

2^e FIVELNAIS Wintereditie



Jaar 2023



Beste (toekomstige) Fivelstadtocht (winter)wandelaars,

BEDANKT! VOOR! JULLIE! ENTHOUSIASME!

* Fivelstadtocht 2023
Wintereditie
Wandeloctocht over 5 - 10 - 15 - 25 km

STAD APPINGEDAM sinds 1327
THE GREEN WEB FOUNDATION
www.fivelstadtocht.nl
Stichting Activiteiten Stad Appingedam

Tickets bestellen voor
Fivelstadtocht Wintereditie 2023

25 Kilometer	€ 7,50	uitverkocht
15 Kilometer	€ 7,50	uitverkocht
10 Kilometer	€ 7,50	uitverkocht
5 Kilometer	€ 7,50	- 0 +

In een werkelijk fenomenaal tempo zijn alle 600 beschikbare startplaatsen de deur uitgegaan. Fantastisch. Vandaag over een maand is het zover! In vergelijking met de eerste winter editie in 2018 is er nu met deze 600 wandelaars in 2023 een toename gerealiseerd van maar liefst twintig procent.

* De ervaring leert dat deelnemers wegens omstandigheden de tickets moeten teruggeven of dat ze de te lopen afstand (noodgedwongen) moeten/willen veranderen. Wekelijks zullen we als Fivelstadtocht organisatie de "teruggegeven" tickets verzamelen en administratief weer in omloop brengen richting het ticketkantoor die deze vrijgekomen kaarten dan vervolgens weer aanbied via onderstaande link

<https://www.ticketkantoor.nl/shop/fstwinter2023>

Op zaterdag 28 Januari 2023 wordt er vanuit Appingedam dus de tweede winterse historisch culturele wandeltocht georganiseerd in het gebied Fivelingo voor de afstanden 5-10-15 en 25 kilometer. De start- en finishplaats is in de Franse School aan de Wijkstraat 30 in Appingedam. De combinatie om cultuur en historisch besef in het Fivelingo gebied ook onder mogelijk winterse omstandigheden wandelend te beleven wordt door de deelnemers gewaardeerd. De voor het eerst te lopen afstand van 10 km was ook de eerste afstand die uitverkocht was waarbij de 15 en 25 km ook al snel volgden. Alleen op de kortste afstand van 5 km – met door de jaren heen gezien maximaal circa 25 deelnemers – is nog een aantal plaatsen beschikbaar. De meeste wandelaars hebben nu gekozen om de 15 km route te lopen hetgeen betekent dat alleen al voor deze afstand er meer dan 250 deelnemers de wierden ten noorden van de N360 zullen gaan verkennen.

In deze Fivelstadtocht winter nieuwsbrief de volgende onderwerpen.

- Introductie
- Voorbereiding op deze wintereditie van de Fivelstadtocht
- Registratie kilometer wandelboekjes tijdens Fivelstadtocht 2023
- Parkeerbeleid Gemeente Eemsdelta voor Appingedam op zaterdag 28 Januari 2023
- Starttijden, afstanden en startprocedure 2023
- Toelichting t.a.v. de verstrekte routebeschrijvingen

- **Introductie**

Om alvast een tipje van de wintersluis te onthullen is deze tocht een combinatie van de eerdere Fivelstadtocht edities die zoals u weet altijd standaard op de zaterdag van het Landelijk Monumenten Weekend in de 2^e week van September plaats vindt. Dit alles uiteraard vanuit een ander perspectief en met verrassende wendingen als een mengeling van de eerdere westerse en noordelijke routes van de reguliere Fivelstadtocht.

De 5km route verlaat Appingedam uiteraard niet en de overige wandelaars lopen richting Tjamsweer om vervolgens – afhankelijk van de gekozen afstand – mogelijk de volgende wierden en dorpen te bezoeken met al hun historische perspectief: Jukwerd, Krewerd, Oosterwijtwerd, Zeerijp, Eenum en Wirdum.

- **Voorbereiding op de wintereditie van de Fivelstadtocht**

Onderstaande tekst is afkomstig van

<https://www.wandel.nl/wandelgezondheid/tips-wandelen-in-de-winter/>

Witte weilanden, een laagje ijs op de sloten en het knisperen van bevroren gras onder je schoenen. De winter heeft je als wandelaar veel te bieden. Wandelen in winterse omstandigheden vraagt echter wel wat extra voorbereiding.

Voordat je op pad gaat

Bekijk voordat je op pad gaat de weersvoorspellingen. Stem hier je kleding op af. Let behalve op de temperatuur en de kans op neerslag ook op de wind. Door wind kan de gevoelstemperatuur veel lager zijn dan de temperatuur die de thermometer aangeeft.

Draag warme, isolerende kleding, maar zorg ervoor dat je niet gaat zweten. Door te zweten loop je juist een grotere kans om onderkoeld te raken. Meerdere laagjes kleding over elkaar werken beter tegen kou dan één hele dikke laag. Denk ook aan handschoenen en een muts.

Neem, zeker als je gaat wandelen in een rustig gebied, altijd een (opgeladen) telefoon mee. Mocht je een vervelende schuiver maken en niet meer verder kunnen wandelen, dan kun je hulp inschakelen.



Tijdens de wandeling

Ga niet te hard van start. Bij kou duurt het wat langer voordat je spieren zijn opgewarmd. Begin daarom rustig, zodat je de kans op blessures zo klein mogelijk houdt.

Je lichaam heeft energie nodig om de temperatuur op peil te kunnen houden. Eet daarom voldoende voordat je aan je wandeling begint en neem zeker bij een langere wandeltocht energierijk voedsel mee, zoals energierepen.

Als het koud is, heb je meestal minder snel dorst. Je lichaam verliest echter ook bij kou vocht, onder andere via je ademhaling. Drink daarom ook in de winter voldoende tijdens wandeltochten, nog voordat je dorst krijgt. Een thermosfles is ideaal, want dan heb je zowel drinken als warmte bij je.

Noot van de Fivelstadtocht organisatie: vanzelfsprekend zijn er tijdens de Wintereditie Fivelstadtocht voldoende RustStempelPlaatsen waar warme dranken kunnen worden gekocht.

Bij gladheid is het verstandig om je wandeltechniek iets aan te passen. Zo voorkom je dat je uitglijdt. Wandel iets meer in een waggelende stijl, zoals een pinguïn. Zet kleine stappen, zonder dat je je voeten helemaal afwikkelt. Op die manier houd je contact met de grond. Er zijn zelfs speciale anti-slip zooltjes te koop, die je onder je schoen kunt binden. Ook wandelstokken geven je meer grip in de sneeuw of op een bevroren ondergrond.

Zeker als je 's middag wandelt, wordt het in de winter vroeg donker. Zorg ervoor dat je goed zichtbaar bent voor andere weggebruikers. In dit artikel lees je over verlichting voor wandelaars.

Onderkoeling en bevroering

De twee belangrijkste problemen waar je tijdens je winterwandeling mee te maken kunt krijgen, zijn onderkoeling en bevroering.

Onderkoeling

Je kunt al bij een temperatuur van onder de 15 graden onderkoeld raken. Je bent onderkoeld als je lichaam een temperatuur van onder de 35 graden Celsius heeft. Bij beginnende onderkoeling horen de volgende symptomen: koude en bleke huid, rillen en klappertanden, sufheid en vermoeidheid. Zoek bij deze symptomen snel de warmte op. Ga naar binnen, trek droge kleding aan en drink iets warmes.

Bij onderkoeling in een verder stadium is er sprake van een dalend bewustzijn, trager wordende hartslag en blauwe lippen/oren/vingers/tenen. Bij deze verschijnselen moet direct 112 worden gebeld. Lees meer over onderkoeling op de site van het Rode Kruis via onderstaande link

<https://www.rodekruis.nl/ehbo/ehbo-tips/onderkoeling/>

Bevriezing

Wees bij wandelen in de vrieskou alert op bevriezing. Vaak heb je in eerste instantie niet in de gaten dat je last heb van bevriezing, omdat de bevroren lichaamsdelen in het begin gevoelloos worden. Vooral de uiteinden van je lichaam, zoals vingers, tenen, neus en oren, zijn gevoelig voor bevriezing. Controleer tijdens het wandelen regelmatig of je lichaamsdelen niet bevroren zijn.

Eerste tekenen van bevriezing zijn gevoelloosheid, roodheid en uiteindelijk witte vlekken. In een later stadium treden zwelling, pijn en zelfs blaren of zwarte verkleuring van de huid op. Bevriezing moet je altijd serieus nemen, want uiteindelijk kan het bevroren weefsel afsterven.

Het ontdooien van bevroren lichaamsdelen moet heel langzaam en geleidelijk gebeuren. Heet water is uit den boze. Doordat je huid gevoelloos is, zou je brandwonden kunnen oplopen. Gebruik lauw water of je eigen lichaamswarmte (hand onder je oksel bijvoorbeeld). Neem contact op met je huisarts. Lees meer over bevriezing op de site van het Rode Kruis via onderstaande link

<https://www.rodekruis.nl/ehbo/ehbo-tips/bevriezing/>



- **Registratie Kilometerwandelboekjes tijdens Fivelstadtocht 2023**
DE WANDELBOEKJES NIET MEER AFGEVEN VOOR DE START!
Op basis van eerdere ervaringen – de ingevulde boekjes zijn eigendom van de wandelaars en daarmee niet openbaar – kunnen de boekjes na het beëindigen van uw wandeltocht worden afgestempeld met onze Fivelstadtocht stempel en tevens ontvangt u een sticker.
- **Parkeerbeleid Gemeente Eemsdelta voor Appingedam**
Hoewel er vooralsnog geen sprake is van een parkeerverbod toch een vriendelijk verzoek van onze kant als organisatie om onderstaande parkeerplaatsen te gebruiken. Dit heeft alles te maken met de langdurige aanwezigheid van uw vervoermiddel in combinatie met het winkelend publiek rondom genoemde locaties op het met name Overdiep terrein grenzend aan de Woldweg.

Blauwe Zone betekent voor u als wandelaar dat u er maximaal 2 uur mag parkeren. Er zijn echter ruim voldoende parkeermogelijkheden beschikbaar op zeer korte afstand van de start/finish locatie zoals u op onderstaand overzicht kunt zien. Aan de hele Olingermeeden bijvoorbeeld zijn op minimale loopafstand ruim 100 parkeerplaatsen vrij beschikbaar.

Parkeer mogelijkheden Appingedam tijdens de Fivelstadtocht op zaterdag 28 Januari 2023

P = parkeren

NP = blauwe zone = niet parkeren

S/F = start/finish locatie



- **Starttijden, afstanden en startprocedure 2023**

De ruime startlocatie is – in samenwerking met Franse School Appingedam – aan de Wijkstraat 30 in Appingedam.

Voor de WINTERFIVELSTADTOCHT 2023 gelden de volgende afstanden en starttijden:

Route in km	Werkelijke afstand in km	Starttijden
5	4,6	zie uw startbewijs/ticket
10	10,8	zie uw startbewijs/ticket
15	16,6	zie uw startbewijs/ticket
25	27,9	zie uw startbewijs/ticket

Voor alle afstanden geldt dat de wandelaars om uiterlijk 17:00 uur binnen moeten zijn. Inschrijvingen kunnen uitsluitend via internet **tot vrijdagmiddag 27 Januari 2023 17.00 uur** worden gedaan. De inschrijving sluit uiteraard eerder wanneer het maximaal aantal deelnemers is bereikt.

- **De start-finish procedure van 2023.**

Het advies is om maximaal 15 minuten voordien bij de ingang op uw aangegeven startbloktijd vermeld op uw ticket te arriveren. De koffie en thee staan klaar!

We maken uit praktische overwegingen blijvend gebruik van een verplichte blokstarttijd die u bij inschrijving hebt kunnen kiezen. Per genoemde starttijd kunnen dan een aantal wandelaars vertrekken. Kom zeker niet te vroeg, dus relatief kort voor uw verplichte startbloktijd bent u van harte welkom en volg a.u.b. de aanwijzingen van onze vrijwilligers op. Dit geldt uiteraard ook op de ruststempelplaatsen. Blijf alert en geduldig met en voor elkaar!

- 1) op het startbureau worden eerst de tickets – u vooraf toegezonden via de mail na de inschrijving – bij de start gescand en zo weten wij wie en hoeveel mensen er zijn gestart. **DUS U HOEFT BIJ DE START NIET TE STEMPELEN!**
- 2) daarna is er gelegenheid om uw aangeboden kopje koffie/thee te nuttigen.
- 3) Uw starttijden zijn voor uw veiligheid afgestemd met de in te zetten hulpdiensten zoals bijvoorbeeld de verkeersregelaars en EHBO. **LET OP:** Ook de ruststempelposten zijn niet ingericht op te vroege starters!
- 4) vervolgens kan met behulp van de routebeschrijving de afstand gelopen worden.
- 5) bij **de finish** wordt hetzelfde ticket als bij de start nogmaals gescand alsmede uw **STARTKAART AFGESTEMPELD** waarna men de herinnering ontvangt.
- 6) op deze manier weten we wie en wanneer veilig de wandeltocht heeft uitgelopen.
- 7) Tot slot: “Geef mekoar de roemte!”

- **Toelichting t.a.v. de verstrekte routebeschrijvingen**



In gebruik zijnde voorbeeldpijl van de organisatie:

- Routebeschrijving is niet in detail, wel volledig met pijlen aangegeven
- In verband met gewijzigde weers- en terreinomstandigheden kunnen kleine afwijkingen zijn ontstaan ten opzichte van de ontvangen route beschrijving maar altijd geldt: uitsluitend **PIJLEN VOLGEN** door de organisatie aangebracht.
- **LET OP:** denk om het **VERSPRINGEN** van de **REGELNUMMERS** op de routebeschrijvingen

Veulzegen veur 2023 alvast! Alle deelnemers veel wandelplezier gewenst en tot gauw!

zie voor meer informatie onze website: www.fivelstadtocht.nl

Kortom, we zijn er klaar voor om u te ontvangen in de Franse School te Appingedam bij deze 2^e Wintereditie van de FIVELSTADTOCHT.

Facebook en Twitter bij Fivelstadtocht 2022

Wilt u de activiteiten van Fivelstadtocht blijven volgen?

kijk dan op <https://www.facebook.com/fivelstadtocht.appingedam>

Wilt u via Twitter mooie activiteiten en foto's met ons delen?

Gebruik dan in al uw berichten over Fivelstadtocht: @Fivelstadtocht

Wilt u op de hoogte blijven van het allerlaatste nieuws tijdens de Fivelstadtocht?

Zoek dan op twitter: #FST2022

Blief der bie!



algemeen@fivelstadtocht.nl/ www.fivelstadtocht.nl
 facebook.com/fivelstadtocht.appingedam twitter.com/# FST 2018 0596 629855 / 0651 858 140

