

**Summary. Start location of the 100 mile will be the athletics stadium of Olympus '70 in Naaldwijk. Start location of the 50 miles will be in IJmuiden at the same site as in 2010. The finish site in Den Helder will be at the Tennis Club Topspin along the dike. The 50 mile runners will do an extra loop of 5 km in the dunes before they will enter the beach in Wijk aan Zee (in order to obtain the full 80.5 km distance). There will be 6 refreshment posts both in between Naaldwijk and IJmuiden and in between IJmuiden and Den Helder (thus every 12 km on average).**

Samenvatting. De route van de 100 mijl blijft nagenoeg gelijk aan 2010 maar de start is nu bij Olympus '70 in Naaldwijk en de finish in Den Helder komt bij Tennisclub Topspin naast Fort Erfprins. Door een extra lus van 5 km in de duinen ten noorden van Wijk aan Zee komt ook de halve JKM aan de 50 mijl.

Sinds de opening van de inschrijving op 29 oktober is er achter de schermen van de JKM al weer het nodige gebeurd. Naast uitgebreid email-verkeer heeft de organisatie een eerste vergadering gehad in Utrecht op 4 november, is een drietal voor parcours-verkenning naar IJmuiden getogen op 14 december en is er een tweede vergadering geweest in Amsterdam op 19 december. Hieronder puntsgewijs de belangrijkste zaken.

### **Start en finish**

De start- en finishlocaties zijn nu bekend. De start van de 100 mijl zal plaatsvinden in Naaldwijk, op het atletiekcomplex van Olympus '70. Het adres: De Hoge Bomen 3, 2671 NZ Naaldwijk. Met openbaar vervoer is Naaldwijk het best te bereiken door de trein naar Schiedam Centraal te nemen en dan bus 86 naar Naaldwijk. De organisatie kan zorg dragen – mits tijdig bekend - voor het vervoer van het busstation naar Olympus '70 (2 km).

De start van de 50 mijl is vanuit de zelfde locatie als in 2010: de Timmerfabriek aan de Kromhoutstraat in IJmuiden. Lopers die naar het treinstation Santpoort-Noord reizen kunnen de organisatie (liefst een week) van te voren verwittigen dat ze graag afgehaald willen worden om naar de Timmerfabriek gebracht te worden.

De finish zal plaatsvinden naast Fort Erfprins, bij de Tennis Club Topspin, Schapendijkje 6, 1782 TG Den Helder. De accommodatie van Topspin omvat o.a. een heren en een dameskleedkamer, elk met twee douches, en er is een kantine met bar en een (overdekt) terras. De kantine is wel op de eerste verdieping en alleen via een buitentrap bereikbaar (lijkend op de situatie bij AAC'61 in Assen). Die trap is redelijk te doen maar voor hen die zo'n klim willen vermijden: er is ook een zitgelegenheid op de begane grond zowel buiten op de veranda als binnen. Lopers kunnen na afloop desgewenst naar het treinstation Den Helder gebracht worden.

De organisatie is alle drie accommodaties heel dankbaar voor de gastvrijheid!

### **Route en verzorgingsposten**

De route van de 100 mijl blijft in principe zoveel mogelijk gelijk aan 2008 en 2010. Vanuit Naaldwijk wordt onder fietsbegeleiding eerst naar Maassluis gelopen en daar wordt de oude route (vanuit Vlaardingen) opgepakt.

De centrale post in de Timmerfabriek in IJmuiden is weer het 86 km punt voor de 100 mijl (161 km) van de hele JKM en is er nog 75 km te gaan naar Den Helder. Voor de halve JKM is besloten ook die zo goed mogelijk 50 mijl te maken. De ruim 5 extra kilometers voor de halve JKM worden niet aan het eind maar al aan het begin afgelegd: in Wijk aan Zee wordt door de 50 mijl lopers een extra lus in het Noordhollands Duinreservaat gelopen.

Zodra de route helemaal vaststaat zal die op <http://www.afstandmeten.nl> publiek worden gemaakt en ook via <http://www.janknippenbergmemorial.nl> verspreid worden.

Het aantal verzorgingsposten wordt weer 13 stuks voor de 100 mijl, gelijk aan dat van 2008 en 2010, maar de plaatsen zijn hier en daar wat verschoven om de tussenafstanden wat regelmatig te krijgen. Hieronder de voorlopige lijst.

### **Verzorgingsposten**

0 km	start Olympus'70, Naaldwijk	
12.5 km (+12.5)	Maassluis	
24.5 km (+12)	's-Gravenzande	
37 km (+12.5)	Scheveningen	
48 km (+11)	Wassenaarse Slag	
59.5 km (+11.5)	Noordwijk aan Zee (noord)	
73.5 km (+14)	Zandvoort aan Zee (zuid)	
86 km (+12.5)	centrale post IJmuiden	start 50 mijl
98.5 km (+12.5)	Wijk aan Zee (binnen, Dorpsweide)	12.5 km en 17.5 km (na extra lus)
112.5 km (+14)	Castricum aan Zee (zuid)	31.5 km
124.5 km (+12)	Bergen aan Zee	43.5 km
137 km (+12.5)	Petten	56 km
148 km (+11)	Groote Keeten	67 km
155 km (+7)	Duinoord (Beachclub Citadel)	74 km
161 km (+6)	finish TC Topspin, Den Helder	80.5 km

Als voor alle posten een bezetting gevonden kan worden van lokale JKM-vrienden - op dit moment hebben we al 9 toezeggingen voor de 13 verzorgingsposten – dan wil de organisatie de lopers de mogelijkheid bieden om voor alle posten privé-drankjes etc af te geven (in Naaldwijk resp. IJmuiden) die dan door de organisatie naar de posten gebracht worden. Ook ziet het er naar uit dat we zeker één terreinwagen kunnen inzetten dus in geval van nood ook uitvallers van het strand kunnen halen.

### **Het getij op zaterdag 7 april**

Het getij valt iets anders uit dan bij de editie van 2010. Toen was het vooral rond het stuk IJmuiden – Egmond hoog water, nu is dat eerder: in het stuk van Scheveningen naar IJmuiden (zoals in 2008). Als de koplopers van de 100 mijl rond 7 à 8 uur 's morgens bij de noordpier weer het strand betreden dan is het water daar al goed gezakt. Dat betekent dat ook de halve JKM relatief gunstige getij-omstandigheden heeft. Alleen de start van het lopersveld krijgt in het stuk van Petten naar Den Helder last van hoogwater.

Hoek van Holland	laagwater	23:36	-56 cm
	hoogwater	03:39	+124

Scheveningen	hoogwater	04:01	+114
--------------	-----------	-------	------

Noordwijk	hoogwater	04:15	+104
-----------	-----------	-------	------

IJmuiden	hoogwater	04:42	+109
	laagwater	12:34	-86

Petten	laagwater	14:56	-100
	hoogwater	17:25	+107

Den Helder	laagwater	15:26	-107
------------	-----------	-------	------

hoogwater (18:00 +60) 21:36 +71

Een uitgebreider schema van getij en loopsnelheden zal in januari gepubliceerd worden. Ook zal dan een eerste lijst van de inschrijvers op de 100 mijl (op dit moment 13) en van de 50 mijl (19 lopers m/v) gepubliceerd worden. Van diverse lopers hoorden we dat ze nog in willen schrijven. Allen die daar aan denken willen we oproepen om dat dan ook maar te gaan doen en niet tot het laatst (de eerste week van maart) te gaan wachten .....

Iedereen prettige feestdagen en een goed 2012 waarin alle (realistische) loopdoelen maar gehaald mogen worden!

Namens de JKM-vrienden,

Martien Baars