

KENNEDYMARS VIJFHUIZEN

17e editie - deelnemersinformatie

5-6 SEPTEMBER

80 km | max. 20 uur

Hoi!

Ben jij al klaar voor de 17e editie van de Kennedymars Vijfhuizen? Over precies één maand is het zover! De voorpret is inmiddels in volle gang... en hopelijk de trainingen ook. 😊

Wat zijn we trots én blij dat maar liefst 104 deelnemers uit de Vijfhuizenkring de uitdaging aangaan! Het belooft een start vol bekende gezichten, mooie gesprekken en vooral veel gezelligheid.

DE BELANGRIJKSTE TIJDEN

Start: zaterdag 5 september om 22.00 uur. Aanmelden bij DSOV uiterlijk 21.30 uur. Finish: zondag 6 september tussen 13.00 en 18.00 uur in de feesttent. De mars moet binnen 20 uur voltooid zijn.

Aanmelden bij de start

De kantine van DSOV is op 5 september vanaf 20.00 uur open. Meld je daar uiterlijk om 21.30 uur aan. Op eigen kosten kun je ook nog iets drinken.

Haal daar je startenvelop op met daarin:

- Een label met je startnummer voor aan je grote tas. Bind dit goed vast en zorg dat het aan de voorkant zichtbaar hangt, zodat je je tas snel kunt vinden bij de aangewezen posten.
- De geprinte route.
- Een bonnenboekje. Bij iedere post geef je één bonnetje met jouw persoonlijke startnummer af.
- Een ticket/duinkaart voor de entree van de duinen.
- Een consumptiebon voor de Molenplas.

Rustposten

Er zijn 8 officiële rustposten. Meld je bij aankomst direct bij een van de vrijwilligers om je bonnetje af te geven, zodat we weten dat je bij de post bent geweest. Vergeet dit niet; anders blijven de vrijwilligers op je wachten.

Daarnaast is er een optionele rustpost in Bloemendaal bij strandtent Bloomingdale. Hier kun je op eigen kosten een extra stop maken en een lekker ontbijtje nemen aan zee. De strandtent is geopend vanaf 09.00 uur.

Bij de rustposten zorgen we voor gezelligheid én eten en drinken. Elke stop heeft weer iets anders, bijvoorbeeld:

- Krentenbollen
- Broodje kaas of grillworst
- Fruit
- Flesjes drinken
- Iets hartigs en zoets
- Water, fris, AA, koffie en thee
- Soms een warme verrassing, zoals een pannenkoek, soep of een broodje bal (nieuw recept 😊)!

EHBO

EHBO ONDERWEG

Er rijdt een EHBO-team mee langs de route. Weet je dat je bij de volgende post hulp nodig hebt, bijvoorbeeld om geplakt te worden? Bel dan met marsleider Jeroen van Heiningen via 06-12856023. Dan kan het team daar alvast rekening mee houden.

Wat neem je mee?

Je hebt een grote tas die je bij de start achterlaat en terugziet bij de rustposten in Spaarndam en Pont Velsen-Noord. Daarnaast neem je voor onderweg je eigen rugzak mee.

Bevestig het label met jouw startnummer aan de grote tas en geef deze vóór de start af bij de vrachtwagen van Heitze, voor de kantine aan de Zijdewinde.

IN DE GROTE TAS

- Extra setje(s) sokken
- Extra kleding: korte/lange broek, trui en/of shirt
- Houd de weersvoorspelling goed in de gaten; 's nachts is het kouder dan overdag

IN DE RUGZAK

- Reflecterend hesje - vanaf de start verplicht totdat de zon op is
- Vaseline / Sudocrem
- Poncho
- Pijnstillers (tip uit de mail: paracetamol en ibuprofen)
- Drinken en eten, rekening houdend met de rustposten
- Powerbank

Tips voor onderweg

Loop in kleding, ondergoed, sokken en wandelschoenen waarin je ook hebt getraind. Sneakers geven over het algemeen meer problemen en grotere blaren, zoals we afgelopen jaar ook hebben gezien. Zo kom je onderweg zo min mogelijk voor verrassingen te staan.

Tip van ervaren mannelijke lopers: loop in een boxer en smeer waar nodig tegen schuren. 😊

Route + routekaart

Let op: er is een wijziging in de route rond Beverwijk/IJmuiden. Zo gaan we deze editie onder andere weer over de sluizen. Langs de gehele route zijn bij iedere afslag witte pijlen op de weg te volgen. Na iedere afslag staat op ongeveer 5-10 meter nog eenzelfde pijl ter bevestiging.

Ongeveer 2 weken van tevoren krijg je per mail de definitieve route toegestuurd, zowel als pdf als gps-bestand. We delen de route ook op de site, zodat er onderweg aangemoedigd kan worden. Uiteraard ontvang je bij de start ook een papieren versie.

GOED OM TE WETEN

Je loopt de route op je eigen tempo. Het kan daarom voorkomen dat je soms alleen loopt wanneer jouw tempo anders is dan dat van andere deelnemers.

Nog vragen?

Stel ze gerust via kennedymars2026@feestweekvijfhuizen.nl.

Veel plezier tijdens de laatste trainingen en tot 5 september!

Het Kennedycomité,
Feestweek Vijfhuizen

Jos, Robin en Nadine