

**SAMEN STRIJDEN  
TEGEN BORSTKANKER!**



**[Z]aan  
de Wandel**

**STERK MET ELKAAR**

**LUSTRUM-  
EDITIE!**

Powered by: **Rotary** 

**[Z]aan de Wandel 2015**

*Zondag 6 september*

## Praktische informatie deelnemers

### ALGEMEEN

De start- en finishlocatie is het Hembrugterrein, Hemkade 18, 1506 PR Zaandam. Aanmelden vindt plaats in het Projectiegebouw. De routes zijn afgestemd met de betrokken gemeente en met de politie. De organisatie is geheel in handen van Stichting [Z]aan de Wandel. Op 6 september is de [Z]aan de Wandel-crew actief: zo'n 100 vrijwilligers van de vijf Zaanse Rotary Clubs, herkenbaar aan hun roze t-shirt met CREW. Daarnaast zijn er tientallen beveiligers en verkeersregelaars aanwezig, herkenbaar aan hun veiligheidsvest. Wij verzoeken je de aanwijzingen van de vrijwilligers, beveiligers en verkeersregelaars steeds op te volgen om de dag plezierig en veilig te laten verlopen. Voor vragen tijdens de wandeling kun je de [Z]aan de Wandel-crew aanspreken. Alvast bedankt voor je medewerking!

### FOTOGRAFIE, VIDEO EN ZAA NRADIO

Tijdens het evenement worden er door [Z]aan de Wandel en persfotografen foto's gemaakt. Ook wordt er gefilmd. De opnames zullen uitsluitend worden gebruikt voor uitingen van [Z]aan de Wandel (o.a. de website) en perspublicaties. Zaanradio maakt een reportage van [Z]aan de Wandel, mogelijk word je daarom aangesproken door een verslaggever. Deze reportage wordt vanaf 16.00 uur uitgezonden en op maandag 7 september herhaald.

### IN GEVAL VAN NOOD

Tijdens het evenement is een team EHBO'ers van het Rode Kruis aanwezig en op de start/finishlocatie en de pitstops. Zij verlenen zo nodig eerste hulp. Wanneer er langs de route iets gebeurt, wees dan alert, verleen hulp waar nodig en bel indien nodig direct 112!

In geval van nood: bel het (nood)telefoonnummer van de organisatie:

- Bert Turksma: 06 - 252 91 435
- Cees Tip: 06 - 250 70 854
- of anders: 112

# SAMEN STRIJDEN TEGEN BORSTKANKER!



**[Z]aan  
de Wandel**

**STERK MET ELKAAR**

LUSTRUM-  
EDITIE!

## BEREIKBAARHEID EN PARKEREN

De start- en finishlocatie is het Hembrugterrein, Hemkade 18, 1506 PR Zaandam.

### - Met de auto vanuit Amsterdam:

Ring A10, richting Zaanstad

Afrit Oostzaan, Zaandam-Zuid, Het Twiske

Rechts afslaan naar N516 / Kolkweg, richting Kolkweg-Noord, Zaandam-Zuid

Na 3 kilometer (na de Den Uyl-brug) links afslaan naar N203 / Provinciale weg

Na 600 meter (bij Hempont) links afslaan naar Hemkade

Na 250 meter links HEMbrug oprijden. Hier kunt u (gratis) parkeren.

### - Met de auto vanuit Noord Holland:

A8 richting Amsterdam

Afrit Oostzaan, Zaandam-Zuid, Het Twiske

Rechts afslaan naar N516 / Kolkweg, richting Kolkweg-Noord, Zaandam-Zuid

Na 3 kilometer (na de Den Uyl-brug) links afslaan naar N203 / Provinciale weg

Na 600 meter (bij Hempont) links afslaan naar Hemkade

Na 250 meter links HEMbrug oprijden. Hier kunt u (gratis) parkeren.

Omdat het beperkt mogelijk is om bij de start- en finishlocatie op het Hembrugterrein te parkeren, verzoeken wij de deelnemers zoveel mogelijk lopend, per fiets of per openbaar vervoer te komen. Vanuit Alkmaar, Amsterdam en Purmerend stoppen elk uur verschillende treinen op station Zaandam. Vanaf het station Zaandam is het 2,7 km dus ongeveer 30 minuten lopen.

- Kom je met het OV naar [Z]aan de Wandel? Dan staat er bij het NS-station Zaandam een speciale touringcar voor je klaar om je van en naar het Hembrugterrein te brengen. Deze touringcar rijdt op en neer vanaf 08.30 uur t/m 17.00 uur. Je vindt de touringcar aan de achterzijde van het station, bij de bushalte aan het Ebbehout tegenover het belastingkantoor; vanuit de trein, bovenaan de roltrap naar rechts en daar de trap naar buiten nemen. Dit vervoer is volledig gesponsord door touringcarbedrijf Hellingman Zaandam.

- Wanneer je een OV-fietsabonnement hebt, kun je een OV-fiets huren (beperkt aantal aanwezig) op het station bij de fietsstalling. De fietsstalling bevindt zich onder het station: uitgang centrum, roltrap omlaag en dan naar links. Vanaf de fietsstalling onder het station door fietsen, langs de busbaan en dan na de busbaan linksaf het fietspad op langs het spoor. Dit fietspad volgen en net na het viaduct van de provinciale weg, linksaf slaan (bordje Amsterdam volgen). Hierna het fietspad volgen tot aan de HEMpont. Bij de pont linksaf slaan en circa 200 meter doorfietsen tot de ingang van het Hembrugterrein. Er is een grote fietsstalling aanwezig. Deze route kun je uiteraard ook lopen.

# SAMEN STRIJDEN TEGEN BORSTKANKER!



## [Z]aan de Wandel

STERK MET ELKAAR

### STARTTIJDEN

Starttijd 25 km:	09.30 uur, aanmelden vanaf 08.30 uur.
Starttijd 15 km:	10.30 uur, aanmelden vanaf 09.45 uur.
Starttijd 10 km:	11.30 uur, aanmelden vanaf 10.45 uur.
Starttijd 5 km:	12.30 uur, aanmelden vanaf 11.45 uur.

### AANMELDING

#### Aanmelding particuliere deelnemers

Bij aankomst op het Hembrugterrein graag direct aanmelden in het Projectiegebouw, bij de aanmeldkramen. De aanmeldkramen zijn ingedeeld op basis van achternaam. Je ontvangt daar een [Z]aan de Wandel t-shirt, dat tevens je bewijs van deelname is. *Alleen als je dit t-shirt draagt, krijg je bij de pitstops gratis gezonde snacks uitgereikt.* Volg verder de aanwijzingen van de [Z]aan de Wandel-crew op!

#### Aanmelding Bedrijventeams

Er zijn twee mogelijkheden om jullie t-shirts op te halen:

1. Carebo zal per mail aan jullie melden wanneer de t-shirts gereed zijn. Een vertegenwoordiger van jullie bedrijf kan vervolgens al jullie t-shirts ophalen bij Carebo, Industrieweg 61, Wormerveer. Dit kan tot uiterlijk vrijdag 4 september 16.00 uur. Vervolgens delen jullie zelf de t-shirts uit aan jullie deelnemers; zij hoeven zich op 6 september dan niet meer te melden bij de aanmeldkramen op het Hembrugterrein.
2. Je kunt de t-shirts ook door jullie deelnemers zelf op laten halen bij de aanmeldkramen op het Hembrugterrein, Hemkade 18, 1506 PR Zaandam. Aanmelden vindt plaats in het Projectiegebouw. Hier staan speciale kramen voor Bedrijventeams klaar.

*Alleen als je dit t-shirt draagt, krijg je bij de pitstops gratis gezonde snacks uitgereikt.*  
Volg verder de aanwijzingen van de [Z]aan de Wandel-crew op!

Het is voor Bedrijventeams mogelijk vooraf consumptiebonnen te bestellen van 1 euro per stuk. Je kunt je bestelling doorgeven via [info@zaandewandel.nl](mailto:info@zaandewandel.nl). Facturatie vindt separaat plaats. De consumptiebonnen liggen dan voor jullie klaar bij de aanmeldkraam Bedrijventeams.

#### Aanmelden Rabobank / De Club van 100 / De Vrienden van [Z]aan de Wandel

Bij aankomst op het Hembrugterrein graag direct aanmelden bij de kramen van de Rabobank (buiten op het plein), de Club van 100 (buiten op het plein) of de Vrienden van [Z]aan de Wandel (buiten op het plein). Je ontvangt daar een [Z]aan de Wandel t-shirt, dat tevens je bewijs van deelname is. *Alleen als je dit t-shirt draagt, krijg je bij de pitstops gratis gezonde snacks uitgereikt.* Volg verder de aanwijzingen van de [Z]aan de Wandel-crew op!

### ROUTE EN PITSTOPS

De routebeschrijvingen staan op de website [www.zaandewandel.nl](http://www.zaandewandel.nl). Deze routes kun je inlezen in je navigatie en gps. Ook kun je ze uitdraaien voor onderweg. Langs de hele route zijn verkeerbegeleiders en -regelaars aanwezig om aanwijzingen te geven en de wandeling veilig te laten verlopen. Er zijn, afhankelijk van de te lopen afstand, 1, 2 of 3 pitstops (niet op de 5 km) waar je gezonde snacks krijgt uitgereikt. Op elke pitstop zijn toiletten aanwezig. Op de pitstops is ook muziek:

# SAMEN STRIJDEN TEGEN BORSTKANKER!



**[Z]aan  
de Wandel**

**STERK MET ELKAAR**

**LUSTRUM-  
EDITIE!**

## 25 km-wandelaars (starttijd: 09.30 uur)

Op deze route zijn drie pitstops: Oostzijde (ter hoogte van Czaar Peter) op 11 km, D. Sonoyweg (Haaldersbroek) op 15 km en de Rozengracht (centrum Zaandam) op 20,5 km. Op deze pitstops kun je achtereenvolgens genieten van muziek van DJ Ricky V, het gitaartrio Evert Valk, Malindi Bakker en Ernesto Valk en het smartlappenkoor Ontroerend Goed. Het startschot van deze tocht wordt gegeven door Dick Dekker, initiatiefnemer van [Z]aan de Wandel en in het dagelijks leven directeur van ProMobility te Wormerveer. Er wordt een prachtige route gewandeld, met name langs de Zaan, door Zaandam, Zaandijk en Koog aan de Zaan.

## 15 km-wandelaars (starttijd: 10.30 uur)

Op deze route zijn twee pitstops: Oostzijde (ter hoogte van Czaar Peter) op 6,5 km en de Rozengracht (centrum Zaandam) op 11 km. Op deze pitstops kun je achtereenvolgens genieten van muziek van DJ Ricky V en het smartlappenkoor Ontroerend Goed. Het startschot van deze wandeling wordt gelost door mevrouw Anne Legeland, Gouverneur van Rotarydistrict 1580. De tocht voert met name langs de Zaan, door Zaandam naar het centrum en weer terug via het eiland naar het Hembrugterrein, waar de finish is.

## 10 km-wandelaars (starttijd: 11.30 uur)

Op deze tocht is een pitstop op de Rozengracht (centrum van Zaandam) op 6,5 km. Hier zingt het smartlappenkoor Ontroerend Goed je toe. De heer Arthur Notermans, lid van de Raad van Bestuur van het Zaans Medisch Centrum, geeft het startschot van deze wandeling. De tocht voert langs grotendeels langs de Zaan in Zaandam, naar het centrum alwaar de pitstop zich bevindt. En vanaf daar weer via van het Eiland terug naar het Hembrugterrein.

## 5 km-wandelaars (starttijd: 12.30 uur)

Op deze route is geen pitstop. Het startschot wordt gegeven door de heer Aart van Bochove, oncoloog en internist van het ZMC en directeur van Esperanz. De wandeltocht voert onder andere langs de Havenbuurt, de Hanepadslot en via de Zuiddijk over de Den Uylbrug weer terug naar het Hembrugterrein waar de finish is.

Tevens zijn er nog twee extra locaties waar onze wandelaars muzikaal onthaald worden. Op Klauwershoek staat Het Kapiteinskoor (bij De Kapiteinshut) en op de Havenstraat (bij de speeltuin) vind je het dweilorkest De Boekaniers.

Alle deelnemers wacht een feestelijke intocht! Ook krijgt iedere deelnemer een fleurige attentie van Floricultura uitgereikt, ter herinnering aan zijn/haar deelname aan deze 1<sup>e</sup> lustrumeditie van [Z]aan de Wandel!

## ACTIVITEITEN OP DE START- EN FINISHLLOCATIE EN FEESTELIJKE AFSLUITING

Op de start- en finishlocatie is uiteraard van alles te doen en te beleven. Op het grote podium zal zanger Marcel Kramer ([www.marcelkramer.nl](http://www.marcelkramer.nl)) de dag presenteren. Van iedere start maken we uiteraard een feestje. Tijdens de start kun je genieten van Disco Keep on Dancing van DJ's Hendrik & Michael Bos en MK Music. De warming up wordt verzorgd door Tine Schaafsma en Jemi Square Dansstudio. s' Middags spelen de topcoverband Bonafied, de Zaans/Amsterdamse band Ten Hut en de damesformatie AfterNoon. Tussen 13.00 uur en 15.00 uur verwachten we alle deelnemers terug op het Hembrugterrein. Daar sluiten we met elkaar de dag op een gezellige manier af met onder andere een muzikale grande finale! Kom dus na je wandeling zeker nog even kijken en meefeesten!

# SAMEN STRIJDEN TEGEN BORSTKANKER!



**[Z]aan  
de Wandel**

**STERK MET ELKAAR**

LUSTRUM-  
EDITIE!

## WAT IS ER TE ETEN/DRINKEN?

Onder andere het volgende:

- Slijterij/wijnhandel Vonk verzorgt frisdrank, wijn en bier. U kunt drankjes kopen met consumptiebonnen van 1 euro per stuk. De gehele winst van de drankverkoop komt ten goede aan onze goede doelen.
- Tijdens de feestelijke lustrumeditie van [Z]aan de Wandel trakteert Bonbonatier Limmen elke wandelaar op heerlijke choccade [Z]aan de Wandel-voetjes. Smaakt het naar meer? De choccade [Z]aan de Wandel-voetjes worden bij de kraam van Bonbonatier Limmen per zakje verkocht. Daarnaast worden er doosjes luxe choccade verkocht in de verschillende maten. Een deel van de opbrengsten hiervan komt ten goede aan onze goede doelen.
- Trek gekregen? Bij Groeneveld Eten kunt u heerlijke biologische hamburgers (5 euro per stuk) en ijsjes (1 euro per stuk) halen. Een deel van de opbrengsten hiervan komt ten goede aan onze goede doelen.

## WAT IS ER TE DOEN OP HET HEMBRUGTERREIN?

Onder andere het volgende:

- Voor de kinderen is er een springkussen aanwezig.
- De hele middag is er muziek! De topcoverband Bonafied ([www.bonafied.nl](http://www.bonafied.nl)), de Zaans/Amsterdamse band Ten Hut ([www.ten-hut.nl](http://www.ten-hut.nl)) en de damesformatie AfterNoon ([www.after-noon.nl](http://www.after-noon.nl)) treden op. Drie echte feestbands!
- Het Zaans Medisch Centrum/ Esperanz staat met een informatiestand, onder andere bemand door mammacareverpleegkundigen.

Om circa 15.00 uur - 15.30 uur wordt een cheque met de opbrengst van [Z]aan de Wandel 2015 overhandigd aan het NKI/AVL en het ZMC. Deze wordt in ontvangst genomen door de onderzoekers Thomas Kuilman en Sebastiaan Zijl van het NKI/AVL en Wim Bosman van Stichting Vrienden van het ZMC.

Rond 17.00 uur is het evenement ten einde.

Wij wensen je een sportieve en gezellige [Z]aan de Wandeldag toe!

Bestuur Stichting [Z]aan de Wandel