

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...](#)
 - [Bergsportreizen voor 50-plussers](#)
- Sportklimmen
 - [Hartje zomer](#)
 - [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

Hierbij weer een berichtje vanuit het bestuur van de sectie NKBV 50 Plus, ditmaal opgetekend onder wellhaast tropische omstandigheden.

In het vorige bericht kondigden we aan dat er op korte termijn nog een aanvullende Algemene Ledenvergadering zou komen om een voorstel voor een nieuwe, aansprekende naam van onze vereniging voor te leggen aan de leden en zo mogelijk daarover een besluit te nemen. Door ziektes en vertraging bij het uitvoerende professionele bureau heeft de oplevering van dat voorstel echter nog steeds niet plaatsgevonden. De leden houden dit dus nog te goed.

Wel zijn we dit voorjaar, in samenwerking met Otto Laureijs, verder gekomen met de uitwerking van het plan om in de komende jaren een soort 'conditietesten' te organiseren voor leden die daarvoor belangstelling hebben. Aanleiding daarvoor is de constatering dat er ieder jaar meldingen komen dat deelnemers aan georganiseerde huttentochten onvoldoende fit blijken om die tochten uit te lopen. Deze testen zouden een geschikt middel kunnen zijn voor potentiële deelnemers aan dergelijke tochten om hun actuele fitheid vroegtijdig te testen en daarna gerichte adviezen om hun conditie op peil te brengen op te volgen. We zullen hier later op terugkomen.

In de komende paar maanden staan er weer veel berg- en andere activiteiten op de rol. De 50-plus generatie is als altijd goed vertegenwoordigd daarin. Ik weet dat er nog enkele plaatsen beschikbaar zijn bij activiteiten van Bergsportreizen (zie [op pagina 4 van deze nieuwsbrief](#)). Voor de snelle beslisser wellicht nog een kans dus om aan te haken. Inmiddels werkt het bestuur al weer aan het programma met reizen voor winter en zomer 2023.

Eind juni heeft de Algemene Ledenvergadering van de overkoepelende NKBV plaatsgevonden. Zoals altijd waren ook enkele bestuursleden van onze sectie aanwezig. Vermeldenswaard is dat in die vergadering een nieuwe voorzitter van de NKBV is gekozen. Peter Valkenburg is de opvolger van Joachim Driessen, die deze rol 10 jaar heeft vervuld.

Ik wens namens het bestuur alle leden een goede en zo mogelijk actieve zomerperiode toe.

Jan van Aartrijk

Van de redactie

De zomer is in het land en veel van onze leden maken plannen om er op uit te trekken. Misschien doe je wel mee aan een van de NKBV 50 + reizen of basiskampen, misschien ga je wandelen of klimmen met onze sectie. We zijn benieuwd naar je ervaringen, dus hou ons op de hoogte!

De commissie PR & Communicatie heeft versterking gekregen van Dineke Halbersma, die zich met name bezig zal gaan houden met de NKBV 50 Plus Tochtenwiki. Sinds het vertrek van Sandra Kersbergen vorig jaar was deze portefeuille nog vacant. We zijn dus heel blij met de komst van Dineke. Met zes leden is onze commissie nu behoorlijk op sterkte. Maar... mocht je een bijdrage willen leveren aan de PR en communicatie van NKBV 50 Plus, kun je artikelen schrijven voor de nieuwsbrief, of maak je mooie foto's voor de website, laat het ons weten! Je bijdragen zijn van harte welkom!

Wij wensen iedereen een fijne zomer!

Gerie, Ineke, Leny, Otto, Ruud, Dineke en Willibrord

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Mijn Topmoment

Een topmoment voor Jan Habraken



“In juni in een sneeuwbus onderweg op de Lasoring Höhenweg. Het gaat steeds harder sneeuwen, het zicht wordt minder, het pad verdwijnt langzaam en wordt slechter begaanbaar. DAN IS DAAR IN DE VERTE DE HUT. Voor mij het topmoment van deze tocht.”

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 Dick Winnubst

Veel leden van NKBV 50 Plus doen mee aan onze activiteiten of helpen mee onze activiteiten te organiseren. In deze rubriek maken we nader kennis met hen. In deze nieuwsbrief vertelt Dick Winnubst, coördinator basiskampen, over zijn ervaringen. [Het verhaal van Dick vind je hier](#).



Wil jij je ervaringen ook met ons delen? Schrijf of mail ons dan! Als je zelf schrijft kun je daarbij eventueel gebruik maken van de algemene vragenlijst. [Deze vragenlijst vind je hier](#). Maar we kunnen je ook interviewen. Stuur dan een mail naar redactie@50plus.nkbv.nl, één van de redactieleden neemt dan contact met je op.

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Bergsportreizen voor 50-plussers

Het zomerprogramma van NKBV Bergsportreizen heeft dit jaar een groter aantal reizen speciaal voor 50-plussers dan ooit. Dat is duidelijk terecht, want de meeste tochten zijn al geruime tijd volgeboekt.

Bij het verschijnen van deze nieuwsbrief zijn er nog beschikbare plaatsen bij de volgende reizen:

- Basiskamp Haute Ubaye & Mercantour, van 13 tot 27 augustus; kijk [hier](#) voor informatie.
- Gletsjertocht Zillertaler Alpen, van 17 tot 22 juli; kijk [hier](#) voor informatie.

En voor de heel snelle beslissers: bij drie 50+ basiskampen die op 2 juli starten is nog plaats.

- Basiskamp Nationaal park Aigües Tortes in Spanje, kijk [hier](#) voor informatie.
- Basiskamp Ecrins in Frankrijk, kijk [hier](#) voor informatie.
- Basiskamp Anterselva en Riesenfernergruppe in Italië, kijk [hier](#) voor informatie.

SPORTKLIMMEN



Hartje zomer

De nieuwsbrief midden in de zomer bevat zowel oud als nieuw nieuws. Inmiddels zijn 3 van onze klimactiviteiten al weer achter de rug. Bij het schrijven van deze Nieuwsbrief kunnen we terugkijken op het eerste geslaagde weekend en een geslaagde klimmidweek. Het tweede klimweekend in juni is nog niet geweest dus het verslag daarvan vind je in een volgende nieuwsbrief. Het was een genoegen om het klimseizoen te starten zonder de dreiging van allerlei coronamaatregelen. We hopen dat het zo blijven kan, maar de deskundigen zijn er nog niet geheel gerust op.

Klimactiviteiten 50 Plus in 2022

De klimcommissie heeft voor de tweede helft van 2022 nog 2 buitenklimactiviteiten gepland: één klimweekend en in de herfst een klim/wandelweek in Spanje.

datum	rotsen	camping	thema	opgave op website
Weekend 27-28 augustus	27 Yvoir 28 Durnal	Du Bocq	Voetfouten	Aanmelden via de Agenda op de website
Klimweek 8-15 oktober	Spanje	El Chorro	Zelfstandig klimmen	Aanmelden via de Agenda op de website

Thema van het klimweekend 27 en 28 augustus

Elk klimweekend plaatsen we 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. Bij de start van het weekend wordt een introductie of een korte workshop gegeven over het thema.

Het thema van dit laatste klimweekend is Voetfouten. Voetfouten zijn fouten die ontstaan bij het voor klimmen. Het touw loopt dan verkeerd over een been waardoor bij een val het touw om een been kan slaan en je ondersteboven komt te hangen. Het is dus belangrijk om voetfouten te herkennen en te voorkomen.

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.

Klimweekend half mei

Ons eerste klimweekend van dit jaar was helemaal volgeboekt. Onze leden stonden te trappelen om na een paar jaar, waarin veel activiteiten vanwege corona niet door konden gaan, weer naar buiten te gaan om te klimmen. Ook konden we enkele nieuwe deelnemers verwelkomen. Het was goed om na zo'n relatieve rustperiodes weer eens onze veiligheidsroutines onder de loep te nemen. Hoe kun je bij de rotsen zorgvuldig handelen en hoe kun je veilig klimmen? De handout die de deelnemers na afloop van de workshop kregen vind je [hier](#). Het verslag van dit weekend vind je [hier](#).



Eerste klimweekend: Heleen klimt een route voor



De plaat in Anhée: Corinne bedwingt een moeilijke route

Klimmidweek 30 mei - 3 juni

De klimmidweek is inmiddels achter de rug. 9 personen hebben met plezier hieraan deelgenomen. Verschillende rotsmassieven zijn beklommen, een klettersteig in Pont à Lesse is gedaan, rotsen van Durnal zijn gekuisd, mooie trajecten zijn er bewandeld, gezellig hebben we rond het kampvuur gezeten en onder begeleiding van Wim op zijn ukelele gezongen. Op donderdagavond hebben we een heerlijk afsluitend diner verorberd. En dat alles in aangename temperaturen. Kortom een prachtige week, lees [hier](#) het verslag

Kuisen van de rotsen

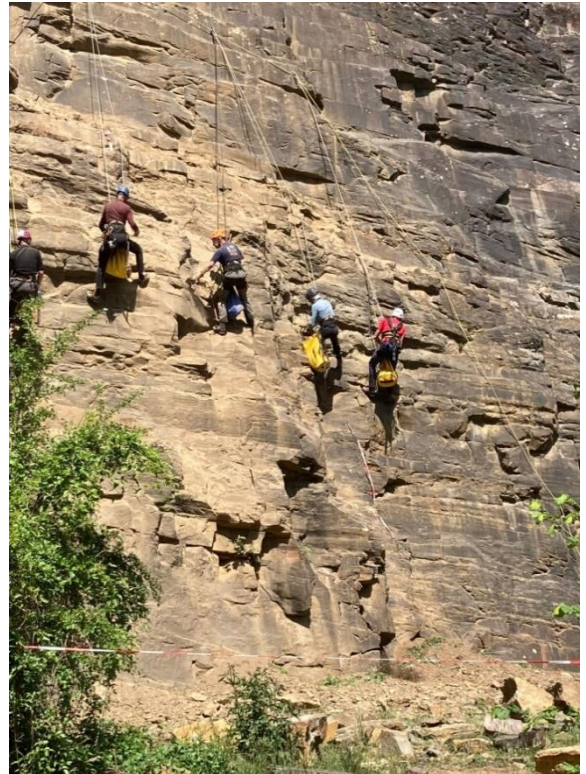
Telkenjare kunnen we klimmen op goed onderhouden rotsen in België. Het lijkt een vanzelfsprekend iets, maar dat is het niet. Ook op de rotsmassieven willen allerlei planten groeien en komen stenen los te liggen. Daarom organiseert de KBF (Klim- en Bergsport Federatie) regelmatig dagen om de rotsen en omliggend gebied te kuisen. Op donderdag 2 juni hebben deelnemers van de klimmidweek samen met twee vrijwilligers van het Belgian Rebolting Team een klein stukje van de rotsen van Durnal gekuisd. In het verslag van de klimmidweek wordt van deze drukke werkzaamheden verslag gedaan.

Klimvaardigheidsbewijs Outdoorvoorklimmen.

De klimcommissie vindt het van belang dat er veilig geklommen wordt. Het liefst moet ieder in bezit zijn van het 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.

Klimweek in een warm land

Het ziet er naar uit dat de klimweek in een warm land dit jaar wel door kan gaan. Dit jaar is de keuze gevallen op het klimgebied El Chorro in Spanje. Het gebied bevindt zich in de provincie Malaga. Het is een populair klimgebied met tal van mogelijkheden. De routes variëren van niveau 3 - 8. Er zijn voldoende routes op niveau 3 tot 5 die geschikt zijn voor onze doelgroep. Naast klimmen is het ook mogelijk om te wandelen. Deze klimweek is al volgeboekt. Je kunt je eventueel nog op de wachtlijst zetten (zie de link in het schema hierboven).



Jan, Wim, Siem, Kees en Mart actief met het kuisen van een stukje van de rotsen

De jaarlijkse 'klimweek in een warm land' is een activiteit zonder instructeurs. Daarom klimt ieder geheel op eigen verantwoording. Als klimcommissie stellen we -met het oog op veiligheid en verantwoordelijkheid- eisen aan deelnemers die gaan klimmen:

- je bent al met één of meerdere NKBV 50 Plus klimweekends mee geweest, zodat we goed zicht hebben op jouw klim- en zekervaardigheid;
- je bent een zelfstandig klimmer met een klimvaardigheidsbewijs KVB-ov of gelijkwaardig.
- klimmers zonder KVB-ov die een voorklimmer kunnen zekeren, kunnen een verzoek tot deelname richten aan de klimcommissie.

Klimmaatjes

Verschillende personen willen buiten 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

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 juli	Amsterdamse Waterleidingduinen
Do. 14 juli	Rondje Bussum-Zuid naar 's-Graveland
Do. 28 april	Van Alphen a/d Rijn naar Bodegraven
Zo. 31 juli	Voor deze wandeling zoeken we nog een organisator
Za. 6 augustus	Enkele- en Dubbele Wiericke vanuit Hekendorp
Do. 11 augustus	Rondje bij Driebergen en Zeist
Do. 25 augustus	Voor deze wandeling zoeken we nog een organisator
Zo. 28 augustus	Wordt georganiseerd door regio Midden-Nederland
Za. 3 september	Voor deze wandeling zoeken we nog een organisator
Do. 8 september	Rondje Eerbeek
Do. 22 september	Brabantse Biesbosch
Zo. 25 september	Voor deze wandeling zoeken we nog een organisator

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

Wandeling op Hemelvaartsdag

De wandeling op Hemelvaartsdag, die we dit jaar als extra gepland hadden, kon helaas niet doorgaan. Misschien volgend jaar wel een Hemelvaartwandeling.

Dagwandelingen 2022: organisatoren gezocht

Ons wandelschema voor de 2^e helft van dit jaar begint al redelijk gevuld te raken, maar er is toch nog een flink aantal 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. Kijk [hier](#) en klik op het groene plusje bij Onze dagwandelingen in 2022 om te zien voor welke wandelingen we nog een organisator zoeken. 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.

[Terug naar inhoudsopgave](#)



Bovenstaande foto is gemaakt door Ruud Scheltinga tijdens de wandeling van 2 juni in de buurt van Oudewater.

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.

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](mailto:wandelcommissie@50plus.nkbv.nl) 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. Aanmelden kan op 2 manieren:

- a. Log in bij je Mijn NKBV. In het tabblad Mijn gegevens in de linker kolom kan een aantal gegevens aangevinkt worden, o.a. lidmaatschap van onze sectie. Als je nog geen lid van onze sectie bent, kun je tussen de regio en de aangevinkte gegevens achter Mijn voorkeuren op

Wijzig klikken. Er komt dan een scherm waar linksboven Sectie 50+ aangevinkt kan worden. Als je dat doet, dan ben je lid van onze sectie geworden.

b. Stuur een mail o.v.v. Lidmaatschap NKBV 50 Plus, naar 50plus@nkbv.nl.

Vermeld daarin je NKBV lidnummer én de volgende gegevens: Voorletters + Naam, Adres, Postcode + Woonplaats, E-mailadres.

Uitschrijven

Uitschrijven als lid van NKBV 50 Plus kan ook via je Mijn NKBV door het vinkje bij Sectie 50+ weg te halen of door een e-mail te sturen naar hetzelfde 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 september 2022



Redactie / Commissie PR & Communicatie

Leny de Geus, Dineke Halbersma, Otto Laureijs, Willibrord Mokveld, Ineke Sagasser, Gerie Schaafsma, Ruud Scheltinga

[Terug naar inhoudsopgave](#)