bocq	Klimtechniek	Aanmelden vanaf 30 april via de Agenda op de website
Weekend 27-28 augustus	27 Yvoir 28 Durnal	Du Bocq	Voetfouten	Aanmelden vanaf 24 juni via de Agenda op de website
Klimweek 8-15 oktober	Spanje	El Chorro	Te zijner tijd zal hierover meer informatie komen	

Thema's van klimweekenden

Net als de vorige jaren plaatsen we elk klimweekend in een thema. Naast de gebruikelijke uitdaging, inspanning en ontspanning in de weekenden zorgen we ook voor verbetering van onze klimtechniek. Alle deelnemers doen hieraan mee.

Het thema van het eerste klimweekend is *Levensreddende routines*. In De Hoogtelijn nummer 5 van 2020 was hieraan een artikel gewijd. De deelnemers krijgen allen de tekst van het artikel toegestuurd.

Bij de start van het klimweekend zullen de instructeurs met de klimmers het belang van deze levensreddende routines bespreken.

Klimmidweek

Klimmen doe je niet in je eentje. Daar zijn minimaal twee personen voor nodig. Daarom organiseren we een midweek, waarin je anderen kunt ontmoeten, waarmee je samen kunt klimmen. Het is een midweek zonder instructeurs. Je klimt dus geheel op eigen verantwoordelijkheid. Daarom kunnen alleen zelfstandige klimmers aan zo'n midweek deelnemen.

Kuisen van de rotsen

Telkenjare kunnen we klimmen op goed onderhouden rotsen in België. Het lijkt een vanzelfsprekend iets, maar dat is het niet. Ook op de rotsmassieven willen allerlei planten groeien en komen stenen los te liggen. Daarom organiseert de KBF (Klim- en Bergsportfederatie) regelmatig dagen om de rotsen en omliggend gebied te kuisen. De klimcommissie heeft met de KBF afgesproken dat we op donderdag 2 juni met een stel enthousiaste 50plussers komen helpen om de rotsen schoon te maken. Het is op de donderdag tijdens de klimmidweek, dus we hopen dat ook verschillende midweekdeelnemers –nu ze er toch zijn- mee zullen helpen. Alle enthousiastelingen die het belang van goed onderhouden rotsen inzien en daaraan mee willen werken worden gevraagd zich voor deze kuis-activiteit aan te melden via klimcommissie@50plus.nkbv.nl

Klimvaardigheidsbewijs Outdoorvoorklimmen.

De klimcommissie vindt het van belang dat er veilig geklommen wordt. Het liefst met een klimvaardigheidsbewijs Outdoorvoorklimmen. Daarom willen we ervaren klimmers die regelmatig met onze klimweekenden meegaan de mogelijkheid bieden een proeve van bekwaamheid af te leggen voor het klimvaardigheidsbewijs 'Outdoor Voorklimmen Single Pitch'. De proeve van bekwaamheid wordt afgenomen door een instructeur. Of je voor de proeve van bekwaamheid in aanmerking komt kan je tijdens een klimweekend bespreken met de organisatie van het weekend.

Introducees

Het is mogelijk om tijdens een weekend introducees, die geen lid zijn van de NKBV, deel te laten nemen. Dit moet vooraf aangevraagd worden, zodat we zaken zoals een tijdelijke klimkaart voor de rotsen en de verzekering goed kunnen regelen.

Klimmaatjes

Verschiede personen willen buitens het programma-aanbod zelfstandig gaan klimmen. Maar hoe vind je de juiste klimmaatjes? In verband met de privacywetgeving mag de klimcommissie geen gegevens over deelnemers bekend maken.

De klimcommissie heeft hierover gesproken en stelt de volgende mogelijkheden voor:

- Via het [Forum van de NKBV 50 Plus](#) Hier kun je een oproep achterlaten, waar belangstellenden op kunnen reageren. Het is dan wel van belang dat je zo af en toe kijkt op het prikbord om te zien of er voor jou interessante oproepen op staan.
- De andere mogelijkheid is natuurlijk zelf je eigen netwerk van klimmaatjes te ontwikkelen. Als je tijdens een klimweekend iemand tegenkomt waarmee je in de toekomst zelf nog wel eens zou willen klimmen, kun je van haar/hem de adresgegevens opvragen zodat je zelfstandig en rechtstreeks contacten kunt leggen.

Informatie

Meer informatie over deze klimactiviteiten: zie op onze website [activiteitenoverzicht klimsport](#).

[Terug naar inhoudsopgave](#)

WANDELEN

Wandelen in tijden van corona

Na het versoepelen van de corona maatregelen op 15 februari heeft de wandelcommissie besloten om geen maximum aantal wandelaars meer aan te houden, en dan is ook aanmelden vooraf niet meer nodig. We zijn dus weer terug op het punt dat we 2 jaar geleden moesten verlaten.

Maar het is mogelijk dat de organisator toch liever wel een maximum heeft of liever wel wil dat de wandelaars zich aanmelden (bijv. als het een wandeling is die een eind van zijn/haar woonplaats gehouden wordt en het niet fijn is als er op het startpunt niemand blijkt te staan). Dan geldt wat de organisator wil. De organisator heeft hierin altijd het laatste woord.

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 eens een keer. Je bent van harte welkom.

Enkele 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.
- Meenemen van honden is niet toegestaan.
- Kijk kort voor de wandeling nog even in de agenda op onze website of er nog aanvullingen of wijzigingen zijn.

Dagwandelingen 2^e kwartaal 2022

Datum:	Gebied*:
Za. 2 april	Van Winterswijk naar Aalten
Do. 14 april	Vallei wandeling Leusden
Zo. 24 april	Van Garderen naar de Harskamp
Do. 28 april	Bloeiende boomgaarden langs de Linge
Za. 7 mei	Euregio Aachen - Geul- en Gulpvallei
Do. 12 mei	Het Bentwoud, tussen Benthuizen en Boskoop
Do. 19 mei	Schoorlse duinen
Do. 26 mei	Hemelvaartswandeling bij Oranjewoud
Zo. 29 mei	Van Kasteel Amerongen naar Kasteel Duurstede
Do. 2 juni	Omgeving van Oudewater
Za. 4 juni	Voor deze wandeling zoeken we nog een organisator.
Do. 9 juni	Rondje Woerden - Oudewater
Do. 23 juni	Ten zuiden van Wolfheze
Zo. 26 juni	Wordt georganiseerd door regio Midden-Nederland

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

Wandeling op Hemelvaartsdag

Onze sectie organiseert al sinds jaren geen wandelingen op feestdagen, en dus ook niet op Hemelvaartsdag. Zoals gebruikelijk verplaatsen we de wandeling van Hemelvaartsdag dan naar een week eerder of later. Dit jaar hebben we een wandeling zowel een week eerder als een week later.

Toen liet één van onze leden, Robert Otto, ons weten dat hij toch wel graag eens een wandeling op Hemelvaartsdag wil organiseren. Daar wil de wandelcommissie wel aan mee werken. Misschien blijkt dat deze feestdag voor veel leden toch geen bezwaar is om mee te wandelen. Dus hebben we toch op 26 mei een speciale Hemelvaartswandeling. Maar omdat de wandelaars uit het hele land kunnen komen wordt het geen dauwtrappen. Wel een wandeling in een gebied dat voor de meeste van onze leden, die toch in meerderheid in het westen of centrum van ons land wonen, wat verder weg is dan gebruikelijk.



Bovenstaande foto is gemaakt door Leendert Reudler op één van de tiendwegen tijdens de wandeling van 10 maart in de Alblasserwaard.

Heb je tijdens één van onze wandelingen ook een foto gemaakt die leuk is voor de nieuwsbrief, stuur die dan op naar de wandelcommissie, wandelcommissie@50plus.nkbv.nl.

Dagwandelingen 2022: organisatoren gezocht

Ons wandelschema voor het 2^e kwartaal is goed gevuld. Voor het 2^e halfjaar zijn er nog veel open plekken. We hebben in onze sectie genoeg organisatoren en vast ook nog wel potentiële organisatoren die tot nu toe nog geen wandeling georganiseerd hebben, dus we zijn optimistisch dat we ook in de 2^e helft van dit jaar vaak kunnen wandelen. Kijk [hier](#) en klik op het groene plusje bij Onze dagwandelingen in 2022 om het wandelschema voor 2022 te zien. Bedenk op welke datum je wel een wandeling wilt organiseren en geef je op door een mail te sturen naar de wandelcommissie, wandelcommissie@50plus.nkbv.nl.

Kies maar een datum en, als je dat al weet, een plaats, en wij passen het schema weer aan.

Wie komt de wandelcommissie versterken?

We zoeken nog een nieuw lid voor onze wandelcommissie, die nu uit 2 personen bestaat. We denken bij voorkeur aan een wat jongere 50-plusser, bijvoorbeeld iemand tussen de 50 en 60 jaar. Als je interesse hebt om mee te helpen onze wandelactiviteiten te coördineren, stuur dan een mail naar de wandelcommissie of laat het ons weten tijdens één van de wandelingen.

[Terug naar inhoudsopgave](#)

COLOFON

Contact met 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 [Privacyverklaring](#).

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 juni 2022

Redactie / Commissie PR & Communicatie

Leny de Geus

Otto Laureijs

Willibrord Mokveld

Ineke Sagasser

Gerie Schaafsma

Ruud Scheltinga

[Terug naar inhoudsopgave](#)