

**[SAMEN STRIJDEN
TEGEN BORSTKANKER!]**



[Z]aan de wandel 2017

zondag 10 september

Praktische informatie deelnemers

Algemeen

De start- en finishlocatie is het afas trainingscomplex van az aan de zuiderweg 72 in wijde wormer. Volg voor aanmelding en het ophalen van je t-shirt de bordjes en aanwijzingen van de crew. 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 10 september is de [z]aan de wandel-crew actief: zo'n 100 vrijwilligers van de vijf zaanse rotary clubs, kooger football club kfc en zv de zaan, 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 zaanradio

Tijdens het evenement worden er door [z]aan de wandel en persfotografen foto's gemaakt. Ook wordt er gefilmd en worden er opnames gemaakt met een drone door i-mor (www.i-mor.nl). De opnames zullen uitsluitend worden gebruikt voor uitingen van [z]aan de wandel (o.a. De website) en perspublicaties. Zaanradio is uitgenodigd voor het maken van een reportage van [z]aan de wandel, mogelijk word je daarom aangesproken door een verslaggever. Deze reportage wordt op een later tijdstip uitgezonden.

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:

- **louise verra:** **06 - 515 88 406**
- **cees tip:** **06 - 250 70 854**
- **of anders:** **112**

[SAMEN STRIJDEN TEGEN BORSTKANKER!]



Bereikbaarheid en parkeren

De start- en finishlocatie is het afas trainingscomplex van az aan de zuiderweg 72 in wijdewormer.

Met de auto vanuit amsterdam:

Volg de a10 en ga verder op a8 richting leeuwarden/purmerend/zaanstad. Kies de twee rechterrijstroken bij het knooppunt zaandam om de borden a7/e22 richting purmerend/leeuwarden te volgen. Neem vervolgens afrit 2-zaandijk richting zaandijk/zaanse schans. Sla linksaf naar leeghwaterweg/s153/s155 en ga daarna linksaf naar zuiderweg/s155. Rijd deze een stukje uit en je vindt het afas trainingscomplex aan je linkerhand. Volg hier de aanwijzingen van de crew op.

Met auto vanuit noord holland

Voeg in op de a7, neem vervolgens afslag 2-wormerland richting wormerland en ga daarna verder op de leeghwaterweg/s153/s155. Sla linksaf naar de zuiderweg, rijd deze een stukje uit en je vindt het afas trainingscomplex aan je linkerhand. Volg hier de aanwijzingen van de crew op.

Omdat het beperkt mogelijk is om bij de start- en finishlocatie op het afas trainingscomplex te parkeren verzoeken wij de deelnemers zoveel mogelijk lopend, per fiets of per openbaar vervoer te komen.

Kom je met het openbaar vervoer? Op het station zaandam kogerveld staat een de speciale touringcar van hellingman voor je klaar om je van en naar het afas trainingscomplex van az te brengen. Deze touringcar rijdt op en neer vanaf 08.15 uur t/m 17.00 uur. Je vindt de touringcar op het parkeerterrein van station zaandam kogerveld. Dit vervoer is volledig gesponsord door touringcarbedrijf hellingman zaandam.

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 afas trainingscomplex graag direct aanmelden bij de aanmeldkramen. De crew van [z]aan de wandel staat gereed om u naar de juiste plek te wijzen.

**[SAMEN STRIJDEN
TEGEN BORSTKANKER!]**



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:

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 op woensdag 6 en donderdag 7 september vanaf 8.30 uur t/m 17.00 uur. Op vrijdag 8 september van 8.30 uur tot uiterlijk 15.30 uur. Vervolgens delen jullie zelf de t-shirts uit aan jullie deelnemers; zij hoeven zich op 10 september dan niet meer te melden bij de aanmeldkramen op het afas trainingscomplex.

Je kunt de t-shirts ook door jullie deelnemers zelf op laten halen bij de aanmeldkramen op het afas trainingscomplex. Aanmelden vindt plaats bij de aanmeldkraam voor de bedrijven op het afas trainingscomplex, tenzij een andere locatie is afgesproken met de contactpersoon van jullie bedrijf.

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 1,50 euro per stuk. Je kunt je bestelling doorgeven via info@zaandewandel.nl. Facturatie vindt separaat plaats. De consumptiebonnen liggen dan voor jullie klaar bij de aanmeldkraam bedrijventeams tenzij anders is afgesproken.

Aanmelden rabobank / de club van 100 / de vrienden van [z]aan de wandel
Bij aankomst op het afas trainingscomplex graag direct aanmelden bij de kramen van de rabobank, de club van 100 of de vrienden van [z]aan de wandel. De crew van [z]aan de wandel helpt je graag je naar de juiste plek te verwijzen. 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. 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 waar je (zolang de

**[SAMEN STRIJDEN
TEGEN BORSTKANKER!]**



voorraad strekt!) Gezonde snacks krijgt uitgereikt. Dit jaar is er ook een pitstop op de 5 km wandelroute. Op elke pitstop zijn toiletten aanwezig. Op de pitstops is ook muziek.

Let op: de pitstops zijn vanwege de afgegeven vergunning verplicht op een bepaalde tijd te sluiten. Dit betekent dat de pitstops sluiten om:

15 en 25 km: ingang het twiske bij de haal: sluit om 13.30 uur

25 km : beets in wijdwormer: sluit om 11.30 uur

10 km : uitgang jagersveld bij de blijde ruiters: sluit om 14.00 uur

5 km : einde kuikenpad jagersveld bij ijssel kalf: sluit om 13.50 uur

25 km-wandelaars (starttijd: 09.30 uur)

Op deze route zijn twee pitstops: op de oosterdwarsweg bij transportbedrijf beets in de wijdwormer op 7,8 km en bij de noordelijke ingang van het twiske bij de haal in oostzaan op 17,3 km. Op de pitstop bij de ingang het twiske bij de haal wordt je warm onthaald door de muziek van melody entertainment. Het startschot van deze tocht wordt gegeven door de regio-

Voorzitters van de vijf zaanse rotary clubs, mevrouw ernes kuyt en de heer ton olsthoorn.

Vertrokken wordt vanaf het afas trainingscomplex van az. Er wordt een prachtige route gewandeld in de polders tussen zaanstad en purmerend. Het eerste deel van de route na de start gaat over de zuiderweg in de droogmakerij wijde wormer. De 1666 ha grote polder viel in 1626 droog.

De polder bestaat voornamelijk uit weiland. Men vindt er vele monumentale stolpboerderijen. Na ongeveer 4 km wordt gewandeld op de zuidelijke ringdijk, die tevens de dijk is van de polder oostzaan. Lopend op deze dijk is goed het verschil in hoogte te zien tussen een drooggelegd meer en het oude middeleeuwse veenland met zijn vele slootjes. Na ongeveer 6 km wordt de polder dwars doorgestoken over de oosterdwarsweg naar de noordelijke ringdijk bij jisp. Vanaf dat punt gaat de wandeling verder naar het dorp neck met zicht op de neckermolen die het oostelijk deel van het wormer- en jisperveld droog hield.

Op de pitstop (circa 7,8 km van startlocatie) is een kleine voorlichtingsstand van het hoogheemraadschap noordhollands noorderkwartier en de aannemer over de renovatie van de jisperdijk en de ringdijk die verstevigd moet worden. Met toestemming van de aannemer wordt weg jisperdijk gevolgd naar neck tot het culinair bekende restaurant mario. De ringdijk wordt op dit punt gevolgd tot weer de oosterdwarsweg is bereikt. Let op: we gaan niet de nieuwe woonwijk weidevenne van purmerend in! Bij de oosterdwarsweg wordt linksaf geslagen naar het twiske en een stukje van de polder oostzaan bewandeld.

Na de 2^e pitstop (circa 17,3 km van startlocatie) komt men in het recreatiegebied het twiske. Dit gebied is in de zeventiger jaren van de vorige eeuw aangelegd voor het welzijn van de inwoners van toen sterk gegroeide steden amsterdam, purmerend en zaanstad. We blijven op de ringdijk van het twiske en gaan

[SAMEN STRIJDEN TEGEN BORSTKANKER!]



richting het voormalige station van oostzaan langs het spoor en de a7 richting de finishlocatie op het sportpark. Hier hebben we een goed zicht is op het natuurgebied oostzanerveld. Dit is een europees beschermd natura 2000-gebied vanwege de vele weidevogels en bijzondere plantensoorten.

15 km-wandelaars (starttijd: 10.30 uur)

Op deze route is 1 pitstop (na 8 km vanaf de startlocatie) bij de noordelijke ingang van het twiske bij de haal in oostzaan. Op deze pitstop kun je genieten van muziek van melody entertainment. Het startschot van deze wandeling wordt gelost door christell bart. Christell is samen met frans groeneveld de initiatiefnemers van de club van 100 ter ondersteuning van [z]aan de wandel. (deze club staat voor een gift van €100,- per clublid, met de mogelijkheid om mee te wandelen op een afstand naar keuze).

De tocht voert met name door twee verschillende landschappen namelijk de droogmakerij wijde wormer en het oude veenweidelandschap van de polder oostzaan. Vertrokken wordt van

Het afas trainingscompex. Er wordt een prachtige route gewandeld in de polders tussen zaanstad en purmerend. Het eerste deel van de route na de start gaat over de zuiderweg in de droogmakerij wijde wormer. De 1666 ha grote polder viel in 1626 droog.

De polder de polder bestaat voornamelijk uit weiland. Men vindt er vele monumentale stolpboerderijen. Na ongeveer 4 km wordt gewandeld op de zuidelijke ringdijk, die tevens de dijk is van de polder oostzaan. Lopend op deze dijk is goed het verschil in hoogte te zien tussen een drooggelegd meer en het oude middeleeuwse veenland met zijn vele slootjes. Na ongeveer 6 km wordt rechtsaf geslagen richting het twiske en wordt een stukje van de polder oostzaan bewandeld.

De polder oostzaan is een europees beschermd natura 2000-gebied. Na de pitstop komt men in het recreatiegebied het twiske. Dit gebied is in de zeventiger jaren van de vorige eeuw aangelegd voor het welzijn van de toen sterk gegroeide steden amsterdam, purmerend en zaanstad. We blijven op de ringdijk van het twiske en gaan richting het voormalige station van oostzaan langs het spoor en de a7 richting de finishlocatie op het sportpark. Hier hebben we een goed zicht is op het natuurgebied oostzanerveld. Dit is een europees beschermd natura 2000-gebied vanwege de vele weidevogels en bijzondere plantensoorten.

10 km-wandelaars (starttijd: 11.30 uur)

Op deze tocht is een pitstop in het jagersveld ter hoogte van de manege de blijde ruiters.

(circa 6 km vanaf startlocatie). Reinier en luna bekker verrichten samen het startschot van deze wandeling. Reinier en luna zijn de kinderen van anna derksen. Het inloophuis centrum voor leven met kanker zaanstad is naar anna vernoemd: anna's huis. Anna is helaas dit voorjaar overleden aan de gevolgen van borstkanker. Zij was als mamma-care-verpleegkundige in het zmc werkzaam

**[SAMEN STRIJDEN
TEGEN BORSTKANKER!]**



en heeft zich vanaf de start met veel enthousiasme en toewijding ingezet voor [z]aan de wandel. Prachtig dat haar naam op deze wijze voortleeft. De tocht voert grotendeels door het recreatiegebied jagersveld en een deel van wijk het kalf.

Vertrokken wordt vanaf het afas trainingscomplex van az. Komend vanaf het sportcomplex wordt na het viaduct van de a7 het fietspad langs de a7 gevolgd richting zaandam vanwaar een goed zicht is op het natuurgebied oostzanerveld. Dit is een europees beschermd natura 2000-gebied vanwege de vele weidevogels en bijzondere plantensoorten. Aangekomen bij de spoorlijn gaat men weer onder de a7 door en komt men in het recreatiegebied jagersveld. Dit gebied is aangelegd rond een diepe zandplas, waar zand uit is gewonnen voor de aanleg van snelwegen en stadsuitbreidingen van zaandam in de zestiger jaren van de vorige eeuw. Er zijn meerdere stranden, ligweiden, bosjes en fiets- en wandelpaden aangelegd, maar er zijn ook nog heel natuurlijke gedeeltes met een rijke flora en fauna. Na de pitstop wordt gewandeld langs de zaan met zicht op de grote fabrieken en via de weg kalf langs de braaksloot met de vele woonboten komt men uit bij restaurant/café het heerenhuis. We volgen de zuiderweg van de wijdewormer tot bij de inrit van de manege kalverhoek waar afgeslagen wordt richting te finish.

5 km-wandelaars (starttijd: 12.30 uur)

Op deze route is een pitstop na 3,3 km. Het startschot wordt gegeven door mevrouw ayten kilic.

Vertrokken wordt vanaf het afas trainingscomplex van az. Aangekomen op de zuiderweg wordt rechtsaf geslagen richting het heerenhuis. Daar aangekomen gaat men linksaf de woonwijk het kalf in en wandelt via de straat waal naar een oostelijke ingang van het jagersveld. Dit gebied is aangelegd rond een diepe zandplas, waar zand uit is gewonnen voor de aanleg van snelwegen en stadsuitbreidingen van zaandam in de zestiger jaren van de vorige eeuw. Er zijn meerdere stranden, ligweiden, bosjes en fiets- en wandelpaden aangelegd, maar er zijn ook nog heel natuurlijke gedeeltes met een rijke flora en fauna. We volgen een half verhard wandelpad richting de plas. Daar aangekomen wordt gewandeld door een bosgebied wederom richting de wijk het kalf over het kuikenpad. In de wijk aangekomen is een pitstop voor een verfrissing.

Vervolgens gaat de wandeling noordwaarts langs schildmeer en eemmeer langs het centraal gelegen scholencomplex richting straat waal. Daar weer richting restaurant/café het heerenhuis. We volgen de zuiderweg van de wijdewormer tot bij de inrit van de manege kalverhoek waar afgeslagen wordt richting te finish.

Alle deelnemers wacht een feestelijke intocht! De [z]aan de wandelaars worden warm onthaald door slagwerkgroep crescendo uit assendelft. Zij zorgen voor het zetje in de rug richting finish. Ook krijgt iedere deelnemer een fleurige attentie van floricultura uitgereikt, ter herinnering aan zijn/haar deelname aan deze zevende editie van [z]aan de wandel! Daarnaast trakteert bonbon atelier limmen alle [z]aan de wandelaars op een overheerlijke attentie.

[SAMEN STRIJDEN TEGEN BORSTKANKER!]



[Z]aan de wandel armband

De [z]aan de wandel armband is een blijvende herinnering aan een unieke wandeltocht. De armband is te koop op 10 september bij [z]aan de wandel voor € 19,95. Alvast reserveren? Stuur dan een mail naar info@zaandewandel.nl of stuur een pb. De opbrengst is bestemd voor de goede doelen van [z]aan de wandel. Mede mogelijk gemaakt door en met heel veel dank aan krista lust. (www.kristalust.nl/gedenksieraden) je kunt je aankoop ook nog eens laten verzilveren. Krista lust stelt namelijk een zilveren exemplaar ter beschikking. Deze wordt verloot onder de personen die vooraf de armband bestellen of een aankoop doen op 10 september. De armband kan per pin of contant worden afgerekend.

Activiteiten op de start- en finishlocatie 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) de dag presenteren. Van iedere start maken we uiteraard een feestje. Tijdens de start kun je genieten van de muziek van marcel kramer. De warming up wordt verzorgd door dancing days uit oostzaan. Tussen 13.00 uur en 15.00 uur verwachten we alle deelnemers terug op het afas trainingscomplex. Het eindfeest wordt verzorgd door de soul, funk en discoband dr. Groove. Laat alle [z]aan de wandelaars tijdens het eindfeest swingen. 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!

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 1,50 euro per stuk. De gehele winst van de drankverkoop komt ten goede aan onze goede doelen. Naast contante betaling is er ook de mogelijkheid de consumptiebonnen via pin te betalen.
- Tijdens deze zevende editie van [z]aan de wandel trakteert bonbonatelier limmen elke wandelaar op heerlijke chocolade. Smaakt het naar meer? De chocolade [z]aan de wandel-voetjes worden bij de kraam van bonbonatelier limmen per zakje verkocht. Daarnaast worden er zakjes truffels, luxe doosjes bonbons en heerlijke kabelspekken verkocht (prijzen vanaf € 1,25 tot € 17,50). Een deel van de opbrengsten hiervan komt ten goede aan onze goede doelen. Naast het doen van een contante betaling is er ook de mogelijkheid tot pinnen bij bonbon atelier limmen.

**[SAMEN STRIJDEN
TEGEN BORSTKANKER!]**



- Trek gekregen? De pofferbak bakt ze bruin! Heerlijke poffertjes voor € 3,00 per portie tegen contante betaling. De opbrengsten hiervan komen ten goede aan onze goede doelen.

Wat is er te doen op het afas traingscomplex van az?

Onder andere het volgende:

- De hele middag is er muziek! Geniet van de muziek verzorgd door marcel kramer en de soul-, funk-, en discoband dr. Groove (www.drgroove.nl)!

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