

ADVENTURE-TIMES

magazine voor avonturiers



NOORD ENGELAND COAST TO COAST EEN NIEUWE UITDAGING

en verder in dit nummer o.a.

NOORWEGEN



Verbazend mooi in
zomer én winter!

NEDERLAND



De mini-adventurerace
moet je meemaken!

uitgave nr. 4 - maart 2020

MESSIKA
PARIS

Juweliershuis
Dalbers

VELP ————— ZWOLLE

www.juweliershuisaalbers.nl
Hoofdstraat 206, Velp | Luttekstraat 40, Zwolle

Volg ons ook op twitter.com/juwelieraalbers facebook.com/juweliershuisaalbers instagram.com/juweliershuisaal-

HORLOGES O.A. Jaeger-LeCoultre | Piaget | Chopard | Nomos | I.W.C. Schaffhausen | Armin Strom
Ebel | Raymond Weil | Longines | RADO | Certina | Seiko | Baume & Mercier | Swatch

JUWELEN O.A. Chopard | Annamaria Cammilli | Hans D. Krieger | Roberto Coin | Wellendorff | Artur Scholl
Albanu | Noor | Tirisi | A. Odenwald | Piaget | Leo Wittwer | ROOS | Al Coro | Elaine Firenze | Atelier collectie

VOORWOORD

Beste lezer,

De lente en zomer staan voor de deur en bij menig-
geen begint het alweer te kriebelen. Er op uit! Wij
hebben zeker niet stilgezeten. Onze eerste trainingen
voor de Fjällräven Classic zijn alweer geweest als jullie
deze krant lezen. In de komende maanden staan nog
een Winterexpeditie bij noorderlicht, de wandelreis
op Madeira en het Bushcraftweekend voor ouder en
kind op het programma. We zijn net weer terug van de
sneeuwschoentrektocht in Noorwegen. In dit magazine
een verslag van deze prachtige tocht.

Verder besteden we in deze Adventure Times aandacht
aan het Hiking & Adventures sportevenement van het
jaar: de Mini Adventure Race. Kijk op pagina 4.
De 'Mini' is een superleuke sportieve uitdaging, niet
alleen bedoeld of geschikt voor ultrafitte jongens en
meiden. Dus doe mee en schrijf je in!

Ook voor 2020 hebben we weer tal van sportieve en
uitdagende avonturen op ons programma staan. We
hopen jullie binnenkort weer te zien bij een van onze
evenementen. Geniet van alle mooie verhalen in deze
krant of op de website www.adventuretimes.nl

Het team van Hiking en Adventures, drie gedreven po-
litiemedewerkers, wenst je een sportief jaar en weer
veel leesplezier met ons magazine.

3

MINI-ADVENTURE RACE
Avontuur met hindernissen 4
Kaarthoekmeter 6
Gebruik van het kompas 7

NOORWEGEN
Ook in de winter 8

COAST TO COAST
Dwars door Noord-Engeland 11

VANDAAG DE TRAP
Leven na de Fjällräven Classic 12

MOUNTAINBIKEN
Tips en tips en tips 14

GOEDE VOEDING
Natuurlijk, dat weten we 17

FIETSBLESSURES
en hoe voorkom je ze 18

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: 25.500 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



MINI ADVENTURE RACE

HIKING ADVENTURES

WOORD HOLLANDSE DUTINEN

11 en 12 september 2020

inschrijven vanaf 1 maart 2020 • www.miniadventurerace.nl
mail of bel: info@hiking-adventures.nl - 06 510 544 91

www.hiking-adventures.nl



RENNEN, SPRINGEN, VLIEGEN, DUIKEN, VALLLEN, OPSTAAN EN WEER DOORGAAN

Adventure-racen is een sportdiscipline waarbij teams nonstop een traject op eigen kracht dienen af te leggen. Onderweg zijn er diverse natuurlijke en opgebouwde hindernissen. De aantrekkingskracht is de afwisseling in activiteiten: hardlopen, zwemmen, fietsen, steppen, kruipen, klimmen, abseilen en kanoën...

En dan moet er ook genavigeerd worden: over wegen, paden, vaarwegen en dwars door de ruige natuur. De organisatie verstrekt een landkaart waarop je zelf de coördinaten moet intekenen.

SPORT

De race heeft het karakter van een wedstrijd. Maar het is zeker geen activiteit voor alleen de allersterksten. Tijdens de proloog op vrijdagmiddag wordt een schifting gemaakt: de snelste teams strijden zaterdag om de titel. Mogelijk leggen zij een wat langer parcours af met een extra hindernis. In elk geval biedt de race aan alle deelnemers een fysieke en mentale uitdaging om samen met collega's grenzen te verleggen.

P'S, VP'S, BP'S EN KAARTLEZEN

De teams moeten langs diverse kaartcoördinaten navigeren om zoveel mogelijk checkpoints (cp's), verplichte punten (vp's) en soms ook bonus-punten (bp's) te verzamelen. Deze cp's, vp's of bp's zijn meestal goed zichtbaar opgehangen, maar soms alleen bereikbaar door te klimmen, zwemmen of heel nauwkeurig te navigeren. Ook kunnen tussentijdse routes op kompas in het parcours verwerkt zijn. Snelheid en kracht zal je zeker helpen, maar het is essentieel dat je wel de goede kant op gaat! Kaartlezen is dan ook een belangrijk onderdeel van het adventure racen omdat het een grote invloed heeft op de hoeveelheid tijd die je nodig hebt om de route af te leggen. Het team met de meeste cp's en daarnaast de snelste tijd wint de wedstrijd. De routekeuze van de deelnemers is overwegend vrij.

SPECIALE OPDRACHTEN

Op verschillende plaatsen in het parcours kom je bijzondere en uitdagende opdrachten tegen. Dat kan van alles zijn: touwbruggen, abseilen, tokkelen en boomstam- en zandzak sjouwen. Enkele speciale opdrachten

uit het verleden: van een veerboot springen en naar het strand zwemmen; een tokkelbaan van 110 meter nemen; abseilen van een 80 m hoge TV toren; in het donker door de Biesbosch kanoën; overzwemmen van rivieren zoals de Rijn en IJssel. Het is nog een verrassing wat voor speciale opdrachten dit jaar op het programma staan. Wel is zeker dat het weer een onvergetelijke en sportieve uitdaging wordt.

PRAKTISCH

- 11 & 12 September
- deelnamekosten: 85,- p.p. (leden van de Nederlandse Politie Bond krijgen € 50,-retour)
- ruimte voor 100 koppels + 3 teams van 8 personen
- inclusief diner, ontbijt, campingplaats eigen tent en gebruik aangeboden materialen.
- excl. huur ATB (te huren via inschrijfformulier).

Inschrijven & meer informatie:

www.miniadventurerace.nl

Voor vragen:

info@hiking-adventures.nl of bel met Hans Robijn 06 510 544 91

LEDEN VAN DE NEDERLANDSE POLITIEBOND KRIJGEN EEN KORTING VAN € 50,-



STAFKAARTEN

Bij een Kaart coördinatenroute maak je gebruik van een topografische kaart en kaartcoördinaten om je route te lopen. Als je de schaal van de stafkaart weet, kun je tot op 10 meter nauwkeurig bepalen waar je bent.

Op de stafkaart staan van boven naar beneden (noord naar zuid) en van links naar rechts (west naar oost) lijnen getekend. Deze lijnen zijn genummerd: de noord-zuidlijnen zijn genummerd van 1 tot 299 en de west-oostlijnen van 300 tot 600. De lijnen vormen het coördinatengrid; in Nederland van het Nederlands Rijksdriehoeks-grid. Het plaatje bovenaan deze pagina laat een klein stukje van zo'n stafkaart zien, waarbij je de noord-zuidlijnen 112 en 113 ziet, en de west-oostlijnen 398 en 399.

Ieder vierkantje van de stafkaart beslaat in werkelijkheid een gebied met een grootte van 1 km bij 1 km. Omdat de schaal van een stafkaart 1:25.000 is, vormen deze lijnen dus

kaartvierkanten van 4 bij 4 cm. De kaartvierkanten kunnen we door middel van een kaarthoekmeter nog verder onderverdelen, in 100 stapjes in de breedte en 100 stapjes in de hoogte. Wanneer je met de kaarthoekmeter één zo'n kaartvierkant opmeet, zie je namelijk dat hij "100" breed is, en "100" hoog.

VOORBEELD

Wanneer je een kaartcoördinaat krijgt, kan deze er bijvoorbeeld als volgt uitzien: 96.66 – 484.61. De nummers 96 en 484 staan voor de lijnen op de kaart. Het eerste getal is de noord-zuidlijn, het tweede getal is de west-oostlijn. De nummers 66 en 61 zijn de onderverdelingen van het vak. Je zoekt de coördinaat daarna als volgt op met het ezelsbruggetje: "huisje in, trappetje op":

- Je legt de punt van de kaarthoekmeter op de kruising van lijn 96 en lijn 484.
- Langzaam schuif de de kaarthoekmeter naar rechts over de west-

KAARTHOEKMETER

oostlijn naar het oosten (naar rechts dus) tot je bij 66 op de lineaal van je kaarthoekmeter aan komt; "huisje in"

- Dan schuif je de kaarthoekmeter omhoog langs de noord-zuidlijn tot je bij 61 komt; "trapje op"
- De plaats waar de punt van de kaarthoekmeter eindigt is het coördinaat wat je wilt weten en waar je naartoe wilt. In dit geval het punt 96.66 – 484.61.

COÖRDINATENROUTE

Bij een coördinatenroute krijg je meerdere coördinaten en loop je van coördinaat naar coördinaat.

Tip: Boor 2 kleine gaatjes op de punten 0/0 van je kaarthoekmeter voor de schaalverdeling 1:25000 en voor 1:50000.

Hier past de punt van een fijnschrijver in waardoor je heel gemakkelijk de markering op je kaart kunt overbrengen met een watervaste stift.

HET GEBRUIK VAN EEN KOMPAS

De kompasnaald (het rode gedeelte) wijst altijd naar het noorden. Het is belangrijk bij het uitlezen uit de buurt te blijven van IJZER, bijvoorbeeld auto's, fietsen etc.

GRADENVERDELING

Een kompas heeft een kompasroos die verdeeld is in 360 graden (°):

Noord 0° of 360°

Oost 90°

Zuid 180°

West 270°

Er komt dus steeds 90 Graden bij.

EEN KOMPASRICHTING UITZETTEN IN HET TERREIN

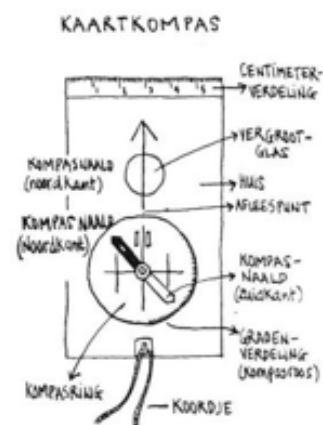
Stel de opgegeven richting in op het kompas door de ring te draaien op het juiste aantal graden aan de bovenkant van het kompas. Houd het kompas nu echt voor je. Draai jezelf rond totdat punt van de kompasnaald precies naar het noorden staat. Dit heet "het inspelen van de kompasnaald". De naald is ingespeeld als de pijl precies in de richting wijst die ingesteld staat bij het afleespunt. Langs de pijl zie je in de verte punt B liggen.

Wanneer je punt B niet meteen kunt zien bijvoorbeeld omdat het ver weg ligt of omdat je midden in een bos



zit, neem je een duidelijk herkenbaar punt in dezelfde richting en ga je daar naartoe. Door dit steeds te herhalen, kom je vanzelf bij punt B; je loopt op kompas.

Als je met meerdere personen loopt kun je steeds iemand vooruit sturen om als referentie punt te dienen. Zeker in het donker is dit vaak de enige praktische oplossing, aangezien andere punten moeilijk te vinden kunnen zijn.

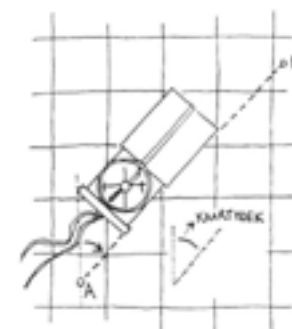


EEN KAART ORIËNTEREN MET BEHULP VAN EEN KOMPAS

Leg de kaart voor je met het kompas er op. Draai de kaart net zo lang tot het kaartnoorden (de bovenkant van de kaart) in dezelfde richting wijst als de punt van de kompasnaald.

OP DE KAART UITGEZETTE RICHTING OVERNEMEN OP KOMPAS

Voor je ligt de kaart. Je wilt van punt A naar punt B met behulp van het kompas. Langs die twee punten leg je een liniaal. De liniaal geeft nu de richting aan die je gaat overbrengen op je kompas. Leg het kompas met de lange zijde tegen de liniaal aan, met het koordje naar je punt A toe.



Draai vervolgens de kompasring zo, dat de noord-zuid lijnen op de kompasring in dezelfde richting wijzen als de noord-zuid lijnen op de kaart. Bij het afleespunt lees je nu de richting van A naar B af. Het kompas is nu klaar om in het terrein gebruikt te worden.

Je let **NIET** op de kompasnaald bij deze techniek.

NOORWEGEN

Ook in de winter meer dan de moeite waard



De reis naar Noorwegen begint niet voor iedereen tegelijk. Sommige deelnemers waren al vroeg op Schiphol, anderen namen een latere vlucht en een enkeling was al eerder naar Oslo afgereisd om de stad te bekijken.

OSLO

Op tijd wakker en hostelontbijt meegenomen voor onderweg. Het regende dus direct mijn superfijne regenbroek aan. Van route-you had ik een stadswandeling op mijn telefoon gezet die ik als leidraad gebruikte. Het was rustig onderweg, veel leuke ontbijttentjes. Met de 3 dames uit de groep afgesproken om samen de bus naar Notodden te nemen..bleek ik een kaartje van een andere busmaatschappij te hebben gekocht. Onderweg mooie plaatjes met sneeuw en wat gedoezeld. Opgewacht bij de bushalte door Maurice en Joost. Vóór de briefing (jaja) nog een rondje gewandeld. 's Avonds lekker gegeten, rugzak nog eens opnieuw ingepakt en op tijd gaan slapen.

Stijgen en dalen, dwars door de bossen

KOLSJØ HUT

Om 7.15 uur de wekker.. lekker relaxt opstarten...laatste douche een heerlijk ontbijt en voor de derde keer m'n rugzak nagekeken. Ongeveer 15 kilometer met een taxibusje naar de start van onze tocht. Sneeuwschoenen aan... mmmm..valt niet tegen.. het loopt eigenlijk best gemakkelijk. Het eerste deel gaat over een pad.. na een paar kilometer rechtsaf het bos in en maken we ons eigen spoor. Arjen en Hans zijn de spoorzoekers vandaag. Er is de laatste weken weinig verse sneeuw gevallen..wel veel regen. Toch valt de kwaliteit niet tegen. Onderweg een keer gestopt voor een koffietje, een reep of een appel. Als we aankomen bij "Centerparcs Kolsjø" verdelen we de hutten, gaan eerst de kachels aan en eten we onze eerste maaltijd. Om 4 uur krijgen we een masterclass "vuur maken" van Maurice met een prachtig vuur als resultaat. We eten samen in de grote mannenhut waarna we op tijd richting de meidenhut gaan. Al vóór 22 uur is er huttenruhe.

SVEINSBU HUT

Vanmorgen werd nog eens duidelijk dat we op een prachtige plek hadden geslapen (nou geslapen...). Een bevroren meer en een mooie zonsopgang. Toch de sneeuwschoenen weer onder gebonden, op naar Sveinsbu. Stijgen, dalen, dwars door de bossen naar de top. Veel hoogtemeters gemaakt voor mooie vergezichten. 'dit is waar je het voor doet', mooie natuur, zonnetje aan, wel harde wind.

Aangekomen bij de hutten vuur maken, sneeuw smelten, hoofdlamp op en koken. Voor ieder wat wils, saté babi, pasta, of iets anders lekkers. Morgen is er weer een dag



SVEINSBU BUSHWACKEN

About yesterday....nadat het verslag van gisteren was afgesloten..en sommigen van ons al naar bed wilden kwam Anja met het idee een avondwandeling te maken en zo gingen we nog met z'n 7en o.l.v. Maurice op stap. Een leuk, spannend rondje rond het meer gemaakt. Vandaag wakker geworden met een prachtige zonsopkomst..de rest van de dag een strakblauwe hemel. Qua wandelen vertrokken we eerst over een breed pad om vervolgens al bushwhackend (wat betekent dat je gewoon door het bos de kortste weg zoekt) naar, in ons geval, het topje naast de Skrimtoppen te lopen. In totaal een ronde van 14 kilometer gelopen onder perfecte omstandigheden. Natuurlijk weer een, voor de meesten, smakelijk gezamenlijk diner van Adventure Food in de grote hut.

PRÅMVICA

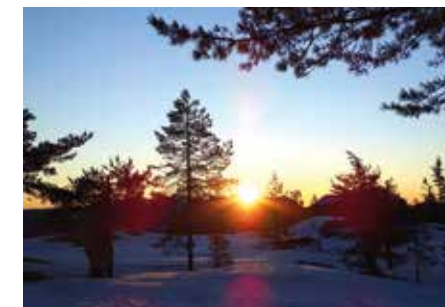
Vanochtend op tijd op omdat we om 8.30 uur vertrekken. Het is gaan sneeuwen en de verwachting is dat dit rond de middag overgaat in regen. Omdat we daar liever niet in lopen het vroege vertrek. Wel eerst



nog even zingen voor André die jarig is. Gelukkig lopen we met de wind in de rug en het tempo zit er goed in. Halverwege gaan we nog een stukje navigeren met kaart en kompas. We doen dit met 2 teams. Leuk om te doen..en al bushwackend komen we best dicht bij ons doel, het bruggetje, uit. Aan de andere kant hiervan staat een schattig noodhutje. Wat hebben die Noren het goed voor elkaar. We vertrekken na een korte stop voor de laatste kilometers van vandaag. Het tempo ligt redelijk hoog en net voor het echt begint te regenen zijn we bij de hut. De Pråmvika "hut" is een compleet huis met minstens 5 slaapkamers, een grote leefkeuken aparte woonkamer én slaatzolder. In no time branden er 3 kachels en water pompen we uit het meer. Het regent nu gestaag en er is tijd voor een spelletje, boek lezen of muziek luisteren. Voor het eerst deze week hebben we geen internetbereik. Met Anja en Trientsje nog een stukje gelopen langs het meer en daarna "geborreld", gegeten en gekletst.

NOTODDEN

En dan is het al weer de laatste dag



van de trekking. Voor het eerst hebben we met de hele groep in 1 hut geslapen en ook dan gaat het ochtendritueel als vanzelf. Om half tien vertrekken we in het zonnetje richting het startpunt van afgelopen maandag. Opnieuw langs mooie meentjes, beekjes en watervalletjes. Het blijft prachtig. Onderweg worden onze eerder deze week opgedane skills nog getest. We worden in 2 teams ingedeeld om zo snel mogelijk vuur te maken. In ons geval was Maurice niet zo tevreden..We hadden te weinig werk gemaakt van fase 1 en 2. Rond half één zijn we in het hotel waar we genieten van een (broodnodige) douche. Er wordt uitgebreid geluncht door een deel van de groep in de huiskamer van Notodden: Eyde. Verder nog een bezoek gebracht aan de grootste staafkerk van Noorwegen in Heddal. Met z'n vieren gingen wij te voet, de rest liet zich brengen door Maurice. Om 19 uur is iedereen weer paraat voor het laatste gezamenlijke diner waarna we afscheid nemen van Maurice en Anja (a.k.a. Akela de Gams) namens de groep een dankwoord uitspreekt naar Joost en Maurice. Op tijd naar bed want morgen gaat de wekker om 6 uur... terug naar huis.





PSYCHOSE, AGRESSIE EN ONVOORSPELBAAR GEDRAG TEGEN ONZE HULP DIENSTEN

 **Stichting Geen Drugs-Wel Leven**
Erkent ANBI status

De Feiten Over Drugs Voorlichtings Programma



Bereik ze, voordat de dealers dat doen!
De jongeren zijn onze toekomst! Help hen!

Doneer aan: Stichting Geen Drugs-Wel Leven
Maria Snelplantsoen 15, 1106 WN Amsterdam
KvK 54323177 Reknr. NL09 RABO 0126710120
Contact persoon: Han Bakker 06 53 429 046
han@geendrugswellevan.nl
Website: nl.drugsfreeworld.org

DAT KAN TOCH NIET?!



ARGENTIJNSE GRILL



Voor de ultieme steakhouse ervaring kunt u reserveren bij Amigo Grill. Geschikt voor kleine én grote groepen.

Rozengracht 5 Prinsengracht 188
1016 LP Amsterdam 1016 HC Amsterdam
020 638 62 46 020 845 10 81
rozengracht@amigogrill.nl prinsengracht@amigogrill.nl

amigogrill.nl




Groen & Remmerswaal
De basis voor uw brandveiligheid

Groen & Remmerswaal BV
Thames 1 • 3144 DG Maassluis
010 7371 086
www.genr-brandpreventie.nl

ALUMINIUM BOUWELEMENTEN



ramen & deuren, schuiframen en -deuren, vliesgevels, entree- & winkelpuizen

Konandal
Westlandse Langeweg 21a • 4651 PD Steenbergen
0167 56 34 23 • www.konandal.nl



Er zijn aardig wat landen waar je een coast to coast (C2C) kan rijden. In de USA, maar dat kost je een paar weken. In Nieuw-Zeeland, maar dat is dik een uur vliegen. Zo kan ik er nog een paar opnoemen.

Dichter bij huis kom je dan uit in Groot-Brittannië. Daar hebben we (H&A) in de kop van Engeland een prachtige uitdagende C2C gevonden: The Wainwright's. Deze start in het westen bij Ravenglass aan de Ierse Zee en eindigt in het oosten bij Robin Hood's Bay.

Onze partner in GB schrijft daarover: "If Alfred Wainwright had traveled across the UK coast to coast by

mountain bike this is definitely the route he would have chosen! Our version of Wainwright's coast to coast route is one of our most adventurous C2C mountain biking holidays, following some of the route taken by the interpid writer and hill-walker. This impressive mountain biking trip crosses three of England's most spectacular National Parks; the Lake District, the Yorkshire Dales and the North York Moors. From the sandy shores of the Irish Sea to the imposing cliffs of the North Sea, this coast to coast mountain biking route is a fantastic test of fitness and technical ability as well as being absolutley beautiful!

Een prachtige uitgezette voorname-lijk off-road en single-track tocht, waarbij je door kleine dorpjes komt die ik vooral van diverse tv-series ken. De overnachtingen zijn in de bekende Bunkhouses en B&B's. En dan vooral die, waar ze mountainbikers gewend zijn die zo nodig in typical Britisch weather aan het biken zijn. Bagger is geen probleem!

Om te ervaren of hoe de tocht door onze GB-partner is georganiseerd, gaan Joost en ik vanuit H&A deze 1^e keer mee. Relaxed met de boot vanuit IJmuiden. Met je eigen MTB, die gaat mee! Kriebelt het al? Ga naar de site en **geef je op!** Er is nog plek!

Goed voorbereid op pad met de uitrusting en expertise van Outdoor Roosendaal



Over de kwaliteit van uw uitrusting wilt u zich geen zorgen maken. Dat hoeft ook niet. De ervaren specialisten van Outdoor Roosendaal adviseren u kundig en bieden een zeer uitgebreid en uitgekiend assortiment met 2000m² topmerken.

Outdoor Roosendaal

Rucphensebaan 24a
4706 PJ Roosendaal
(0165) 528 305
www.outdoor.org

Altijd goed voorbereid op pad



VANDAAG NAM IK BEWUST DE TRAP

Vandaag nam ik bewust de trap naar de tweede etage. Soms smokkel ik namelijk wel met de lift als ik mijn zware laptop meezeul. Vandaag is anders, vandaag is mijn eerste werkdag na mijn vakantie. Ik ben namelijk mee gegaan met één van de expedities opgezet door Hiking & Adventures: de Fjällrèven Classic in Zweeds Lapland. Een hike van 110 kilometer door de woeste natuur, waarbij je al je bagage op je rug meeneemt. Een uitdaging die ik met nog 29 andere collega's uit heel het land ben aangegaan.

DE TOCHT

Na een fantastische vrije dag in Stockholm was het tijd om te gaan lopen. De tassen waren goed ingepakt, schone kleding en overige spullen werden ingecheckt, maaltijden en gas werd ingeslagen. We waren er klaar voor. Na nog een speciale aankondiging bij de start dat 'The Dutch Police' wederom dit jaar meeliep, konden we dan toch eindelijk beginnen aan de hike.

Vijf dagen lang hebben we genoten van de prachtige natuur, afgezien bij

de beklimming van de top, zijn we collegiaal geweest op momenten dat tassen te zwaar werden of emoties te veel. We hebben gesmuld van de verstrekte broodjes met rendier-vlees en pannenkoeken onderweg, blaren geplakt en enkels getapet, 6 nachten in een klein tentje geslapen en hebben we de termen: opkrullen, door je hoeven en 7 uur SCHERP geleerd (dank je Hans Robijn).

Op de laatste dag kwamen we allemaal tegelijk als groep binnen onder luid applaus en kregen we een medaille en de laatste stempel in onze Hiking Pass als bewijs van onze volbrachte tocht. Die avond voelde niemand meer de vermoeidheid of pijntjes in de feesttent, want de voetjes gingen van de vloer tot in de late uurtjes.



ALLEMAAL POLITIE, 30 VERHALEN

Van tevoren kende ik de collega's, met uitzondering van Jos Veelen (School voor Recherche) en Hans Robijn (School voor Hogere Politiekunde en organisator) niet, maar de kennismaking verliep soepel op de voorbereidende trainingdagen en -weekend. Deze dagen heb je echt nodig om een idee te krijgen wat je te wachten staat.

IEDER HEEFT ZIJN EIGEN VERHAAL, MAAR ER IS ÉÉN DOEL DE EINDSTREEP HALEN

Tijdens de voorbereiding en de daadwerkelijke expeditie leer je ook de verhalen achter de (politie)mens

kennen. De oudste van de groep is vrijwillig en is 70 jaar, een collega is hartpatiënt, een ander heeft borstkanker overleefd, de volgende heeft zijn broer verloren aan ALS en haalt sponsorgeld op met deze tocht en één van de deelnemers heeft haar twee kinderen verloren. Iedereen heeft dus zijn eigen reden, maar allemaal hebben we hetzelfde doel: de eindstreep halen. Deze tocht heeft vriendschappen opgeleverd, maar ook zelfvertrouwen en zelfkennis, sportieve ambities en het besef dat we toch bij een unieke organisatie werken met bijzondere collega's.

GA JIJ OOK MEE?

Op www.hiking-adventures.nl staan alle expedities op een rij. Ik kan begrijpen dat jij je afvraagt of het ook

wel voor jou is weggelegd, fysiek of omdat de thuissituatie een week weg niet toelaat. Daarom worden in de toekomst ook nieuwe expedities georganiseerd die laagdrempeliger zijn qua niveau en qua tijdsduur, om iedere collega de kans te geven mee te gaan.

Na deze fantastische tocht wil ik ook fit blijven. Die trap blijft erin! Dus als je mij toch stiekem de lift ziet pakken, spreek mij dan gerust aan. Wellicht tot bij een volgende expeditie! Ik ben mijn volgende al aan het plannen.

Door Maaïke Vossebelt



LARS

Sinds het najaar 2019 ben ik overgestapt naar een andere wielerploeg, genaamd WV de Jonge Renner in Oosterhout. Deze club heeft meerdere talenten en biedt mij meer uitdaging in mijn ontwikkeling.

Ik heb gedurende de wintermaanden de crosstrainingen gevolgd en ben inmiddels weer volledig op de weg aan het trainen, binnenkort starten de wegwedstrijden.

ZOOMERS

Als laatste intensieve voorbereiding zijn we met de club op trainingskamp geweest in Spanje, in Taragona, een plaats onder Barcelona.

Hier hebben we in heerlijk weer met veel zon flink wat hoogtemeters kunnen trainen. In maart staat de eerste wedstrijd op het programma, daar kijk ik erg naar uit.

Dus de volgende keer komen de wedstrijdverslagen...

Lars Zoomers wordt gesponsord door Hiking & Adventures



MOUNTAINBIKEN

EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK



Mountainbiken is een sport, meer bepaald een tak van wielersport, waarbij men over ruige terreinen fietst, meestal met een speciaal daarvoor ontworpen mountainbike. Het is zowel een competitieve als recreatieve sport.

De sport is in Californië ontstaan. Mountainbiken begon daar in de late jaren 60 en vroege jaren 70 van de 20e eeuw. De eerste mountainbikes waren gebaseerd op de frames van Schwinn. De rijders gebruikten luchtbanden en voorzagen de fiets van versnellingen en een stuur, dat ook in de motorcross wordt gebruikt.

Pas een tiental jaren later kwam de industriële productie van mountainbikes op gang. Hierbij maakte men gebruik van lichtgewichtmaterialen. Inmiddels lijken de fietsen minder op normale wegfietzen. De omvang van de sport en het aantal beoefenaars ervan is met de jaren gegroeid.

MOUNTAINBIKEROUTES IN NEDERLAND

In Nederland zijn meer dan 200 officiële mountainbikeroutes. Deze mountainbikeroutes zijn bewegwijzerde routes wat inhoudt dat je net zoals een wandelroute door de omgeving wordt geleid. De routes zijn meestal voorzien van het internationale mountainbikesymbool. Dit symbool geeft tevens de richting aan die gefietst moet worden. De routes in Nederland variëren van zwaar tot erg gemakkelijk.

MTB BASIS TIPS:

Een goede voorbereiding is het halve werk:

- Zorg voor kleding passend bij het weer van die dag en draag het liefst een fietsbroek. Een goede fietsbroek geeft comfort en voorkomt nare schuurplekken;
- Draag altijd een helm; het liefst ook een bril (pootjes van bril aan buitenzijde van de helmbandjes!);
- Drink en eet regelmatig. Probeer minimaal elk uur dat je fietst iets te drinken en eten. Neem bijvoorbeeld energy repen mee. Deze hebben de juiste voedingsstoffen en worden snel en makkelijk door je lichaam opgenomen;
- Zorg dat je zadel op de goede hoogte staat: ga op het zadel zitten, zet je hak op het pedaal dat beneden staat. Je been mag dan net niet gestrekt zijn;
- Kies als beginner voor een niet te moeilijk en te lang parcours (bekijk routebeschrijvingen op internet). Overschat jezelf niet! Mountainbiken is een intensieve sport;
- Zorg dat je geld en een telefoon bij je hebt. Geef bij de "thuisblijvers" aan waar je gaat fietsten. Zeker wanneer je alleen fietst!;



- Neem altijd een reserveband, klein gereedschap etc. mee. Je rijdt immers op onverharde paden met scherpe stenen en takken;
- Zorg dat je fiets in goede staat is. Maak hem na een tocht goed schoon en olie alle draaiende delen daarna goed in. Laat een fietsenmaker regelmatig je fiets nakijken. Deze weet precies waar hij op moet letten.

TIJDENS HET MOUNTAINBIKEN:

Gebruik onderstaande tips om je fiets en jezelf in goede conditie te houden:

- Rem rustig en gecontroleerd met beide remmen;
- Rem in een afdaling nooit alleen met de voorrem;
- Ga in een afdaling iets naar achter zitten op je zadel (gewicht verplaatsen);
- Begin een helling rustig op te fietsen in een kleine versnelling;
- Verplaats je gewicht in een helling iets naar voren op je zadel;
- Kijk bij het maken van bochten naar voren door de bocht heen.

BEGINNER OF GEVORDERDE...?

Doe mee aan een MTB-clinic en leer (meer) technieken om te mountainbiken. Dit kan individueel of in groepsverband. MTB clinic? of advies voor de aanschaf van een goede mountainbike, kijk eens bij MAIROON Bikes & More.

Veiligheid is het aller belangrijkste. Neem geen onnodige risico's. Dit voorkomt nare ongelukken. Denk aan de natuur en hou je aan de spelregels die op de routes gelden!

Dit artikel kwam tot stand in samenwerking met



06-12988747 / info@mairoon.com / www.mairoon.com

PROGRAMMA HIKING & ADVENTURES

MADEIRA
WANDELTOCHT
4- 11 april

BENTVELD
NOORD-HOLLANDSE DUINEN
BUSHCRAFT
8-10 mei (Ouder en kind)

SCHOTLAND
BEN NEVIS
14 - 23 mei

ENGELAND
COAST TO COAST
23 juni - 1 juli

LAPLAND
FJALLRAVEN CLASSIC
5 - 12 augustus

KANOWEEKEND
BRABANTSE BIESBOSCH
29 en 30 augustus

MINI ADVENTURE RACE
11-12 september

NEPAL
TSUM VALLEY
23 september - 11 oktober

ZWEDEN
KANO SURVIVALTOCHT
19 t/m 26 september

2020 Informatie

Alles over deze tochten is te vinden op onze site:
www.hiking-adventures.nl

VLOER-, PLAFOND- EN WANDAFWERKING



Grindvloeren • Gietvloeren • Mortelvloeren
Betonlook vloeren • Sierpleister • Stucwerk

N. Kranendonk

Lindtsedijk 269 • 3336 LD Zwijndrecht
06 412 636 10
nkranendonkvpw@gmail.com

De oudste en gezelligste Irish Pub van Maastricht



The Irish Pub Shamrock
Brusselsestraat 49 • 6211 PB Maastricht
www.cafeshamrock.nl

SLEEPDIENST TROMP

Sleepdienst Services	Gezonken boot berging	Evenementen Feestje
Veilig en vertrouwd boot of woning laten slepen	Veilig en vertrouwd een gezonken boot bergen	Iets te vieren? Wij nemen u graag aan boord

Dijkgracht 15c • 1019 BT Amsterdam
06 53 59 0442 • www.sleepdiensttromp-amsterdam.nl

Bestellen is afleveren, instellen, uitleg: kortom SERVICE

Problemen met antenne (ZIGGO) of uw systeem in huis?
U wilt een audio/video (TV) systeem geïnstalleerd hebben?
Computer/internet problemen?
Vragen over thuismedia?
Verkoop en technische ondersteuning Loewe

Bel: maandag 13.30-19.00 uur
Bel: dinsdag t/m zaterdag 09.00-19.00 uur
06 53 269 344 • www.arendhome-media.com

GvdKamp

VAKKUNDIGE RIJLESSEN IN DE HAARLEMMERMEER

Auto- en Motorrijdschool G. van der Kamp
Westhove 63 • 2134 VP Hoofddorp
023 563 10 38 • www.autorijdschoolgvdkamp.nl

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

Adventure-Times, maart 2020



EIGENLIJK WETEN WE HET ALLEMAAL

Om lekker te kunnen sporten en bewegen is gezond eten een belangrijke factor. De basis voor een goede gezondheid is naast bewegen een goed voedingspatroon. Het voedingscentrum heeft nieuwe inzichten en richtlijnen gegeven omtrent goede voeding.

De zogenaamde schijf van 5.

Bij deze schijf worden een aantal tips gegeven om tot een gezond leefpatroon te komen.

Omdat in veel producten die wij dagelijks gebruiken veel zout zit, is het belangrijk om toevoeging van zout zoveel mogelijk te beperken. De Hartstichting adviseert om per dag maximaal 6 gram zout te gebruiken. Een teveel aan zout kan de bloeddruk verhogen, waardoor de kans op hart- vaatziekten toenemen.

Voeg daarom zo min mogelijk zout toe.

Zorg tevens voor een gevarieerd eetpatroon, om zo een goede energiebalans te krijgen. Door gevarieerd te eten, krijgt men alle benodigde stoffen binnen.

TIPS

Hoe kun je gezond eten, hieronder volgen een aantal tips en aanbevelingen:

- Eet dagelijks groente
- Eet dagelijks fruit
- Kies voor de gezondere smeer- en bereidingsvetten
- Neem dagelijks zuivel waaronder melk of yoghurt en kaas
- Kies dagelijks voor plantaardige eiwitbronnen
- Eet dagelijks ongezoeten noten
- Eet regelmatig vis, denk aan vette vissoorten
- Eet dagelijks peulvruchten
- Eet per week niet meer dan 500 gram vlees
- Eet dagelijks voldoende volkoren of bruin brood
- Drink kraanwater, groene of zwarte thee, en beperk het gebruik van koffie
- Gebruik zo min mogelijk suiker en zout

Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Wie gevarieerd eet, krijgt alle stoffen binnen die nodig zijn voor een goede gezondheid.

Daarnaast moet uiteraard worden voorkomen dat we ongezonde stoffen (bv. verzadigde vetten) in hoge mate binnenkrijgen.

Varieer zo regelmatig mogelijk met je ingrediënten. Je kunt bijvoorbeeld met aardappels, volkoren pasta en zilvervliesrijst variëren.

Een gezond eetpatroon geeft een basis tot een goede en gezonde sportprestatie.



WIJ KUNNEN ALLES MET METAAL



MKZ
metaal bewerking

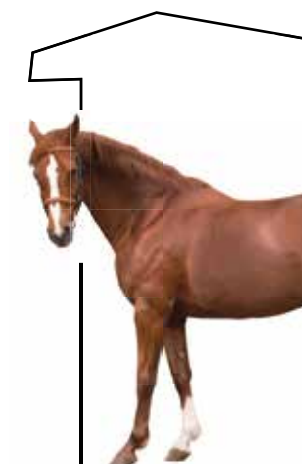
Industrieweg 21 • 2712 LA Zoetermeer
079 341 63 41
www.mkz-metaalbewerking.nl

BEDAF

Stallenbouw BV

25 jaar ervaring met produceren en leveren van paardenboxen en -stallen.

Buntweg 2
4885 KT - Achtmaal
076-5984885
info@bedafstallenbouw.nl
www.bedafstallenbouw.nl





VEEL VOORKOMENDE BLESSURES BIJ

Wielrennen en mountainbiken zijn een populaire bezigheid voor jong en oud. Echter het is een blessure-gevoelige sport.

Veel wielrenners of mountainbikers melden zich bij een arts of fysiotherapeut met verschillende klachten.

De meeste blessures ontstaan tijdens de fietstocht doordat men valt en ongelukkig terechtkomt. De afgelopen jaren zijn veel renners en bikers terechtgekomen bij de spoedeisende hulp. Het gaat hierbij om problemen met de schouder of hoofdletsel.

Het komt in toenemende mate voor dat de sporter uiteindelijk terecht komt in het ziekenhuis..

De meest voorkomende blessures tijdens een tocht zijn:

1. Knieblessures.
2. Pijn in bovenrug, nek, schouders.
3. Hand- en polsklachten.
4. Zadelpijn.
5. Lage rugpijn.
6. Voetklachten.

KNIEPROBLEMEN

De meeste blessures zijn knieproblemen. Aan de knieschijf of aan de buitzijde van de knie ondervindt men problemen.

Dit ontstaat vaak door een foutieve afstelling van de fiets. Denk daarbij aan m.n. de (hoogte)afstelling van het zadel. Ook overbelasting, of het forceren van de prestatie zijn vaak oorzaken van deze blessure.

PIJN IN DE BOVENRUG, NEK OF SCHOUDERS

Andere blessures zijn vaak pijn in de bovenrug, nek en schouders. De oorzaak van deze blessures zou gelegen zijn in compressie op zenuwen als gevolg van het aanspannen en daardoor belasten van nek- en schouderspieren.

Door langdurig in dezelfde houding te zitten, ontstaat oververmoeidheid van de spieren. Daarnaast kunnen bewegingsbeperkingen in dit gebied pijnklachten veroorzaken, vooral wanneer de wielrenner langdurig die gewichten zwaar belast.



WIELRENNERS EN MOUNTAINBIKERS

HAND- EN POLSKLACHTEN

Hand- en polsklachten worden vaak veroorzaakt door druk op de pols-zenuwen tijdens lange ritten, veelal veroorzaakt door onvoldoende lenigheid in het polsgewricht.

Wanneer de lenigheid van nature beperkt is, heeft behandeling weinig zin en moeten worden beoordeeld of een aanpassing van de fiets noodzakelijk is.

Wisselen van handgrip kan klachten voorkomen. Ook het dragen van handschoenen of een extra dik stuurlint helpen de druk op de polsen verminderen. Daarnaast kunnen door aanpassing van de stuurhoogte of door het stuur dichtter naar het zadel te brengen, de klachten verminderen.

ZADELPIJN

Pijn aan het zitvlak kent vrijwel iedere fietser. Een groot deel van fietsers heeft ook hier last van.

Dit is te voorkomen door goede fietskleding te dragen. Daarnaast is een goede hygiëne en een goed fietszadel van belang.

LAGE RUGPIJN

In 50% van de gevallen komen fietsblessures door pijn in de lage rug.

Oorzaken die worden aangegeven zijn, het ontwikkelen van een hernia, en verminderde activiteit van de rugspieren. Veelal ligt de oorzaak in een te grote afstand tussen stuur en zadel, en een te grote kanteling van het zadel. Een goede afstelling is laat klachten vaak verdwijnen.

VOETKLACHTEN

Wielrenners en mountainbikers hebben regelmatig te maken met voetklachten. De meeste voorkomende klachten zijn:

1. Gevoelloosheid
2. Tintelingen in de voeten

De oorzaak ligt vaak in afklemming van bloedvaten en zenuwen in de voeten door knellende schoenen.

Een goede pasvorm is daarom van het grootste belang. Vaak bieden steunzolen of wedges een goede oplossing.





Ben jij onze volgende zorgbeveiligiger?

Met WA heeft een heel duidelijke identiteit en bedrijfscultuur, waar hard werken, een goede onderlinge band, gezelligheid en hechte samenwerking kenmerkend voor zijn. Wij zijn ervan overtuigd dat deze manier van werken een grote bijdrage levert aan ons commerciële succes. Ons markante kantoor ligt in Zeist.

Als Zorgbeveiligiger verwachten we dat je de volgende taken op je neemt:

- Het ondersteunen van zorgmedewerkers bij de dagelijkse gang van zaken op psychiatrische afdelingen.
- Bij (dreigende) calamiteiten is je actie altijd op de-escalatie gericht.

Wat breng je in?

- Affiniteit met de werelden van beveiliging en zorg
- Je hebt een beveiligingsachtergrond
- Bij voorkeur BHV getraind
- Ervaring met technieken gericht op fysieke agressie
- Een ongeschonden blazo
- Je houding is dienstverlenend en ondersteunend
- Een maximale reisafstand van 40 kilometer.
- Een rustig en stabiel karakter. Jij hoeft niet zo nodig op de voorgrond te treden
- Een empathische, onbevooroordeelde grondhouding
- Flexibiliteit

Wat bieden wij:

- Een uitdagende, afwisselende functie
- Fijne, betrouwbare collega's
- Uitzicht op een vaste baan voor onbepaalde tijd
- Arbeidsvoorwaardenpakket gericht op de CAO particuliere beveiliging

Herken jij jezelf in bovenstaande omschrijving?

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Wiebe van Eijssen, HR-medewerker. T: 06-29188806, E-mail: w.van.eijssen@metwa.nl



SCAN EN BEKIJK
DEZE VACATURE
ONLINE.