

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
 - [In memoriam Gerrit Halbersma](#)
 - [Van de voorzitter](#)
 - [Van de redactie](#)
 - [Mijn Topmoment](#)
 - [Kennismaken met...](#)
 - [Bergsportreizen voor 50-plussers](#)
 - [Uit de regio](#)
 - [En verder.. Trailrunnen](#)
- Sportklimmen
 - [Activiteiten](#)
 - [Verslagen en verder](#)
- Wandelen
 - [Dagwandelingen](#)
 - [Dagwandelingen 2022: organisatoren gezocht](#)
 - [Wie komt de wandelcommissie versterken?](#)
- Colofon
 - [Colofon](#)

ALGEMEEN NIEUWS

In memoriam Gerrit Halbersma



Op 28 augustus jl. is Gerrit Halbersma op 70-jarige leeftijd overleden na ruim een jaar lang gestreden te hebben tegen een niet te winnen ziekte. Gerrit was een bescheiden mensenmens, die als vrijwilliger altijd bereid was om zijn stenen bij te dragen aan activiteiten en mensen waarmee hij een 'klik' had. Vooral basketbal, kamperen en de bergsport konden zich verheugen op zo'n 'klik'.

Ondanks slechte knieën en rugproblemen was hij met zijn echtgenote Dineke een trouw deelnemer aan 50 Plus Basiskampen van de NKBV. Zijn eigen inspanningen in deze kampen beperkten zich gaandeweg tot het maken van fietstochten, want dat ging hem met zijn blessures nog goed af. Ook functioneerde hij in die kampen uitstekend als coördinator en als taxichauffeur resp. 'oliemannetje' voor alles en nog wat.

Daarnaast was hij lid van de commissie Communicatie & PR van de sectie 50 Plus van de NKBV en tot zijn overlijden secretaris van het bestuur van die sectie.

We verliezen met hem een vriend en ideale verenigingsman. Dineke wensen we sterkte toe in de komende periode.

Bestuur sectie NKBV 50 Plus

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Van de voorzitter

Na een mooie zomer met fraai weer en talrijke dito bergervaringen zijn de bestuurlijke inspanningen van de vereniging weer volop van start gegaan.

Bij die hernieuwde inspanningen moeten we tot ons verdriet onze secretaris Gerrit Halbersma missen. Deze fantastische verenigingsman en mens is eind augustus overleden na een ziekteperiode van ruim een jaar. Op pagina 2 van deze nieuwsbrief is een 'In memoriam' aan hem gewijd.

In de september vergadering van het bestuur is met algemene stemmen een nieuwe naam gekozen voor de vereniging, die past bij de nieuwe positionering van de vereniging. Over die nieuwe positionering is in een voorgaande kwartaalnieuwsbrief al bericht. Een van de vervolgstappen na deze besluiten is dat we de leden van onze vereniging binnenkort via de e-mail gaan benaderen met de vraag of zij kunnen instemmen met die nieuwe naam (we houden in deze column de spanning er nog even in) in samenhang met de nieuwe - reeds vastgestelde - positionering binnen de NKBV. Want dergelijke beslissingen behoeven statutair de instemming van de leden. Uiteraard zullen we daarbij ook uitleggen waarom deze aanpassingen nodig waren en zijn en welke vervolgstappen daarna zullen worden gezet.

In de voorgaande kwartaalnieuwsbrief is ook al kort aangegeven dat het bestuur, daarin gesteund door de NKBV, streeft naar het organiseren van een soort 'conditietesten' (bijvoorbeeld in de voorjaarsperiode) voor leden die het verstandig vinden om voorafgaand aan geplande bergtochten in de zomermaanden vast te stellen of hun conditie daarvoor toereikend is of nog een extra zetje in de goede richting kan gebruiken. Uiteraard zal dat in een ontspannen sfeer en met ter zake kundige mensen gebeuren. We hopen hiermee te bereiken dat teleurstellingen van leden die deel willen nemen aan bergsportreizen of -tochten kunnen worden voorkómen. Ervaringen in de laatste paar jaren maken duidelijk dat er behoefte is aan zo'n voorziening. We streven ernaar in het komend voorjaar al te kunnen starten hiermee.

Voor de komende maanden wens ik alle leden veel plezier toe bij de resterende klim- en (berg)wandel activiteiten in dit jaar.

Jan van Aartrijk

Van de redactie

Dit is de laatste nieuwsbrief die rond 1 oktober verschijnt. We hebben besloten het ritme van de nieuwsbrieven meer in lijn te brengen met de seizoenen, zodat we activiteiten in het nieuwe seizoen bijtijds kunnen aankondigen. Dat betekent dat jullie de nieuwsbrieven voortaan kunnen verwachten rond 1 december, 1 maart, 1 juni en 1 september.

In deze nieuwsbrief treffen jullie weer onze vaste rubrieken met ervaringen van onze leden, informatie over 50+ bergsportreizen en mededelingen uit de commissies sportklimmen en wandelen. In de rubriek 'Uit de Regio' vermelden we activiteiten die ook interessant kunnen zijn voor 50-plussers uit andere regio's. Dus hou ons op de hoogte van interessante activiteiten in jouw regio, dan brengen we anderen weer op ideeën! Deze keer zijn er twee bijdragen uit de regio Amsterdam.

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

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Mijn Topmoment

Een topmoment voor Leny de Geus

Klettersteig Stuibenfall: langs en over de grootste waterval van Tirol.

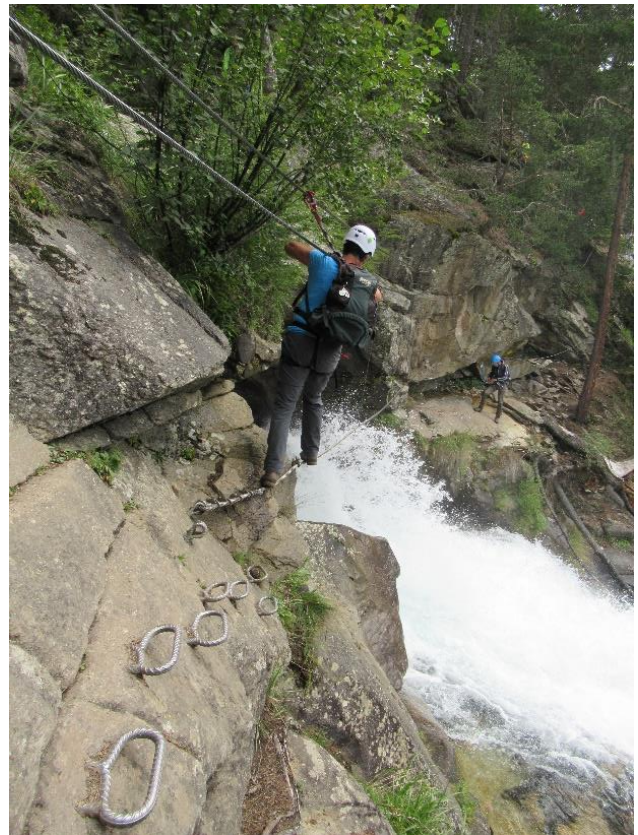
Enthousiast geworden voor klettersteigen in 2014, probeerde ik daarna bij elke bergsportvakantie één of meer gelegenheden te vinden om mee te doen met een klettersteig.

Het gaat mij daarbij vooral om de bijzondere manier van geconcentreerd bezig zijn, waarbij niet direct extra moeilijkheden te hoeven worden gezocht. Leuke klettersteigen hoeven wat mij betreft niet echt moeilijk te zijn. A, B en C zijn de gradaties waar ik me nog prettig bij voel. Een oversteek over een ravijn of, zoals hier over een waterval geeft zeker iets extra's.

De klettersteig naar, langs en uiteindelijk ook over de Stuibenfall was voor mij tot dan toe het hoogtepunt van mijn 'klettersteig-carriere'. Vooral de oversteek over de metalen touwbrug, waarbij je ervaart hoeveel natuurgeweld er onder je door naar beneden valt.

Na een drankje op het nabijgelegen terras konden we nog alle, langs de waterval aangelegde, trappen afdalen.

Ik hoop nog meer van deze ervaringen mee te maken in de bergen.



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 Ruud Scheltinga

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 Ruud Scheltinga, lid van de wandelcommissie en de commissie PR en communicatie, over zijn ervaringen. [Het verhaal van Ruud 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.

Bergsportreizen voor 50-plussers

Ger Koole, een van de doorgewinterde tochtleiders bij NKBV reizen begeleidde dit jaar voor het eerst een 50+ reis. We vroegen hem naar zijn ervaringen. Hoe ervaart hij de verschillen en overeenkomsten met algemene tochten? En wat is zijn advies aan 50-plussers? Klik [hier](#) om het verhaal van Ger te lezen.

[Terug naar inhoudsopgave](#)

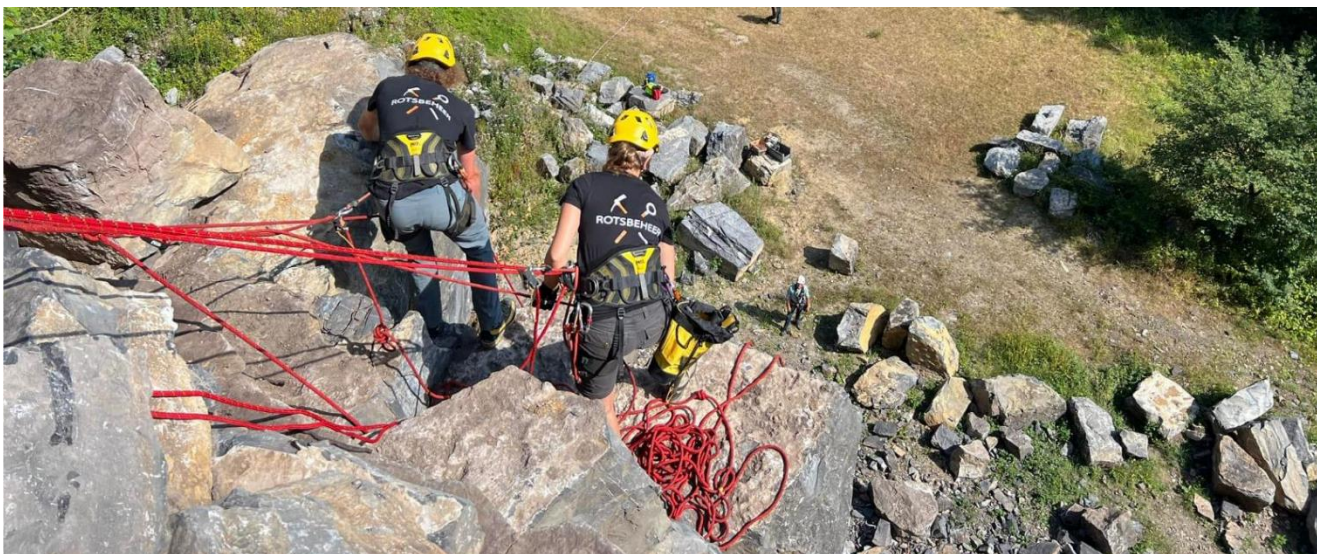
Uit de Regio

Regio Amsterdam – Kennis maken met de klimsport

In het kader van de Amsterdamse Sportweek konden sportclubs subsidies aanvragen om ouderen gratis kennis te kunnen laten maken met hun sport. De NKBV Regio Amsterdam maakte daar gebruik van en bood in september 3 kennismakingsbijeenkomsten aan voor zowel leden als niet leden van 55 jaar en ouder. Lees [hier](#) hoe dat door de deelnemers is ervaren.

Regio Amsterdam – Het Dutch Rebolting Team

De klimcommissie 50 Plus levert regelmatig een bijdrage aan het onderhoud van de Belgische klimrotsen (zie hieronder). Ook de NKBV Regio Amsterdam wil graag haar steentje bijdragen en doet dat sinds kort vanuit hun kersverse Dutch Rebolting Team (DRT, met een knipoog naar de Belgische BRT) Klik [hier](#) voor de eerste nieuwsbrief van het DRT – Regio Amsterdam.



De activiteiten van de DRT staan open voor NKBV'ers uit andere regio's. Dus: Hou je ervan om lekker vuil te worden, te hakken, zagen, snoeien of misschien wel te werken met een kettingzaag? Dan is deze activiteit perfect voor jou, én je levert tegelijkertijd een hele mooie bijdrage aan het rotsbeheer. Voor het werken aan de rots is een klimvaardigheidsbewijs outdoor voor klimmen (KVB-OV) nodig, verdere instructie kan ter plekke worden gegeven.

Kijk [hier](#) voor meer informatie; scroll naar beneden en klik op het plusje bij Dutch Rebolting Team Amsterdam.

En verder.....

Trailrunnen in de bergen

Ken je dat gevoel, dat je tijdens je wandeling in de bergen ook wel wat wilt stijgen of dalen in een wat andere snelheid, een run naar het eerstvolgende topje op de route, een mooi voor je liggende afdaling.... Doe je weleens hardlooptraining door het bos, de duinen, de Sallandse, Drentse of Utrechtse rug, over het strand, over onverharde ondergrond... dan ben je eigenlijk aan het trailrunnen. En wie weet is trailrunnen in de bergen ook iets voor jou.

Gerie Schaafsma volgde een cursus in Innsbrück en deelt [hier](#) haar bevindingen.

[Terug naar inhoudsopgave](#)

SPORTKLIMMEN

Herfst

Op dit moment is de herfst echt begonnen. In augustus, tijdens ons derde klimweekend in België leek het al herfst. Als we vanaf ons kampeerveldje keken naar de bergellingen rondom de camping zagen we overal al bruine bomen en bomen die hun blad verliezen: de natuur heeft grote last van de extreme weersomstandigheden van afgelopen zomer. En wij klimmers, wij genoten juist van het mooie droge weer, we hoefden zelfs de grote tent niet op te zetten. Geen spatje regen werd tijdens de klimweekenden verwacht. We zijn als klimmers erg afhankelijk van het weer, zowel tijdens het klimmen als daarna tijdens de niet-maaltijdvervangende borrel. Het besef dat de natuur toch steeds de bepalende factor is wordt steeds duidelijker. We zien daarom met vreugde dat onze oproep om te carpoolen naar de klimgebieden steeds meer wordt opgevolgd.

Klimweek in een warm land

De klimcommissie heeft in het laatste kwartaal van 2022 nog 1 buitenklimactiviteit gepland: de klimweek in een warm land. Dit jaar is de keuze gevallen op klimgebieden bij El Chorro in Spanje. Het ziet er naar uit dat deze klimweek dit jaar wel door kan gaan. 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 en de deelnemers hebben al hun reis en de accommodatie geboekt.

Kuisen van de rotsen

Al jaren 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 gekuist. In het verslag van de klimmidweek wordt van deze drukke werkzaamheden verslag gedaan.

Dat het kuisen van de rotsen van levensbelang kan zijn werd nog tijdens ons 3e klimweekend duidelijk. In een route, waar nog niet gekuist was, trok een deelnemer tijdens het klimmen een blok uit de rotsen, dat op zijn voet viel. Gelukkig bleek dat er niets in de voet gebroken was, maar het is wel een blessure geworden, die de nodige tijd voor herstel zal vergen. De steen viel vervolgens verder, richting zekeraar, die intuïtief naar de rotsen toe sprong, waardoor het blok net achter haar schouder langs schampte.

[Terug naar inhoudsopgave](#)



Oefenen met reddingstechnieken tijdens de klimmidweek

Verlagen en verder.....

Klimweekend in Juni

Ons tweede weekend was met 22 deelnemers nagenoeg volgeboekt. Beide weekenddagen is er geklommen op de rotsen van Yvoir.

Klimweekend in Augustus

Tijdens laatste weekend, dat geheel volgeboekt was, werd op 2 verschillende rotsen geklommen: Zaterdag op de rotsen van Yvoir; zondag op de rotsen van Durnal. Daar werd het thema voetfouten behandeld, waarna iedere touwgroep met speciale aandacht voor het signaleren en bespreken van voetfouten ging klimmen. Het blijkt dat steeds meer deelnemers al op vrijdag arriveren en samen met een klimmaat gaan klimmen.

In de week na het weekend meldden verschillende deelnemers (7 personen) dat ze positief testten op corona. Het is onduidelijk of de besmettingen gerelateerd kunnen worden aan het weekend. Frits de Leeuw heeft een verslag geschreven van zijn ervaringen rond dit weekend. Zijn verslag is [hier](#) te lezen.



Gezelligheid is ook onderdeel van de klimweekenden

Klimmaatjes

Verschiede personen willen buiten ons 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](#)

Vergadering van de klimcommissie

De klimcommissie zal in 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](#)

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 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.
- De starttijden kunnen soms iets aangepast worden, bijv. omdat er gewacht wordt op een trein of bus die kort na het hele uur aankomt.
- De 06-nummers van de organisatoren zijn uitsluitend bedoeld om te gebruiken bij de wandeling.
- 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 4^e kwartaal 2022

Datum:	Gebied*:
Do. 13 oktober	Haarlem - Schalkwijk
Do. 27 oktober	Vlietland en Cronesteyn vanaf Zoeterwoude
Zo. 30 oktober	Dagwandeling van Lunteren naar Wolfheze
Za. 5 november	Voor deze wandeling zoeken we nog een organisator
Do. 10 november	IJsselvallei, van Deventer naar Olst
Do. 24 november	Rondje Sallandse Heuvelrug
Zo. 27 november	Voor deze wandeling zoeken we nog een organisator
Za. 3 december	Voor deze wandeling zoeken we nog een organisator
Do. 8 december	Voor deze wandeling zoeken we nog een organisator
Zo. 11 december of 18 december	Glühweinwandeling, georganiseerd door regio Midden-Nederland

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

Dagwandelingen 2022: organisatoren gezocht

Zoals in bovenstaande schema te zien is, is er nog een 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. In de agenda op onze website kun je zien voor welke wandelingen we nog geen organisator hebben; die wandelingen hebben alpenbloemen als foto en als titel Ergens in Nederland. 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 ons wandelschema weer aan.

[Terug naar inhoudsopgave](#)



Bovenstaande foto is gemaakt door Leendert Reudler tijdens de wandeling van 14 juli vanaf station Bussum-Zuid naar de 's Gravelandse buitenplaatsen.

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

Aanmelden en uitschrijven

Als je al NKBV-lid bent, kan je gratis lid worden van NKBV 50 Plus. Op onze website staat hoe je je kunt aanmelden. Daar staat ook hoe je je, indien gewenst, kunt uitschrijven. [Kijk hier](#) voor verdere informatie.

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 november 2022

Redactie / Commissie PR & Communicatie

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



Urner Alpen Zwitserland - september 2022 – (foto Ineke Sagasser)