



WANDELSPORT 78



de betere manier om te genieten van het moois van Nederland

Nieuwsbrief Kennedymars Klarenbeek

Start van de nachtwandelingen 80, 60 en 40km om 22.00 precies

Nieuwsbrief Long Distance Walk Klarenbeek

Start van de 110km om 14.30 uur precies

Op vrijdag 24 maart 2017

Apeldoorn, 15 maart 2017

89

Nog een paar dagen en dan is het zover, dan gaat de 4^{de} Kennedymars in Klarenbeek van start! Het aantal aanmeldingen voor de Long Distance Walk is opgelopen tot inmiddels 89. Een fantastisch aantal voor een eerste Long Distance. Vermeldenswaardig is nog dat er in totaal 10 niet Nederlanders starten op deze afstand, waarvan 9 Belgen. Dus daar is deze lange afstand erg populair!

215

Voor de Kennedymars hebben zich in totaal 215 wandelaars aangemeld. En ook dat is een aantal waar we mee in onze nopjes zijn, want dat maakt dat we meer dan 300 wandelaars aan de start hebben die 80km of meer gaan lopen.

Voor de 60km en de 40km nachttocht hebben zich 17 resp 21 wandelaar gemeld. Dat maakt een totaal aantal wandelaars van:

342

Daarmee hebben we besloten om vanaf dit moment het inschrijven te sluiten, we zitten nokkie vol! In deze editie zet ik nog een keer de belangrijkste zaken op een rij, waar je als wandelaar rekening mee moet houden.



WANDELSPORT 78



de betere manier om te genieten van het moois van Nederland

Belangrijkste informatie

1 Annulering

Het is natuurlijk mogelijk dat u –om welke persoonlijke redenen dan ook – vrijdag aanstaande toch niet kunt starten. Wij vinden het prettig als we daar van tevoren op de hoogte worden gebracht. Graag daarom een bericht retour. Daarvoor kunt de mail beantwoorden waarmee u deze informatiebrief heeft ontvangen.

Belangrijk!

Alle voorbereidingen zijn inmiddels getroffen; het is niet meer mogelijk om het inschrijfgeld terug te betalen. We hopen op uw begrip.

2 Weer

Hou met het wandelen rekening met alle weersomstandigheden. Ook al lijkt de voorspelling mee te vallen; in deze tijd van het jaar kan het nog behoorlijk koud zijn! Zeker in de nacht en vroege ochtend kan het zomaar nog een paar graden vriezen. Hou daar rekening mee in je kledingkeuze!

3 Parkeren

Komt u met de auto? Dan is het volgende voor u van belang: bij de startlocatie is geen parkeergelegenheid! Advies: schakel het navigatiesysteem in op het volgende adres: Broekstraat 40, 7382 AD Klarenbeek. Pal naast deze woning is de ingang van een parkeerweide, op slechts 400 meter van de startlocatie. Daar kunt u gratis parkeren. Dus hou rekening met de middenstanders van Klarenbeek en parkeer niet op hun terrein! In het dorp staan borden met aanwijzingen en verkeersregelaars, dus dat moet goed komen!

4 Openbaar vervoer

Komt u met de trein? Dan wordt u gratis vanaf het station per bus vervoerd naar de startlocatie. Deze speciale bus is beschikbaar gesteld door:



Van belang is dat dit geldt voor de wandelaars die op de volgende tijden aankomen op het station Klarenbeek:



WANDELSPORT 78



de betere manier om te genieten van het moois van Nederland

- Long Distance Walk: 12.35 uur, 13.05 uur, 13.35 uur, 14.05 uur. Bij eerdere aankomst staat er nog geen bus voor u klaar en zult u 1,5 km moeten lopen naar het MFC in Klarenbeek.

Belangrijk!

Bij latere aankomst van 14.05 uur kunt u niet meer mee doen! Zorg er dus voor dat u op tijd bent en rekening houdt met vertraging door onvoorziene omstandigheden tijdens uw reis!

- Kennedymars: 18.35 uur, 19.05 uur, 19.35 uur, 20.05 uur, 20.35 uur, 21.05 uur. Ook hier geldt: bij eerdere aankomst staat er nog geen bus klaar en zult u 1,5km moeten lopen naar het MFC Klarenbeek. En bij latere aankomst kunt u niet meer meedoen.

Voor zover nu bekend zijn er geen onderhoudswerkzaamheden aan het spoor gepland tussen Apeldoorn en Zutphen. Maar houdt de informatie van de NS/Arriva kort voor de mars in de gaten. U wordt na de finish gratis teruggebracht naar het station, dan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de dienstregeling van Arriva.

Belangrijk!

Let er op dat u op station Apeldoorn en Zutphen uitcheckt bij NS of Syntus en incheckt bij Arriva!

5 *Openingstijden startlocatie en aanmelden*

De Long Distance Walker is vanaf 12.30 uur welkom bij de startlocatie: Multi Functioneel Centrum, Bosweg 12-14, 7382CC Klarenbeek gemeente Voorst (let op: dus niet de Bosweg in Apeldoorn! of de Bosweg in Klarendal!). Wij verzoeken u om u te melden bij de inschrijftafels. Daar krijgt u een start/controlekaart uitgereikt, evenals een keycord met plastic mapje, een taslabel met tie rib en een consumptiemunt voor koffie of thee. En ook dit jaar hebben we een kleine verrassing in petto bij het inschrijven.

6 *Jubilarissen*

Ook de jubilarissen moeten zich melden bij de inschrijftafel en krijgen instructies hoe de huldiging gaat plaatsvinden. Vanaf ca. 21.30 uur worden de jubilarissen gehuldigd. Dit zal een stief kwartiertje duren schatten we zo in, want we hebben maar liefst 12 aanmeldingen tot nu toe! Vanaf 21.50 uur gaan we naar buiten, waarna om 22.00 uur precies het startschot wordt lost. Daar krijgt u ook de route uitgereikt en kunt u datgene gaan doen waar u voor gekomen bent: wandelen! Als u op zaterdag voor 18.00 uur binnen bent, dan heeft u onze Long Distance Walk/Kennedymars met succes volbracht.

7 *Zaklantaarn*

Verreweg het grootste gedeelte van de eerste 40km wordt in het pikkedonker gelopen, dus neem zeker een zaklantaarn o.i.d. mee. Het is voor het goed kunnen volgen van de opgehangen pijlen, maar zeer zeker ook voor uw eigen veiligheid. Ga niet zonder verlichting aan de wandel!



WANDELSPORT 78



de betere manier om te genieten van het moois van Nederland

8 *Veiligheidshesje*

Zorg ervoor dat u zelf onderweg ook goed gezien wordt; het is daarom verplicht om een veiligheidshesje te dragen. Er wordt streng op toegezien, zonder een veiligheidshesje mag u niet starten! Dit geldt ook voor de Long Distance Walkers, want die lopen naar Klarenbeek toe al in het donker. Heeft u die onverhoopt vergeten, dan moet u bij de start een veiligheidshesje kopen a 5 euro.

9 *Route aanduiding*

De route is aangegeven met duidelijke geplastificeerde en reflecterende borden met pijlen en linten. Deze zijn veelal op lantaarnpalen of bomen bevestigd. Op de eerste 40km van de Kennedymars wordt tevens speciale verlichting aangebracht, mits het weer dit toe laat. Na het ontbijt zijn de eerste kilometers verlicht door middel van breeklichten, aangezien de snelle lopers onder u dan nog in het donker lopen (in het bos op onverharde paden). Kortom: wij doen er alles aan zodat u bij ons niet kunt verdwalen.

10 *Parcours*

De Long Distance Walkers lopen eerst 15km onverhard, daarna 15 km verhard. Daarna krijgen ze een warme maaltijd bij het MFC, waarna ze om 22.00 aansluiten bij de Kennedy walkers. Daarvoor geldt dat de eerste 40km van het parcours verhard zijn (asfalt), de tweede 40km zijn meer onverhard. Dit geeft deze Kennedymars wellicht het kaliber 'pittig', maar de prachtige unieke route, de medaille en de sfeer bij deze mars maken alles goed!

Belangrijk!

Onderweg krijgt u in de 2^e lus een splitsing op de route aangegeven. Er staat duidelijk aangegeven welke kant u op moet lopen als u deze voor de 1^e dan wel 2^e keer nadert. Let tevens heel goed op dat u niet 'automatisch' achter andere wandelaars aan loopt, want dan loopt u letterlijk de kans om de controlepost te missen en dat is zonde, want dan wordt u als uitgevallen beschouwd!

11 *Rustposten onderweg*

De Kennedymars is uitgezet door middel van 2 lussen van elk ca 20km en 1 lus van 40km. In elke 20km lus is 2x een wagenrust bij particulieren onderweg ingericht. Op die wagenrust wordt u eenvoudig eten en drinken aangeboden. Tevens is er mobiele toiletvoorziening geplaatst; voor hoge nood wordt een prima uitkomst geboden door:





WANDELSPORT 78



de betere manier om te genieten van het moois van Nederland

Onderweg wordt u het volgende aangeboden:

- a. Long Distance Walk (30km)
 - Rust 1 na 15 km: bouillon, koffie/thee en healthy waters. Let er even op dat er geen broodjes o.i.d. worden geserveerd! Die zijn ter plekke wel te koop, maar kunt u ook zelf meenemen.
 - Rust 2 na 30 km: warme maaltijd.
 - **Belangrijk!** Er vindt geen tassenvervoer plaats; die blijft achter in Klarenbeek.
- b. Kennedymars (80km)
 - Rust 1 na 7 km: glas melk/karnemelk/warme chocolademelk en een stukje kaas;
 - Rust 2 na 14 km: koffie/thee en een koekje;
 - Rust 3 na 20 km: Horecarust bij MFC Klarenbeek; consumptie voor eigen rekening. Hier kunt u ook bij uw meegenomen tas;
 - Rust 4 na 27 km: bouillon/ranja/melk/karnemelk;
 - Rust 5 na 34 km: bouillon/ranja/melk/karnemelk en een broodje worst;
 - Rust 6 na 40 km: MFC Klarenbeek. Ontbijt met 2 bolletjes/beleg, soep, koffie/thee/melk. Ook nu kunt u weer bij uw mee genomen tas;
 - Rust 7 na 47 km: Soeppost van WS78: soep dus, maar ook een broodje gebakken ei;
 - Rust 8 na 53 km: Horecarust bij De Kribbe; consumptie voor eigen rekening;
 - Rust 9 na 58 km: Extra wagenrust met vla/yoghurt;
 - Rust 10 na 64 km: Horecarust bij Hof van Twello; consumptie voor eigen rekening;
 - Rust 11 na 71 km: Extra wagenrust met frisdrank/drop/e.a.;
 - Rust 12 na 74 km: Koffie/thee post van WS78: koffie/thee dus, maar ook broodje hamburger;
 - Rust 13 na 78 km: Fruitpost van WS78: fruit dus;
 - Rust 14 na 80 km: Horecarust MFC Klarenbeek; consumptie voor eigen rekening.

U ziet het: u heeft na ca elke 6 km een rustpost. Als het ons ligt, zal het u onderweg aan niets ontbreken!



WANDELSPORT 78

kWbn
Koninklijke Wandel Bond Nederland

de betere manier om te genieten van het moois van Nederland



Let even op dat het geen gedekte tafels zijn die we aanbieden, dus s.v.p. niet pakken wat er te pakken valt. Als dit niet voldoende is voor onderweg, neem dan vooral zelf eten en drinken mee.

Belangrijk!

Loopt u sneller dan ca. 7kmpu (inclusief rusten), dan loopt u (letterlijk!) kans dat een enkele rustpost van de 40km lus nog niet bezet is. Mocht u een snelle wandelaar zijn, houdt u daar dan rekening mee, u bent gewaarschuwd.

Belangrijk!

In het MFC Klarenbeek wordt op zaterdag 25 maart geen alcohol geschonken voor 13.00 uur. Hier wordt streng op gecontroleerd, dus er wordt geen uitzondering gemaakt voor onze wandelaars!

12 Controleposten

Tijdens elke 20km wordt u 1x gecontroleerd en in de 40km lus wordt u ook 1x gecontroleerd. De Long Distance Walk krijgen daarbij een controle op de eerste 15km en bij aankomst bij het MFC Klarenbeek. Op de route wordt de controlepost vroegtijdig aangekondigd.

Belangrijk!

Bij de eerste 3 lussen zit de controle post in de extra lus van het parcours, let daar goed op!

Als u de aanwijzingen goed volgt, kunt u de controleposten niet missen. Het is de bedoeling dat u de controlekaart laat afstempelen; daarna mag u de route vervolgen. Weet even dat het wellicht druk zal zijn op de eerste controlepost; mogelijk moet u even wachten. Een ieder moet zich persoonlijk melden! Wij rekenen op uw begrip.

13 Onderweg

WS78 zet tijdens de gehele Kennedymars zogenaamde parcoursbewakers in. Zij fietsen in het peloton van wandelaars en beoordelen of alles naar wens verloopt. Zij zijn onze ogen en oren onderweg. Mocht het noodzakelijk zijn, dan willen we u dringend verzoeken om hun aanwijzingen op te volgen.



WANDELSPORT 78



de betere manier om te genieten van het moois van Nederland

14 *Normen en waarden*

Vanzelfsprekend willen we u vragen om geen rommel of afval achter te laten. We hebben er alles aan gedaan om u het mooiste van de omgeving van Klarenbeek te kunnen laten zien, waarvoor we de volledige medewerking hebben gekregen van eigenaren van zeer bijzondere natuurgebieden. Zij staan erop dat we hun gebieden respecteren en dus geen afval achterlaten, dat kunt u kwijt op alle rustposten. En midden in de nacht....houdt u zich even stil: wie weet welke geluiden u hoort!

15 *Kantine MFC Klarenbeek*

Na elke 20km lus komt u terug bij de startlocatie. Bij de doorkomst krijgt u een nieuwe routebeschrijving voor de volgende 20km. In de kantine kunt u op eigen kosten eten en drinken kopen. Het is ook mogelijk om hier van kledij te wisselen. Als u een weekendtas o.i.d. heeft meegenomen, dan blijft die hier staan en kunt u er na elke 20km lus over beschikken. Let er even op dat overdag een 40km route wordt gelopen! Na het inschrijven kunt u in de aangewezen ruimte uw tas achterlaten.

16 *Overdag*

Op zaterdag 25 maart starten om 09.00 uur 's ochtends de wandelaars voor de 40km overdag; tot 11.00 uur starten de 20km lopers. Het is heel goed mogelijk dat u gelijk oploopt met deze groepen wandelaars. Dat is geen enkel bezwaar, sterker nog: u kunt er zelfs profijt van hebben door met hen mee te lopen; het geeft de nodige afleiding.

17 *Finish*

Bij het afmelden na de 80km wandelen krijgen de Kennedymars en Long Distance Walkers een diploma en een bijbehorende medaille/herinnering uitgereikt! De overige 'nachtlopers' van 60km en 40km krijgen alleen een medaille, geen diploma. En natuurlijk de welgemeende felicitaties voor deze bijzondere geleverde prestatie, want dat is het, hoe je het ook bekijkt!

18 *Douchen*

Er zijn kleedkamers ter beschikking voor een verfrissende douche na afloop. Wij kunnen het u van harte aanbevelen: u knapt er zienderogen van op! Dus neem de spullen mee die u daar voor nodig heeft!

19 *EHBO en Rode Kruis*

Vanaf vrijdagmiddag 14.00 uur tot zaterdagmiddag 18.00 uur is zowel EHBO als ook het Rode Kruis aanwezig. Ook op vlak is alles geregeld!

20 *Verkeersregelaars*

We gaan dit jaar gebruik maken van officiële verkeersregelaars voor het parkeren en een enkele keer onderweg bij het oversteken van drukke provinciale wegen. U wordt dringend verzocht om hun aanwijzingen op te volgen, anders wordt u van het parcours gehaald en als uitgevallen beschouwd.



WANDELSPORT 78



de betere manier om te genieten van het moois van Nederland

21 *Stempelkaart Kennedy Walker*

Vergeet niet uw stempelkaart Kennedy Walker mee te nemen. Voor degenen die de kaart vol hebben, is een kleine voorraad nieuwe kaarten aanwezig.

Tot slot

Volgens ons heeft u zo alle belangrijke informatie wel ontvangen. Graag zien we u volgende week vrijdag aan de start voor de 1^{ste} Long Distance Walk en de 5^{de} Kennedymars in Klarenbeek!

Met vriendelijke groeten,
Namens het bestuur van WS78
Johan Hertgers