

ADVENTURE-TIMES

magazine voor avonturiers



ERVAAR EEN WINTER HIKE IN NOORWEGEN

en verder in dit nummer o.a.

ROEMENIË



ATB hike door het land
van Dracula ...

PROGRAMMA 2020



Schrijf je nu alvast in voor
avontuur en uitdaging...

uitgave nr. 3 - december 2019

BLIJF JIJ KALM IN
LEVENSBEDREIGENDE
SITUATIES?

Specialiseer je tot persoonsbeveiliging

Altijd scherp zijn. Gevaar herkennen. Direct handelen zonder te twijfelen en vertrouwen op je team. Het beschermen van diplomaten en leden van het Koninklijk Huis vraagt om een feilloze intuïtie en een groot improvisatievermogen. In een functie waarbij geen dag hetzelfde is. Denk jij altijd een stap vooruit? Specialiseer je tot persoonsbeveiliging.

Meer informatie? Bezoek dan de voorlichting op 9 januari, of meld je aan voor één van de maandelijkse ervaringsdagen.
Aanmelden en vacatures: stapvooruit.nl

Deze advertentie is uitsluitend bestemd voor medewerkers van de politie

Maak er
politiewerk van

«waakzaam en dienstbaar»

VOORWOORD

Adventure Times kersteditie, de kerstkrant van Hiking en Adventures waarin je vanuit de 'luie' stoel onze avonturen van de afgelopen maanden kunt lezen. We hopen jullie weer enthousiast te maken met de vele verhalen en plannen.

Dit is alweer de derde editie van onze krant waarbij de NPB het mogelijk maakt om deze met hun blad mee te sturen, waarvoor dank!

Met de kerst voor de deur en de gezelligheid in huis is er alle gelegenheid om terug te kijken op het afgelopen jaar. Expedities zijn georganiseerd naar Nepal en Abisko. Op de sneeuwschoenen trokken we door het winterse land, ondersteund door de sledehonden van Olav. Ook zijn we naar de Toubkal in Marokko en de Fjällräven Classic in Zweden geweest. Deze laatste tocht is door velen beschreven als 'the most beautiful trekking in the world'. Allemaal prachtige belevenissen waar we met veel plezier op terugkijken en waar we ook in 2020 weer naar toe gaan.

De wintertijd is voor ons geen winterslaap te noemen.

Achter de schermen werken we met zijn allen hard om nieuwe avonturen mogelijk te maken.

We gebruiken deze maanden om nieuwe tochten te organiseren zoals de Coast to Coast in Engeland en de Tsum Valley in Nepal. We besteden deze tijd ook om onze eigen kennis te verbreden met het volgen van cursussen, maar ook om alle materialen weer op orde te brengen.

De eerste training voor de wintertochten is alweer geweest als jullie deze krant lezen en we hopen jullie binnenkort weer te zien bij een van onze reizen of de Mini Adventure Race.

Het team van Hiking en Adventures wenst je fijne kerstdagen en een gelukkig, tevens sportief en ontspannen 2020

Groet,
Hans, Joost, Micha, Rob, Michel,
Peter, Wilbert, Jim, Herman.



KANOEN IN ZWEDEN

6 dagen op de Zweedse meren 4

'DE HELFT'

column 6

NOORWEGEN

promo winterse huttenreiktocht 7

MINI-ADVENTURE RACE

zoek je weg van a naar b 8

ROEMENIË PER ATB

hiken in het land van Dracula 10

BUSHCRAFT

voor ouder en kind 14

REISINFORMATIE

Marokko en Nepal 18

PROGRAMMA 2020

avontuur over de hele wereld 20

COLOFON

Adventure-Times is een uitgave van
Hiking & Adventure in samenwerking met
uitgeverij **Standex Media**:

Redactie: Hans Robijn, Joost Ruijter en
Micha de Heus

Eindredactie: Standex Media

Layout: Fons van Osch

Advertenties: studio@standexmedia.nl

Druk: BDU Barneveld

Verspreiding: als bijlage bij "de politie"
van de Nederlandse Politiebond.

Oplage: 26.000 stuks

Voor meer informatie:

www.adventuretimes.nl

www.hiking-adventures.nl



© niets uit deze uitgave kan worden gebruikt zonder
toestemming van de uitgever.

Standex
media



“De manier van onderweg is belangrijker dan de eindbestemming!”

Maurice van den Boogaard

Dag 1 ORJENG

Vandaag was de eerste dag en na een koude nacht van om en nabij de -4, vertrokken we voor onze eerste kano dag. Het werd een prachtige dag, met fantastisch weer en mooie vergezichten. We peddelden rond de 24 km naar het zuiden.

Na stops met thee, koffie en warm eten kwamen we op de plaats voor onze overnachting. Hier wachtte een mooie schuilhut met vuurplaats en een mooie kampeerlocatie.

's Avonds hebben we samen gekeken naar de zonsondergang en gegeten bij het kampvuur. Na een vermoeiende dag ging bij de meesten om 21.00 het licht uit. Een tweede dag wachtte op ons, hopelijk net zo mooi als de eerste.

Dag 2 ASSLORUD

Vandaag was het de 2^e dag en wederom was het volop genieten. Na een koude nacht van -5, en een goed ontbijt, gingen we op weg.

De eerste 10 km voeren we nog op het grote meer, daarna gingen we de kleinere meren op. We hadden een aantal portages (oversteekplaatsen over land), waar we elkaar hielpen. De uitzichten waren wederom grandioos en met een voldaan gevoel kwamen we aan op een klein eiland bij Asslorud.

De dag werd afgesloten met kampvuur en lekker eten. Aankomende nacht wordt het gelukkig minder koud. Morgen is een bikkeldag met regen voorspeld.

Dag 3 GUSTAVSFORS

Vandaag hadden we een lange regenachtige dag. We besloten vroeg op te staan en om 08.00 te vertrekken. Enkel van de groep waren vroeg genoeg op om vuur te maken. Gelukkig regende het toen nog niet, waardoor het vuur maken ons makkelijk af ging. Na een goed ontbijt kregen we een prachtige tocht voorgeschoteld met afgewisseld meer-tjes en portages.

Na een spannende laatste overtocht belanden we op onze plek met shelter. Gauw trokken we warme kleren aan en maakten we vuur. Al snel was alle kou vergeten en zongen we liederen bij het kampvuur. Iedereen was positief en monter en keek enthousiast vooruit naar de dagen die zouden komen.

Dag 4 LENNARTSFORS

Vandaag was het alweer de 4e dag vd week. Er stond een mooie tocht op het programma Noordwaarts over het grote meer. We hadden s'ochtends de tijd voor een uitgebreider ontbijt en na de natte dag van gisteren was het nu heerlijk droog. Tussendoor hadden we tijd voor koffie- en theepauze en een lunch. Na ongeveer 20 km arriveerden we op Lennartsfors waar we ons kampvuur maakten, koffie dronken en onze tent opzetten. Op het eiland waar we overnachtten stond een mooie Dano shelter en lag er voldoende hout. De avond sloten we af bij het kampvuur met sterke verhalen. Morgen wacht ons alweer de 5e dag. Iedereen is monter en de teamgeest perfect!



Dag 5 ARJANG

Vandaag was de vijfde dag. Doordat er hevige regenval was voorspeld voor vrijdag, vatten we de afstanden van donderdag en vrijdag samen. Soms dien je de natuurwetten niet te tarten en derhalve deze oplossing. Na een prachtige nacht met een overnachting op een klein eiland dienden we eerst een oude sluis over te steken. Dit was tevens de laatste portering. Na een mooi 2^e deel hadden we lunch op een eiland met prachtig uitzicht. Na de lunch stond ons heerlijk vlak water te wachten voor het laatste stuk. Gezamenlijk



legden we de laatste kms af. Voldaan en trots arriveerden de deelnemers op de finishplaats. High fives werden uitgedeeld en 's avonds was er een biertje met hamburgers.

Dag 6 LAATSTE DAG

Vandaag stond alweer de laatste actieve dag op het programma. De week is voorbijgevlogen! De ochtend starten we op met Viking broodjes met ei die we samen bakten. Die gingen er in als zoete koek. Na het ontbijt trokken we met zijn allen de bossen in voor een natuurles in wat eetbaar is, hoe je tondel verzamelt en waar je een bivak bouwt. Dat was erg leerzaam en een mooie afwisseling van het kanoën. Het leverde ook prachtige foto's op! In de middag trokken we Arjang in waar we souvenirs en traditioneel Zweeds



**“DE NATUURLES WAS
EEN MOOIE
AFWISSELING MET
HET KANOËN”**

voedsel kochten. De avond werd afgesloten met pizza, wijn en bier. Dat werd ons aangeboden door onze gids. We kijken terug op een indrukwekkende en enerverende week in een prachtig natuurlijk stil landschap.



De foto's zijn van
Maurice van den Boogaard en Koen Schelvis



Ergens in de Limburgse heuvels zit ik op een bankje te genieten van een waanzinnig mooi uitzicht. Ik kijk uit over een weiland het dal in en zie aan de overkant de heuvels met wijnranken opdoemen.

Bijna vergeet ik waarom ik mijn rust neem. Zwoegend heb ik het laatste half uur naar een plek gezocht om mijn voeten wat rust te geven.

In het voorjaar heb ik besloten om op aanmoediging van anderen te gaan wandelen. "Wandelen" hoor ik mijzelf nog denken. "Dat is toch voor oude mensen om te voorkomen dat je vastroest achter te geraniums."

Om geen spelbreker te zijn en de fysieke toestand van mijn lichaam in ogenschouw nemend, besluit ik de aanmoediging serieus te nemen en stem in, op mijn badslippers, aan de slag te gaan.

Ho, ho dat gaat niet zomaar! Om je doelstellingen te behalen werd mij aangeraden goed schoeisel aan te schaffen. "Dat scheelt de helft" hoor ik de verkoper zeggen.

Dus wanneer ik de hele dag ga wandelen, kost mij dit maar een halve dag aan energie. Bij deze gedachte was ik om en kocht een paar

mooie "hikers". Een rib uit mijn lijf, maar tja, het zou het waard zijn.

Een opkomend krampgevoel in mijn benen brengt mij terug in de werkelijkheid. Ik besluit te gaan staan om een algehele verkramping te voorkomen. Dat opstaan voelt alsof ik een oud mannetje ben. Gelijktijdig kijk ik om mij heen of niemand mij ziet. Ik zou toch mooi voor schut staan! Gelukkig is er niemand in de buurt en kan ik schaamteloos wat rek en strek oefeningen doen die eigenlijk het daglicht niet kunnen verdragen.

Plotseling uit het niets hoor ik een stem die aan mij vraagt of ik oké ben. Ehhh, ik was toch alleen in deze prachtige omgeving. De man gaat naast mij op het bankje zitten en haalt uit zijn rugzak wat eten en drinken. Hij biedt mij ook wat aan en vertelt dat hij mij al een tijdje in de smiezen had.

Een opkomend gevoel van schaamte beneemt mij en ik voel mijn geest zich in een toch al gehavend lichaam nog ongemakkelijker voelen. "Zeker de eerste keer hè?" zegt de man tegen mij. Ik kan niet anders dan dit bevestigen. "Geeft niet hoor, zo zijn we allemaal begonnen".

We besluiten samen een stukje op te lopen en onder het lopen krijg ik ongevraagd allemaal tips hoe een goede wandelaar te worden. Van het meenemen van eten en drinken tot het opbouwen van het aantal kilometers en het inlopen van de schoenen.

Ongemerkt zijn we op het punt gekomen dat onze wegen zich gaan scheiden. Ik bedank de man voor de hulp en geef aan dat het laatste stuk met z'n tweeën lopen erg prettig was. Ik geef hem een hand en sla linksaf richting huis.

Terwijl ik wegloop hoor ik de man mij met stemverheffing nog naroeppen: "houd je aan mijn tips en adviezen. Dat scheelt de helft!"



NOORWEGEN

Een huttentrektocht op sneeuwschoenen door de ongerepte natuur van Noorwegen waarbij genieten op nummer 1 staat.



Tijdens deze reis in samenwerking met Surviking nemen we je mee op een geweldige huttentrektocht door het prachtige Noorwegen op sneeuwschoenen. Wij laten je in een enerverende week kennis maken met het hiken in de natuur van hut naar hut. We trekken ons eigen spoor door de diepe sneeuw en in deze 5 daagse tocht laten wij jou een prachtige stukje natuur van Noorwegen zien. Van prachtige meertjes tot mooie bergtoppen met unieke uitzichten.

Tijdens deze tocht door de prachtige natuur leren we je onderweg de basics van de Noorse natuur en het hiken in de winter.

In deze geweldige week word je begeleid door een ervaren en internationaal erkende WGA-wildernisgids met veel ervaring in de Scandinavische winter.

We verplaatsten ons met rugzak compleet te voet op sneeuwschoenen en komen geen bevoorradingspunt tegen. We dienen daarom alles zelf mee te nemen. Water is er in de prachtige natuur genoeg te vinden in de vorm van sneeuw.

De afstand die we in deze week afleggen zal ca. 50 km zijn. De gemiddelde afstand per dag is ca. 8 á 14 km. We beginnen en eindigen deze week met een overnachting in een hotel waarbij diner en ontbijt zijn inbegrepen. **Schrijf je in voor dit winterse avontuur!**



foto's Maurice van den Boogaard

Zelf uitvinden hoe je van A naar B komt. Met hindernissen!

Komend jaar organiseert Hiking en Adventures voor de 14^e keer een mini Adventure Race.

Deze race wordt op 11 en 12 september 2020 gehouden. Waar in Nederland wordt nog nader bekend gemaakt.

WAT IS EEN MINI ADVENTURE RACE?

Adventure racen is een sportdiscipline waarbij een route van A naar B naar C enzovoorts wordt afgelegd. Tijdens de races moeten teams non-stop een traject op eigen kracht afleggen. Onderweg dienen natuurlijke en opgebouwde hindernissen te worden overwonnen.

De organisatie verschaft de deelnemers een landkaart waarop jezelf de kaartcoördinaten intekent (punten waar je langs moet). De teams moeten door middel van eigen navigatie zoveel mogelijk checkpoints (cp's), verplichte punten (vp's) en soms ook bonuspunten (bp's) verzamelen. Deze cp's, vp's of bp's zijn meestal goed zichtbaar opgehangen, maar soms moet er worden geklommen, gezwommen of heel nauwkeurig te worden genavigeerd om deze te vinden. Tegenwoordig worden zgn. elektronische tags gebruikt, waar



door achteraf te controleren is of de checkpoints gevonden zijn. Het team met de meeste cp's en daarnaast de snelste tijd wint de wedstrijd. Het spreekt voor zich dat kracht, uithoudingsvermogen, souplesse en doorzettingsvermogen nodig zijn om de finish te halen.

De routekeuze van de deelnemers is overwegend vrij. Het kaartlezen is dan ook een belangrijk onderdeel van het adventure-racen, omdat het een grote invloed heeft op de tijd die je nodig hebt om de route af te leggen. Het kan dus zijn dat je in een

wedstrijd moet lopen, fietsen, steppen of kanoën/kajakken, afhankelijk van het type wedstrijd. Het kan ook zijn dat je moet zwemmen, skeeleren of mountainbiken.

Daarnaast krijg je onderweg verschillende bijzondere opdrachten: denk daarbij aan touwbruggen, abseilen, tokkelen en boomstam- en zandzak sjouwen. De link met de survivalsport en de latere ontstane mudraces e.d. is hiermee gelegd. Ook het afleggen van een tussentijdse route op kompas of met behulp van kaartcoördinaten kan in het parcours verwerkt zijn.



Het Platform Chronisch Zieke Politiecollega's organiseert samen met Hiking en Adventures een passende en uitdagende tocht in Spanje voor zieke collega's.

Maar wat houdt dit platform nu precies in?

Platform Chronisch Zieke Politiecollega's: "Voor een ander gesprek!"

Het Platform voor Chronisch zieke Politiecollega's (PCP) wordt gevormd door een aantal politiemedewerkers, die allen zelf (ex)patiënten zijn. Zij hebben zich ten doel gesteld om zowel voor de politieorganisatie als voor de collega's een baken te zijn. Je kunt hier om advies vragen, steun en begeleiding vinden en specifieke

problemen ter discussie stellen. Het platform stelt alles in het werk om te zorgen dat chronisch zieken een zo volwaardig mogelijke inzet kunnen hebben in de organisatie.

Het Platform is erkend door de directie HRM en is onafhankelijk. Er is een nauwe samenwerking met de Stichting WEP (De Basis in Doorn).

Het Platform beschikt in het land over een netwerk van vrijwilligers, de zogenaamde 'ambassadeurs'. Zij staan klaar 'voor een ander gesprek'!

Wil je meer weten? Kijk dan op de Politie-Intranetpagina van het PCP. Ook op Agora kun je meer informatie vinden.

LARS ZOOMERS

U zult denken: "Wie is die Lars Zoomers toch?"

Mijn ouders hebben met Hiking & Adventures aan verschillende adventure races deelgenomen. Daarna zijn zij Hiking & Adventures gaan ondersteunen in de logistiek. Als voorbereidingen op alle expedities en andere activiteiten wordt er met de verschillende groepen op diverse plekken in het land getraind. Mijn ouders hebben een aantal jaren het ontbijt en de lunch voor de trainingsweekenden in Limburg verzorgd. Als tegenprestatie word ik door Hiking & Adventures financieel ondersteund in mijn topsport. Hiervoor ben ik ze zeer dankbaar.

Als 1^e-jaars junior ben ik eerste geworden bij onze clubkampioenschappen. Daarnaast heb ik in een sterk veld in Keulen een 2^e plaats behaald en ben ik in België en bij een race in Herk-de-Stadt 7^e geworden. Intussen ben ik overgestapt naar een club waar meer talenten fietsen: "W.v. De Jonge Renner" in Oosterhout. Deze club zit dicht tegen het profteam van Jumbo-Visma aan. Hopelijk kan ik over een paar jaar van hieruit de stap naar professioneel wielrennen zetten. Ik dank Hiking & Adventures voor alle steun in het afgelopen jaar.

Mocht u mij ook willen sponsoren of interesse hebben in mijn sponsorplan, dan kunt u mij mailen: lars.zoomers@gmail.com. Alvast hartelijk dank.



15-9

Gisteren zijn we allen in hotel Kolping aangekomen. Peter en Joost met de auto en een trailer vol fietsen. De overige teamleden arriveerden vanuit Boekarest met het busje, een mooie drukke rit over de Roemeense wegen. Onderweg kregen we spontaan vers fruit aangeboden.

Die avond een heerlijk Roemeens diner in het hotel met als afsluiter een glaasje Palenka. Daar was door sommige al kennis meegemaakt in Boekarest en dit spul helpt tegen van alles en nog wat, hmmm.

Na een prima ontbijt zijn we om 9 uur vertrokken voor de 1^e etappe. Tour de Brasov, na een prachtige klim van 8 km volgde een afdaling over smal-

le singletracks door de bossen. Onderweg veel technische uitleg door onze gidsen Michael en Hornia. En natuurlijk deden zij ook even voor hoe het rijden over de rotsen moet. Gewoon je fiets soepel laten rollen over de stenen, rotsen, boomwortels en de geultjes. En ja onderweg ook nog de poep en sporen van een beer gezien. Die zitten hier nog volop in de bergen. Mogelijk spotten we ze nog met een beetje geluk, hoewel sommigen daar anders over denken.

Ook het kasteel van Dracula ligt hier



in de omgeving mogelijk gaan we dat ook zien. Vlakbij een Roemeense ranch genoten van heerlijke sandwiches in het zonnetje. Daarna een groepsfoto in onze H&A tenues. Waarna een pittige afdaling volgde naar Brasov city. Aldaar bij een plaatselijk café afgesloten met een frisse versnapering. Vanavond diner in de stad en morgen op naar het bergdorpje Poiana Secuilor waar we overnachten in een berghut.

16-9

Gisteravond hebben we genoten van de sfeer in het prachtige Brasov, wat een rijke historie heeft dit idyllische stadje. Na een grondige inspectie van de fietsen zijn we vanochtend weer met heel veel enthousiasme op pad gegaan. De professionele



aanwijzingen van onze gidsen gister hebben vruchten afgeworpen. Onze fietsskills worden met de dag beter. Het waren weer uitdagende rotsklimmetjes en afdalingen. Nadat we begonnen met een korte rit door het dorp, kregen we vervolgens uitdagende off-Road single tracks voor onze kiezen. Ezels en wilde varkens kruisten onze paden. We waren gewaarschuwd voor beren maar hebben ze niet gespot. Onze lunch hadden we op een mooie hoogvlakte in het zonnetje waar we konden uitrusten voor onze laatste beproeving, een super stijl lange singletrack. Voldaan kwamen we aan in onze hut voor de nacht op 1070 meter in Poiana Seculoir. Een welverdiend biertje ging er dan ook goed in.

17-9

'Geen rooie oortjes, maar rode remschijfjes'

De ochtend begon met de ontlading van de opgebouwde spanningen in onze lijven die je blijkbaar opbouwt bij het fietsen door de habitat van



de bruine beer. Rond een uur of half zeven zou het gebeuren... De honden sloegen aan. Dat zou wel eens een nieuwsgierige bruine beer kunnen zijn. Het bleek echter een verdwaald vosje. Die raakte per direct in een identiteitscrisis toen hij onze teleurgestelde blikken zag.

De avond daarvoor had hij namelijk zeer geslaagd een lynx geïmiteerd....

Toen wij allen op één oor slapen bracht in de holst van de nacht een bruine beer een bezoek aan onze hut. De vrouw des huizes had met stenen geworpen om de beer op afstand te houden. Wij moedige atbers lagen verslagen op de eerste rang aan het comameer.

Vandaag hebben wij onze grenzen trots weten te verleggen maar ook trots weten te koesteren daar waar het nodig was. Wijze lessen.

We hebben geleerd met opgeheven hoofden met bijbehorende blikken van 19de eeuwse madammen door de bossen te crossen. Dwz zeggen dat we de wielen moeten laten draaien en niet teveel aandacht moeten geven aan de prachtige rotsachtige stillevens vlak voor en anders ons.

Rooie oortjes van het aandachtig



luisteren naar de gidsen. Een smid zou zijn hamer pakken als hij onze roodgloeiende remmen binnen zijn handbereik had.

De hele reis is een grote waanzinnige clinic. wat boffen wij met deze bijzonder aardige professionele slimme instructeurs/gidsen. Klasse

18-9

Na een heerlijk ontbijt in de poepsjieke ontbijtzaal van hotel Silva, starten we vandaag met een busrit naar een hoogte van 1900 m. Fietsen op de trailer geladen en gaan. De rugzakken volgepropt met warme kleding, want de gevoelstemperatuur schijnt -3 te zijn op de top.

Onderweg moeten we nog even afremmen voor een kudde koeien met Karpatenkoppen, maar verder verloopt de rit zonder problemen. Vol enthousiasme stappen we wederom op onze stalen ros om achtereenvolgens regen, hagel, sneeuw en keiharde windstoten te trotseren op weg naar de top. Vooral die ene richel is best spannend met al die wind en de laatste bochten klimmen we dan ook humorloos naar boven.

vervolg op pagina 13



KOPCIJFERS
ADMINISTRATIES

Onze diensten

- Advisering
- Jaarrekeningen
- Omzetbelasting
- Inkomstenbelasting
- Vennootschapsbelasting
- Loonadministratie
- Deponeren Kamer van Koophandel

Kopcijfers Administraties kenmerkt zich door de combinatie van zakelijke aanpak en persoonlijke aandacht. Ook al groeit het aantal bedrijven en zelfstandigen dat een beroep doet op onze diensten gestaag, elke klant blijft de tijd en aandacht krijgen die hij of zij verdient. Dat principe staat bij ons voorop.

Kopcijfers ontzorgt

Diepenhorstlaan 9 • 2288 EW Rijswijk (ZH) • Tel: 088 - 11 50 200
Mob: 06 - 47 020 175 • info@kopcijfers.nl

WWW.KOPCIJFERS.NL

BEELLEN MODELBOUW

2^e Daalsedijk 177 • 3551 EH Utrecht • 06 53 514 559
beelenmodelbouw@zonnet.nl • www.beelenmodelbouw.com

AL 20 JAAR

bezoek onze vernieuwde website
www.beelenmodelbouw.com

open op vrijdag en zaterdag van 10.00 - 17.00 uur
gespecialiseerd in HO-auto's

H GA

HANDELSONDERNEMING
VAN DE STEEG UDDEL

INKOOP EN VERKOOP
VAN PLUIMVEE-INVENTARISSEN

Handelsonderneming G.A. van de Steeg • 06 20 80 33 42
Garderenseweg 50 • 3888 LC Uddel

DUIVENVOORDE
TRANSPORT

www.duivenvoorde-transport.com

Diensten
Duivenvoorde Transport is van een klein familiebedrijf in 1937 uitgegroeid tot een professioneel transportbedrijf die zich richt op het bevoorraden van supermarkten en het vervoeren van groente, fruit, bloemen en planten naar van en naar veilingen.

Missie
Duivenvoorde Transport staat garant voor kwaliteit en service. Wij hebben de missie om alle goederen naar wens van de opdrachtgever af te leveren.

Terrein
Wij beschikken over een groot terrein met een weegbrug en een wagenpark. We zijn u graag van dienst en verwelkomen u op ons hoofdkantoor in Zoeterwoude.

Industrieweg 23 • 2382 NS Zoeterwoude
Tel: 071 561 27 68 • Fax: 071 561 85 38
info@duivenvoorde-transport.com

Oosting
METAAL RECYCLING

**GEEF METAAL EEN TWEEDE RONDE,
WEGGOOIEN IS ZONDE!**

100% MILIEUBEWUST

100% FAMILIEBEDRIJF

100% BETROUWBAAR

www.omr-emmen.nl

Pieter de Keyserstraat 18 7825 VE Emmen
info@omr-emmen.nl

+31 (0)6 22 666 263
+31 (0)6 51 555 755
+31 (0)5 91 633 717

Altijd lekker
Surinaams & anders

Altijd Lekker
Reigersbos 186
1107 ES Amsterdam
020 363 7188
www.altijdlekker.online

Eten afhalen zonder te wachten! Bestel snel met onze APP of via de website. Vragen? Bel 020 363 7188.

- download onze gratis APP
- Bestel overal via je smartphone
- Geef aan wanneer je komt afhalen
- Betaal via iDeal

ROEMENIË PER ATB



(vervolg van pagina 11)

Uiteindelijk bereiken we één voor één de top op maar liefst 2507 meter hoogte. Zelfs onze gids Nihei verzucht dat hij nog maar "weinig bloed in het suiker" heeft. Wat een magnifiek uitzicht! Er volgt een uitgebreide fotosessie. Daarna nuttigen we in de Cabana Omu, vrij vertaald "men's cave", een heerlijke en welverdiende kop soep. Aangesterkt beginnen we aan de lange afdaling. Toch merken we dat de vermoeidheid zijn tol begint te eisen. Het laatste stuk over de weg naar de berghut. We komen moe, koud en hongerig aan. Na een biertje en een warme maaltijd rollen we na een dag vol wisselende emoties ons bed in.

19-9

PUSH-BIKING

CABANA PADINA - CASA MARIA

De volgende morgen was het rustig opstaan in Cabana Padina. Het had die nacht gevoren, dus een uurtje later dan normaal aan het ontbijt, Cabana Padina zat vol met jagers en de brandweermannen.

De dag begon met mooi weer en een steil stuk push-biking.

Daarna een lange klim naar boven over mooie alpenweides met koeien, paarden en herdershutten.

Boven op de Stunga pas (1907 mtr hoogte) wachtte een mooie beloning. Een fenomenaal uitzicht en een technisch moeilijke afdaling over een rotsachtig wandelpad met veel losse stenen. Daarna door het bos verder tot de splitsing waar Peter en Swijs rechtsaf direct de warmte van Maria gingen opzoeken. De rest sloeg linksaf en onder aanvoering van Horea denderde de H&A-trein door een waar model-treinen-landschap. In het dorp beneden een koffie en cola gedronken (met Penny-wafel) en daarna weer een lange klim soms push-bikend naar boven.

Aan het einde van de dag vonden we elkaar gelukkig weer in Casa Maria, aan een tafel met verrukkelijk traditioneel eten uit de keuken van Moeder Maria. Wat een heerlijke dag!

20-9

Vandaag de laatste fietsdag alweer. We verblijven in het landschap van "Dracula", zijn kasteel is hier maar een paar km vandaag. En vandaag gaan we dit kasteel bezoeken. Maar eerst een klein stukje vlakke weg

door het dorpje om daarna eens een flink stuk te klimmen. Er is voldoende tijd onderweg om regelmatig even stil te staan en van de prachtige omgeving te genieten. We rijden langs een bijzondere luxe huis wat traditionele gebouwd is. De eigenaar is toevallig thuis. We krijgen een rondleiding van hem en hij verteld vol trots over zijn woning. Een erg leuk gesprek met deze tegenwoordig in Amerika wonende Roemeen. Na een mooi afdaling fietsen we het dorp van Dracula binnen. Aan het eind van de weg ligt een prachtig kasteel waar volgende de legende Dracula gewoond zou hebben. Tegenwoordig is het een toeristische attractie met vele souvenirs winkels erbij. Het kasteel is zeker een bezoek waard, prachtige ingericht en veel te zien. We lopen er 1,5 uur rond en kopen nog wat souvenirs voor thuis. Daarna terug op de ATB's naar Casa Maria.

HET ZIT EROP

De groep blijft nog een nachtje slapen en gaat de volgende dag met het vliegtuig terug. Joost en Peter gaan die middag met de auto met aanhangwagen vol met fietsen al terug naar Nederland. Een bijzonder avontuur zit erop.



BUSHCRAFT



WAT IS BUSHCRAFT?

Vrij vertaald betekent het de kunst van het leven in, met en van de natuur. Bushcraft is een verzamelnaam voor een scala van vaardigheden die nodig is om in de natuur te verblijven.

Bushcraft is wat anders dan survival; iemand die wil overleven wil feitelijk zo snel mogelijk weer in de bewoonde wereld zijn. Een bushcrafter heeft een tegenovergestelde mindset. Hij wil juist in die natuur zijn en het verblijf er zo aangenaam mogelijk maken.

Bushcraft is populair: kijk maar naar de vele tvprogramma's op zenders zoals Discovery Channel. Natuur is niet alleen om naar te kijken, maar ook om te gebruiken.

BUSHCRAFT VAN HIKING & ADVENTURES

Ieder jaar organiseert Hiking & Adventures een bushcraft-weekend in Nederland. In dit weekend leer je een aantal technieken en vaardigheden om volop van de natuur te kunnen genieten.

SPECIAAL OOK VOOR KINDEREN

Het weekend van Hiking & Adventure is speciaal voor kinderen (vanaf 8 jaar) en hun ouders/verzorgers. Een unieke kans om samen met je vader (of moeder, oom, tante en noem maar op) vuur te maken, speuren naar wilde dieren en slapen onder de sterren.

Iedere volwassene zonder kind kan zich natuurlijk ook aanmelden. De details voor 2020 staan hiernaast.

PROGRAMMA BUSHCRAFT

Het Bushcraft-weekend van Hiking & Adventures vindt plaats van vrijdag 8 mei (19.00 uur) tot en met zondag 10 mei (16.00 uur) 2020. De lokatie is het bosrijke duingebied in het Noord Hollandse Bentveld.

OP HET PROGRAMMA STAAN:

- de basis van bushcraft;
- oriënteren met en zonder! kaart en kompas;
- vuur maken (firesteel, vuurslag, vuurboog);
- touw maken van natuurlijke vezels;
- knooptechnieken;
- snijtechnieken & veilig mesgebruik;
- woodcarving & houtsnijtechnieken;
- koken en stoken op houtvuur (outdoor cooking);
- water vinden en zuiveren;
- bomen & planten (eetbaar, medicinaal);
- tracking & determinatie van dieren.

DE PRIJS BEDRAAGT

- voor ouder+kind € 275,-
- individueel doe je mee voor € 175,-

BIJ DE PRIJS ZIJN INBEGREPEN

- 2 overnachtingen
- ontbijt, lunch en diner;
- workshops van gecertificeerde instructeurs;
- mes, firesteel, kompas en kaarthoekmeter (deze mag je houden);
- slapen onder de sterrenhemel.

INSCHRIJVEN

Inschrijven kan vanaf nu via de website www.hiking-adventures.nl of via een email aan bushcraft@hiking-adventures.nl

De informatie vind je ook op de website of op www.facebook.com/HikingEnAdventures/

Je kunt ook bellen met 06 510 544 91



HET ULTIEME TEAMUITJE

INCLUSIEF DRANKJES, EEN HOOFDGERECHT,
SPEELGELD EN SPELUITLEG



TEAM EXPERIENCE ARRANGEMENT
VOOR €39,50 PER PERSOON

ZANDVOORT

HOLLANDCASINO.NL
VOOR MEER INFORMATIE EN ONZE VOORWAARDEN

HOLLAND CASINO
HET ENIGE ECHTE CASINO

SPEEL BEWUST 18+

Vertaalster K.A. Andrean-Gellert



K.A. Andrean-Gellert Juridisch vertaler Engels
Weberstraat 3 • 5216 EX 's-Hertogenbosch
Tel: 073 689 08 69 • E-mail: k.andrean@home.nl

PETROS stofferingen

- trappen stofferen
- vloeren stofferen
- pvc-, vinyl- en laminaatvloeren
- renovatie van tapijt, hout, pvc
- traprenovatie

06 1745 1749
Konrad Adenauerstraat 2
6049 HT Herten
www.petros-stofferingen.nl



TIMMER & MONTAGE

SCHUTTING | VERANDA | TUINHUISJES | SCHUREN

Barneveld Tel.: 06 178 449 10 | www.rtimmerenmontage.nl
info@rtimmerenmontage.nl



KOH-I-NOOR
INDIAN RESTAURANT
SINCE 1981

Westmarkt 29
1016 DJ Amsterdam
Rokin 18 • 1012 KR Amsterdam
Tel: 020 623 31 33 / 020 - 627 21 18
www.koh-i-noor-restaurant.nl

HIKEN

Wandelen

TREKKEN

KLIMMEN

Hiken is wellicht de leukste manier om een bestemming te verkennen. Je komt op plaatsen waar velen -door de lange afstand- niet komen. Velen hiken op hun vakantie of reizen er speciaal voor, omdat ze plekken te zien krijgen die soms moeilijk bereikbaar zijn. Daarnaast biedt hiken vaak ontspanning omdat je in de natuur bent.



Hiken, wandelen, trekken en klimmen, het klinkt allemaal hetzelfde en ze vinden buiten plaats. Toch is er een verschil tussen deze termen. Wat is dan precies een hike?

BETEKENIS

De betekenis van hiken is letterlijk vertaald uit het Engel "the activity of going for long walks in the countryside"

Samengevat: hiken is dus hetzelfde als wandelen. Maar in Nederland wordt hiken ook wel gezien als een lange(re) wandeling, meestal via trails, door de natuur. Hiken door ruw terrein en uitdagend landschap maakt het extra avontuurlijk.

VERSCHIL HIKEN EN WANDELEN

Het verschil tussen hiken en wandelen wordt bepaald door de afstand, de moeilijkheid en de plek.

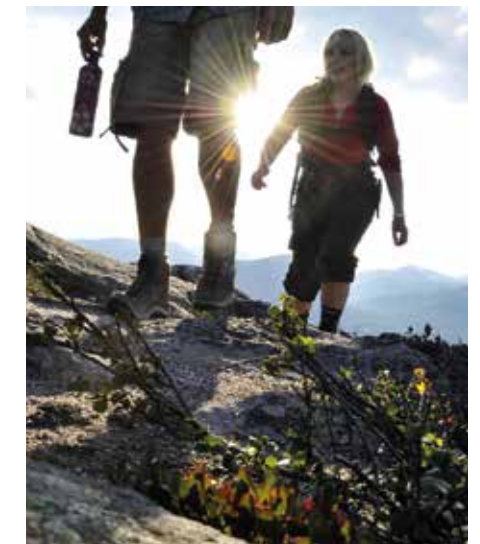
Hiken of hiking vergt meer inspanning en is vaak moeilijker. Je moet toch behoorlijk fit zijn. Wandelen houdt in dat je een relatief soepel en vlak pad volgt zonder al te veel hindernissen. Meestal is het pad bovendien verhard of van zand.

Een hike is vaak wat uitdagender dan een wandeling en vergt meestal betere kleding zoals goede wandelschoenen, sokken en onder- en bovenkleding.

Speciale hiking trails zijn soms moeilijk begaanbaar omdat ze door de natuur lopen en je het moet doen met het pad dat voorhanden ligt.

WAT IS TREKKING?

Trekking is een vorm van activiteit waarbij je in één dag van punt A naar punt B gaat, en de volgende dag trek je van punt B naar punt C enzovoorts. Tijdens een trekking draag je vaak alle benodigdheden zoals eten,



extra kleding en soms een tent met je mee. Een trekking is weer uitdagender dan een hike omdat het je fysiek en mentaal behoorlijk test. Denk hierbij aan een trekking in de Himalaya, waar je niet alleen dagen onderweg bent, je moet ook door enorm ruig terrein om je bestemming te halen. Niet alleen moet je super fit zijn, ook het weer (koude) en de hoogte zullen een enorme uitdaging vormen.



WAT IS KLIMMEN?

Klimmen wordt ook nog wel eens gebruikt bij hiken. Hoewel je bij het hiken ook 'klimt', is het beklimmen van bergen een totaal ander tak van sport. Klimmen is een uitdagende sport waarbij steile rotsen worden bedwongen om de top te bereiken. Tijdens het hiken moet je echt wel eens een 'klim' maken om door te gaan, soms gepaard met een behoorlijke fysieke of technische inspanning. De vergelijking met de sport 'klimmen' gaat echter mank.

TOUBKAL MAROKKO

DE TOUBKAL

De Toubkal is een bergtop in zuid-westelijk Marokko. Met een hoogte van 4167 m is het de hoogste berg van het Atlasgebergte. Tevens vormt dit gebergte het hoogste punt in de Arabische wereld. De berg ligt 63 km ten zuidoosten van de stad Marrakesh, in het Nationale Park Toubkal.

TOUBKAL BEKLIMMEN

De beklimming naar de top van de Toubkal kost meerdere dagen. Goed geoefenden doen het in twee dagen, maar een langere aanloop nemen is een aanrader. De tocht voert je door Berberdorpen richting Imlil en van daaruit door naar het laatste stuk. Bij een rustige beklimming krijg je meer mee van het leven van alledag. én je went gemakkelijker aan de hoogte. Marokko ontvouwt zich aan je met vele verrassingen.

**MAROKKO**

Koninkrijk Marokko is het meest westelijke land aan de noordkust van Afrika. De oudste staat in het huidige Marokko was het inheemse koninkrijk Mauretania en bestond al vanaf 110 v. Chr.

De moderne staat Marokko is ontstaan toen het land zich onafhankelijk verklaarde van Frankrijk en Spanje in maart 1956.

De hoofdstad van Marokko is Rabat en de grootste stad is Casablanca. Andere belangrijke steden zijn Fez, Marrakesh, Agadir, Tanger, Oujda, en Nador.

**TALEN**

De overheersende godsdienst is de islam, maar het land telt ook christenen en joden.

Marokko heeft twee officiële talen: Arabisch en het Berbers.

Veel Marokkanen spreken ook Frans, Spaans en in mindere mate Engels.

TREKKING

We bezoeken eerst Marrakesh met z'n souks, slangenbezweerders en kleur- en geurrijke eetkraampjes.

Het Jemaa el Fna plein wil je zeker gezien hebben. 's Ochtends vind je hier een authentiek Marokkaanse markt, vol geuren en kleuren.

Bijkomen van een hectische marktdag doe je in het bad- en hamamhuis Les Bains de l'Alhambra.

Daarna beginnen we aan het echte avontuur: een trekking door de hoge Atlas, waar het droge, soms groene landschap je zal verrassen. Net als de schitterende uitzichten en de vriendelijke lokale bevolking. We overnachten in pittoreske Berberdorpen waar de tijd lijkt te hebben stilgestaan.

Na de beklimming sluiten we de reis weer af in Marrakesh, waar we nog een keer kunnen genieten van alle plaatselijke folklore.



TSUM VALLEY NEPAL

Tsum Valley was vrijwel verboden gebied tot het in 2008 toegankelijk werd gemaakt voor trekking.

HEILIGE VALLEI

De Tsum vallei is voor pelgrims een heilige plaats in de Himalaya, gelegen in het noorden van de provincie Gorkha in Nepal. "Tsum" betekent letterlijk vertaald levendig.

De vallei ligt tegen de majestueuze achtergrond van Ganesh Himal, Sringi Himal en Boudha Ranges, bergstreken in de Himalaya die lopen van centraal Nepal naar de grens met Tibet.

KUNST, CULTUUR, RELIGIE

De vallei is vrijwel onaangetast en rijk aan historische kunst, cultuur en religie. De lokale bevolking is veelal van Tibetaanse oorsprong en spreekt een uniek, eigen dialect.



De wegen en paden zijn bezaaid met artistieke chörten en langs de randen voorzien van muurtjes gemaakt van duizenden platte stenen.

In deze stenen zijn vaak tekeningen van goden en gebedsteksten gekerfd. Ook overal te vinden, lange lijnen met gebedsvlaggetjes.

**LANGE, RIJKE HISTORIE**

Tsum Valley heeft een lange boeddhistische historie. Van oorsprong was de vallei geografisch een apart cultureel gebied, genaamd 'Tsum Tso Chuksum', wat zo iets betekent als dertien provincies samengesmeed. De historische overblijfselen van het Tsum koninkrijk zijn nog steeds te zien, mede dankzij de afgelegen ligging en ontoegankelijkheid. De vallei en zijn inwoners zijn eeuwenlang onttrokken geweest aan de 'voortgang'. Hierdoor is de unieke cultuur van deze vallei bewaard gebleven.

Tsum Valley heeft een rijke fauna, met name vind je hier in grote getallen het Blauwschaap (of Naur) en de Himalayathargeit (of 'gewoon' Thar). Jagen en vissen is in de vallei strikt verboden.

Verder vind je in de vallei een aantal unieke en historische kloosters, waaronder Rachen Gumba en Mu Gumba. Daarnaast is er nog Gumba Lungdan op een heuvel aan de voet van de Ganesh Himal.

**TREKKING**

Naar deze omgeving organiseert Hiking & Adventure een 19-daagse trekking in september/oktober 2020. De trekking is een spannende uitdaging, maar er is meer dan voldoende tijd om de cultuur van Tsum Valley en meer van Nepal te bekijken én te ervaren.



NOORWEGEN - SNEEUWSCHOENEN TREKTOCHT

16-22 februari

Een hutten trektocht op sneeuwschoenen door de ongerepte natuur van Noorwegen, waarbij genieten op nummer één staat. In deze 5-daagse tocht laten wij jou een prachtig stukje natuur van Noorwegen zien. Van verstilde meertjes tot bergtoppen met unieke uitzichten. Te voet trekken we met onze rugzakken van hut naar hut. In principe komen we geen bevoorradingspunt tegen, dus we dragen ons eten zelf mee. Water is er in de prachtige natuur genoeg te vinden. Tijdens deze tocht leer je onderweg de basics over survival, de natuur en het hiken. We beginnen en eindigen deze week met een overnachting in een hotel waarbij diner en ontbijt zijn inbegrepen.



ZWEDEN - WINTEREXPEDITIE BIJ NOORDERLICHT

2 - 10 april (inschrijving sluit 5 januari 2020)

Kungsleden is een lange wandelroute door de schitterende natuur van Zweeds Lapland. Bij velen van ons wel bekend van de Fjällräven Classic in augustus. Nu gaan we terug in de winter! De meren zijn bevroren en vormen een kaarsrechte en horizontale weg: alles bedekt met een dikke laag sneeuw. We trekken op onze sneeuwschoenen door de bossen van Abisko en over vlaktes tussen prachtig uitgesleten bergen. We dragen onze rugzak met daarin onze slaapzak en kleren, het eten gaat met de hondenslee. Aan het eind van de dag warmen we ons bij de houtkachel in schitterend gelegen berghutten waar we ook overnachten. Daarnaast hebben we een grote kans dat we 'aurora borealis', het noorderlicht te zien krijgen. Als afsluiting reizen we via een sneeuwscootertaxi terug naar de bewoonde wereld.

MADEIRA - WANDELTOCHT

4- 11 april

Spectaculaire kliffen en steile afdalingen langs de kust. Diepe valleien en hoge bergen. Mistige hoogvlakten met reusachtige varens en mossen. Vlakke wandelingen langs irrigatiekanaaltjes (levada's) en door tunneltjes. We komen vele prachtige bloemen tegen en regelmatig prachtige vergezichten op de oceaan of pittoreske dorpjes. 's Avonds is het heerlijk bijkomen in een van de talrijke restaurants langs de haven, oude stad of boulevard en de gezellige eetcafe's waar je de lokale sfeer kunt proeven.



MAROKKO - TREKKING HOGE ATLAS, BEKLIMMING TOUBKAL

11 - 18 april (i.s.m. Mountain Network)

Toubkal in de Marokkaanse Atlas is de hoogste berg van Noord-Afrika.

We beginnen in Marrakesh en bezoeken de souks met slangenbezweerders en kleur- en geurrijke eetkraampjes. Daarna beginnen we aan het echte avontuur: een trekking door de hoge Atlas, waar het droge, soms groene landschap je zal verrassen. Net als de schitterende uitzichten en de vriendelijke lokale bevolking. We overnachten in pittoreske Berberdorpen waar de tijd lijkt te hebben stilge staan. De laatste dagen gaan we echt de hoogte in. Na een pittige dagwandeling de berg op overnachten we in een berghut in de sneeuw. De volgende ochtend lopen we onder begeleiding de Toubkal op. We sluiten weer af in Marrakesh.

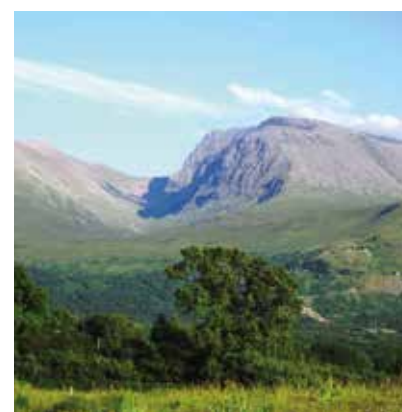


BENTVELD NOORD-HOLLANDSE DUINEN - BUSHCRAFT

8-10 mei (Ouder en kind)

Bij Bushcraft draait het om het leren van vaardigheden om comfortabel in de vrije natuur te kunnen leven. Denk aan het vinden van eetbare planten, water, koken op een houtvuur. Maar ook het zelf maken van vuur; daar komt veel bij kijken - selectie van het juiste hout en tondelmateriaal bijvoorbeeld. En de vaardigheden om zelf een vuurboog te maken: touw maken van planten die je vindt en het uitsnijden van de houten boog. En nu nog vuur maken...

Dit weekend is ook bijzonder geschikt voor kinderen (8+). Een unieke kans om samen met je vader (of moeder, oom, tante, ...) vuur te maken, touwen te knopen, te leren snijden met een mes, te speuren naar wilde dieren en natuurlijk ook te gaan slapen onder de sterren. Maar iedere volwassene zonder kind kan zich natuurlijk ook aanmelden.



SCHOTLAND

14 - 23 mei

Een trekking door misschien wel de mooiste gebieden van Schotland. We wandelen dagelijks vanuit Fort William langs meren en over heuvels. Onderweg passeren we schapenweiden en doorkruisen we uitgestrekte heidevelden. We doorwaden een paar riviertjes en overnachten in schitterend gelegen guesthouses. Aan het eind beklimmen we de Ben Nevis, waarna we genieten van een biertje in het prachtige Fort William. Een prachtige reis door een van de mooiste gebieden van Europa!

SPANJE

medio mei (speciaal voor chronisch zieke collega's)

Medio mei organiseert H&A speciaal voor zieke collega's een wandeltrektocht in het Spaanse natuurgebied Els Ports (Zuid-Catalonië). Deze tocht telt 5 wandeldagen en men moet in staat zijn tussen de 6 en 8 uur te lopen met een dagrugzak. De tocht zal worden begeleid door ervaren Projectleiders van H&A.

De meeste overnachtingen zullen plaatsvinden in nette huisjes of B&B's en één van de overnachtingen vindt plaats in een berghut.

Nadere bijzonderheden over deze reis en de voorwaarden voor de aanmelding zijn op te vragen via info@hiking-adventures.nl of bel Hans Robijn: 06 510 544 91.



PROGRAMMA 2020



ENGELAND - COAST TO COAST

23 juni - 1 juli

De Coast to Coast (C2C) is een prachtige 219-km lange ATB tocht door Noord-Engeland. Je start met je achterwiel in de Ierse Zee en eindig na 5 dagen met je voorwiel in de Noordzee. We rijden door o.a. het Lake district en the Pennines en genieten van stijl klimmetjes, "Britain's most dramatic landscapes", prachtige uitzichten en rijden langs de bijzondere industriële geschiedenis van Engeland.



ZWEDEN - FJÄLLRÄVEN CLASSIC

5 t/m 12 augustus (inschrijving sluit 1 februari 2020)

Veel deelnemers komen jaarlijks terug voor deze tocht, dus het is niet verwonderlijk dat velen dit de mooiste trekking in de wereld noemen. Vandaar dat deze tocht ook voor Hiking & Adventures inmiddels een 'classic' is!

Vijf dagen wandelen door het prachtige Noordzeedse landschap. Bergen, sneeuwvelden, riviertjes waaruit je zo kan drinken. Alles perfect georganiseerd door het Zweedse outdoor-merk Fjällräven. Onderweg kun je je voorraad voedsel aanvullen en af en toe staat er een kraampje waar je wordt verrast met een lekkernij.

Voorafgaand aan de trekking brengen we een middag door in Stockholm. We sluiten af met een knallend eindfeest in de 'Trekker's Inn' in Abisko.

MINI ADVENTURE RACE

11-12 september

Een adventure race met een proloog op vrijdag en een wedstrijddag op zaterdag is een sportdiscipline waarbij een route van A naar B naar C, enzovoort wordt afgelegd.

Tijdens de races moeten teams van 2 personen of soms ook groepen non-stop een traject op eigen kracht afleggen, waar men onderweg natuurlijke en opgebouwde hindernissen tegenkomt. De organisatie verschaft de deelnemers een landkaart waarop men zelf de kaartcoördinaten intekent (punten waar men langs moet). De teams moeten door middel van navigatie zoveel mogelijk checkpoints(cp's), verplichte punten (vp's) en soms ook bonuspunten (bp's) verzamelen. Deze cp's, vp's of bp's zijn meestal goed zichtbaar opgehangen maar soms moet er worden geklommen, gezwommen of heel nauwkeurig worden genavigeerd om deze te vinden. Tegenwoordig gebruikt men zg. elektronische tags, waardoor achteraf te controleren is of de checkpoints gevonden zijn. Het team met de meeste cp's en daarnaast de snelste tijd wint de wedstrijd.

Het spreekt voor zich dat kracht, uithoudingsvermogen, souplesse en doorzettingsvermogen nodig zijn om de finish te halen.



UITDAGENDE AVONTUREN VOOR IEDEREEN
IN SAMENWERKING MET
DE NEDERLANDSE POLITIE BOND



NEPAL - TSUM VALLEY

23 september - 11 oktober

Een 19-daagse reis naar Nepal met als hoogtepunt een 12-daagse trekking in een van de mooiste en meest authentieke gebieden van Nepal. Tsum Valley is een prachtige vallei temidden van machtige bergen zoals Manaslu (>8.000 m), Ganesh (7.400 m) en Chamar Himal (7.180 m).

Wij lopen door eeuwenoude bossen en langs wilde rivieren richting de Tibetaanse grens. Onderweg bezoeken we kloosters en dorpjes waar de tijd lijkt te hebben stilgestaan. De lokale bevolking is uiterst vriendelijk en fotogeniek.

Een avontuurlijke reis om nooit te vergeten!

Rondom de trekking is er voldoende tijd om te genieten van de culturele schatten van Kathmandu en de ontspannen sfeer in Pokhara.



KANO SURVIVALTOCHT ZWEDEN

najaar 2020

Hiking en Adventures organiseert in samenwerking met Surviking een Kano survival-trektocht in Zweden. Omdat georganiseerd survival nooit een echte survivalsituatie is, bieden wij de combi aan met kanoën. The best of both worlds. Lekker met een kano de (semi) wildernis in op een wat primitieve manier en vooral genieten van de natuur. De natuur is simpelweg te mooi om alleen maar bezig te zijn met 'survival'.



Informatie

Alles over deze tochten is te vinden op onze site: www.hiking-adventures.nl
Mocht je vragen hebben over een van deze tochten stuur dan een mail naar info@hiking-adventures.nl of bel 06 510 544 91

(advertentie)

werkt met VERVE **AB** Ad Bakker

www.woningonderhoud.nu



hele fijne
feestdagen

Standex
media

een goed
2020