

WANDELSPORTVERENIGING “DE LAATSTE LOODJES”

Z A A N S T A D

OPGERICHT 19 APRIL 1935



DLL-INFO 01 - 2012

MAART - APRIL - MEI

INTRO.

Een nieuw wandeljaar voor een nog zo jonge vereniging als “onze Loodjes”. Dit jaar nog maar 77 jaar jong, dus nog bruisend van energie en jeugdig elan. Dat we bij de tijd proberen te blijven mag u mede afleiden uit het feit dat onze DLL-INFO en de website meer op elkaar worden afgestemd. De DLL-INFO krijgt u voortaan in kleur en met een aan de website aangepast lettertype.

Enkele rubrieken zullen op wat andere plaatsen staan en wandelverslagen van door onze vereniging georganiseerde tochten zullen soms ietsje minder uitgebreid zijn. Wandelverslagen door leden van wandeltochten waar onze Loodjes geen medeverantwoordelijkheid voor draagt en “dubbele verslagen” zullen genoemd worden met een beknotte inhoud en worden doorverwezen naar de website. Daarop is veel meer ruimte beschikbaar dan in dit verenigingsblad.

Wij zijn ook heel blij met het feit dat enkelen van onze leden wat ouder zijn, want van “die oudjes” kunnen wij nog heel veel leren. Hun inbreng en adviezen zijn voor ons als bestuur de richtingaanwijzers waar wij graag gebruik van maken. En over bestuur gesproken, op dinsdag 13 maart is al weer onze algemene ledenvergadering. Elders in deze DLL-INFO leest u daar veel meer over, zoals de uitnodiging en de agenda en natuurlijk het jaarverslag van onze secretaris.

Tot aan die tijd zult u het moeten doen met het huidige bestuur, te weten onze ledensecretaris Ed van der Hout, de redacteur van de DLL-INFO Wouter Geerlings, onze secretaris Cees Moerbeek, de voorzitter Rob Dekker, Margreet Groenendijk die als penningmeester heel goed op de centjes let en graag uw contributie weer ziet binnenkomen, de computertechneut en webmaster Hans van der Ham en helemaal rechts staat onze “duizendpoot” Dick Koning, die zorgt voor het operationeel houden van de AED's, controleren van parkoersen, materiaal, onze reizen met de bus en altijd aanwezig is waar hij nodig kan zijn.



WANDELEND ACTIEF VERDER OOK IN 2012

BESTUUR:

Rob Dekker,	Voorzitter	075-6425161	voorzitter@wsvdelaatsteloedjes.nl
Cees Moerbeek,	Secretaris	075-6421634	info@wsvdelaatsteloedjes.nl
Margreet Groenendijk,	Penningm.	075-7727737	penningmeester@wsvdelaatsteloedjes.nl
Ed v.d. Hout,	Ledensecr.	075-6425130	ledensecretaris@wsvdelaatsteloedjes.nl
Hans van der Ham,	Webmaster	075-6310779	webmaster@wsvdelaatsteloedjes.nl
Dick Koning,	Algemeen	075-7714299	info@wsvdelaatsteloedjes.nl
Wouter Geerlings,	Redactie	075-6175088	redactie-dll-info@wsvdelaatsteloedjes.nl

Rekening 905248 t.n.v. W.S.V. De Laatste Loodjes te Zaandam

Actuele website www.wsvdelaatsteloedjes.nl

Beschikt u over een e-mail adres ?

Is uw e-mail adres gewijzigd ?

Geeft u dit dan svp door aan Ed van der Hout.

ledensecretaris@wsvdelaatsteloedjes.nl

Wij kunnen dan mededelingen, berichten, nieuwtjes, DLL-INFO heel snel naar u toezenden terwijl het onze vereniging veel portokosten bespaart.

Bij voorbaat dank.

INHOUD DLL-INFO NR. 01-2012

Pag. 01	Voorblad – Intro.
Pag. 02	Bestuur – Colofon – Inhoud – Van de Penningmeester
Pag. 03	Ledennieuws - Ziekenboek
Pag. 04	Leden in het nieuws – Van de Secretaris
Pag. 05	Van de Webmaster
Pag. 06	Uitnodiging en Agenda Algemene Leden Vergadering 13 maart
Pag. 07	Jaarverslag secretaris
Pag. 09	Gouden, zilveren, bronzen schoentjes
Pag. 10	Resterende DLL-wandeltochten in 2012
Pag. 12	Het Willibrorduspad 21 maart
Pag. 13	De Rembrandtroute – 11 april
Pag. 14	Wandelverslagen DLL-wandeltochten
Pag. 17	Verhalen van leden
Pag. 18	Tips van Tini – Varia
Pag. 19	T-shirts, caps, bidons – Nordic-Walking 4-daagse – Van de Redactie
Pag. 20	30ste Molen- en Merentocht 12 – 13 mei

VAN DE PENNINGMEESTER:

CONTRIBUTIE 2012.

We zitten alweer in februari, wat gaat een jaar toch snel. De plannen worden alweer gemaakt voor de diverse wandeltochten. De passen zijn in de maak en bijna tweederde van ons ledenbestand heeft de contributie voor 2012 betaald. Geweldig.

Alleen op een ledenbestand van ruim 700 leden is ruim 1/3 een aantal van 240 leden die helaas nog moeten betalen.

In onze vorige DLL-INFO verzochten wij u om de **contributie, die ook voor 2012 op € 10,00** voor het hele jaar gehandhaafd blijft, te voldoen voor 1 november 2011 in verband met onze verplichte afdracht aan de Nederlandse Wandelsport Bond.

Velen van u hebben hier inmiddels aan voldaan maar als u nog niet in de gelegenheid was of het er even "tussendoor geslopen is" verzoeken wij u om dit dan zeker vóór 1 maart a.s. te doen.

Mits u deze DLL-INFO tijdig ontvangt, kunt u, als u meeloopt op de Valentijnsroute op 16 februari, ook daar ter plaatse de contributie voldoen.

De juiste bankgegevens zijn:

Rekeningnummer 905248 t.n.v. Wandelsportvereniging De Laatste Loodjes te Zaandam.

Contributiebedrag per lid € 10,-. (Jeugdleden € 5,00) .

Vermeld alstublieft uw naam in de omschrijving.

Margreet Groenendijk, penningmeester.

LEDENNIEUWS.

Als nieuwe leden heten wij van harte welkom

en wij hopen hen dikwijls tijdens onze activiteiten te mogen begroeten.

Uit Koog a/d Zaan:	Aly Heijltjes, Margo Tijben.
Uit Zaandam:	André Roeten, Renata Hartog-Meijer, Lia Kok, Jan Langenberg, Jannie Meijer, Hanneke Meijer, Elly Ramakers-Meijn, Nel Smalbrugge, Cees Velthuis, Elly Velthuis, Wim Visser, Rosemarie Visser-Masuhi.
Uit Oostzaan:	Jos van Kempen.
Uit Wormer:	Lydia Zwijnenberg, Greet Nooy, Barbara van Dishoeck-Bekker.
Uit Bergen:	Henny Zwart.
Uit Assendelft:	Lara Groen.
Uit Krommenie:	Sonja Scholtens-de Groot, Dick Ramakers.
Uit Zaandijk:	Hans Haijen, Hennie Haijen-Bakker.
Uit Purmerend:	Norma Liefong-Li Fo Sjoe.
Uit Amstelveen:	Patricia van Trigt, Stijn en Iris Heemskerk.
Uit Castricum:	Klaas Geertsema.
Uit Westzaan:	Noor Stoop.
Uit Sint Pancras:	Galina Water-Bonjak, Rob Water.
Uit Breda:	Kees van Gils.
Uit Zandvoort:	Janna ter Wolbeek.

Bedankt als lid:

Mw. G.M. Kok, dhr. J.C.M. van Geilswijk, mw. T.R. van Geilswijk,
mw. J.F.M. Vink-Driessen, mw. F.M. Mars, Mw. M. den Bak.



De vertrekkende leden danken wij voor hun deelname en wij hopen hen in de toekomst nog af en toe eens tijdens een van onze wandeltochten te mogen ontmoeten.

ZIEKENBOEG.

Bericht van Erwin Kool:

Allereerst bedankt voor de kaart die ik mocht ontvangen, doet met toch weer goed. Helaas moet ik toch nog steeds vertellen dat niet alles naar wens gaat. Ik ben inmiddels bij de revalidatie arts geweest, maar deze wilde eerst meer onderzoeken. Hierbij wilde hij eerst onderzoeken hoe ik helemaal in elkaar zat. Half december (echt waar je moet enorm geduld hebben) bij een arts geweest die een totaal beeld van me wilt krijgen want misschien is er wel een ander iets wat de klachten veroorzaakt. Uit de testen bleek al gauw dat het erger was dan er op papier stond. Tja en dan schrik je toch weer, want ik wist dat het allemaal niet lekker zat maar toch....Hij vroeg me wat ik wilde bereiken, stomme vraag: 100%. Daar moest hij wel om lachen. Ik moest al heel blij zijn met 80 – 90 %.

Tevens vertelde hij me dat hij nog nooit iemand had gehad die een thoracale hernia had gehad en zei me ook dat dit helaas geen huis-tuin-en-keuken-behandeling werd om me weer beter op de been te krijgen. Inmiddels ben ik via het UWV gekeurd voor mijn werk, want inmiddels ben ik 2 jaar bezig en gedeeltelijk aan het werk. Ze vonden wel dat ik evengoed ondanks mijn klachten nog veel doe. Ik ben nu voor de helft afgekeurd en dit is een voorlopige uitslag want het bedrijf probeert via wat aanpassingen of ik toch weer wat meer kan werken. We gaan het uitproberen en hopen toch nog op vooruitgang. Wat ik ook belangrijk vind: Ik wil weer graag allerlei activiteiten doen, o.a langer lopen. Dat is regelmatig een probleem vanwege de pijn die ik nog steeds heb. Daar wordt je af en toe toch een beetje moedeloos van.

Onze **Ans Verburg** heeft “even een paar nieuwe knieën gehaald” en binnen niet al te lange tijd zullen wij haar weer bij onze wandeltochten mogen zien meelopen. Super hoor Ans !

De rubriek **VERJAARDAGEN** treft u in deze DLL-INFO niet meer aan. Bijna 80 % van onze leden beschikt over internet en de rubriek verjaardagen neemt veel ruimte in beslag. Daarom treft u de verjaardagen voortaan aan op onze website. Het verplaatsen van deze rubriek en de verplaatsing van wandelverhalen van niet DLL-activiteiten naar de website houdt daarmee ook verband. Omdat de DLL-INFO nu geheel in kleur is en het aantal pagina's richting 30 ging, hebben wij uit oogpunt van kostenbesparing dit besluit moeten nemen. We hopen dat u hier begrip voor heeft. De kopieer- en verzendkosten voor een dergelijk dikke DLL-INFO bedroegen jaarlijks meer per lid dan de contributie. Elders in deze DLL-INFO leest u nuttige tips van onze webmaster Hans van der Ham.

LEDEN IN HET NIEUWS (oktober 2011 t/m januari 2012)

Heel even leek het erop dat er in de afgelopen maanden weinig tot geen leden in het Zaanse of zelfs landelijke nieuws zouden komen, maar gelukkig: niets was minder waar.

In het Noord-Hollands Dagblad (verder NHD te noemen) van 17 oktober krijgt **GRÉ BERKHOUT** uit Wormer een prachtige recensie voor haar rol in *"Papier Hier"*. Sketches en liedjes kunstig samengesmeed door drie speelsters van de Wormerveerse toneelvereniging WGT tot een cabaretesk geheel. Indrukwekkend dan ook was het optreden van Gré als de hippe Amsterdamse oma die met haar kleinkind rond zeult op de Efteling, eindigend met een hilarische scène bij Holle Bolle Gijs.

In de Zaankanter van 7 december worden een aantal jubilarissen van voetbalvereniging Zaandijk in het zonnetje gezet vanwege hun langdurige lidmaatschap. Onder hen **NEL OELDRICH** uit Zaandijk die 25 jaar lid is. Nou Nel nog even 18 jaar volhouden bij De Laatste Loodjes. Dan kunnen wij ook tot huldiging overgaan.

Hij is weer terug van weggeweest. **PIET KEMPENAAR** uit Westzaan, u weet wel de molenaar van verfmolen De Kat. In het Zondagochtendblad van 11 december verschijnt er een foto waar hij samen met ene Simon op de stelling staat met een spandoek van drie meter breed met de tekst: *"I love you Kirsten"*. Even ter verduidelijking. Kirsten is het liefje van Simon die haar heil zoekt als stagiaire in Amerika.

Op 30 december verschijnen in de aflevering van 'Man Bijt Hond' **FREEK VREDENBURG** uit Krommenie en wandelmaat **CEES MOERBEEK** uit Wormer in beeld. Daar waar het Pieterpad een kleine kilometer gelijk loopt met het Overijssels Havezatenpad, ontmoeten zij twee medewerkers van dit populaire TV programma die het Pieterpad lopen. Deze staan met hun bolderwagen met allerlei zendapparatuur voor een bijna onmogelijk te nemen hindernis. Een redelijk hoog hek met een voetgangerssluis waar nauwelijks iemand met een flink gevulde rugzak door kan. Met zijn vieren krijgen zij de kar na een minuut of tien aan de andere kant van het hek. De uitzending duurt slechts vijftien seconden.

JAN DE RIDDER uit Krommenie staat dan wel niet in de publieke belangstelling maar zijn aanwezigheid bij de huldiging van een 90-jarige atleet bij Lycurgus was wel fotografisch vastgelegd, namelijk op 11 januari in het NHD en op 18 januari in het Zaanse Stadsblad.

Op de voorpagina van het Zaanse Nieuws in het NHD van 13 januari staat pontificaal **MIEKE CORDES** uit Zaandijk met twee andere dames op de foto. Mieke woont op de Lagedijk naast het oudste (1626) huisje van Zaandijk en is één van de initiatiefneemsters van een expositie van 23 bewoners van de dijk die hun schilderijen, beelden en wat dies meer zij tentoonstellen.

Een halve pagina maar liefst in het NHD van 14 januari neemt het interview met **COR BRASSER** uit Krommenie in beslag. "Ik ben in elk Nederlands dorp geweest" luidt de kop van het artikel. Als ik dat zo lees, dan is het heel opmerkelijk dat wij van De Laatste Loodjes er in slagen om Cor regelmatig te verrassen met stukjes Zaanstreek waar hij voor het eerst zijn wandelschreden zet.

In de week voor onze eerste Midweekse wandeling op de 'Zaansch Erfgoed Route' stond het Zaandamse duo **THEA VAN DELFT** en **TINI NEVES** reclame te maken voor de wandelsport en voor het Nordic-wandelen in het bijzonder.

En als klap op de vuurpijl besteedde het NHD van 19 januari aandacht aan *'de lange sliert van honderden wandelaars (243) die zich een dag ervoor onder laaghangende bewolking langzaam maar gestaag aan de Oostzijde langs de oever van de Zaan bewoog'*. Op de trap naar de Beatrixbrug bevindt zich juist op dat moment **AB HARTGERS** uit Purmerend.

VAN DE SECRETARIS.

ONS WANDELPROGRAMMA 2012 BARST UIT ZIJN VOEGEN.

Een woordje vooraf van de secretaris dit keer. Een beetje ongebruikelijk maar in mijn jaarverslag van 2011, elders in deze Info, zal het u duidelijk worden waarom. Het jaarverslag is om terug te blikken, ik wil het nu dus duidelijk niet hebben over wat geweest is maar wat ons allemaal te wachten staat in het nieuwe jaar. En dat is nogal wat. Ons wandelprogramma 2012 barst zagezegd uit zijn voegen. Een ruime keuze uit 17 midweekse dag- en avondwandelingen van om en nabij de tien kilometer. Een scala aan Tussendoortjes, allemaal juweeltjes van 15 á 20 km vanuit diverse Noord-Hollandse locaties buiten de Zaanstreek. En een viertal weekend tochten met een keuze uit 18 routes. Ons motto is dan ook: **"Met recht, je kunt bij ons terecht!"**



Van een wandelsportvereniging wordt niet anders verwacht dan dat het een aantrekkelijk programma uit de hoge hoed tovert. Dat is ons in de afgelopen zeven jaar aardig gelukt. Het succes van de vele door onze vereniging georganiseerde wandelingen, in welke vorm dan ook, heeft gezorgd voor een gigantische ledenwinst. De bomen groeiden tot in de hemel maar dat kan natuurlijk niet altijd zo zijn. De welbekende zeven vette jaren zijn voorbij.

Zoals de bestuurlijke zaken er nu voor staan, moeten we afscheid nemen van Rob Dekker en op zoek naar een andere voorzitter. Dat dit zoeken gelijk staat met het zoeken naar een speld in een hooiberg mag duidelijk zijn.

Wij mogen nog van geluk spreken dat wij terug kunnen vallen op heel veel vrijwilligers en diverse instanties waarmee wij een uitstekend samenwerkingsverband hebben. Denk aan het Rondje Haven, waarbij De Kampeerwinkel al sinds 2007 de georganiseerde wandelsport in de Zaanstreek en De Laatste Loodjes in het bijzonder een warm hart toedraagt en onze activiteiten op velerlei manieren ondersteunt. Dit jaar gaan wij onder dezelfde condities verder met De Vrijbouter, een gigant op sportgebied en vrije tijd.

Evean Zorgorganisatie, nóg zo'n gigant maar dan op het gebied van zorgverlening. Ook hier kunnen wij op veel medewerking rekenen tijdens de jaarlijkse Herfstwandeldocht en op onze midweekse wandelingen vanuit een aantal zorginstellingen in de Zaanstreek (Oostergouw, Guisveld, Noordse Balk en Rosariumhorst).

De samenwerking met de Stichting Kalverpolder is eveneens uitstekend en we zien dit jaar met erg veel vertrouwen op de derde zaterdag van augustus de uitvoering van alweer de vierde Kalverpolder wandeldocht tegemoet.

Tot slot sinds 2004 het gezamenlijke project NWB Avondvierdaagse met onze zuster vereniging ZBSV uit de Koog. Helaas is door het plotselinge vertrek wegens verhuizing van de thans zittende voorzitter er dringend aanvulling noodzakelijk voor de thans nog in functie zijnde drie commissieleden.

Ik ben mij ervan bewust dat ik nu een open deur ga intrappen. Ik zou het geweldig vinden, en onze club verdient het ook, als er op dit moment leden spontaan opstaan die net zo begaan zijn met onze club als het huidige bestuur. Die er mede voor gaan zorgen dat de komende jaren geen magere jaren worden. De georganiseerde wandelsport in de Zaanstreek verdient het om nog vele jaren actief te blijven.

VAN DE WEBMASTER.

Zoals u al van redacteur Wout Geerlings heeft kunnen vernemen, worden de DLL:-INFO en de website iets meer op elkaar afgestemd.

Zo vindt u in deze DLL-INFO niet meer de verjaardaglijsten maar worden die voortaan op onze website vermeld. Evenals de wandelverhalen van leden van reeds omschreven tochten of van activiteiten van andere verenigingen.

Ook vindt u voortaan ADVERTENTIES OP DE WEBSITE. Sinds kort bestaat er de mogelijkheid om een gratis advertentie te plaatsen op onze website.

In deze rubriek kunt u gratis advertenties plaatsen door deze op te geven aan de webmaster, via het contact formulier op de website. Advertenties zijn gratis en alleen voor leden van de Laatste Loodjes.

Advertenties kunnen oproepen zijn, te koop aangeboden, te koop gevraagd, ruilen.

Er zijn enkele voorwaarden:

- * -Er moet een relatie zijn met wandelen.
- * -Niet commercieel
- * -Advertenties worden na 1 maand automatisch verwijderd.
- * -De webmaster en de wandelsportvereniging "de Laatste Loodjes", zijn op geen enkele manier aansprakelijk.
- * -De webmaster houdt zich het recht voor om opgaven te weigeren, zonder opgave van redenen.

Elders in deze DLL-INFO treft u een aantal nuttige "webtips" aan.

Hans van der Ham, webmaster.



**UITNODIGING EN AGENDA ALGEMENE LEDENVERGADERING.
WANDELSPORTVERENIGING "DE LAATSTE LOODJES" ZAANDAM
OPGERICHT 19 APRIL 1935
INGESCHREVEN BIJ DE KAMER VAN KOOPHANDEL ONDER NUMMER 40617767**

Wormer, februari 2012

Aan Ereleden, Leden van verdienste, leden en donateurs.

Hiermede hebben wij het genoegen u uit te nodigen om de **77^e Algemene Ledenvergadering** van onze vereniging bij te wonen. Deze wordt gehouden op **dinsdagavond 13 maart 2012** in **Buurtcentrum 'De Kolk', Heijermansstraat 129 te Zaandam**. Aanvang van de vergadering **19.30 uur** precies. Zaal open 19.00 uur.

- 1 Opening
- 2 Ingekomen stukken
- 3 Notulen Algemene Ledenvergadering van 22 maart 2011
- 4 Jaarverslag van de secretaris
- 5 Jaarverslag van de penningmeester - financieel verslag ligt ter inzage
- 6 Verslag van de kascontrolecommissie en décharge penningmeester/bestuur
- 7 Benoeming nieuwe kascontrolecommissie
- 8 Bestuursbeleid
- 9 Begroting 2012
- 10 Vaststelling contributie 2013
Het bestuur stelt voor de contributie voor 2013 vast te stellen op € 10,00
11. Bestuursverkiezing.
Reglementair aftredend zijn:
 Margreet Groenendijk, penningmeester – herkiesbaar
 Dick Koning, algemene zaken – herkiesbaar
Tussentijds aftredend om gezondheidsredenen:
 Rob Dekker
Eventuele kandidaten gelieve zich schriftelijk te melden bij secretaris
Cees Moerbeek, Talingstraat 7, 1531 VH Wormer.
- 12 Huldiging jubilarissen: Beeuwkje Zaaier 50 jaar lid; Tini Punt 40 jaar lid; Fred de Moes 25 jaar lid.
13. Uitreiking Gouden, Zilveren en Bronzen wandelschoentjes
14. Evenementen – vrijwilligers gevraagd voor:
5^e Rondje Haven – Zaandam
zaterdag 14 april 2012 – keuze uit 3 routes
30^e Molen- en Merenwandeltocht - Krommenie
weekeinde van 12 en 13 mei 2012 – keuze uit 7 routes
Pinksterdrie tocht – Zaandam-Purmerend
Dinsdag 29 mei
69^e NWB Avondvierdaagse - Zaanstad
maandag 4 t/m donderdag 7 juni 2012
2^e Midzomeravond wandeltocht – Krommenie
Donderdag 21 juni 2012 – keuze uit 2 routes
4^e Kalverpoldertocht – Zaanwijk
zaterdag 18 augustus 2012 – keuze uit 4 routes
9^e EVEAN Herfstwandeltocht - Zaandam
zondag 7 oktober 2012 – keuze uit 4 routes
15. Midweekse wandelingen:
 Van ca. 10 km - 11 dagtochten en 4 avondtochten;
 Van ca. 8 km – Kerstlichtjestocht
 Van 15 tot 20 km – 5 tussendoortjes in Noord-Holland
16. Bustochten naar Groesbeek (5 mei) en Giethoorn (15 september)
17. 'Dagje Uit' 2012
18. Rondvraag en sluiting



Na afloop van de vergadering worden de aanwezigen getrakteerd op een hapje en een drankje.

JAARVERSLAG 2011.

Ik weet niet of het u ook zo is vergaan maar wát is het jaar 2011 weer omgevlogen! Ik heb zelf het gevoel dat ons overvolle wandelprogramma daar mede debet aan geweest is. Het ene evenement was nog niet voorbij of het volgende diende zich alweer aan. Tijd voor rust was er nauwelijks. En telkens weer was de belangstelling overweldigend. In augustus mochten wij de 10.000ste midweekse deelnemer inschrijven en in oktober de duizendste deelnemer op een Tussendoortje. Wij kunnen dan ook terugzien op een fantastisch geslaagd wandeljaar. Bij elkaar was onze vereniging betrokken bij 28 'evenementen' die op de daarop gepresenteerde 56 routes maar liefst 7.561 deelnemers trokken. Dat dit alles een behoorlijke wissel trekt op bestuur en vrijwilligers mag duidelijk zijn. Gelukkig kon het zeventallige bestuur de haar toebedeelde taken zonder al teveel problemen afwerken. Helaas werd het halverwege het jaar duidelijk dat voorzitter Rob om gezondheidsredenen zijn taken niet meer voor 100% kon uitvoeren hetgeen op een extra belasting voor de overige bestuursleden uitdraaide. Gelukkig konden wij het afgelopen jaar terugvallen op maar liefst 66 vrijwilligers. Zij werden ingezet tijdens de Molen en Merentocht, het Rondje Haven, de Eveen Herfsttocht, de Kalverpoldertocht, de Kerstlichtjesticht, als verkeersregelaar tijdens de Avondvierdaagse, als clubbladbezorger, als inschrijver en drager van het AED apparaat tijdens de midweekse wandelingen. Fantastisch gewoon! Bedankt mensen! En over de midweekse wandelingen gesproken. Vanaf de start in 2005 hebben intussen 1700 personen kennis gemaakt met één of meerdere midweekse wandelingen.

Het ledental steeg opnieuw, maar ditmaal niet zo spectaculair als in de voorgaande jaren. Begonnen we op 1 januari met 692 leden, we sloten het jaar af met 730. Deze zijn afkomstig uit 58 plaatsen, waarvan acht buiten Noord-Holland. De Zaangemeenten nemen uiteraard het grootste contingent voor hun rekening (79%).

Onze website heeft in de loop van het jaar een volledige gedaanteverwisseling ondergaan. Webmaster Hans is er in geslaagd om belangstellenden een volwaardige en up-to-date site voor te schotelen.

De activiteiten van 2011 nog even op een rijtje.

Het bestuur, bestaande uit 7 personen: Rob Dekker (voorzitter), Cees Moerbeek (secretaris), Margreet Groenendijk (penningmeester), Ed van der Hout (leden- administrateur), Wout Geerlings (clubbladredacteur), Hans van der Ham (webmaster) en Dick Koning (algemene zaken), komt dit jaar vijf keer in vergadering bijeen.

Januari

- 17 Maar liefst 25 DLL'ers nemen deel aan de cursus verkeersregelaar.
- 18 De eerste Midweekse wandeling, de 'Noordsterpark Route', een idee uit het brein van Dick Koning, vertrekt vanuit het Dorpshuis 'De Noorddam' te Westknollendam en trekt 107 deelnemers.

Februari

- 23 De Valentijns Route vanuit 'De Pelikaan' te Krommenie mag zich verheugen in een record deelname. Onder de 226 deelnemers Gé van Niekerk, die zich als 9.000ste deelnemer heeft laten inschrijven. De suikerhartjes smaken weer prima!
- 26 De NHWB algemene ledenvergadering wordt bijgewoond door Rob en Cees.

Maart

- 16 In Wormer overlijdt op 66-jarige leeftijd Cees Kenter.
- 17 De Ekkers Route vanuit de Sporthal Oostzaan en in elkaar gezet door Wout Geerlings, gaat door het Twiske en trekt 155 deelnemers.
- 22 De 76e Algemene Ledenvergadering wordt gehouden in Buurthuis De Kolk te Zaandam. De contributie voor 2012 blijft met 10 euro per persoon ongewijzigd. Als jubilarissen worden Iet Breeuwer (40 jaar lid) en Jan Schuller (25 jaar lid) in de bloemetjes gezet. Verder vindt na jaren afwezigheid weer de uitreiking plaats van Gouden, Zilveren en Bronzen wandelschoentjes.

April

- 2 Het 5e Rondje Haven vanuit de Kampeerwinkel te Zaandam brengt 428 wandelaars op de been. Zo druk was het "Rondje" nog niet eerder geweest.
- 8 Voor de Euveren Route vanuit het clubgebouw van Simson in de Koog komen 137 deelnemers opdagen. Natuurlijk is het Riettoppad de grote publiekstrekker.
- 9-10 Grote belangstelling voor de Groene Stelling Wandeltocht vanuit het Fort bij Krommeniedijk. De 422 deelnemers liepen niet alleen op een prachtig parkoers maar maakten ook druk gebruik van de mogelijkheid om het fort eens onder deskundige leiding van binnen te bekijken.

- 13 Wat hebben de 71 deelnemers aan het eerste Tussendoortje van Castricum naar Limmen en weer terug het naar hun zin. Een prachtige route met een rust in de Hortus Bulborum in Limmen, een unieke tuin met wel 3500 bolgewassen.
- 17 Van de bustocht naar de West-Friesland wandeltocht in Abbekerk maken 60 DLL'ers gebruik. Zij maken hier kennis met prachtig in bloei staande bollenvelden.
- 27 De eerste avondwandeling 'Wormer bij Avond' gaat van start. Vanuit De Lorzie in Wormerveer vertrekken 104 deelnemers. Piet Hendriks wordt gehuldigd als 9500^{ste} midweekse wandelaar.

Mei

2



De Veldschuit Route door het Jagers- en Kogerveld vanuit Buurtcentrum De Veldschuit trekt 128 deelnemers.

14

Precies op de dag dat dertig jaar geleden de eerste Molen en Merentocht van start ging, overlijdt de bedenker van deze tocht, de 99-jarige Piet de Vries, sinds jaar en dag lid van verdienste.

14-15

De 29e Molen en Merentocht is opnieuw een groot succes. Meer dan duizend wandelaars, om precies te

zijn 1115, waarvan op zaterdag alleen al 638 (een zaterdagrecord), komen op dit evenement af. De parkoersen zijn ditmaal uitgezet tussen IJmond en Zaanstreek met als uitschieter de 40 km, die door Spaarnwoude loopt. De Krommenieër Supercoöp sponsort de appels die op alle afstanden onderweg worden uitgedeeld.

18

Ons eerste midweekse uitstapje buiten de Zaanstreek vindt plaats in Heemskerk. Een mooie route waar weinig belangstelling voor is. Slechts 80 personen komen af op onze tweede avondwandeling van het jaar.

23/26

Start van de 68ste Avondvierdaagse in de Zaanstreek. De na-inschrijvingen op deze avond blijken genoeg te zijn om de tegenvallende voorinschrijvingen goed te maken. We komen weer uit boven de 1000 (1013) deelnemers.

Juni

7

De Heemtuin Route vanuit Oostergouw te Zaandam wordt door 128 deelnemers hoog gewaardeerd. Velen komen voor het eerst in dit unieke stukje Zaandam.

14

Op het 1^e Pinksterdrie Tussendoortje van Zaandam naar Purmerend mogen we 32 deelnemers noteren. Dat valt nog mee omdat velen de voorkeur hebben gegeven aan de Alkmaarse Vierdaagse.

21

De Midzomeravond wandeling van verleden jaar krijgt zijn vervolg. Ditmaal vertrekt de wandeling vanuit het Trias Sportcentrum in Krommenie. Een prima startlocatie voor de 56 deelnemers op de 15 km en 72 op de 10 km. We hebben weer alle hoeken van Saendelft gezien.

Juli

6

Het tweede Tussendoortje gaat rond de polder Wijde Wormer. De 48 deelnemers starten bij DTS, genieten van de rust en de zon op het terras van De Drie Zwanen in Purmerend en krijgen als dank voor het aangenaam verpozen op de terugweg een giga regenbui op hun dak.

20

Inktzwarte lichten en onderweg geen druppel regen tijdens de avondwandeling via het Twiske naar Oostzanerwerf. We noteren 116 deelnemers en daar mogen we, gelet op de weersomstandigheden, niet over klagen.

Augustus

4

Op 69-jarige leeftijd overlijdt Rinske Griesheimer. Rinske was de laatste jaren te vinden achter de starttafel van de M&M tochten en actief als verkeersregelaar bij de Avondvierdaagse.

17

Ons tweede midweekse uitstapje buiten de Zaanstreek vindt plaats in Castricum. Vanuit Sporthal De Bloemen vertrekken 107 wandelaars op de Maer- en Korendijk Route. Voor het vertrek neemt onze midweekse wandelaar van het eerste uur Rob Laros een prachtig boeket van voorzitter Rob in ontvangst. Hij blijkt onze 10.000ste midweekse deelnemer te zijn.

20

In samenwerking met de Stichting Kalverpolder gaat onder ideale weers-omstandigheden de 3e Kalverpoldertocht van start vanuit Eveen Guisveld in Zaandijk. Uniek is de doorsteek op de Haaldersbroekerdwarstraat over het erf van de familie Dorjee. Met 554 deelnemers scoren we er 50 meer dan in 2010. Twee Belgen zorgen voor het internationale tintje.

24

De laatste avondwandeling van 2011 vertrekt vanuit de kantine van IJvereniging Nova Zembla in Wormer. De 130 wandelaars genieten in de Schaalsmeer van de ondergaande zon.

September

- 3 Met maar liefst twee bussen en 97 DLL'ers gaan we naar en wandelen in de Weerribben bij het Overijsselse plaatsje Oldemarkt. We genieten allen van een zeer geslaagde wandeldag.
- 10 Vier maanden na haar man Piet overlijdt op 95-jarige leeftijd Corrie de Vries.
- 11 Vanuit het Trias College in Krommenie lopen 1300 wandelaars voor het goede doel 'A Sisters Hope' – de strijd tegen borstkanker. (Z)aan de Wandel loopt 27.500 euro bij elkaar. De Laatste Loodjes heeft de parkoersen bedacht.
- 15 Vanuit Lambert Melisz in Westzaan wordt de Schoolmeester Route gelopen. Uitstekend wandelweer brengt 155 deelnemers op de been.

Oktober

- 8 De NHWB algemene ledenvergadering in Haarlemmerliede wordt bijgewoond door onze secretaris en ledenadministrateur.
- 9 De 8e Eveen Herfstwandeltocht heeft de Noordse Balk te Wormerveer als startplaats ingeruild voor Oostergouw in Zaandam. Een miserabele weersvoorspelling brengt slechts 268 wandelaars op de been. De pijnhalers treffen het helemaal slecht. Striende regen tussen 12.00 en 15.00 uur.
Onze dank gaat uit naar Eveen en haar medewerkers.
- 12 Het laatste Tussendoortje van 2011 speelt zich af op het Willibrorduspad tussen Haarlem en Hoofddorp. Van de 60 vooringschreven deelnemers komen er uiteindelijk vanwege het slechte weer 48 naar Haarlem.
- 21 De 93^{ste} midweekse wandeling op de Houthaven Route trekt 132 deelnemers. Wij starten voor de laatste maal vanuit De Kampeerwinkel. De allerlaatste inschrijver wordt meteen in de bloemetjes gezet. Ineke van Venetiën blijkt de 10.500^{ste} midweekse deelneemster te zijn. Frans Schouwenaar ontvangt een boekje omdat hij bij het laatste Tussendoortje de 1.000ste deelnemer bleek te zijn.

November

- 19 Op het NHWB voorzittersoverleg geven secretaris en ledenadministrateur acte de présence.
- 21 Een goede opkomst opnieuw, nu op de Rosarium Route vanuit Krommenie. In dichte mist mogen 143 wandelaars weer over het door SBB beheerde pad in de Krommenieër Woudpolder.

December

- 20 Ook dit jaar vertrekt de traditionele Oliebollentocht vanuit de DTS kantine op het Sportpark Kalverhoek. Maar liefst 160 deelnemers vanuit 29 Noord-Hollandse plaatsen genieten van een fraai parkoers en lekkere olieballen tot besluit. Bij terugkeer wordt een geslaagde aanval gedaan op de snert van kantinebaas Ed Hulsing.

23



THEA EN WOUT

Als afsluiting van opnieuw een succesvol jaar genieten 128 deelnemers, getooid met lichtjes en reflecterende vesten van verlichte tuinen, bruggen en huizen in Oud Zaandijk en Zaanse Schans. De chocolademelk en deuvekater onderweg en de glühwein na afloop zijn een ware traktatie. .

Wormer, 31 december 2011
Cees Moerbeek, secretaris.

GOUDEN, ZILVEREN EN BRONZEN SCHOENTJES.

Op de komende Algemene Ledenvergadering op 13 maart aanstaande zullen de verdiende schoentjes officieel worden opgespeld.

Voor degenen waar het bovenstaande artikel "abracadabra" is, volgt hier nog enige uitleg.

Bewegen voor de mens is belangrijk en hoe frequenter je dat doet, des te gezonder is het. Gezondheid en bewegen, dus ook wandelen, staat bij de DLL hoog in het vaandel.

Dat neemt niet weg dat wij ook het competitie element niet uit de weg gaan. Degene die in één kalenderjaar **driehonderd** wandeluren maakt van minimaal één uur, verdient een speldje met een **gouden schoen**.

Mocht je niet aan 300 uur toekomen maar wel aan tweehonderd, kom je nog altijd in aanmerking voor een speldje met een zilveren schoen.

Degene die honderd uur per jaar loopt verdient in ieder geval nog een bronzen schoentje.

Driehonderd uur per jaar betekent in de praktijk nog niet eens één uur per dag aan de wandel. Hier ligt voor velen van de DLL een uitdaging. Er zijn boekjes in de handel waarin de wandeluren kunnen worden bijgehouden. De prijs hiervan bedraagt € 3,00 inclusief de verzendkosten. Op 1 januari 2012 begint deze "competitie" voor 2012. Per kwartaal wordt de stand bij de deelnemers opgevraagd en in de DLL-INFO gepubliceerd.

DETTIEN GOUDEN SCHOENTJES DRAGERS.

Hadden we in 2010 nog twaalf deelnemers aan de 'wandelurencompetitie', in 2011 steeg de belangstelling naar 21 en voor 2012 hebben wij intussen 33 personen bereid gevonden elke wandeling van minimaal één uur in het urenboekje te vermelden. Deze 'urencompetitie' blijkt dus aan te slaan.

Maar liefst dertien personen wandelden méér dan 300 uren. Zij komen dus allen in aanmerking voor een 'Gouden Schoentje'. Drie daarvan zelfs voor het tweede 'Gouden Schoentje'. Vijf personen wandelden méér dan 200 uur maar zagen geen kans de 300-grens te overschrijden. Zij komen in het bezit van een 'Zilveren Schoentje'. Eén daarvan zelfs voor het nummertje 6. Het 'Bronzen Schoentje' ten slotte zal worden uitgereikt aan drie personen. Zij overschreden wel de 100-grens maar zagen geen kans meer dan 200 uren te lopen. De boekjes zijn intussen ter controle opgestuurd naar de 'Stiftung Spazierengehen' in Duitsland. Tijdens de Algemene Ledenvergadering op 13 maart aanstaande zal de officiële uitreiking van de verdiende schoentjes plaats vinden.



GOUD krijgen:

Cor Brasser (1)	657
Elly Bosman (1)	434
Thea Breman (1)	431
Willem Deumer (2)	417
Olga Smit (1)	417
Jan van Eig (1)	414
Tini Neves (1)	388
Nelleke Havik (2)	345
Thea van Delft (1)	337
Dick Koning (2)	327
Martien Havik (1)	325
André Uitermark (1)	305
Yvonne Lutgerink (1)	304

ZILVER krijgen:

Henk Schaap (1)	259
Henny Sheotahul (1)	254
Cees Moerbeek (6)	211
Luigia Westerveld (1)	201
Cilia Gravemaker (1)	200

BRONS krijgen:

Trix Kuik (1)	167
Henny Waardenburg (1)	129
Hanneke Goezinne (1)	118

In de DLL-INFO 02-2012 van mei zal de tussenstand per half april worden gepubliceerd.

RESTERENDE DLL-WANDELINGEN IN 2012.

MIDWEEKSE DAGWANDELINGEN IN 2012

Altijd op een **wisselende dag** en een **andere startlocatie**. De afstand bedraagt ca. 10 km. Inschrijven vanaf 09.15 uur. De **gezamenlijke** start is om 10.00 uur precies. Kosten € 2,50. DLL leden € 1,00. Er wordt gezamenlijk gewandeld en het tempo ligt tussen de vijf en zes kilometer per uur.

Vrijdag 16 maart

DE WESTERHOUT ROUTE

Startplaats: Sportsbar **LUA**
Hoflanderweg 104 – 1947 ZH BEVERWIJK

Maandag 16 april

DE VOORJAARS ROUTE

Startplaats: **EVEAN ZORGCENTRUM GUIVELD**
George Gershwinstraat 207 – 1544 NX ZAANDIJK

Vrijdag 25 mei

De 'WANDELEN OVER WATER' ROUTE

Startplaats: Kanovereniging '**DE ZWETPLASSERS**'
Sternstraat 18 – 1531 VN WORMER

Dinsdag 19 juni

De VLONDER ROUTE

Startplaats: Buurtcentrum **DE POELENBURCHT**
Weerpad 1a – 1504 NK ZAANDAM

Woensdag 11 juli

De VURIGE STAART ROUTE

Startplaats: **HET LEEGHWATERBAD**
Leeghwaterpark 1 – 1445 RA PURMEREND

Donderdag 13 september

De INVERDAN ROUTE

Startplaats: Buurtcentrum **DE ZESKANTER**
Nieuwendamstraat – 1500 **ZAANDAM**
NB. Halverwege 2012 vindt een verhuizing plaats!
Kijk op onze website voor het juiste startadres!!

In de Herfstvakantie:
Vrijdag 26 oktober

De HERFST ROUTE

Startplaats: **DE VRIJBUITER**
Stormhoek 17 – 1506 SW **ZAANDAM**

Maandag 19 november

De WOUDPOLDER ROUTE

Startplaats: Buurtcentrum **DE PELIKAAN**
Kervelstraat 185a – 1562 AJ **KROMMENIE**

Dinsdag 18 december

De OLIEBOLLEN/SNERT TOCHT

Startplaats: **DTS Clubhuis 'DE TROTS'**
Zuiderweg 72b – 1456 NH **WIJDEWORMER**

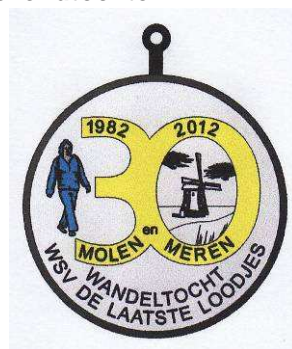
Naast de 20 doordeweekse routes hebben we natuurlijk ook nog de weekendtochten:

zaterdag	14 april	6 ^e Rondje Haven	3 routes
weekend	12/13 mei	30e Molen en Merentocht	7 routes
zaterdag	18 augustus	4e Kalverpoldertocht	4 routes
zondag	7 oktober	9e Eveen Herfsttocht	4 routes

en als speciale activiteiten:

zaterdag	5 mei	Bustocht - wandeling te Groesbeek
zaterdag	15 september	Bustocht - wandeling te Giethoorn

Een gevarieerd programma 'VOOR ELK WAT WILS'



MIDWEEKSE AVONDWANDELINGEN IN 2012

Ook voor 2012 hebben wij in het voorjaar en in de zomermaanden een **viertal** avondwandelingen voor de **woensdagavond** op het programma staan. Ook hier hanteren we hetzelfde concept als overdag. De afstand bedraagt ca. 10 km. **De start is om 19.00 uur precies. Inschrijven vanaf 18.15 uur. Er wordt gezamenlijk gewandeld.**

Noteer alvast de volgende wandeldata.

25 april

JISPERVELD bij AVOND – 1531 HS WORMER

Startplaats: **NOVA ZEMBLA – DORPSSTRAAT 214a**

16 mei

VLIETPOLDER bij AVOND – 1566 BR ASSENDELFT

Startplaats: **BUURTCENTRUM A3 – DORPSSTRAAT 386**

27 juni

GUIVELD bij AVOND – 1541 LZ KOOG A.D. ZAAAN

Startplaats: Clubgebouw **TTM SIMSON – WEZELSTRAAT 15**

In de Zomervakantie:

22 augustus

VOLKSTUINEN bij AVOND – 1507 BS ZAANDAM

Startplaats: Volkstuincomplex **JAN VROEGOP – RINGWEG 280**

EXTRA in de Kerstvakantie een route van ca. 7 km:

21 december **KERSTLICHTJES TOCHT – 1541 LZ KOOG A.D. ZAAAN**

vrijdag Startplaats: Clubgebouw **TTM SIMSON – WEZELSTRAAT 15**

*** EXTRA * donderdag 21 juni * EXTRA ***

Wegens **enorm succes** geprolonged! Opnieuw op de langste dag een avondwandeling. Er kan gekozen worden uit twee afstanden, namelijk 10 of 15 km. De routes zijn **niet gepijld!**

MIDZOMERWANDELING BIJ AVOND

Startplaats: **TRIAS OPTISPORTCENTRUM**

Saendelverlaan 2 – 1561 KS **KROMMENIE**

Starttijd 15 km – 18.00 – 18.30 uur (er wordt **niet** in groepsverband gelopen)

Starttijd 10 km – 19.00 uur precies (er wordt in groepsverband gelopen!!)

Inschrijving voor de 15 km vanaf 17.45 uur; voor de 10 km vanaf 18.15 uur.

MIDWEEKSE TUSSENDOORTJES IN 2012

Altijd op een woensdag met uitzondering van 3^e Pinksterdag. Voorinschrijving bij Cees Moerbeek noodzakelijk. **Alle kosten zijn voor eigen rekening. Verzamelen vanaf 9.30 uur. Gezamenlijke start om 10.00 uur. Voor treinreizen gelden andere tijden! *) Deelnemers in het bezit van een NS voordeelurenkaart even melden!**

21 maart	WILLIBRORDUSPAD – 5e etappe HOOFDDORP NS – SLOTERDIJK NS	17 en 25 km
	Er wordt gereisd per trein. *)	
11 april	REMBRANDT ROUTE AMSTERDAM – OUDERKERK A.D. AMSTEL v.v.	18 km
	Er wordt gereisd per trein. *)	
29 mei dinsdag	PINKSTERDRIE TOCHT ZAANDAM – PURMEREND	15 km
	Startplaats: Buurtcentrum DE VELDSCHUIT Veldbloemenweg 8a – 1508 WV ZAANDAM	
4 juli	DE VOORDEURROUTE VAN AMSTERDAM BEVERWIJK – IJMUIDEN v.v.	20 km
	Er wordt gereisd per trein. *)	
8 augustus	DE EGMONDEN ROUTE HEILOO – EGMOND AAN ZEE	18 km
	Er wordt gereisd per trein. *)	
19 september	MIDDELEEUWS SPORENPAD MIDDELIE – OOSTHUIZEN v.v.	20 km
	Startplaats: Het Wapen van Middellie Brink 1 – 1472 GB MIDDELIE	

HET WILLIBRORDUSPAD. 21 maart.

Op woensdag 21 maart gaat het eerste Tussendoortje van 2012 van start. We lopen dan een deel van het Willibrorduspad van Hoofddorp via Halfweg naar Sloterdijk. Willibrorduspad is deze dag eigenlijk



een te groot woord. Wij bevinden ons gedurende ruim 12 kilometer op het geelrood gemarkeerde Streekpad 9, de 'Stelling van Amsterdam'. Alleen het gedeelte tussen de IJweg en de brug in Vijfhuizen lopen het Streekpad en Willibrorduspad gelijk op.

Gelukkig heeft onze gids voor deze dag, Willem Deumer uit Hoofddorp, de vrijheid genomen om bij Vijfhuizen van de officiële route af te wijken en via de bebouwde kom naar de Ringdijk te gaan. Hij vond bij het voorlopen dat ie lang genoeg langs de Geniedijk had gelopen. En daar heeft ie ook wel een beetje gelijk in. Na twaalf kilometer gaan we pauzeren bij 'De Zoete Inval' in Haarlemmerliede.

Na de pauze verlaten we bij het Fort bij de Liebrug het Streekpad en lopen onze eigen route evenwijdig aan het spoor, over de Oude Notweg en onder het Rottepolderplein door naar Halfweg. Hier is na 17.6 km het eindpunt bij C.R. De Keizerskroon.

Nieuw deze keer is de mogelijkheid voor de 'echte wandelaars', ook wel met een goed Nederlands woord diehards genoemd, om circa 9 kilometer door te lopen naar het NS station Sloterdijk. De 'gestrande' wandelaars in Halfweg nemen de Connexion bus 179 naar hetzelfde NS station.

Op de heenreis reizen we gezamenlijk naar Hoofddorp. Vertrektijden zijn als volgt:

09.01 uur	Krommenie-Assendelft
09.04 uur	Wormerveer
09.07 uur	Koog-Zaandijk
09.10 uur	Koog-Bloemwijk
09.26 uur	Zaandam
09.34 uur	Sloterdijk

Aankomst in Hoofddorp 09.49 uur.

DE REMBRANDTRROUTE. 11 april.



Drie weken later, op woensdag 11 april gaan we aan de wandel op de door Hans van der Ham bedachte Rembrandt Route vanuit het station Amsterdam-Amstel langs de Amstel naar Ouderkerk aan de Amstel. We vertrekken met de trein even na negen vanaf de diverse Zaanse stations (zie hierboven voor de vertrektijden) en reizen zonder overstappen naar het Amstelstation.

Van daaruit lopen we een prachtige route langs de Amstel met zijn fraaie buitenhuizen etc. De enige keren dat we van de rechte lijn afwijken, zijn een wandeling op de terugweg over een laarzenpad in de Heemtuin en op de heenweg een uitgebreid bezoek aan het Amstelpark, een overblijfsel van de Floriade van 1972.

Hier stonden in januari al enkele rododendrons in bloei maar in april zullen de 139 soorten in de meest uiteenlopende kleuren te bewonderen zijn in de speciaal aangelegde rododendronvallei. In Ouderkerk aan de Amstel zijn we op de helft van de tocht en wordt het tijd om een keuze te maken uit de vele horecagelegenheden. Hierna gaan wij aan de andere kant van de Amstel stroomafwaarts en kunnen ons verbazen over de vele imposante gebouwen in de wijde omtrek.

Belangstellenden dienen zich zoals dat ook de voorgaande jaren gebruikelijk was, vooraf aan te melden bij Cees Moerbeek, hetzij tijdens de komende Midweekse wandelingen en dan even een inschrijfformuliertje invullen, hetzij per email. Graag nog daarbij vermeld van welk station je vertrekt en of je in het bezit bent van een voordeelurenkaart. Het zij nog maar even gezegd, alle kosten zijn voor eigen rekening.

BUS-WANDELING TE GROESBEEK. Zaterdag 5 mei.

Zaterdag 5 mei gaan we wandelen in Groesbeek bij Nijmegen. De te lopen afstand is maximaal 15 km maar men mag ook 10 km lopen. De kosten voor deze busreis en inschrijfgeld bedragen € 12.50 p.p. In overleg met de firma Hellingman zijn de vertrektijden als volgt:

- 08.00 uur oude NS station krommenie bij de Remise
 - 08.05 uur NS Wormerveer
 - 08.10 uur NS Koog/Zaandijk
 - 08.15 uur NS Koog Bloemwijk
 - 08.20 uur oude busstation Zaandam
 - 08.30 uur NS Kogerveld
- Wilt u ongeveer 10 minuten voor vertrek aanwezig zijn.



U kunt zich opgeven bij Dick Koning 075 - 7714299 of via de mail d.koning9@upcmail.nl met vermelding van uw opstapplaats. Het inschrijfgeld kunt U betalen op giro nr. 905248 t.n.v. De Laatste Loodjes Zaandam. Onder vermelding van Groesbeek.

TOP TIEN MIDWEEKSE WANDELAARS.

Ik kan mij voorstellen dat er onder de midweekse deelnemers leden zijn die regelmatig meelopen maar geen idee hebben hoeveel keren zij al hebben meegedaan. De één zal het niet interesseren, de ander zou dat misschien wel willen weten. In dat geval kunnen die hun stand van zaken opvragen bij Cees Moerbeek, die dat allemaal zeer nauwkeurig bijhoudt.

De TOP-TIEN ziet er als volgt uit:

1	Cees Moerbeek	95 (Alles gelopen)	2	Luigia Westerveld	83
3	André Uitermark	83	4	Rob Dekker	81
5	Kees Huijgen	78	6	Dick Slot	73
7	Norrie van Heeswijk	72	8	Tiny van Vliet	71
9	Anneke van Enkhuizen	70	10	Gé van Niekerk	69



WANDELVERSLAGEN DLL-TOCHTEN:

ROSARIUMROUTE. 21 november.

Maandag 21 november 2011, vandaag de 95^{ste} editie van midweekse wandeling. We zijn vandaag te gast bij EVEAN zorgcentrum Rosariumhorst in Krommenie waar we gastvrij ontvangen worden met een heerlijk kopje koffie of thee. De dag begint erg mistig en dat zal de hele dag zo blijven. Maar ondanks de mist komen er toch nog 143 wandelaars voor de Rosarium Route. We kunnen 2 nieuwe leden noteren. Om vijf voor tien neemt onze secretaris, Cees Moerbeek, de microfoon ter hand om ons welkom te heten en na zijn welkomstwoord en enige huishoudelijke mededelingen roept hij de voorzitter, Rob Dekker, naar voren. In een emotionele toespraak deelt hij mede dat het bestuur heeft besloten om Rob, die door gezondheidsproblemen niet meer in staat is het voorzitterschap uit te voeren, tot erevoorzitter te benoemen, waar alle aanwezigen onder applaus mee instemmen. Penningmeester, Margreet Groenendijk, overhandigt aan Rob een fraaie orchideeplant die zeker een mooi plekje va vinden in zijn nieuwe appartement dat hij, samen met zijn vrouw Ank, eind dit jaar of begin volgend jaar zal betrekken.



Hier volgt de volledige tekst van Cees,

“Beste Rob, het is mij een groot voorrecht jou te mogen mededelen dat het bestuur unaniem voornemens is aan de Algemene Vergadering op 13 maart 2012 de voordracht te doen jou op grond van jouw bijzondere verdiensten voor De Laatste Loodjes te benoemen tot erevoorzitter.

Het doet mij dan ook veel genoegen jou hierbij alvast als voorproefje een fraai bloemstuk te mogen overhandigen. Ik ben ervan overtuigd dat dit bloemstuk een mooie plaats in jullie nieuwe huis zal krijgen.

Rob, reuze bedankt voor alles wat jij in de afgelopen zes jaar voor de vereniging hebt gedaan.”

Na dit emotionele moment vertrekken de wandelaars voor hun tien kilometertocht. Het is nog steeds erg mistig dus van de route is weinig te zien. We passeren de, in mist gehulde, achtkant rietgedekte poldermolen “De Woudaap”. Even daarna mogen we, met speciale toestemming van Staatsbosbeheer (SBB), over een landweg door de Krommenieër Woudpolder. Ook hier zien we door de mist weinig van de omgeving. Via Krommeniedijk bereiken we na ruim negen kilometer het eindpunt, zorgcentrum Rosariumhorst. Na het stempelen van de wandelboekjes en nog een kopje koffie of thee gaan we weer de mist in, nu op weg naar huis. Ondanks het tegenvallende weer is het toch een geslaagde wandeling waarvoor we onze parcoursbouwer, Cees, weer hartelijk dank zeggen. Hopelijk zien we elkaar weer bij de laatste midweekse wandeltocht van dit jaar op dinsdag 20 december bij de oliebolle/snerttocht vanuit het DTS clubhuis De Trots in Wijde wormer.

Willem Deumer.

Het verslag van Linda Sandee vindt u op onze website www.wsvdelaatsteloodjes.nl in de rubriek Wandelverslagen, onder de kop Verhalen van leden.

OLIEBOLLEN – SNERTTOCHT 20 December.

Vanmorgen om 8.25 uur vol goede moed op het fietsie, op weg gegaan naar de "Oliebollen en Snerttocht". Veel wind en genoeg regen onderweg gehad. Pas bij mijn wandelmaatje was het weer droog geworden. Na een lekkere bak koffie zijn we naar het Clubgebouw "De Trots" van DTS gelopen. Nog redelijk veel bewolking, maar het was droog!

Na inschrijving en de toespraak van Cees Moerbeek zijn we met een grote groep op weg gegaan.

De eerst 10 minuten hebben we heerlijk in het zonnetje gelopen, maar daarna werd de regen toch een kleine spelbreker. Maar goed, iedereen was er toch wel op voorbereid en dus kwamen de plu's en regenpakken tevoorschijn.

Na een stukje Kalf kwamen we in Jagersveld aan, en daar zijn we heerlijk doorheen gewandeld en hebben geprobeerd de plassen en modderpoelen te ontwijken....geinig hoor, die huppelende wandelaars... Maar het Jagersveld blijft gewoon mooi, zomer / winter / zonnig of nat...

Zoals verwacht klaarde het weer op en verder bleef het helemaal droog!

Na het Jagersveld liepen we naar het Kogerveld, waar we zigzaggend door de straten heen liepen. Alle "Bloemen" zijn wel zo'n beetje aan de beurt geweest! Aan het einde van het Kogerveld zijn we het Jagersveld weer ingelopen en hebben daar de route voortgezet naar het Kruidpad.

Vanaf daar was het alweer bijna ten einde en roken we eigenlijk allemaal de Erwtensoep die al stond te pruttelen in het DTS clubgebouw. Bij DTS vonden de heerlijke oliebolletjes gretig aftrek en binnen was het al gauw dampend warm met beslagen brillen en vensters. Lange rijen voor koffie, thee maar vooral voor de SNERT!!! Nog even lekker eten en gezellig wat met elkaar praten en dan helaas ...het zit er al weer op voor vandaag!

Op naar de "Kerstlichtjes route" van a.s. Vrijdagavond! Sneeuw zal er (zoals het er nu naar uit ziet) helaas niet liggen, maar daar laten we ons toch niet door tegen houden? Hopelijk is iedereen daar ook weer aanwezig!

Linda Sandee.



Het verslag van Wim Deumer vindt u op onze website www.wsvdelaatsteloodjes.nl in de rubriek Wandelverslagen, onder de kop Verhalen van leden.

DE KERSTLICHTJES AVONDWANDELING 23 december.

Vanavond helaas alweer de laatste wandeling van dit jaar... Maar wat een avond! Dit is toch wel de



leukste en gezelligste wandeling van het jaar geworden. We begonnen de avond in het clubhuis van het Tamboer, Trompetter en Majorettekorps "Simson" aan de Wezelstraat in Zaandijk.

Alle 123 wandelaars hadden wel iets bij zich om een ietsepietsie op te kunnen vallen....van mijnwerkerslampjes tot de meest leuke en meest gekke kerstverlichting op de hoofden, armen en kleding. Het leidde vaak genoeg tot de meest hilarische lachsalvo's onder ons. Na een zeer gezellig samenkomen, zijn we met de hele groep op weg gegaan - in de regen en helaas geen sneeuw - maar dat mocht de pret niet drukken. Er is in een heerlijk tempo gelopen en we hebben allemaal heel veel gelachen en gezongen... Vaak klonk het "1

november is de dag dat mijn lichtje branden mag" en velen zongen dan ook uit volle borst mee. Helaas hebben we maar weinig echte lichtjes onderweg gezien..

Via Koog a/d Zaan zijn we over de Julianabrug naar de Zaanse Schans gelopen. Via de Zaanse Schans, waar wel wat verlicht was, zijn we weer terug gelopen naar de Julianabrug en toen rechtsaf Zaandijk in. Het Zaanse Bakkertje in Zaandijk op de Lage Dijk had een prachtige etalage gemaakt, waar iedereen dan ook even bleef staan. Bij de Familie Cordes op de Lagedijk werden alle 123 wandelaars getraakteerd op heerlijke Deuvekater en een beker zalige warme Chocolademelk. Ik kan oprecht zeggen dat dit gretig werd afgenomen en alles is dan ook opgemaakt.

Na deze pauze zijn we weer verder gelopen richting de Domineestuin waar helaas ook maar weinig echt veel verlichting was. Maar het kon onze pret echt niet drukken hoor... Volgens mij hadden we allemaal eigenlijk helemaal geen tijd om lichtjes te kijken!

Richting Benny Goodmanstraat begon iedereen de warme Glühwijn al te ruiken en werd de pas een beetje versneld. Na 7.5 km. kwamen we weer aan bij Simson en iedereen ging heerlijk genieten van een lekker hapje en drankje.

Een heel gezellige wandeling werd op deze manier nog heel wat gezelliger afgesloten. Iedereen heeft heerlijk met elkaar zitten napraten en genieten. En ja, toen was het om 22.00 uur echt afscheid nemen van iedereen. Helaas.....het jaar zit er dan toch echt op... maar volgend jaar zijn we er toch allemaal wel weer !!

Met dit laatste verslagje van dit jaar wil ik alle mensen van De Laatste Loodjes, bestuur en vrijwilligers en ook natuurlijk alle wandelaars, bedanken voor dit geweldige jaar! En ik hoop iedereen volgend jaar weer terug te zien.

Groetjes, Linda.

ZAANSCH ERFGOEDROUTE 18 januari.

Woensdag 18 januari 2012, de eerste wandeltocht van de 27 tochten die De Laatste Loodjes dit jaar organiseert. De start is in één van de belangrijkste stukjes Zaans Erfgoed, de voormalige Verkade fabriek aan de Westzijde waar op het binnenplein het restaurant "De Koekfabriek" is gevestigd vanwaar we starten. Was het weer de eerste dagen van de week zonnig, vandaag is de lucht grauw en wordt er regen in de middag voorspeld. Dit zal het aantal deelnemers van 243 - een record verbetering t.o.v. de 226 van de Valentijnstocht van februari 2011- niet weerhouden de wandelschoenen aan te trekken en richting "De Koekfabriek" te gaan. Zij kwamen uit 26 Noord-Hollandse plaatsen.

Na de inschrijving van de 243 wandelaars, waaronder 19 nieuwe leden, die we van harte welkom heten, en 13 echtparen gaan we klokslag tien uur van start voor de Zaans Erfgoed Route, een creatie van Hans van der Ham. We verlaten de Verkade fabriek en bereiken via de Westzijde en de Prins Bernhardbrug de Oostzijde vanwaar we uitzicht hebben over De Zaan met aan de overzijde de Verkade Fabriek. We lopen langs de Zaan en komen via o.a. de Peeperstraat bij de Klauwershoek, een oud stukje Zaandam met mooie geveltjes. We gaan verder en komen langs het Czaar Peterhuisje en via de William Pontbrug komen we op een bebouwd eiland midden in de Zaan dat we over de brug Spiekerooog



NIEUWE LEDEN, ROSEMARIE EN WIM VISSER

weer verlaten om na diverse straten, pleinen en stegen het nieuwe stadhuis te bereiken. Hierna komen we op het Irene Vorrinkplein waar "Maison d'Essence", het voormalige essence fabriek van Polak & Schwarz, is gevestigd. Hierna komen bij het Volkspark, geopend op dinsdag 17 juni 1890, een geschenk ter ere van het 40 jarig huwelijk van houthandelaar/dijkgraaf C. Corver van Wessem aan de Zaanse bevolking, die op haar beurt de schenker eerde met een gedenkzuil. Het eind van de wandeling is in zicht, nog een rondje om de kerk en we bereiken de Westzijde met de Verkade fabriek, dat nu een multifunctioneel is met behoud van de industrieelhistorische waarde. Het einde van de eerste tocht van het nieuwe jaar. Na, onder het genot van een heerlijk kopje koffie/thee, met uiteraard een Verkade koekje, nog even napraten over deze mooie en interessante tocht gaan we huiswaarts.

Na een flinke donatie aan de gemeente Zaanstad voor het parkeren stappen we in de auto en gaan richting Hoofddorp

Cees Moerbeek had niet op zoveel deelnemers gerekend zodat het voor hem een volslagen verrassing was toen bleek dat wij de **elfduizendste** deelnemer zonder enig ceremonieel hadden ingeschreven. Dat gaat dan de volgende keer gebeuren.

Willem Deumer.

VERHALEN VAN LEDEN:

Op onze website www.wsvdelaatsteloodjes.nl kunt u in de rubriek WANDELVERSLAGEN onder de kop VERHALEN VAN LEDEN, de volledige verhalen lezen die onze leden hebben geschreven.

BITTERBALLENTOCHT SCHIPHOL 5 november.



Anke en Ben Hooijschuur en diverse andere DLL-leden tippelden even gezellig langs de Sloterplas en via Oud Sloten en Badhoevedorp naar Schiphol om..... Een portie bitterballen te eten.

Het hele verhaal met foto vindt u op onze website.

U kunt ook de website van Anke en Ben raadplegen. www.ankebenhooijschuur.nl

De andere verslagen van de ROSARIUMROUTE op 21 november van Linda Sandee en van de OLIEBOLLEN – SNERTTOCHT op 20 december van Willem Deumer kunt u lezen op onze website onder de kop Verhalen van leden. Hun mooie foto's kon u al eerder op onze website bewonderen.

RONDJE BERT.

Louise Kotten stuurde een mailtje aan Wout Geerlings over een wandeling in Akersloot op 15 januari ter ere van "Bert" die heel veel voor de desbetreffende wandelclub gedaan had. Wout stuurde deze mail door aan de DLL-leden met e-mail adres en dat resulteerde in het meelopen van diverse DLL-ers.

Hoe dit verliep kunt u in onze website lezen,



WEBTIPS:

Regelmatig zal ik hier een paar tips plaatsen die het omgaan met de website van onze vereniging (www.wsvdelaatsteloodjes.nl) kunnen vergemakkelijken.

* Rechtsboven op onze website, vindt u een klein vakje in de vorm van een tab, waar "zoeken" in staat. U raadt het al: u kunt hier zoeken naar een naam die voorkomt op de website. Klink logisch, maar ik denk dat velen deze optie gewoon over het hoofd zien. Als u hier een woord in tikt, krijgt u een lijst met artikelen te zien, waar dit woord in voor komt. Net zoals u dat bij Google gewend bent. Tikt u b.v. maar eens in "kalverpolder" (zonder de leestekens)....

* Ook een optie die waarschijnlijk vaak over het hoofd wordt gezien is "Archief". Deze staat in het menu onder "Wandelverslagen". Onder "Archief" vindt u bijna alle web publicaties die ooit op de website gestaan hebben, ouder dan 12 maanden. In elk geval de wandelverslagen. U kunt in een zoekvenster een naam in tikken, of u kiest een datum. Dat kunnen combinaties zijn, zoals "dag-maand- jaar", of bijvoorbeeld alleen een bepaalde maand. Ook hier krijgt u dan een lijst te zien met artikelen die aan die zoekopdracht voldaan hebben. B.v. "alle artikelen in 2010" of: "alle artikelen in maart", enz. Probeer gewoon eens wat uit. U zult tot verrassende resultaten komen.....

* Een zeer nuttige optie vindt u onder "Wandel agenda". De laatste optie daaronder, heet "Wandel kalender". U krijgt dan een kalender te zien, die al "opengeslagen" is op de maand dat u dit doet. U ziet daar in 1 oogopslag alle geplande wandelingen voor die maand. Wanneer u 1 x klikt op zo'n wandeling, ziet u de adresgegevens van de startlocatie. MAAR: er staat daarbij OOK "kaart"! Als u daar op klikt, ziet u de locatie weergegeven op de bekende Google plattegrond. U kunt daar dan nog veel meer mee doen, maar het te gaat te ver om dat hier te bespreken. Probeer gewoon eens wat. U kunt de betreffende maand(en) ook uitprinten. Daartoe staat rechtsboven in de agenda een printicoontje. Die pagina kunt u dan desgewenst ook voor eigen wandelingen, of wat dan ook, gebruiken.

* Voor degene die zelf een "Gmail" account hebben, is er de mogelijkheid om de inhoud van de agenda, te kopiëren naar de eigen Gmail agenda. Klik hiervoor op een wandeling en dan staat die optie onder de betreffende adres gegevens.

Tot zover deze webtips. Als u vragen en/of opmerkingen heeft n.a.v. dit artikel, mail dan naar webmaster@wsvdelaatsteloodjes.nl of via het contactformulier op de website.

Hans van der Ham (webmaster)

TIPS VAN TINI.

PEESSCHEDENTSTEKING

hoe ontstaat het en kan je dit voorkomen?

Als men het over wandelen heeft, spreekt men over blaren, wandelschoenen, regenkleding enz. Uiteindelijk zijn het de voeten die de kilometers af gaan leggen. Laten we de voeten eens nader bekijken; je kunt er op staan, aan de achterzijde zit de hiel, aan de voorzijde vijf tenen. Daar omheen zit de huid. Niks bijzonders zegt men, je hebt er 2 en zet om de beurt de ene voet voor de andere. Als we ons verdiepen wat er onder die huid zit aan beweeglijkheid is het een uitgebreid mechanisch bedrijf. Één voet bestaat uit 26 botjes. De grote teen bestaat uit 2 en de andere tenen uit 3 botjes. Tel hierbij 5 middenvoetsbeentjes, 1 hielbeen en 6 botjes maken het enkelgewricht. Deze botjes zijn beweeglijk door middel van gewrichtjes. Gewrichtskapsel en enkelbanden zorgen voor de stevigheid van de voet. Om goed te kunnen functioneren lopen er pezen. Dit zijn een soort spieren maar ze zijn gemaakt van bindweefsel en daardoor elastisch en sterk. Ze lopen van de spieruiteinden naar de botten. Om alles in de voet op orde te houden lopen er pezen die omgeven zijn van een vlies, dit is de peesschede.

Hoe ontstaat peesschedenontsteking?

De peesschede bestaat uit twee lagen, de ruimte tussen deze twee lagen bevat vloeistof zodat ze soepel over elkaar heen kunnen glijden tijdens de beweging van de voet. Echter bij het te vaak dezelfde beweging maken kunnen er ontstekingen optreden. Dit komt omdat er rustperiodes nodig zijn om de smeervloeistof aan te vullen.

Hoe kan je een peesschedenontsteking voorkomen?

Tijdens de wandeling een paar rustperiodes nemen. Bijvoorbeeld na elke 10 km.

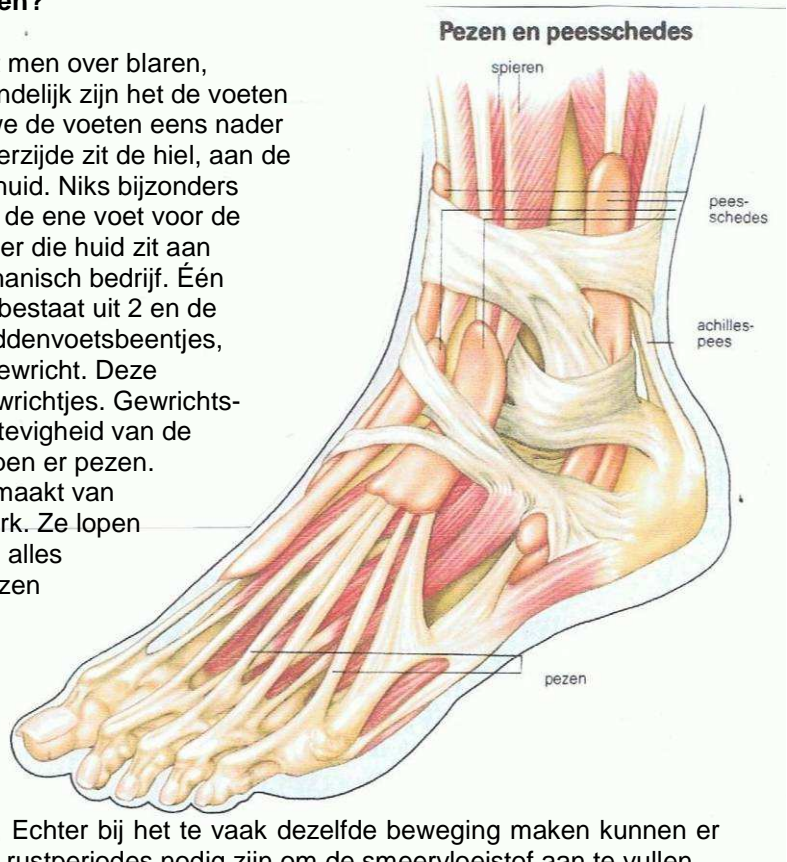
Hoe merk je dat je een peesschedenontsteking hebt?

Erg veel pijn boven op de voet, boven de hiel aan de achillespees of onderaan het scheenbeen.

Wat is de nodige eerste hulp????

Medische behandeling !!!!!

Tini.



V A R I A:

PROBLEMEN MET UW COMPUTER ???



Hebt u problemen met uw computer of behoefte aan wat extra Windows lessen aan huis? Onze eigen DLL-webmaster Hans van der Ham kan u wellicht helpen. Voor meer informatie kijkt u op van-der-ham.net/pchulpaanhuis.htm of bel 0631192656.

Natuurlijk kunt u hem ook tijdens een wandeling even gewoon aanspreken.

PC HULP AAN HUIS.



DE TOEVERVINGERS VAN HANS.

T-SHIRTS, CAPS en BIDONS.

Op verzoek van vele leden overwegen we momenteel om DLL-CAPS te bestellen. Het moet een cap zijn van goede kwaliteit met op de voorzijde ons DLL-logo. Dit logo moet zodanig worden aangebracht dat het ook bij warm (zweterig) weer niet gaat schrijnen. Voor de kleur van de cap denken we aan wit. Bijgaande montage geeft u ongeveer een idee hoe de cap er uit kan gaan zien.



Een dertigtal comfortabel dragende katoenen T-shirts zijn nog in voorraad.

Afhankelijk van de belangstelling overwegen we ook om nieuwe Cool-Tech T-shirts en nieuwe Cool-Tech Singlets te bestellen met daarop aan de voorzijde het DLL-Logo en op de achterzijde de tekst WSV DE LAATSTE LOODJES ZAAANSTAD.



De kwaliteit van de shirts is zeer goed. Ook de opdruk is kleur- en wasecht.

De prijs van de caps zal ongeveer € 7,50 bedragen. De katoenen T- Shirts kosten € 10,00.



De Cool-Tech Shirts en Singlets zullen waarschijnlijk omstreeks € 17,50 kosten.

Ook kunnen we een voorraad opvouwbaar bidons aanschaffen. Inhoud 400 CC en na lediging kunt u ze eenvoudig ruimtebesparend opbergen. De bidons zullen ongeveer € 2,50 kosten.

Mits er voldoende belangstelling voor genoemde artikelen bestaat, hopen we ze eind maart te kunnen leveren. U kunt alvast uw belangstelling laten blijken door een mailtje te sturen of mee te delen aan Wouter Geerlings, redactie-dll-info@wsvdelaatsteloodjes.nl of tijdens een van onze wandeltochten. Wouter Geerlings.

NORDIC-WALKING VIERDAAGSE 2012 APELDOORN 26 – 29 april.

In de DLL-INFO 02-2011 heeft u op pag. 20 twee enthousiaste verslagen kunnen lezen van de Nordic Walking Vierdaagse in Apeldoorn / Beekbergen van onder meer onze leden **Thea van Delft en Tini Neves**. In 2012 wordt deze 4-daagse gehouden van 26 t/m 29 april. Ook deelnemers die gewoon willen wandelen mogen deelnemen en per dag bepaalt men zelf de te lopen afstand. Voor meer informatie kunt u terecht bij info@snwveluwe.nl mevrouw Ria Sarelse of informatie inwinnen bij onze Thea of Tini.

VAN DE REDACTIE.

CILIA, WELKOM.

Zoals al eerder aangekondigd, bestaat de redactie van de DLL-INFO voortaan uit twee personen. Cilia Gravemaker is bereid gevonden mee te helpen met het samenstellen en "in elkaar zetten" van ons verenigingsblad. Cilia zal zich voornamelijk richten op het redigeren van de wandelverhalen van leden van onze eigen tochten en van tochten van andere verenigingen die door onze leden zijn gelopen. Ook zal zij de bijbehorende foto's zodanig bewerken dat die in ons blad passen zonder dat het de digitale kilobites of megabites te boven gaat, waardoor het moeilijk meer via de mail te verzenden is.

Cilia en Wout wonen redelijk dicht bij elkaar en bovendien is de mail geduldig en snel, dus onderling overleg is eenvoudig te realiseren. Wout blijft voorlopig wel het centrale aanspreekpunt met betrekking tot de redactionele zaken.



CILIA EN WOUT

30^{STE} MOLEN- EN MEREN WANDELTOCHT - 12 EN 13 MEI

WANDELEN LANGS MOLENS EN MEREN.

Welkom Wandelaars en Nordic Walkers.

Het is alweer 7 jaar geleden dat wij onze parkoersen ten noordwesten van Krommenie hebben uitgezet. In die tussentijd werden voor de langste afstand De Rijk, Castricum, Wijk aan Zee, Spaarnwoude, Purmerend en Zaandam aangedaan. Het werd dus wel weer eens tijd om Akersloot als verste punt met een bezoek te vereren. De drie langste afstanden lopen via Krommeniedijk en de Stierop langs het Uitgeestermeer. De 40 km. maakt dan nog een extra rondje dor het Oeverpark Dorregeest en lang s de oever van het Alkmaardermeer naar Akersloot. Halverwege Uitgeest en Castricum voegt de 30 km. zich bij de langste afstand en beide afstanden lopen gezamenlijk naar de rust min Castricum.

De route van de 25 en 20 km. lopers voert door het oude centrum van Uitgeest. Vandaar gaat men naar \Heemskerk waar men zich dan weer bij de langste afstanden voegt. Langs de Communicatieweg is dan nog een laatste rust waarna men via Saendelft koers zet naar Krommenie. Voor de drie kortste afstanden zijn leuke routes uitgezet in de Krommenieer Woudpolder en in Krommenie zelf.

Deze tocht mag u als oefening voor de komende Vierdaagse absoluut niet missen.

Het is niet voor niets dat in het verleden al duizenden wandelaars de weg naar Krommenie wisten te vinden. De mond-tot-mond reclame heeft zijn uitwerking niet gemist. Ook nu weer zijn jullie van harte welkom.

Afstanden 5 – 10 – 15 – 20 – 25 – 30 – 40 km.

Grote delen van het parkoers zijn niet geschikt voor rolstoelgebruikers.

Leeftijden: 4 – 7 jr. = 5 km; 8 – 9 jr. = 10 km; 10-11 jr. = 15 km. 12 jr. en ouder = vrije afstanden.

Deelnemers tussen 4 – 9 jr. kunnen uitsluitend meelopen onder verantwoordelijke leiding van een persoon van minimaal 18 jr.

Startlokaal: Trias VMBO-school – Saendelverlaan 1, 1561 KS Krommenie. **Tegenover NS-station.** Bereikbaar **per trein** tot station Krommenie-Assendelft. Na uitgang rechtsaf de tunnel in en halverwege rechtsaf de trap op. Links is dan de ingang naar het startbureau, na ongeveer 100 meter. **Auto vanuit richting Alkmaar-Uitgeest:** N20-3 richting Krommenie. Volg P&R-borden naar parkeerterrein bij NS-station. Vanaf parkeerterrein rechtsaf de tunnel in en halverwege rechtsaf de trap op.

Auto vanuit richting Amsterdam: Coentunnelweg A-8, N246 richting Alkmaar via N203 richting Krommenie. Volg P&R-borden naar parkeerterrein bij NS-station. Vanaf parkeerterrein rechtsaf de tunnel in en halverwege rechtsaf de trap op.

Starttijden: 30-40 km. van 08.00 tot 09.00 uur; 20-25 km. 08.00 – 10.30 uur; overige afstanden van 09.00 – 13.00 uur. Startbureau sluit beide dagen te 17.30 uur.

Inschrijfgeld:	Bondsleden		Niet leden	
	Zonder medaille – Met medaille	Zonder medaille – Met medaille	Zonder medaille – Met medaille	Zonder medaille – Met medaille
Bij de start:	€ 2,00	€ 3,50	€ 3,00	€ 4,50
Reductie alleen op vertoon van bewijs lidmaatschap 2012.				Geen voorinschrijving.

Verzorging: Behalve op de 5 km. zijn er op alle afstanden voldoende rust- en toiletgelegenheden tegen een kleine vergoeding.

Wandelboekjes: Kunnen ter afstempeling worden aangeboden in het startlokaal. Leid(st)ers van verenigingen worden verzocht de boekjes uitsluitend van de deelnemende personen per afstand opengeslagen in te leveren.

Voor inlichtingen raadpleeg: www.wsvdelaatsteloodjes.nl

De volgende DLL-INFO verschijnt medio mei 2012.

Kopij en foto's kunt u aanleveren tot 1 mei.

Redactie DLL-INFO: Wouter Geerlings – Cilia Gravemaker.