



Nijmegen - Rotterdam

19-20 september 2015



Hieronder vindt u informatie over de 50^{ste} Nijmegen-Rotterdam, bestemd voor deelnemers maar ook interessant voor andere belangstellenden.

U vindt een overzicht van de medewerkers die voor een goede organisatie zullen zorgdragen en van de deelnemers die met u deze 160 km zullen gaan afleggen. Achter hun namen staat vermeld voor de hoeveelste maal zij Nijmegen-Rotterdam (of de voorganger Brussel-Rotterdam) hopen te volbrengen.

Het rustenoverzicht is misschien ook wel handig voor de familie thuis.

Medewerkers

Hieronder de lijst met medewerkers die actief zijn tijdens Nijmegen-Rotterdam.

Deze lijst is niet compleet omdat er vele betrokkenen op een of andere manier helpen.

Algehele leiding, begeleiding en verkeer Gijs den Ouden Loes van Bremen Ron Timmermans Dick van der Tang Anita de Roo Cock Don Louis Frans	Voetverzorging / massage Anita van Buren Caspar van Buren Ger van Buren Nicole Glimmerveen Michiel Cornelissen Verzorging Ariaan van der Vlist Tamara Sanchez Tom van den Beemt Julia van der Vlist Hans Krootjes Astrid Bijl Sico Wiekeraad Yvon Wiekeraad Truus van Wijnen	Bagageverzorging Aad Moonen Larissa Drogendijk Carl Schewe Administratie en startbureau Hansje Zoon Hans van der Knaap Finishbureau Maartje Eijgenraam Ludo Eijgenraam Hans van der Knaap Ardie Vos Sabine Tebbens
Routecommissarissen Gerrit Riezebos John van der Kleij John Samshuijsen		
Fotografie en financiën Danyell Onbehauen		

Nummer van deelname

Op de bijgaande deelnemerslijst vindt u het **startnummer** waaronder u bent ingeschreven. Dit nummer staat ook op de twee labels die u bij de aanmelding in Nijmegen krijgt.

Aanmelding te Nijmegen

U wordt verzocht zich zaterdagmorgen tussen 09.30 en 10.30 uur te melden bij het startbureau in het **Buurthuis Doddendaal, Achter Valburg 2, 6511DM Nijmegen** (Tel: 024 3603573).

Looproute vanaf Nijmegen CS (5 min): Het station uitkomend, links langs Metterswane, Burgermeester Hustinxweg aflopen (parallel met de Tunnelweg). De Van Berchenstraat links van het Kolpinghuis inlopen. Rechtdoor de Regulierstraat in. Eerste straat links: Achter Valburg. Vanaf het station wordt gepijld.

Houd er rekening mee dat in het centrum van Nijmegen betaald moet worden voor parkeren.



Nijmegen - Rotterdam

19-20 september 2015



Starttijd

Tussen 10:45 en 10:50 uur vertrekken alle deelnemers naar het Kroonenburgpark. De start vindt dit jaar plaats in het Kronenbrurgpark op ongeveer 200 meter van Achter Valburg en buurthuis Doddendaal. Naast een toespraakje met praktische instructies zal er ook tijd worden uitgetrokken om een groepsfoto te maken van alle deelnemers. Om 11.00 uur precies wordt gezamenlijk gestart.

Tassen

Uw tas zal op de officiële rustplaatsen op beschikbaar zijn. Vergeet daarom niet uw labels met startnummer aan uw tas te bevestigen.

Wij gaan ervan uit dat u aan een tas van ca. 15 kg ruim voldoende heeft om kleding, schoenen, toilet artikelen, handdoeken enz. mee te nemen. We vragen u voor uw bagage te beperken tot dit gewicht. U kunt eventueel een tweede tas meegeven voor in Rotterdam. Verwijder oude labels van uw tas.

Wij trachten zorgvuldig met uw spullen om te gaan maar de organisatie neemt geen verantwoording voor het eventueel zoek raken of beschadigen van spullen!

Verzorging

Op de binnenrusten zijn de consumpties voor eigen rekening. Eten van meegebrachte drank en etenswaren is daar niet toegestaan. Bij de verzorgingsposten wordt alles door de RWV gratis verstrekt. Geef eventuele bijzondere (dieet) wensen door, zodat de verzorgingsploeg indien mogelijk hiervoor kan zorgen.

Algemeen

Vóór de start in Nijmegen is er brood beschikbaar voor de deelnemers.

Maaltijd Leersum

Vanwege het aantal deelnemers is de maaltijd ietsje anders georganiseerd. Na uw maaltijd kan het zijn dat we u vragen om in een andere ruimte verder te rusten. Daar kunt u ook gebruik maken van EHBO en is uw tas beschikbaar. Geef eventueel bij binnenkomst aan dat u bij uw aanmelding hebt aangegeven vegetarisch te willen eten.

Wandelboekjes

Wandelboekjes kunnen in Nijmegen worden gestempeld en voorzien van een plaatje. Stempelen is ook mogelijk na de finish in Rotterdam.

Long Distance Walker paspoorten

Paspoorten voor de Long Distance Walker worden aan de finish gestempeld.

Voetverzorging

We verwachten dat u met goed verzorgde voeten aan de start komt. Vóór de start wordt geen voetverzorging gegeven. Deelnemers die op een binnenrust gebruik willen maken van de EHBO, moeten **direct** na aankomst naar de EHBO gaan. Dit voorkomt onnodig tijdverlies.



Nijmegen - Rotterdam

19-20 september 2015



Uitvallers

Deze moeten zich direct na het uitvallen melden bij één van de medewerkers. Zo zijn wij steeds op de hoogte van het juiste aantal lopers op de weg. Zodra het mogelijk is wordt u op een plaats afgezet vanwaar openbaar vervoer mogelijk is.

Na een onderbreking, dus na het uitvallen, opnieuw instappen tijdens de tocht is niet toegestaan.

Verkeerd lopen

Ziet u een tijdlang geen pijlen van papier of krijt en u merkt dat u verkeerd bent, probeer dan zo spoedig mogelijk contact op te nemen met de organisatie! De telefoonnummers staan op het lijstje van rustplaatsen dat u bij de start ontvangt. Loop dus niet zo maar door, maar neem telefonisch contact op met iemand van de organisatie.

Nijmegen-Rotterdam artikelen

T-shirts van Nijmegen-Rotterdam, reflectievesten met speciale opdruk en badges met het Nijmegen-Rotterdam logo zullen bij de start in Nijmegen en bij de finish in Rotterdam te koop zijn.

Binnenrusten

Hier zijn de consumpties voor eigen rekening. Bij de verzorgingsposten wordt alles door de RWV gratis verstrekt. Het eten van zelf meegebrachte consumpties in de door de RWV besproken binnenrusten kan tot gevolg hebben dat deze in de toekomst niet meer beschikbaar gesteld worden aan de RWV. We vragen u dan ook dringend dit niet te doen en eigen meegebrachte consumpties buiten te eten.

Verpakkingen, lege blikjes en dergelijke van zelf meegebrachte consumpties mogen niet in of rond de door de RWV besproken binnenrusten achter te blijven.

In Leersum wordt u een warme maaltijd aangeboden. De werkelijke vertrektijden kunnen afwijken van het bijgevoegde schema. De marsleiding beslist hierover.

Geen enkel cafébezoek aan andere dan de aangewezen rusten is toegestaan.

Bepalingen met betrekking tot tempo

Deze tocht zal in ongeveer 29 uur gelopen worden. Vanaf de start wordt er gezamenlijk via de brug over de Waal gewandeld. Vanaf de eerste verzorgingspost, op ongeveer 10 km is het tempo in principe vrij, waarbij men rekening moet houden met de aangegeven vertrektijden. Vertrek vanaf de post in Heteren en daarna op alle binnenrusten is gezamenlijk.

Als een deelnemer naar het oordeel van de leiding zodanig achterstand heeft, dat hij of zij onmogelijk nog verzorgd kan worden of binnen de gestelde tijd de tocht kan volbrengen, zal de betreffende deelnemer van verdere deelname worden uitgesloten.

Ook de etappe vanaf Waddinxveen mag iedere deelnemer in zijn tempo wandelen, maar eerder dan de aangegeven tijd mag men niet vertrekken vanaf verzorgingspost 16 / Verzamelplaats: Terbregseweg, 3062 CZ Rotterdam in verband met de groeps-finish.

Wandeltempo

Bij de opzet van Nijmegen-Rotterdam is rekening gehouden met een totale tijd van start tot finish van 29 uur en een wandeltempo van 7 km/uur. In de praktijk is echter een hoger of lager



Nijmegen - Rotterdam

19-20 september 2015



tempo niet uitgesloten. Er wordt vanaf de binnenrusten gezamenlijk vertrokken, zodat verzorging van alle deelnemers mogelijk blijft. In onderstaand overzicht ziet u hoeveel rusttijd u op de binnenrusten gemiddeld heeft bij een bepaald wandeltempo.

9,0 km/u	8,0 km/u	7,0 km/u	6,75 km/u	6,5 km/u	6,25 km/u	6,0 km/u
85 min.	70 min.	45 min.	35 min.	25 min.	20 min.	10 min.

Dit zijn globale richttijden waarbij minimaal tijdverlies op de verzorgingsposten is meegerekend. De tijden kunnen dus korter uitkomen als u langer op de verzorgingsposten blijft. Bij een tempo onder 6 km/uur komt u als deelnemer en wij als organisatie in de problemen en kan het zijn dat een verzorgingspost is opgeheven.

Aanwijzingen

Volg de aanwijzingen van de politie en de leiding op, dit om ongelukken te voorkomen. Alle medewerkers zijn herkenbaar aan een naamplaatje op de kleding. Alle voertuigen aan een RWV-vignet. Het niet opvolgen van de door de RWV gegeven instructies kan uitsluiting tot gevolg hebben. Aanwijzingen van de medische verzorging dienen opgevolgd te worden. Indien om medische redenen wordt aangegeven dat verder wandelen niet verantwoord is, zal de deelnemer als uitgevallen worden beschouwd.

Verkeersregelaars

Als er op bepaalde gevaarlijke oversteekplaatsen verkeersregelaars staan **moeten** de aanwijzingen van deze medewerkers worden opgevolgd. Zij staan daar uiteraard voor uw eigen veiligheid.

Veiligheid

Het dragen van een reflectievest is verplicht vanaf het vertrek in Ede. Dit is noodzakelijk, omdat de aankomst bij de volgende rust, Leersum, in het donker valt. U moet zich al in Ede op die duisternis voorbereiden. Reflectievesten zijn bij de start te koop of te huur. Zorg dat een rugzak ook is voorzien van reflectie of onder het reflectievest wordt gedragen. Het is sterk aan te bevelen om tijdens de nachtelijke uren een zaklantaarn mee te nemen. Er zitten enkele donkere stukken in het parcours.

Wandelsportbode

Half oktober krijgen alle deelnemers aan Nijmegen-Rotterdam een Wandelsportbode toegestuurd met een speciale bijlage over Nijmegen-Rotterdam.

Bijdragen voor die bijlage kunt u uiterlijk tot 1 oktober sturen aan Danyell Onbehouen, Heereplaats 17, 3181 RH Rozenburg of via Redactie@RotterdamseWandelsportVereniging.nl. We stellen het op prijs als u verslag doet in deze speciale bijlage van uw ervaringen tijdens Nijmegen-Rotterdam.

Diploma

Alle deelnemers die de Nijmegen-Rotterdam volbrengen, ontvangen na afloop een op naam gesteld diploma. De namen voor deze diploma's worden overgenomen van de bijgaande deelnemerslijst. We vragen u om op deze lijst goed te controleren of uw naam juist is weergegeven. Mocht dit niet zo zijn, wilt u dat dan zo spoedig mogelijk doorgeven.



Nijmegen - Rotterdam

19-20 september 2015



Noodnummers

Zet onderstaande telefoonnummer thuis alvast in uw mobiele telefoon voor als er wat gebeurt onderweg. Tijdens de tocht is de organisatie bereikbaar via tel. **06-20429766** Gijs den Ouden. Bij geen gehoor kunt u tel. **06-41892896** (Loes van Bremen) of **06-51995541** Dick van der Tang bellen.

Aankomst en prijsuitreiking

De laatste kilometers van Nijmegen-Rotterdam worden traditioneel als groep afgelegd. Vanaf de verzorgingspost Terbregseweg, wordt met een koploper gewandeld naar de finish aan het Langepad. Bij binnenkomst wordt meedeeld hoe laat de prijsuitreiking gaat beginnen en heeft men tijd om te douchen en om te kleden.

Indien deelnemers bij de verzorgingspost Terbregseweg komen als de groep daar al is vertrokken mag men op eigen tempo verder. Of er bij de finish nog tijd is om te douchen voor de prijsuitreiking wordt bekeken op het moment van binnenkomst.

Bij vertrek uit Waddinxveen zal worden aangegeven wat de exacte vertrektijd van de groep zal zijn vanaf de verzorgingspost Terbregseweg.

De etappe vanaf Waddinxveen mag iedere deelnemer in zijn tempo wandelen, maar eerder dan de aangegeven tijd mag men niet vertrekken vanaf de verzorgingspost Terbregseweg.

Gratis bus naar Rotterdam Centaal Station

Voor deelnemers aan is er een grote bus beschikbaar die één keer vanaf het Langepad naar het Centaal Station in Rotterdam rijdt. Die bus is gratis voor de deelnemers. De vertrektijd is zodanig dat u na de prijsuitreiking enige tijd heeft om uw zaken te regelen (wandelboekje stempelen, T-shirt kopen of ontvangen, douchen (wel opschieten!), afscheid nemen, etc). De vertrektijd zal worden aangegeven aan het einde van de prijsuitreiking.

Bereikbaarheid finish

De finish is te bereiken vanaf het Centraal Station met buslijn 39, uitstappen bij de eindhalte. Het sportcomplex is ook bereikbaar met tram 7, halte Vlietlaan.

Bereikbaar finish met de auto

Vanuit de richting Dordrecht: de A16 aanhouden, nog voor de Brienoordbrug voorsorteren richting Capelle a/d IJssel; na de Brienoordbrug de tweede afslag nemen. Afslag nummer 26; afslag Kralingen. Beneden aan de afslag linksaf, vervolgens op de T-splitsing rechtsaf. Daarna bij de stoplichten linksaf Kralingseweg. Deze weg blijven volgen langs het Kralingse Bos en de Kralingse plas. Direct na de Kralingse plas op het kruispunt rechtsaf Langepad. Aan de linkerkant ziet u de kantine bij de atletiekbaan liggen.

Vanuit de richting Den Haag/Westland: de A20 aanhouden en de afslag Crooswijk nemen. Onder aan de afrit linksaf Boezembocht. 2x Rechtdoor bij stoplichten en bij de eerstvolgende kruising linksaf Langepad. Aan de linkerkant ziet u de kantine bij de atletiekbaan liggen.

Vanuit de richting Gouda: de A20 aanhouden en afslag Rotterdam Pr.Alexander/Capelle a/d IJssel nemen. Onder aan de afrit linksaf Capelseweg en vervolgens bij de stoplichten rechtsaf Hoofdweg. Deze weg enkele kilometers vervolgen. Direct nadat u onder de snelweg bent doorgedaan, gaat u linksaf bij de stoplichten. U rijdt dan langs het Kralingse Bos. Bij de stoplichten rechtdoor en bij de volgende stoplichten rechtsaf Kralingseweg. Deze weg blijven volgen langs het Kralingse Bos en de Kralingse plas. Direct na de Kralingse plas op het kruispunt rechtsaf Langepad. Aan de linkerkant ziet u de kantine bij de atletiekbaan liggen.



Nijmegen - Rotterdam

19-20 september 2015



Afmeldingen

Mocht u niet in staat zijn deel te nemen aan Nijmegen-Rotterdam, wilt u dit dan vooraf laten weten aan Hansje Zoon, Beatrixlaan 11, 3247 AA Dirksland, tel: 0187-603352, 06-274.163.90 of via e-mail: a.zoon9@upcmail.nl

Inhalen van deelnemers

Voor hen die de wandelaars tegemoet willen lopen, volgt hierna een stukje van de route.

Vanaf sportcomplex "Langepad", l.a. Langepad tot einde hek, l.a. voet/fietspad langs Beatrixlaan, bij vv HOV fietspad naar rechts volgen en voortdurend het fietspad langs de Bosdreef blijven volgen tot verkeerslichten. Bij de verkeerslichten l.a. Bosdreef oversteken. Bij de parkeerplaats van "De Huifkar" verzamelen de wandelaars om vanaf daar de laatste etappe gezamenlijk te lopen.

Ter hoogte van vv HOV zullen de binnenkomende wandelaars kort worden opgehouden om vanaf daar met een RWV vlag de laatste paar honderd meter af te leggen. Wij hopen dat belangstellenden zich hier zullen verzamelen. Vanwege de 50ste editie is dat extra bijzonder.

Tot slot wensen wij u nog veel succes bij de laatste voorbereidingen voor de 50^{ste} Nijmegen-Rotterdam en tot ziens in Nijmegen!!



Nijmegen - Rotterdam

19-20 september 2015



Inschrijvingen (bij sluiting vooraanmelding)

Nr:	Naam:	Woonplaats:	Vereniging:	land:	x in 2015
1	Roel de Jonge	Spijkenisse	R.W.V.		40
2	Annie van der Meer	Oldeholtpade	R.W.V.		32
3	Willy Heij	Wijchen	w.s.v. W.I.O.S.		31
4	Aaf Peters-de Rijk	Nijmegen	s.v. de L.A.T.		31
5	Rein Pistorius	Boxmeer	R.W.V.		21
6	Claude Herman	Vielsalm	O.L.A.T.	BE	20
7	Hanny Klumpkens	Sevenum	O.L.A.T.		20
8	Remco de Bruin	Amstelveen	s.v. de L.A.T.		19
9	Rudy De Roovere	Schelle	Cracks	BE	19
10	Gerda Boots	Volendam	s.v. de L.A.T.		16
11	Marry Heuvelman	Ouderkerk a/d IJssel	R.W.V.; WS 78		16
12	Sjaak Kalmeijer	Gouda	R.W.V.		16
13	Piet van der Kroft	Reewijk-Dorp	R.W.V.		16
14	Hans van Wakeren	Stein	a.v. Unitas		16
15	Adrie Zoon	Dirksland	R.W.V.		15
16	Ben Aben	Utrecht	Bunnikse Blauwen		14
17	Jan Willemsen	Bemmel			13
18	Jan Seuren	Melderslo	Peelrunners		11
19	Vincent Yeung	Nijmegen	R.W.V.		11
20	Ilona Klinkendon	Barendrecht	R.W.V.		10
21	Arie Klootwijk	Barendrecht	R.W.V.		9
22	Wim van Capelle	Arnhem	O.L.A.T.		8
23	Marcel Dekker	Uithoorn	R.W.V.		8
24	Gerard Heunks	Barendrecht	R.W.V.		8
25	Piet Lodder	H.I. Ambacht	wsv Oostendam		8
26	Trudy van der Meer	Pijnacker	R.W.V.		8
27	Ed Voogt	Alphen aan de Rijn	R.W.V.		8
28	Cor van Wijnen	Hoogvliet	R.W.V.		8
29	Hans Pranger	Handel	O.L.A.T.		7
30	Ronald Cuijlits	Veldhoven	WS 78		6
31	Boetje Huliselan	Cromvoirt	O.L.A.T.		6
32	Ton Korteweg	Ooltgensplaat	R.W.V.		6
33	Mari Vereijken	Beek en Donk	Gouden Kruisdragers		6
34	Rik Weverbergh	Diepenbeek	De heikneuters		6
35	Paul de Beer	Zaandam	s.v. de L.A.T.		5
36	Cor Brassier	Krommenie	WSV De Laatste Loodjes		5
37	Susan Clements	Cambridge	LDWA	GB	5



Nijmegen - Rotterdam

19-20 september 2015



Nr:	Naam:	Woonplaats:	Vereniging:	land:	x in 2015
38	Aart van Dijk	Vlaardingen	R.W.V.; VTM;WS78		5
39	Ernie Dorré	Arnhem	K.W.B.N.		5
40	Wilma Driessen	Horst	WS 78		5
41	Willy Gunnewick	Aalten	K.W.B.N.		5
42	Anita Pepers	Veghel	O.L.A.T.		5
43	Corina Riezebos	De Lier	R.W.V.		5
44	Wennie van Beek	Schoonhoven	R.W.V.		4
45	Jenny Bergs	Wouw	R.W.V.		4
46	Sandra Brown	Dorset	SWC	GB	4
47	Pierre Dohmen	Geleen	K.W.B.N.		4
48	Eddy Goeman	Ninove	R.W.V.	BE	4
49	Cor van der Heijden	Geldrop	O.L.A.T.		4
50	Marion Hofbauer	Düsseldorf	E.W.V.Hunningen	DE	4
51	Dolf Jan Plijaer	Maarsse			4
52	Frans de Roo	Dordrecht	D.D.V.		4
53	Jajo Wit	Tuitjenhorn	s.v. de L.A.T.		4
54	Jack Bertrums	Den Bosch	R.W.V.; O.L.A.T.		3
55	Appie Bos	Drachten	s.v. de L.A.T. / FLAL		3
56	Jannie Bos	Drachten	s.v. de L.A.T. / FLAL		3
57	Albert Dietvorst	Tilburg	K.W.B.N.		3
58	Albertus van Ginkel	Waarder	R.W.V.		3
59	Hans van der Helm	Sittard	K.W.B.N.		3
60	Dwight de Kluijver	Groot-Ammers	K.W.B.N.		3
61	Jan Meijer	Kapelle	R.W.V.		3
62	Jimmy Millard	Veenendaal	WS 78		3
63	Dick Stoevelaar	Nieuw Beijerland	s.v. de L.A.T.		3
64	Gerda Stoevelaar	Nieuw Beijerland	s.v. de L.A.T.		3
65	Thijs Timmermans	Sittard	K.W.B.N.		3
66	David Zaal	Mijdrecht			3
67	Gertrude Achterberg	Zwartsluis	K.W.B.N.		2
68	Marco Bloemerts	Soest			2
69	Sandra de Graaff	Rotterdam	R.W.V.		2
70	Antoine Hunting	Braamt	R.W.V.		2
71	Jan Kampman	Geldrop	O.L.A.T.		2
72	Rinus Meijers	Sprang-Capelle	Hart van Brabant		2
73	Jan van Moorsel	America	WS 78		2
74	Dirkje Oegema-Greidanus	Franeker	s.v. de L.A.T.		2
75	Anja Reintjes	Mierlo			2
76	Marcel Simons	Hoensbroek	K.W.B.N.		2



Nijmegen - Rotterdam

19-20 september 2015



Nr.	Naam:	Woonplaats:	Vereniging:	land:	x in 2015
77	Roel van der Wijst	Uden	O.L.A.T.		2
78	Marian Abels	Spaubeek			1
79	Ilonka van Bommel - van der Bas	Boskoop	R.W.V.		1
80	Sebastiaan Bolt	Bredevoort			1
81	Pieter Dolron	Wadenoijen	K.W.B.N.		1
82	Jan Hendrik Donkervoort	Nijmegen			1
83	Theo van 't Geloof	H.I. Ambacht			1
84	Nico Gerpot	Capelle aan den IJssel	R.W.V.		1
85	Rik Gielens	Venray			1
86	Rino Hamelink	Best	Gouden kruisdragers		1
87	Geert Janssen	Delft	WSV Haaglanden		1
88	Arie Kandelaars	Deurne	O.L.A.T.		1
89	Leendert Martinus Krielaart	Groot-Amers	WS 78		1
90	Andreas Kruse	Holstebro		DK	1
91	Marcel van Liere	Wijlre			1
92	Johannes Luijpen	Brunssum	NOAD		1
93	Arjan Lukken	Hardinxveld-Giessendam	R.W.V.		1
94	Gino Masto	Beveren	W.T. Beveren	BE	1
95	Jantinus Meints	Woerden	R.W.V.		1
96	Adrie Romijn van der Pijl	Hank	Vrijbuiters		1
97	Han van Roon	Delft			1
98	Adrie Ros	Bergen op Zoom			1
99	Bert Timmermans	Veghel	R.W.V.		1
100	Michel Vaessen	Bocholtz	NOAD		1
101	Danny Velthuijzen	Epe			1
102	Henry Velthuijzen	Epe			1
103	Gerardo Verschuur	Delft	WSV Haaglanden		1
104	David Vos	Lopik	O.L.A.T.		1
105	Martin Vos	Papendrecht	Gouden kruisdragers		1
106	Emil Zuschlag	Copenhagen		DK	1



Nijmegen - Rotterdam

19-20 september 2015



Overzicht rusten en verzorgingsposten	Verwachte vertrektijd (*)	tussen afstand	sub. totaal	totaal
START: Achter Valburg 2, 6511 DM Nijmegen	11:00	0.0	0.0	0.0
Verzorgingspost 1: Catharinaweg, 6677 PE Slijk-Ewijk		9.1	9.1	9.1
Rust HETEREN: Poort van Midden Gelderland 'Groen', 6666 LP	14:00	9.8	18.9	18.9
Verzorgingspost 2: Langs zandweg, Bosweg, 6871 NH Renkum		8.8	8.8	27.7
Rust EDE: Kampeercentrum "t Gelloo", Barteweg 15, 6718 TH	17:15	10.0	18.8	37.7
Verzorgingspost 3: Schras, 6744 WV Edeveen		7.9	7.9	45.5
Verzorgingspost 4: Fam.de Leeuw, Parallelweg 4, 3959 BC Overberg		6.1	14.0	51.6
Rust LEERSUM: "Het Leersumse Veld", Heulweg 10, 3956 KR	21:10	5.8	19.8	57.5
Verzorgingspost 5: Maarnse Grindweg 25, 3951 LJ Maarn		8.0	8.0	65.4
Verzorgingspost 6: Sparrenheide 1, 3971 DA Driebergen		7.3	15.3	72.7
Rust BUNNIK: vv Bunnik '73, Sportpark Tolhuislaan, 3981 HR	01:15	7.4	22.7	80.2
Verzorgingspost 7: Koningslaan, 3981 HD Bunnik		6.2	6.2	86.4
Verzorgingspost 8: Overeindseweg, 3439 LN Nieuwegein		6.4	12.6	92.8
Rust NIUWEGEIN: sv Geinoord, Parkhout, 3432 NE	04:45	5.0	17.6	97.8
Verzorgingspost 9: Boveneind N.Z. 118, 3405 AK Benschop		7.0	7.0	104.8
Verzorgingspost 10: Waardsedijk, 3417 NA Montfoort		7.1	14.1	111.9
Rust OUDEWATER: vv Unio, Waardsedijk 5c, 3421 NE	08:30	5.4	19.5	117.3
Verzorgingspost 11: Hoogeind, 3467 PE Hekendorp		6.6	6.6	123.9
Verzorgingspost 12: Oudeweg 13, 2811 NM Reeuwijk		7.5	14.1	131.4
Verzorgingspost 13: Baarsjeskade/Bloemdaalseweg, 2741 LE Waddinxveen		4.1	18.2	135.4
Rust WADDINXVEEN: Kantine vv ASW, Sniepweg, 2742 AR	12:30	3.8	22.0	139.3
Verzorgingspost 14: Tweemanspolder, 2761 EE Zevenhuizen		7.6	7.6	146.9
Verzorgingspost 15: President Wilsonpad, 3069 NK Rotterdam		6.7	14.3	153.5
Verzorgingspost 16 / Verzamelplaats: Terbregseweg, 3062 CZ Rotterdam		4.7	19.0	158.3
FINISH: Kantine van sportpark "Langepad", Langepad 16, 3062 CJ Rotterdam		2.7	21.7	160.9

(*) De werkelijke vertrektijden kunnen van dit schema afwijken. De marsleiding beslist hierover.

Tijdens de tocht is de organisatie bereikbaar via telefoon: **06-20429766** Gijs den Ouden
of **06-41892896** Loes van Bremen of **06-51995541** Dick van der Tang