



42^{ste} INTERNATIONALE



100 KM DODENTOCHT®

12 AUGUSTUS 2011



BORNEM BELGIUM

ORGANISATIE: 100KM DODENTOCHT® - KADEE vzw
POSTBUS 100 - 2880 BORNEM

INFO: 03 889 35 45 Fax: 03 889 63 95

www.dodentocht.be

SECRETARIAAT vanaf 1 juli van 19 tot 22 uur - Info camping: www.campingdodentocht.be

MET DANK AAN : ALLE GEMEENTEBESTUREN, LOKALE EN FEDERALE POLITIE, BRANDWEER, RODE KRUIS EN ALLE SERVICE-SPONSORS !

VRJ VAN ZEGEL ART. 198/7E

printed by graffiti

www.drukkerijgraffiti.be

V.U. ANDRE DE CLERCK, POSTBUS 100, 2880 BORNEM



Duvel



Beste Dodentochters,

Beste Dodentochters,

Na het jubileum waren we van mening dat de 41^{ste} editie van onze 100 km Dodentocht een rustige editie ging worden, met een daling van het aantal deelnemers. Blijkbaar hadden we het mis, want vorig jaar verschenen er 10.605 dappere wandelaars aan de start. Slechts een fractie minder dan de 10.793 deelnemers aan de 40^{ste} editie. Wij verwachten dat tijdens de 42^{ste} editie van de Internationale Dodentocht er opnieuw meer dan 10.000 deelnemers aan de start zullen staan.

Deze groei hebben we te danken aan onze succesformule, onze prima organisatie, het vertrouwen van de wandelaars en de aangename en noodzakelijke samenwerking met de verschillende gemeenten, politiediensten, brandweer, rode kruis, media en al onze sponsors.

Dat we hopen op een stabilisatie van het aantal deelnemers is geen geheim. Doch ook in 2011 zetten we geen stop op het aantal inschrijvingen. Deze maatregel bekijken we echter jaarlijks omdat we comfort, veiligheid en constante kwaliteit voor ons en onze wandelaars belangrijker vinden dan weer een nieuw record. Maar zolang we dit kunnen waarborgen is er van een deelnemersbeperking dus geen sprake.

Alleszins blijft de Dodentocht één van de meest van de meest spraakmakende, niet-competitieve sport-evenementen van ons land.

Een organisatie zoals Dodentocht zal echter nooit routine worden. Het is hard en vrijwillig werken aan één gemeenschappelijk doel: ± 10.000 wandelaars een onvergetelijke tocht bezorgen en ook dit jaar doen we onverminderde inspanningen voor parcours, bevoorrading, animatie, scanning en tracking,

In dit wandelboekje vinden jullie heel wat handige informatie over de volgende editie van onze Dodentocht.

Laten we ook nog even ingetogen denken aan onze mede-stapper Eduard Goyvaerts en die vorig jaar spijtig overleed tijdens het uitoefenen van zijn passie. Ook de familie van "Warre" is nog steeds in onze gedachten aanwezig.

Gesteund door enkele sportartsen, hebben we besloten dat we bepaalde zaken zoals bv een verplicht medisch attest niet zullen invoeren. Wel zullen we voor de Dodentocht enkele medische tips publiceren.

Wij wensen alle Dodentochters nog een goede voorbereiding zonder blessure-lead:

- start rustig, wandel je de eerste kilometers warm en geraak dan op de voor jou ideale kruissnelheid
- probeer zeker te eten op iedere controlepost, ook al heb je geen honger
- drink genoeg op iedere controlepost en eventueel ook tussen de posten
- luister vooral naar je eigen lichaam
- dipjes, moeilijke momenten, jezelf een paar keer tegenkomen, pijnlijke voeten en stramme spieren zijn een normaal gevolg van een grootse prestatie
- die laatste 500m door de Boomstraat zijn het afzien waard, maar denk zeker niet voortdurend aan de aankomst en aan het getal 100, maar denk post per post en geniet van het parcours, de toeschouwers en het gezelschap
- wees voorzichtige op de openbare weg en ook op de donkere en onverharde stukken van het parcours

Wandelen is en blijft een gezonde sport!
Tot vrijdag 12 augustus in Bornem!

Met sportieve wandelgroeten,

Gunter Vergauwen
hoofd-coördinator
100 km Dodentocht®

André De Clerck
voorzitter
vzw Dodentocht®

Algemene informatie

Na inschrijving (en betaling van inschrijvingsgeld) zal u geen wandelboekje meer toegestuurd krijgen. U krijgt wel een brief als bevestiging van uw inschrijving, tezamen met uw startnummer, praktische info om uw chip af te halen, enz. Het volledige wandelboekje zal tegen die tijd on-line beschikbaar staan op onze website en zal u ook meekrijgen bij afhaling van uw chip.

De startkaarten en het wandelboekje kunnen op verschillende dagen voor de Dodentocht® afgehaald worden. Ook de daginschrijvingen zullen een 3-tal dagen voor de Dodentocht® starten.

BEREIKBAARHEID MET DE TREIN

Zoals al enkele jaren het geval is, werken wij samen met de NMBS om de wandelaars een totale service aan te bieden om naar Bornem af te zakken. Net zoals vorig jaar zal de NMBS de capaciteit verdubbelen, om iedereen vanuit de stations van Mechelen of St-Niklaas snel in Bornem te krijgen op een zeer comfortabele manier. Bovendien ligt het station van Bornem slechts op een boogscheut van het kerkplein (inschrijvingszone). **En wie met de trein komt krijgt** op de koop toe op vertoon van zijn geldig trein ticket voorrang aan de inschrijvingsbalie.



Meer info www.nmbs.be of www.b-rail.be

De organisatie zorgt ook voor extra pendelbussen die langsheen de grote aangeduide parkings in de buurt van de N16 en het station



van Bornem pendelen. Om files te vermijden maakt u best gebruik van deze service. **Wij willen er toch nog even op wijzen dat wagens die verkeerd geparkeerd staan in de buurt van het centrum onverbiddelijk worden weggesleept in opdracht van de Politie.**

LOGEMENT

- In het sportcomplex Breeven is slaapgelegenheid voorzien in een gemeenschappelijke slaapzaal voor 300-deelnemers. Kleedkamers en douches zijn hier vanaf woensdag beschikbaar tegen betaling.
- In de nabijheid van de St. Bernardusabdij zal tijdelijke kampeergelegenheid voorzien worden. Deze service wordt dit jaar opnieuw verzorgd door de plaatselijke scoutsvereniging. Voor een kleine bijdrage kan u hier in alle rust kamperen. De abdij bevindt zich in de Kloosterstraat, op ca. 1 km van de dorpskern en 800 m van de start verwijderd. Zie ook www.campingdodentocht.be.
- Hotels:
 - 't Land van Bornem, Kard. Cardijnplein 10-12 B-2880 Bornem, Tel: 00-32-3-899.01.12, Fax: 00-32-3-899.02.60
 - De Notelaar, Stationsplein 2, B-2880 Bornem, Tel: 00-32-3-889.13.67, Fax: 00-32-3-889.13.36
 - De Cluyse, Puursesteenweg 338, B-2880 Bornem, Tel: 00-32-3-889.94.90, Fax: 00-32-3-889.94.84
 - Hotel Secundo, Rijksweg 58, B-2880 Bornem, Tel: 00-32-3-889.03.40, Fax: 00-32-3-830.12.04

AFHALEN VAN STARTKAART

U kan uw chip afhalen in de sporthal van de OLPV Middenschool op de Temsesteenweg 10 te Bornem op de volgende dagen:

30 juli 2011 van 13u tot 18u.
06 augustus 2011 van 13u tot 18u.
10 augustus 2011 van 15u tot 20u.

DAGINSCHRIJVINGEN

Indien u niet vooraf heeft ingeschreven, kunt u op vrijdag 12 augustus zelf nog inschrijven (13.00u tot 20.30u) en dit in de grote tent. De prijs bedraagt dan € 35. Maak het uzelf en ons gemakkelijk en wacht niet tot het laatste moment!

BAGAGE

ALLE bagage moet voorzien zijn van een LABEL met de naam en het volledige adres van de deelnemer. Er moet ook een telefoonnummer op vermeld staan.

ALGEMEEN

Ook dit jaar wordt er gebruik gemaakt van een wegwerp tag. We willen toch nog eens benadrukken dat de wandelaar die bagage afgeeft, zich nog steeds moet uitscannen wil hij een snelle afhandeling voor het terugbrengen van de bagage.

De wandelaar die opgeeft en met de bezemwagen terug naar Bornem wil, moet zich ook uitscannen. Jullie krijgen dan een retourticket waarmee je in de bezemwagen kan stappen. Op alle controleposten zijn hiervoor de nodige herkenningpunten aangebracht. In beide gevallen mag je de tag behouden.

U kan uw bagage naar de post halfweg (Steenhuffel) laten brengen. Dit kan door uw bagage af te geven in het cultuurcentrum "Ter Dift". Volg hiervoor de wegwijzers aan de start. Deze service is gratis en **de organisatie is niet verantwoordelijk voor schade en/of verlies van de bagage.**

De inhoud van uw bagage mag geen waardevolle voorwerpen of medicatie bevatten. Steekt u deze wel in uw bagage, dan is dit strikt op uw eigen verantwoordelijkheid. Het gewicht van de bagage mag maximaal 15 kg bedragen. Uitstekende voorwerpen zoals paraplu's en wandelstokken gaan snel verloren. Zorg ervoor dat ze goed vastzitten. Er wordt per wandelaar maximaal 1 stuk bagage aangenomen. Zodra de bagage is ingeleverd, is ze niet meer beschikbaar voor de wandelaar tot de post Steenhuffel.

Er mogen geen vloeistoffen meegevoerd worden in de bagage.

Bij lekken van de verpakking worden ook de bagage's van andere bevochtigd. Indien er toch dranken in de bagage mee moet dient deze verplicht gemeld te worden aan de organisatie. Bij uitzondering kan er enkel drukvaste verpakking in een plastic zak toegelaten worden.

OPGEVERS VOOR STEENHUFFEL

Bij opgave vóór Steenhuffel is de wandelaar zelf verantwoordelijk om dit

te melden aan de verantwoordelijke 'opgevers'. Deze vindt u bij het bord 'opgevers terug naar Bornem'.

Geef bij opgave uw start- en bagagenummer door aan de verantwoordelijke.

De Sporthal is permanent bemand. Meld u aan bij de verantwoordelijke zodat deze kan nagaan of u al bent ingegeven als opgever. Wij trachten ieders bagage zo snel mogelijk terug te bezorgen, maar dit vergt tijd. Reken erop dat er 4 uur kunnen verstrijken tussen het aanmelden en het afleveren van de bagage bij opgave vóór Steenhuffel.

STEENHUFFEL

Op vertoon van uw badge kan u uw bagage opvragen in Steenhuffel. Nadien kan u ze weer inleveren bij het bord 'retour bagage'. Zodra de bagage is ingeleverd, is ze niet meer beschikbaar tot in Bornem. Ook als u uw bagage niet consulteert, laat u onze medewerkers weten dat uw bagage retour mag worden gezonden. Anders is ze pas beschikbaar in Bornem om 13u.

AFHALING BIJ AANKOMST

De afhaling van de bagage bij aankomst kan ENKEL met de badge, dit om een betere controle en service mogelijk te maken. Er wordt geen bagage meer meegegeven aan niet-wandelaars die niet in het bezit zijn van een geldige badge met bagagenummer. De bagagestand gaat in principe pas opnieuw open om 8u 's ochtends in de sporthal van de OLPV Middenschool op de Temsesteenweg 10.

WARME MAALTIJD HALFWEG

Bij aankomst in Steenhuffel is er mogelijkheid tot een warme maaltijd. Deze moet bij inschrijving betaald zijn en u krijgt dan een polsbandje waarmee u halfweg uw maaltijd kan nuttigen. Geen polsbandje op voorhand gekocht betekent geen warme maaltijd.

VERKEER EN VEILIGHEID

Om veiligheidsredenen is het niet meer toegestaan aan de Dodentocht® deel te nemen met ligfietsen of andere ketting aangedreven voertuigen. Ondanks onze inspanningen en die van de Federale Politie, is het parcours niet helemaal verkeersvrij. Dit betekent dat u ten alle tijden onderworpen bent aan de geldende verkeersregels. Volg uw wagens zijn trouwens verplicht het autoparcours te volgen om de wandelaars niet te hinderen. Op verschillende plaatsen en aan de posten is contact met de wandelaar mogelijk. Wij raden de volgers aan niet tot op de controlepost te rijden met de wagen. De kans dat u geen parkeerplaats vindt en de wandelaars zal hinderen, is immers zeer groot. Wij raden de wandelaars aan om 's nachts een zaklamp mee te nemen; daarenboven is iedereen verplicht 's nachts reflectoren te dragen. Gebruik ook steeds het voetpad of, indien niet aanwezig, ga links van de openbare weg. Respecteer steeds de verkeerssignalisatie en/of de richtlijnen van de bevoegde federale politiediensten. Gooi afval enkel op de daartoe voorziene plaatsen.

CONTROLEPOSTEN

In alle controleposten is aanwezig: controle, medische verzorging, bevoorrading, mogelijkheid tot terugkeer naar de tent. In de tussenposten is er enkel bevoorrading en controle. In de controleposten zijn 'scanmatten' voorzien. Als u hier passeert wordt u automatisch gescand. Bij opgave dient u verplicht uitgescand te worden. Doet u dit niet is de kans groot dat o.a. uw bagage niet op tijd in Bornem terugkrijkt.

Chips moeten na opgave of na het beëindigen van de Dodentocht® niet meer terug gegeven worden. Deze chip kan u houden als souvenir.

Openings- en sluitingsuur op de posten wordt strikt nageleefd.

VERZORGING

De verzorging in de posten gebeurt door mensen van het Rode Kruis en dit steeds onder leiding van een arts. De beslissing van de arts tot stoppen is **ontegensprekelijk. Indien wegens medische redenen vervoer van de wandelaar per ziekenwagen noodzakelijk is, zullen transportkosten steeds ten laste van de wandelaar zijn!**

HET RODE KRUIS

Voor het medische luik in onze organisatie doen we beroep op het Rode Kruis. Niet minder dan 475 hulpverleners, verdeeld over 12 hulpposten, staan klaar om de duizenden wandelaars en publiek de nodige EHBO te bieden. Om niets aan het toeval over te laten plaatst de organisatie op vrijdag een MUG-team standby, op een strategische plaats in Bornem centrum. De gehele actie wordt gecoördineerd door de provinciale leiding hulpdienst Antwerpen vanuit de nationale Rode

Kruis commandowagen in Bornem. Vrijdagmiddag opent reeds de eerste hulppost in Sportcomplex Breeven. De grote hulppost in het centrum van Bornem is operationeel om 17 uur en zal pas zaterdagavond sluiten lang nadat de laatste deelnemer de eindstreep heeft overschreden. De hulpposten zijn uitgerust om de kleine letselstap tot en met de ernstige aandoeningen te kunnen opvangen. De medische leiding van elke hulppost wordt toevertrouwd aan een arts of verpleegkundige. Gelet op het feit dat bij de start een groot gedeelte van Bornem moeilijk bereikbaar is voor de reguliere hulpdiensten, voorziet het Rode Kruis in samenspraak met de rijksgezondheidsinspectie extra middelen. Het Snel Interventie team (SIT), bestaande uit verpleegkundigen en ambulanciers, is met zijn volledige uitrusting aanwezig. Eveneens staan er 6 ziekenwagens en 5 hoog opgeleide interventieploegen op strategische plaatsen in het centrum van Bornem. Alle deelnemende hulpverleners volgen jaarlijks de bijscholing in verband met de specifieke hulpverlening eigen aan de manifestatie, zoals blaasverzorging en massagetechnieken. Samen staan zij garant voor het uitvoeren van circa 5000 verzorgingen, waarbij naast het andere verzorgingsmateriaal, 10.000 compressen, 3000 naalden, 6 kilometer windels en 30 liter massageolie worden verbruikt. U ziet het : Dodentocht® spaart kosten noch moeite om u als wandelaar de beste verzorging aan te bieden.

VERZEKERING

Alle deelnemers zijn in burgerlijke aansprakelijkheid en voor lichamelijke ongevallen verzekerd conform de Aktivia-polis. Het betreft een verzekering 'ongevallen', zodat ziekteverschijnselen zoals syncope, zonnesteek, hartklachten, ... niet verzekerd zijn. Iedere wandelaar neemt deel op eigen risico. Neem bij elk ongeval contact op met de organisatoren of verzorgingsdiensten, vraag een ongevalaangifte in te vullen en zorg ervoor dat uw naam, adres en een 'omschrijving' van het ongeval op het formulier volledig zijn ingevuld. Het volledige inschrijvingsgeld blijft onder alle omstandigheden in het bezit van de organisatoren. Alle vragen, voorstellen, klachten en bemerkingen kunnen enkel schriftelijk via Postbus 100 te 2880 Bornem overgemaakt worden. Vertrekken voor 21.00u is ten strengste verboden! Zonder startstempel (=startscan) of bij overtreding wordt men onmiddellijk geschrapt uit de deelnemerslijst. Iedere deelnemer die de Dodentocht® met succes beëindigt, ontvangt een medaille, een diploma, een ananas, tussentijdencertificaat en een dikke proficiat!

SCANNING

In elke controlepost, ook de start, wordt de chip ingelezen of gescand! Deze scanning verloopt door middel van tapijten waar je bij het overlopen automatisch gescand wordt. Zeker bij de eerste posten zal dat de wachttijden verkorten. Ook dit jaar zal er op onaangekondigde plaatsen gescand worden. Dit om fraude te vermijden. Dit scansysteem garandeert de deelnemer een diploma op naam, medaille en vooral een gemeente proficiat in ontvangst te kunnen nemen. Dankzij deze scanning kunnen ook familie & vrienden aan de infostand in de tent op het kerkplein of via het nummer 03-889.35.45 opvragen waar hun wandelaar zich bevindt. Als deelnemer heeft u er dus alle belang bij geen enkele scanning te missen!!!

SMS-SERVICE (nr 6019)

Belgische deelnemers, vrienden of familieleden hebben de mogelijkheid in te schrijven op onze SMS-service. Aan de hand van de binnengekomen tussentijden van iedere deelnemer zal de ingeschrevene op deze service de tussentijden van zijn opgegeven wandelaar automatisch ontvangen per SMS. Zich inschrijven kan door een SMS met "NL" gevolgd door het startnummer van je favoriete wandelaar te sturen naar het verkorte nummer 6019. (bv.NL9876) Dit kan op voorhand gebeuren, op de dag zelf en ook nog na de start. Je kan je laten abonneren op tussentijden van één of meerdere wandelaars. De kostprijs wordt verrekend via het "omgekeerd betalingssysteem". Als u wenst te vernemen waar uw wandelaar zich exact bevindt, SMS "waar" gevolgd door het startnummer, dan krijgt u een berichtje terug met de exacte straatnaam (€0,5 per SMS).

6019

0.50€/ SMS ontv. en verz.

Stuur NL + startnummer naar 6019
EUR 0.50/ontvangen en verzonden SMS
Om de dienst stop te zetten, stuur STOP naar 6019
Minderjarig ? vraag toestemming aan je ouder(s).
De verwerking van de gegevens wordt onderworpen aan de bepalingen van de wet op de bescherming van de persoonlijke levenssfeer van 8 december 1992.
Meer info op het nummer 038893545

DODENTOCHT® SHOP

Tijdens de Dodentocht® zal er in de ondertussen reeds gekende Shop-tent, weer boordevol leuke gadgets en kleding te koop zijn. Buiten de traditionele T-shirts, zullen er ook typische vrouwenmodellekes zijn. Ook sweaters, fleece en regenvesten zullen niet ontbreken. Als gadget zullen dit jaar de Duvelglazen zeker niet ontbreken, geen nieuw ontwerp, maar wegens succes een nieuwe lading glazen editie-40! Dit jaar hechten we weer veel belang aan de veiligheid van onze wandelaars. Wat dacht u van een reflecterende regenhoes voor uw rugzak? Of een regenvest/windjack met ons verlicht logo op de rug, eenvoudig aan te zetten met een druk op een knopje?

Voor onze kleine supporters zullen er voor 't eerst sinds vele jaren nieuwe MINI Dodentocht® T-shirts zijn. Ze kunnen verder hun keuze komen maken uit petjes, pennen, potloden, stickers, sleutelhangers... enz. **We hopen u allen te mogen begroeten op vrijdag en zaterdag van 10u – 21u.**

Belangrijke nota: tijdens de afhaaldagen zal er een beperkte shop aanwezig zijn met oa T-shirts en regenvesten. Openingsuren: zie afhaaldagen inschrijvingen.

AFVALPREVENTIE

Het Dodentocht®-comité heeft een aantal jaren geleden beslist herbruikbare drinkbekers te gebruiken. Deze bекers worden gebruikt in de tent op het Kardinaal Cardijnplein en dit gedurende de hele feestweek. Het systeem is eenvoudig en verkleint de afvalberg zonder twijfel aanzienlijk (60.000 wegwerpbekers!!).

AFVALINZAMELING EN AFVALVERWERKING

Om afvalverwerking een kans te geven, is het noodzakelijk om dit afval selectief in te zamelen. Dit vraagt natuurlijk de medewerking van alle toeschouwers en deelnemers. Daarom zullen we het afval in verschillende fracties onderverdelen: blik, papier en restafval. Op de posten waar blikjes en/of PET flesjes worden verdeeld zullen deze selectief verzameld worden. Duidelijke signalisatie zal de toeschouwer een handje helpen. Langs het parcours worden op de knelpunten extra vuilniszakken geplaatst. Ongeveer 1 km na elke post is er de mogelijkheid om afval te deponeren. We vragen dan ook uitdrukkelijk aan de wandelaars om geen afval zomaar weg te werpen. Zo proberen we het volledige parcours proper te houden.

Tot slot: wensen we u er op te wijzen dat tijdens het weekend van de 100Km Dodentocht®, Bornem en omgeving met zeer veel verkeersoverlast te kampen zal hebben. Wij raden u daarom aan om, indien mogelijk, met openbaar vervoer te komen. Treinstation en bushalte bevinden zich op enkele minuutjes wandelen van de inschrijvingtent. Dienstreiding van "De Lijn" en "NMBS" kan u vinden op volgende URL's: www.delijn.be en www.nmbs.be.

FEESTWEEK

FEESTWEEK BORNEM CENTRUM
ZATERDAG 06 AUGUSTUS - BREEVENEMENT*

* onder voorbehoud van wijziging in programma
Kindernamiddag met veel animatie voor groot en klein
Impala Kids Run - afstand: 1 km - start: 14u30
voor- en daginschrijving: EUR1
Impala Light Run - afstand: 8 km - start: 15u00
voorschrijving: EUR6 - daginschrijving: EUR8
Impala Run - afstand: 15 km - start: 15u00
voorschrijving: EUR9 - daginschrijving: EUR11
Daginschrijvingen, vertrek en aankomst:
Gemeentelijke sporthal, Barelstraat 111B (Breeven), 2880 Bornem.
Gratis tombola en 1 gratis tombolo voor alle deelnemers.
Meer info en online inschrijvingen: www.impalarunningteam.be



Namiddag vanaf 13u00 springkastelen, kayaks

Vanaf 22u00 optredens

Vanaf 00u00 afsluitende discobar

WOENSDAG 10 AUGUSTUS - GARÇONRACE

kom uw favoriete Bornems café naar de overwinning schreeuwen
vanaf 18 uur (deelnemers verwacht om 17.00u)

DOTO-A-LIVE

een zweele tent met pintjes van de Bornemse cafébazen en muziek

19u00 Deuren

19u30 The Salty Dogs

21u00 Evil Gumbo

22u30 Dr. Fred & The Medicine Men

00.30 - 2u00 DISCOBAR NNN

INKOM GRATIS www.dotoalive.be

VIJRDAG 12 AUGUSTUS - START 42* 100KM DODENTOCHT®

ZATERDAG 13 AUGUSTUS - AANKOMST 42* 100KM DODENTOCHT®

Historiek Kadee Dodentocht®

Wandelclub KADEE, ontstaan in de schoot van het jeugdhuis in 1969, nam in 1969 en 1970 deel aan de 'Vierdaagse van Nijmegen'. Bij hen groeide het vermetele plan om zelf een wandeltocht te organiseren. Een voor die tijd nagenoeg onbekend begrip. Velen lachten dit idee weg maar Kadee zette door en in augustus 1970 zag de Dodentocht® het levenslicht.

Op vrijdag 14 augustus 1970 trokken 65 wandelaars om 20.00u vanuit het 'Kelderke' de nacht in. Dankzij de service, verzorgd door andere jeugdhuisleden en het Vlaams Kruis, behaalden 47 deelnemers de eindmeet. De eerste editie was een succes en dankzij de deelname van Mevrouw Dirven uit Nederland, meteen al internationaal.

1973 zou een doorbraak worden. Uitgaande van het grote aantal voorinschrijvingen verhuisde Kadee naar het Kerkplein waar een reuzentent werd opgericht. Met 782 deelnemers was er in Bornem immers geen enkele geschikte zaal voorhanden. Bij de vijfde editie in 1974 overschreed Kadee de kaap van 1.000 deelnemers. De volgende jaren brachten een gestadige groei.

In 1983 werd de animatie rondom de wandelklassieker fel uitgebreid. Omdat verzorging en service één van de hoofdbekommernissen zijn van de organisatoren, deed KADEE voor het eerst beroep op het Vlaamse Rode Kruis dat uitrukte met zwaar materiaal om het leed van de voeten en andere lichaamsdelen te verzachten.

In 1985 ging KADEE er frontaal tegenaan en pakte uit met een totaal nieuwe wandelparcours. Het keerpunt halweg werd verlegd en er werd volop aandacht besteed aan een veiliger parcours langsheen pittoreske plekjes. Ook de computer deed zijn intrede.

Met 4.518 deelnemers in 1987 werd de Dodentocht® de grootste 100km-tocht in Europa. In 1992 werd de kaap van 5.000 wandelaars overschreden!

In 1997 deed een nieuwe Dodentocht®-kist zijn intrede nadat de 25 jaar oude kist het jaar voordien op symbolische manier werd verbrand. De Dodentocht® evolueerde met zijn tijd en ging in 1998 wereldwijd via internet. In hetzelfde jaar werd zowel de naam 'Dodentocht®' als het logo gedeponeerd als handelsmerk.

CIJFERS

Tijdens editie 41 telden we 10605 deelnemers, 8308 mannen en 2297 vrouwen. Hiervan zijn uiteindelijk 6510 wandelaars toegekomen (5289 mannen en 1221 vrouwen). Dit is een slagingspercentage van 61,4%, wat hoog te noemen is. Een kleine rekensom maakt dat er 4095 de eindmeet niet hebben gehaald.

Voeding tijdens Dodentocht®

Om een grote lichamelijke inspanning als de Dodentocht® tot een goed einde te brengen, heeft men heel wat energie nodig. Deze energie halen we uit onze voeding. Het is dus vanzelfsprekend dat aan de bevoorradung tijdens deze wandeling de allergrootste zorg wordt besteed!

De volgende producten zullen aan de wandelaars worden aangeboden: fruit, yoghurt, speculaas, koeken, broodjes, koffie en thee, soep, sportdranken. Post halweg: warme maaltijd (tegen betaling).

Welke voedingsmiddelen zijn er geschikt en welke minder tijdens fysieke inspanningen?

In het normale dagelijkse leven heeft ons lichaam eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen, mineralen en vocht nodig.

Voedingsstoffen die minder noodzakelijk zijn tijdens de Dodentocht®:

1. Eiwitten

Eiwitten zorgen voor de opbouw van ons lichaam: cellen, spieren,...

Een extra hoeveelheid eiwitten tijdens de wandeling zal de prestatie niet verbeteren.

2. Vetten

Vetten opnemen is belangrijk om de noodzakelijke, in vet oplosbare vitaminen te kunnen opstapelen in ons lichaam. Nochtans zal een extra hoeveelheid vet tijdens het sporten de prestaties aanzienlijk doen verminderen, omdat deze de maag sterk overbelasten.

3. Vitaminen en mineralen

Zijn noodzakelijk voor de algemene gezondheid van het lichaam.

Ook hier zal een extra hoeveelheid de prestaties niet beïnvloeden of uitputtingsverschijnselen doen verminderen.

Voedingsstoffen die eventueel de prestaties kunnen bevorderen:

1. Koolhydraten

Wanneer we aan sport doen, is het vooral belangrijk dat we voldoende koolhydraten eten.

Wat zijn nu precies koolhydraten?

Eerst en vooral moet men weten dat er twee vormen van koolhydraten bestaan:

- Snel opneembare koolhydraten: dit zijn de koolhydraten die we suiker (mono/disacchariden) noemen. Deze worden zeer snel in ons lichaam opgenomen en geven dus ook zeer snel energie. Deze suikers vinden we terug in o.a. druivensuiker, koeken, gebak, kauwgom...

- Traag opneembare koolhydraten: dit zijn de koolhydraten die we zetmeel (poly-sacchariden) noemen. Deze worden in ons lichaam trager opgenomen dan de andere omdat ze zijn opgebouwd uit verschillende ketens suiker. Deze ketens moeten eerst afgebroken worden tot enkelvoudige ketens en zullen dan pas energie kunnen leveren aan ons lichaam. Zetmeel vinden we terug in o.a. aardappelen, deegwaren, rijst, brood, fruit...

Beide types van koolhydraten zijn tijdens de tocht even belangrijk!

Dit aangezien de traag opneembare koolhydraten hun energie zullen beginnen leveren als de energie van de snel opneembare reeds verbruikt is. Natuurlijk is het niet zo dat we alleen maar koolhydraten zullen opnemen tijdens de wandeltocht. In de levensmiddelen die wij opnemen, zitten meestal verschillende voedingsstoffen. Maar het is wel handig om weten dat bij de eerste uitputtingsverschijnselen een levensmiddel met voornamelijk suiker het snelst energie zal geven.

2. Vocht

Tijdens de wandeling is het aan te raden voldoende en niet te koud te drinken!!! Zeker bij warm weer is 2 à 3 liter water niet teveel.



Nuttige tips

BEZIN VOOR 'T BEGIN EN VOORKOM:

UITPUTTING

- door geoefend en degelijk voorbereid te starten
- door voldoende inname tijdens de wandeltocht van niet-alcoholische drank en voedsel
- door voldoende rustpauzes

ONDERKOELING

- door het dragen van aangepaste en eventuele regenkledij
- door warmere kledij voor de nacht

EEN HITTESLAG

- door het dragen van een hoofddeksel
- door voldoende inname van niet ijsgekoelde, niet-alcoholische dranken
- door het zoveel mogelijk mijden van felle zonneschijn



BRANDWONDEN

- ontstaan door wrijving:
 - door het dragen van aangepaste, niet knellende kledij
- ontstaan door zalven:
 - door het mijden van verwarmende/spierontspannende zalven tijdens de wandeltocht
 - door het mijden van vermenging van verschillende zalven of lotions

BLAARVORMING

- door het dragen van aangepast schoeisel
- door het drooghouden van voeten en sokken tijdens de wandeltocht
- door het mijden van zalven, poeders of lotions aan de voeten

LUISTER NAAR JE LICHAAM

- staak indien nodig de wandeltocht voortijdig. In de hulpposten van het Rode Kruis kan je terecht voor behandeling van gezondheidsklachten en lichamelijke letsels, met uitzondering van aanwenden of verwijderen van taping.



Nieuwsblad.be



FrieslandCampina 

AQUARIUS



tempo-team

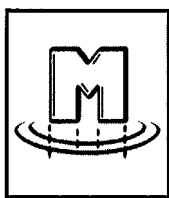
Groep H.Essers



Duvel



Clean cars
for a clean image!



M E E U S

TUNNEL & SELF CAR - WASH



't Land van Bornem
Hotel-Restaurant-Taverne



Chers amis de la Dodentocht,

Chers Dodentochters,

Après le jubilé, nous pensions que la 41^e édition de notre Dodentocht® de 100 km serait une édition calme, marquée par une diminution du nombre de participants. Nous avions manifestement tort, car 10.605 courageux marcheurs ont pris le départ de l'édition de l'année passée. Soit à peine moins que les 10.793 participants de la 40^e édition. Nous prévoyons que plus de 10.000 participants prendront à nouveau le départ de la 42^e édition de la Dodentocht® internationale.

Nous devons cette croissance à notre formule à succès, notre excellente organisation, la confiance des marcheurs et l'agréable et nécessaire collaboration avec les différentes communes, services de police, service incendie, croix rouge, médias et tous nos sponsors.

Nous ne nous cachons pas espérer voir le nombre de participants se stabiliser. Même si en 2011, nous ne limiterons à nouveau pas le nombre d'inscriptions. Nous envisageons toutefois cette mesure chaque année, étant donné que nous estimons que le confort, la sécurité et la qualité constante sont plus importants qu'un nouveau record pour nous et nos marcheurs. Mais aussi longtemps que nous pouvons le garantir, il n'est donc pas question de limiter le nombre de participants.

Quoi qu'il en soit, la Dodentocht® (Marche de la mort), demeure l'un des événements sportifs non compétitifs les plus retentissants de notre pays.

Une organisation telle que la Dodentocht ne deviendra cependant jamais une routine. Il s'agit de travailler dur et sur une base volontaire à un même objectif commun : proposer à +/- 10.000 marcheurs un moment inoubliable. Cette année encore, nous ne ménagerons pas nos efforts pour le parcours, le ravitaillement, l'animation, le scanning et tracking,

Vous trouverez dans ce carnet de marche une foule d'informations utiles

sur la prochaine édition de notre Dodentocht.

Permettez-nous d'avoir aussi une pensée émue pour notre collègue marcheur Eduard Goyvaerts, qui est malheureusement décédé l'année passée alors qu'il s'adonnait à sa passion. La famille de « Warre » est elle aussi encore présente dans nos pensées.

Soutenus par quelques médecins sportifs, nous avons décidé de ne pas instaurer certaines choses, à l'instar d'un certificat médical obligatoire. Par contre, nous publierons quelques conseils médicaux avant la Dodentocht.

Nous souhaitons à tous les Dodentochters une bonne préparation sans blessure:

- commencez calmement, parcourez les premiers kilomètres pour vous échauffer et atteignez alors votre vitesse de croisière idéale
- efforcez-vous de manger à chaque poste de contrôle, même si vous n'avez pas faim
- buvez suffisamment à chaque poste de contrôle, mais aussi éventuellement entre les postes
- soyez surtout à l'écoute de votre corps
- les coups de cafard, les moments difficiles, le fait d'être confrontés à ses propres limites, d'avoir les pieds douloureux et les muscles engourdis sont la conséquence normale d'une splendide performance
- les 500 derniers mètres de la Boomstraat valent la peine d'être vus, mais ne pensez surtout pas en permanence à l'arrivée et au nombre 100, pensez plutôt poste par poste et profitez du parcours, des spectateurs et de la compagnie
- soyez prudent sur la voie publique ainsi que sur les tronçons plus sombres et non asphaltés du parcours.

La marche est et demeure un sport sain! Au vendredi 12 août à Bornem!

Salutations pédestres sportives,

Gunter Vergauwen
Coordinateur principal
100 km Dodentocht®

André De Clerck
Président
vzw Dodentocht®

Informations générales

Après inscription (et paiement du montant demandé), vous ne recevrez plus de carnet de route, mais une lettre avec confirmation de votre inscription, votre numéro de dossard, les renseignements pratiques pour retirer votre tag, etc. A ce moment, le carnet de route complet sera disponible en ligne sur notre site internet. Vous en recevrez aussi un exemplaire en retirant votre tag.

Les cartes de départ et le carnet de route de la Dodentocht® peuvent être retirés plusieurs jours à l'avance. Les inscriptions sur place commenceront trois jours avant le départ.

ACCES EN TRAIN

Comme nous le faisons depuis quelques années, nous collaborons avec la SNCB pour garantir un service complet aux randonneurs qui doivent gagner Bornem. Ainsi cette année, la SNCB va même doubler la capacité au départ des gares de Malines et Saint-Nicolas, afin que tout le monde arrive à destination le plus confortablement possible. En plus, la gare de Bornem se trouve à quelques pas de la place de l'église (inscriptions). **Et si vous venez en train**, il suffit de présenter votre billet pour bénéficier de la priorité au comptoir d'inscription.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur

www.nmbs.be ou www.b-rail.be.



L'organisation prévoit des bus-navettes supplémentaires, qui feront l'aller-retour entre les grands parkings signalés au voisinage de la N16 et la gare de Bornem. En profitant de ce service, vous éviterez les embouteillages. **Nous insistons une fois encore: les voitures mal garées à proximité du centre seront impitoyablement enlevées pour le compte de la police.**

HEBERGEMENT

- Un dortoir commun pour 300 participants est prévu dans sportcomplex Breeven. Des vestiaires ainsi que des douches y sont à disposition à partir de mercredi, à paiement.
- Dans la proximité de l'Abbaye St.-Bernardus, l'occasion temporaire à camper est prévue. Cette année ce service est de nouveau soigné par notre groupe de scouts. Pour une petite contribution, vous pouvez camper ici dans tout calme.
L'abbaye (Kloosterstraat) est située à environ 1 km du centre urbain et à environ 800 m du point de départ de la marche.
Voir aussi www.campingdodentocht.be.
- Hôtels:
 - Land van Bornem, Kard. Cardijnplein 10-12, B-2880 Bornem, Tél: 00-32-3-899.01.12, Fax: 00-32-3-899.02.60
 - De Notelaer, Stationsplein 2, B-2880 Bornem, Tél: 00-32-3-889 13.67, Fax: 00-32-3-889.13.36
 - De Cluyse, Puursesteenweg 338, B-2880 Bornem, Tél: 00-32-3-889.94.90, Fax: 00-32-3-889.94.84
 - Hotel Secundo, Rijksweg 58, B-2880 Bornem, Tél: 00-32-3-889.03.40, Fax: 00-32-3-830.12.04

CARTE DE DEPART

Vous pouvez retirer votre tag dans la salle de sport de l'école OLVF, Temsesteenweg 10 à Bornem aux dates suivantes:

30 juillet 2011 de 13h à 18h
06 août 2011 de 13h à 18h
10 août 2011 de 15h à 20h.

INSCRIPTIONS DU JOUR

Si vous n'êtes pas encore inscrit, vous pouvez vous inscrire le vendredi 12 août entre 13 et 20.30 heures sous le grand chapiteau. Prix €35. Facilitez nous et vous-même la tâche et n'attendez pas le dernier moment pour vous inscrire.

BAGAGES

TOUTS les bagages doivent être munis d'une ÉTIQUETTE portant le nom et l'adresse complète du participant. Un numéro de téléphone doit également y figurer.

GÉNÉRALITÉS

Ainsi cette année, nous utiliserons un tag à jeter. Insistons cependant: le randonneur qui dépose des bagages doit toujours passer au scanning s'il veut pouvoir retrouver rapidement ses effets personnels.

Si le participant abandonne et souhaite regagner Bornem dans la voiture balai, il doit aussi se faire scanner. Cela donne droit au ticket de retour qui permet de prendre la voiture balai. Tous les postes de contrôle seront équipés de lecteurs prévus à cette fin. Dans tous les cas, vous pouvez conserver votre tag.

Vous pouvez faire porter votre bagage au poste de Steenhuffel, situé à mi-parcours. Pour cela, déposez-le au centre culturel « Ter Dilt ». Vous trouverez des indications à l'endroit du départ. Ce service est gratuit, mais **l'organisation n'est pas responsable des bagages perdus ou endommagés.**

Votre bagage ne peut contenir d'objets de valeur ni de médicaments. Le non-respect de cette règle se fait sous votre entière responsabilité. Le poids de votre bagage ne peut dépasser 15 kg. Les objets qui en dépassent (parapluies, cannes...) se perdent facilement: fixez-les avec soin.

Un seul bagage est admis par marcheur.

Une fois déposé, le bagage n'est plus accessible au marcheur avant le poste de Steenhuffel.

Il est interdit d'emporter des liquides dans les bagages. En cas de fuite de l'emballage, les bagages d'autres personnes seront également trempés. Si vous devez toutefois emporter des boissons dans vos bagages, il est nécessaire de le signaler à l'organisation. Seul un emballage résistant à la pression, placé dans un sac plastique, peut être admis à titre exceptionnel.

ABANDONS AVANT STEENHUFFEL

En cas d'abandon avant Steenhuffel, il appartient au marcheur d'avertir le responsable des abandons. Vous le trouverez près du panneau

« abandons – retour Bornem ».

Si vous abandonnez, communiquez votre numéro de départ et de bagage au responsable.

Il y a toujours quelqu'un au Sporthal. Présentez-vous au responsable pour qu'il puisse vérifier si vous êtes déjà répertorié dans les abandons. Nous nous efforçons de restituer le plus vite possible les bagages de chacun, mais cela demande du temps. Entre le moment où vous vous présentez et la restitution du bagage en cas d'abandon avant Steenhuffel, il faut compter 4 heures.

STEENHUFFEL

Pour récupérer votre bagage à Steenhuffel, vous devez produire votre bagage. Ensuite, vous pouvez redéposer votre bagage au panneau « retour bagages ». Une fois déposé, le bagage n'est plus disponible avant Bornem. Même si vous n'avez pas besoin de votre bagage, signalez à nos collaborateurs qu'il peut être renvoyé. A défaut, vous ne pourrez le récupérer avant 13h à Bornem.

RETRAIT À L'ARRIVÉE

Pour retirer votre bagage à l'arrivée, vous DEVEZ présenter votre badge, pour des raisons de qualité du contrôle et du service. Les bagages ne seront plus remis à des non-marcheurs qui ne sont pas en possession d'un badge valable avec numéro de badge.

En principe, le stand bagages ne ouvre qu'à 8h du matin à la salle des sports de la OLVF Middenschool, Temsesteenweg 10.

REPAS CHAUD À MI-CHEMIN

À l'arrivée à Steenhuffel, vous avez la possibilité de prendre un repas chaud. Le paiement se fait à l'inscription. Vous recevez un bracelet à échanger contre le repas chaud à mi-chemin. Pas de bracelet acheté à l'avance, pas de repas chaud.

TRAFIC ET SECURITE

Pour des raisons de sécurité, il n'est plus permis de participer à la Dodentocht® avec des vélos couchés ou autres véhicules à chaîne. Malgré tous nos efforts et ceux de la Police et de la Gendarmerie, l'entièreté du parcours n'est pas exempte de trafic. Ceci signifie que vous êtes tenu de respecter le code de la route à tout moment.

Les véhicules suivants sont obligés de suivre le parcours automobile afin de ne pas gêner les marcheurs. Le contact avec les marcheurs est possible à différents endroits du parcours ainsi qu'aux postes de contrôle. Nous conseillons aux suivants de ne pas aller jusqu'au poste de contrôle en voiture: vous risquez fort de ne pas trouver de place pour vous garer, et vous générez sans doute les randonneurs.

Nous vous conseillons vivement de vous munir d'une lampe de poche. La nuit, le port de réflecteurs est OBLIGATOIRE. Utilisez les trottoirs ou, à défaut, marchez sur le côté gauche de la chaussée. Respectez toujours la signalisation routière et/ou les indications des services de Police. Débarrassez vous de vos déchets qu'aux endroits prévus.

POSTES DE CONTRÔLE

Tous les postes de contrôle sont prévus de: contrôle, soins-médicaux, ravitaillement, possibilité de retour au chapiteau. Les postes intermédiaires ne sont prévus que pour le contrôle et le ravitaillement. Les postes de contrôle sont équipés de 'tapis de scannage'. Vous serez automatiquement scanné en passant dessus. En cas d'abandon, le scannage est obligatoire. A défaut, vos bagages risquent fort de ne pas arriver à temps à Bornem. Après un abandon ou à la fin de la Dodentocht®, vous ne devez plus restituer votre tag. Vous pouvez le conserver en souvenir. **L'ouverture - et l'heure de fermeture sur les postes est respectée strictement.**

SOINS

Les postes de secours sont desservis par des représentants de la Croix-Rouge et toujours sous contrôle d'un médecin. La décision de médecin de mettre fin à la marche **est incontestable! Si le transport du promeneur par ambulance à cause de raisons médicales est nécessaire, les frais de transport seront toujours sur compte du promeneur.**

LE CROIX ROUGE

s'occupe de l'organisation médicale du Dodentocht®. Plus que 475 assistants médicaux, divisés en 12 postes de secours, sont prêts pour donner le secourisme aux promeneurs et au public. L'action complète est coordonnée par la direction provinciale du service de secours de l'Anvers de la voiture de commandement nationale du Croix Rouge à Bornem. Le premier poste de secours à Sportcomplex Breeven sera ouvert le vendredi après-midi. Le grand poste de secours au centre de Bornem est opérationnel à 17 heures et fermera long après que le dernier promeneur a passé la ligne d'arrivée. Les postes

de secours sont équipés pour soigner des blessures légères ainsi que des blessures graves. La direction médicale de chaque poste de secours est remise à un médecin ou infirmier(ère). Prévu qu'au départ une grande partie de Bornem est difficilement accessible pour les services de secours, le Croix Rouge offre des moyens supplémentaires en accord avec l'inspection nationale de la santé. Le Team d'Intervention Rapide, qui existe d'infirmiers(ères) et d'ambulanciers, est aussi présent. Également 6 ambulances et 5 équipes d'intervention rapide se trouvent sur des places stratégiques au centre de Bornem. Chaque année, tous les assistants médicaux suivent une formation concernant l'assistance spécifique pour cette manifestation, comme p.ex. des ampoules et des techniques de massage. Ensemble ils sont responsables pour +/- 5.000 soins pour lesquels on utilise 10.000 pansements, 3.000 aiguilles, 6 kilomètres de bandages et 30 litres d'huile de massage. Vous le voyez: la Dodentocht® ne recule devant aucun effort pour vous offrir les meilleures conditions sanitaires.

ASSURANCE

Tous les participants sont assurés en responsabilité civile et dommages corporels conformément à la police Aktivia, laquelle est une assurance "accidents", qui ne couvre pas les symptômes de maladies comme la syncope, coups de soleil, incidents cardiaques etc. ... Tout marcheur participe à ses propres risques et périls. Contactez les organisateurs ou les services de secours à chaque incident, demandez à établir un constat d'accident et veillez à ce que votre nom et adresse, ainsi que les circonstances de l'accident sont indiquées de façon claire et complète. La totalité du montant de l'inscription reste en tous cas en possession des organisateurs. Toute question, proposition, plainte ou remarque ne peut se faire que par écrit: Postbus 100 à B-2880 Bornem. Les départs avant 21 heures sont strictement interdits! En-cas d'infraction ou de manque de cachet de départ, la personne sera irrévocablement radiée de la liste des participants. Tout marcheur qui termine la Marche de la Mort avec succès reçoit une médaille, un diplôme, un certificat des temps intermédiaires, un ananas et... un grand-bravo!

SCANNING

Dans chaque poste de contrôle, c'est-à-dire également au départ, le puce sera scannée. Pour le scannage vous passez sur un tapis spécial qui permet de lire automatiquement votre puce électronique. Cela permettra de réduire les temps d'attente, surtout aux premiers postes. De nouveau cette année: il y aura des contrôles en des endroits non annoncés, afin de prévenir les fraudes. Ce système de scanning garantit aux participants la réception d'un diplôme personnel, une médaille et surtout des félicitations sincères. Grâce à ce scanning, la famille-et les amis ont la possibilité de demander des renseignements dans la tente sur la place de l'église ou au numéro 03 889.35.45 concernant la position du participant. Comme participant vous avez donc intérêt à ne pas rater les postes de contrôles!

SERVICE SMS (Transmission de messages)(nr 6019)

Les participants, amis ou parents de la Belgique ont la possibilité de s'inscrire pour le Service SMS. Ainsi on peut recevoir automatiquement les temps de passage de son marcheur favori. On peut s'inscrire le jour même ou même après le départ en transmettant un SMS avec "FR et le numéro de départ" au 6019 (p.e. FR 9867). On peut aussi s'abonner pour les temps de passage de plusieurs marcheurs. Le coût sera réglé par votre opérateur GSM.

Stuur NL + startnummer naar 6019
EUR 0.50/ontvangen en verzonden SMS
Om de dienst stop te zetten, stuur STOP naar 6019
Minderjarig? vraag toestemming aan je ouder(s).
De verwerking van de gegevens wordt onderworpen
aan de bepalingen van de wet op de bescherming
van de persoonlijke levensfeer van 8 december 1992.
Meer info op het nummer 038893545

BOUTIQUE DODENTOCHT®

Durant la Dodentocht®, la tente 'Shop' que vous connaissez proposera à nouveau une panoplie de gadgets amusants et de vêtements. Outre les T-shirts traditionnels, on y trouvera aussi des modèles spécialement destinés aux dames. Sweaters, fleeces et vestes imperméables compléteront l'assortiment. Parmi les gadgets, notons le verre à Duvel. Ce n'est pas une nouveauté, mais son succès est tel qu'un nouveau lot 'édition 40' sera mis en vente. Cette année, comme toujours, nous attachons une grande importance à la sécurité de nos marcheurs. Que

diriez-vous d'une housse réfléchissante pour votre sac à dos? Ou d'un coupe-vent/veste imperméable avec notre logo éclairé dans le dos? Une pression sur un bouton suffit pour l'allumer! Pour la première fois depuis de nombreuses années, nos jeunes supporters pourront arborer le T-shirt 'MINI Dodentocht®'. Sans oublier un choix de casquettes, stylos à bille, crayons, autocollants, porte-clés, etc. **Nous espérons avoir le plaisir de vous accueillir le vendredi et le samedi de 10h à 21h.**

Note importante: Durant les journées de retrait, la boutique offrira un assortiment limité, notamment T-shirts et vestes imperméables. Heures d'ouverture: voir dates de retrait des inscriptions.

PREVENTION ANTI-DECHETS

Il y a plusieurs années que le comité Dodentocht® a décidé d'opter pour les gobelets réutilisables. Ces gobelets sont utilisés dans le chapiteau installé sur la place Cardinal Cardijn durant toute cette semaine de fête. Le système est simple et évite bien entendu toute une montagne de déchets (60000 gobelets à-jeter).

COLLECTE ET TRAITEMENT DES DECHETS

Pour que le traitement des déchets soit une réussite, il-faut-organiser une collecte sélective de ces déchets. Cela-demande bien entendu la collaboration de tous les spectateurs et participants. Nous répartissons donc les déchets en différentes fractions: canettes, papier, résidus. Chaque poste qui distribue des canettes et/ou bouteilles PET prévoira une collecte sélective. Des indications claires guideront les spectateurs. Le long du parcours des sacs poubelles supplémentaires seront prévus aux points épineux. A-environ 1 km après chaque poste les déchets pourront être-déposés. Nous demandons donc expressément aux marcheurs de ne pas jeter les déchets dans la nature. Nous-ferons tout pour que tout le parcours reste propre.

Finalement nous voulons vous signaler que pendant le week-end du 100 km Dodentocht® Bornem et les environs auront beaucoup d'encombres. Si possible, nous vous proposons de prendre les transports en commun. La gare et l'arrêt d'autobus ne se trouvent que quelques minutes de la tente d'inscription. Vous retrouverez le tableau des arrivées et des départs sur les URL's suivants: www.delijn.be et www.nmb.be

SEMAINE DE FÊTE

SEMAINE DE FÊTE À BORNEM-CENTRE
SAMEDI 06 AOÛT - BREEVENEMENT*

*** sous réserve de changement de programme**

Après-midi enfants: nombreuses animations pour grands et petits

Impala Kids Run - distance: 1 km - start: 14h30

inscription préalable ou le jour même: EUR1

Impala Light Run - distance: 8 km - start: 15h00

inscription préalable: EUR6 - le jour même: EUR8

Impala Run - distance: 15 km - start: 15h00

inscription préalable: EUR9 - le jour même: EUR11

Inscriptions le jour même, départ en arrivée: Gemeentelijke sporthal, Barelstraat 111B (Breeven), 2880 Bornem.

Tombola gratuite pour tous les participants

INFO en inscriptions: www.impalarunningteam.be

Après-midi à partir de 13h00 châteaux gonflables, kayaks

à partir de 22h00 music

à partir de 00u00 disco

MERCREDI 10 AOÛT - COURSE DE GARÇONS

Venez encourager votre café favori de Bornem!

à partir de 18h (participants attendus à 17h)

DOTO-A-LIVE

Tente à l'ambiance très chaude, patrons de café de Bornem et musique.

19u00 Deuren

19u30 The Salty Dogs

21u00 Evil Gumbo

22u30 Dr. Fred & The Medicine Men

00.30 - 2u00 DISCOBAR NNN

ENTREE GRATUIT www.dotoalive.be

VENREDI 12 AOÛT - DÉPART 42E 100KM DODENTOCHT®

SAMEDI 13 AOÛT - ARRIVÉE 42E 100KM DODENTOCHT®



Historique Kadee Dodentocht®

Le club de marche KADEE, créé au sein de la maison des jeunes en 1969, a participé en 1969 et 1970 aux Quatre jours de Nijmegen. Les participants ont ensuite eu l'idée audacieuse d'organiser à leur tour une marche, manifestation peu connue à l'époque. On s'est beaucoup moqué d'eux mais Kadee a tenu bon et en août 1970 La Marche de la Mort connut sa première édition.

Le vendredi 14 août 1970, 65 marcheurs sont partis du Kelderke à 20.00 h. pour affronter la nuit. Grâce aux services rendus par d'autres membres de la maison des jeunes et par la Croix Rouge, 47 participants sont arrivés au bout. La première édition était un succès et grâce à la participation de Madame Dirven, de nationalité néerlandaise, la touche internationale était déjà assurée.

La véritable percée a eu lieu en 1973. Vu le grand nombre d'inscriptions anticipées, Kadee a décidé de déménager vers le Kerkplein où un énorme chapiteau fut installé. En-effet, aucune salle à Bornem ne pouvait accueillir décemment les 782 participants. Lors de la cinquième édition en 1974 Kadee a dépassé le cap des 1.000 participants. Les années suivantes, ce nombre n'a cessé de croître.

En 1983 l'animation autour de cette classique de la marche a été beaucoup mieux organisée. Les soins et les services étant un des principaux soucis des organisateurs, KADEE a pour la première fois fait appel à la Croix Rouge Flamande qui a déployé les grands moyens pour soulager les pieds et tous les autres bobos.

En 1985 KADEE, vu la tournure que prenait l'événement, a-complètement modifié son parcours de marche. Le-tournant a mi-chemin a été déplacé, la sécurité devint prioritaire et des endroits particulièrement pittoresques ont été mis en valeur. L'informatique aussi a fait son entrée.

En 1987, avec ses 4.518 participants, la Marche de la Mort était devenue la première marche de 100 km en Europe.

En 1992 5.000 marcheurs se sont présentés!

En 1997 un nouveau cerceuil a remplacé l'ancien qui, après 25 ans de loyaux services, avait été brûlé de manière symbolique l'année précédente. La Marche de la Mort reste à la pointe du progrès et conquiert le monde entier en 1998 via l'internet. Cette même année le nom de "Dodentocht®" ainsi que le logo ont été déposés en tant que marque.

CHIFFRES

La 41^{ème} édition a rassemblé 10605 participants, dont 8308 hommes et 2297 femmes. Sur le total, 6510 participants ont franchi la ligne d'arrivée (5289 hommes et 1221 femmes). Cela représente un pourcentage de réussite important : 61,4% ! Un calcul rapide nous apprend que 4095 participants ne sont pas parvenus au but.

Conseils alimentaires Dodentocht®

Il faut beaucoup d'énergie pour supporter l'effort physique que demande une marche comme celle-ci. Puisque nous puisons notre énergie dans notre alimentation, il est évident que nous devons surveiller celle-ci tout particulièrement durant cette marche.

Les produits suivant vous sont offerts: fruits, yoghourt, specu, baguets, café, thé, soupe, boissons de sport. Après +/- 50 kms: repas chaud (à paiement).

Quels aliments sont indiqués au cours d'efforts physiques et-lesquels sont moins indiqués? Dans la vie courante notre corps a besoin de protéines, de graisses, de glucides, de vitamines, de minéraux et d'eau.

Substances alimentaires moins indispensables pendant la Marche de la Mort:

1. Protéines

Les protéines assurent la formation de notre corps: cellules, muscles,... Un supplément en protéines pendant la marche n'améliorera pas la prestation.

2. Graisses

L'assimilation de graisses est importante pour pouvoir stocker dans notre corps les vitamines solubles dans les graisses. Toutefois, un supplément de graisses pendant un effort sportif fera considérablement diminuer les prestations puisqu'il surcharge l'estomac.

3. Vitamines et minéraux

Sont indispensables à la santé générale du corps.

Un supplément n'est pas non plus indiqué pour améliorer les prestations ou pour réagir contre les signes d'épuisement.

Substances alimentaires qui peuvent éventuellement favoriser les prestations.

1. Glucides

Lorsque nous pratiquons du sport, il est important d'absorber suffisamment de glucides. Que sont en fait ces glucides? Précisons d'abord qu'il existe deux formes de glucides:

- Les glucides à assimilation rapide: ce sont les glucides que nous appelons du sucre (mono/dissaccharides). Notre corps les absorbe très vite, ce qui fait qu'ils donnent rapidement de l'énergie. Ce sont les sucres que nous retrouvons dans le dextrose, les biscuits, les pâtisseries, le chewing-gum...

- Les glucides à assimilation lente: ce sont les glucides que nous appelons les féculents (poly-saccharides). Notre corps les absorbe plus lentement puisqu'ils sont composés de différentes chaînes de sucres. Ces chaînes doivent d'abord être décomposées en chaînes simples avant de pouvoir fournir de l'énergie à notre corps. Les-pommes de terre, les pâtes, le riz, le pain, les fruits... nous donnent ces féculents.

Les deux types de glucides sont également importants pendant la marche, pour la raison que les glucides à assimilation lente fourniront leur énergie lorsque celle fournie par les glucides à assimilation rapide est utilisée. Bien entendu, nous ne prendrons pas que des glucides pendant la marche. Nos aliments contiennent le plus souvent différentes substances nutritives. Mais il est bon de-savoir qu'au moment où des signes d'épuisement se manifestent, un aliment contenant du sucre aura le meilleur effet immédiat.

2. Eau

Pour réussir la marche il est conseillé de boire suffisamment et pas trop froid!!!

Certainement en cas de beau temps boire 2 à 3 litres d'eau n'est pas exagéré.

Information pratique

RÉFLÉCHISSEZ AVANT DE COMMENCER ET ÉVITEZ:

ÉPUISEMENT

- en partant bien préparé,
- en prenant suffisamment de boissons non-alcooliques et de nourriture pendant la marche,
- en se reposant suffisamment.

SURFUSION

- en portant des vêtements de pluie,
- en portant des vêtements chauds pendant la nuit.

COUP DE SOLEIL

- en portant p.ex. un chapeau,...
- en prenant assez de boissons non-alcooliques et non-glacées,
- en évitant le plein soleil.

BRÛLURES

- par frottement :
 - en portant des vêtements adaptés et non-serrés.
- par pommades :
 - en évitant des pommades pour relâcher les muscles,
 - en évitant le mélange de pommades ou de lotions différentes.

AMPOULES

- en portant des chaussures adaptées,
- en tenant au sec les pieds/les chaussettes pendant la marche,
- en évitant des pommades, poudres ou lotions aux pieds.

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

- si nécessaire arrêtez la marche avant l'heure. Aux postes de secours de la Croix Rouge on peut traiter des plaintes de santé et des blessures physiques, sauf l'enlèvement de bandages.

10 Augustus 2011

DOTO-A-LIVE

19.30u

The Salty Dogs
(When Jazz meets Blues)

21.00u

Evil Gumbo
(Met special guest Willy Willy)

22.30u

**Dr. Fred
& The Medicine Men**
(Dé live-sensatie!)

00.30u

Discobar NNN

Gratis inkom!

**Waar: Tent
Kerkplein Bornem
Deuren: 19.00u**



INFO CAMPING DODENTOCHT



**scouting bornem
camping dodentocht**

Scouting Bornem verwelkomt alle wandelaars van de 42^{ste} editie van de Internationale Dodentocht® op de enige officiële (bewaakte) dodentocht-camping op Domein Kloosterheide. Van woensdag tot zondag kan je er terecht met tent, caravan of mobil-home. Voor de all-in prijs geniet je er een lang weekend van een leuke campingsfeer en comfortabele sanitaire voorzieningen. Bij de scouts en gidsen kan je eveneens terecht voor maaltijden, warme en koude dranken en een heleboel leuke randanimatie.

Les Scouts de Bornem souhaitent la bienvenue à tous les participants à la 42^{ème} édition de la Dodentocht® internationale sur le seul site officiel de camping au Domaine Kloosterheide. A partir de mercredi jusqu'à dimanche, vous pourrez apprécier ce joli cadre de verdure avec votre tente, votre caravane ou votre mobile home. L'utilisation des installations sanitaires est comprise dans le ticket "all-in". De plus, les scouts et les guides vous offrent régulièrement des repas chauds, des boissons froides et des activités d'animation!

Scouting Bornem welcomes all participants of the 42th edition of the International Dodentocht® on the only official (guarded) Dodentocht-campsite at Domein Kloosterheide. From wednesday until sunday you can enjoy the nice and green environment with your tent, camper or mobile-home. Comfortable sanitary facilities are included in the all-in fee. Moreover, the boy scouts and guides offer warm meals, cool drinks and animation activities regularly.

Scouting Bornem begrüsst alle Teilnehmer der 42. Aufgabe des internationalen Dodentocht® auf dem einzigen offiziellen Dodentochtcampingplatz zum Domäne Kloosterheide. Von Mittwoch bis Sonntag können Sie die wunderschöne, grüne Gegend genießen mit Ihrem Zelten, Wohnanhänger oder Wohnmobil. Auch die Benutzung der überbequemen sanitären Anlagen gehören zum Gesamtpreis. Die Pfadfinder und Lenkerinnen sorgen für warme Mahlzeiten, heiße und frische Getränke und eine ganze Menge super tolle Unterhaltungsaktivitäten.



**informatie / information / information / informationen
voor reservaties / for reservations / pour des réservations / für reservierungen**

WWW.CAMPINGDODENTOCHT.BE



EUROGLAS

de landtsheer



- Glas op maat
- Dubbel en superisolerend glas
- Spiegelschuifdeuren

SPECIALITEIT

- Hardglazen binnen en buitendeuren



Bel voor meer info of vrijblijvende offerte:

Tel. (03) 890 67 70 - fax (03) 889 17 70 - email: admin@euroglas-dl.com

EUROGLAS - DE LANDTSHEER N.V. • KMO-Zone 377 bus 3 • B-2880 Bornem



RICHTLIJNEN VOOR DEELNEMERS AAN DE DODENTOCHT®

- 1/ Wees voldoende voorbereid als U zich inschrijft voor de Dodentocht!
De ervaring toont dat zij die niet regelmatig wandelen (zelfs indien getrainde wedstrijd sporters) het niet zo gemakkelijk hebben bij een wandeltocht van 100 km omdat hun spieren en gewrichten hier niet aan gewend zijn.
Daarentegen ondervinden geoefende wandelaars, ook op oudere leeftijd, weinig of geen problemen.
- 2/ Vergeet niet op regelmatige tijdstippen te eten en te stoppen aan de diverse tussenposten!
Neem ook steeds wat eten mee, in geval een laag suikergehalte plots zou optreden!
Nuttig enkel licht verteerbare voedingswaren!
- 3/ Voldoende drinken is de boodschap !
Drinken vooraleer de dorst optreedt gezien uitdroging de prestaties op significante manier kan doen afnemen!
- 4/ Blijf niet te lang stilstaan en verlies niet teveel tijd op de diverse stopplaatsen!
Dit voorkomt spierstijfheid en beperkt tijdverlies gezien de tocht binnen de 24 uur moet afgewerkt worden.
- 5/ Wees beducht voor de weersomstandigheden en voorziet U kledij hierop!
Het kan soms overdag snikheet zijn en s' nachts ijskoud.
Zeker voor de nacht een dikke trui of fleece, steeds regenjas meenemen!
Enkele reserve sokken zijn nuttig.
Zorg voor een hoed of een pet als bescherming tegen de zon want de terugtocht langs de dijken in volle zon biedt geen enkele schaduw!
- 6/ Draag de juiste kousen!
Kousen zijn een belangrijk onderdeel van een goede wandeluitrusting.
Een goede wandelsok voert zweet af, dempt schokken, vermindert wrijving en zorgt eventueel voor extra warmte of koelte. Je hebt wandelkousen van verschillende diktes, te dragen afhankelijk van het seizoen en de intensiteit van de wandeltocht, en dunne liners voor eronder.
Tenslotte vermijd je best natte, koude, maar ook oververhitte voeten.
- 7/ Reflecterend materiaal en een pillamp zijn zeker nuttig voor de veiligheid tijdens de nacht!
- 8/ Indien hart-of diabetes patient:
Op voorhand een onderzoek laten verrichten bij huisarts of specialist!
Neem een lijst van je medicatie mee en evl een document van je medische voorgeschiedenis!
Neem nuttige telefoonnummers op zak van familie en huisarts in geval van nood!
- 9/ Luister steeds naar je lichaam en aarzel niet om U te melden bij de hulpposten bemand door het Rode Kruis!
- 10/ Een blaar, wat nu?
Voorkom blaren door het dragen van goede wandelsokken en door je schoenen goed in te lopen!
Heb je toch pech volg dan deze stappen:
Plak er zo snel mogelijk een pleister op, ook al is de blaar nog niet groot!
Prik een dikke blaar voorzichtig met een ontsmette naald!
Duw met een steriel gaasje het vocht eruit!
Ontsmet de blaar grondig!
Dek af met een grote pleister!
Compeed pleisters vormen een tweede laag op je huid, waardoor druk en pijn worden verlicht en de blaar wordt beschermd tegen water, vuil en microben!
- 11/ Wandelstok als helper !
Wandelstokken bieden je extra balans op je wandeltocht. Ze helpen ook je krachten te sparen en ontlasten je enkels, knieën en heupen. De beste wandelstokken zijn uit licht aluminium gemaakt en makkelijk instelbaar afhankelijk van je lengte.

POSTBUS 100 - 2880 BORNEM

INFO: 03 889 35 45

Fax: 03 889 63 95

To all Dodendocht participants:

To all Dodendocht® participants:

After the jubilee, we thought that the 41st edition of our 100 km Dodendocht® would be a quieter affair, with a drop in the number of participants. It looks like we were wrong, because 10,605 hardy walkers turned up at the start last year, only a fraction less than the 10,793 participants in the 40th edition. We expect that over 10,000 participants will be at the start once again for the 42nd edition of the Internationale Dodendocht®.

This growth is due to our successful formula, our first-rate organisation and the trust that the participants have, as well as the inevitable and yet pleasant cooperation with the various municipalities, police forces, fire services, the Red Cross, the media and all our sponsors.

It is no secret that we hope to stabilise the number of participants. Even so, we are still not placing a limit on the number of registrations in 2011. We assess whether such a measure is needed every year, because we believe that the comfort, safety and constant quality for us and our walkers are more important than yet another new record. As long as we can guarantee this, though, we will not be restricting the number of people taking part.

The Dodendocht® will very much remain one of the biggest and most notable non-competitive sporting events in Belgium.

Organising an event such as the Dodendocht® will however never be straightforward. The volunteers have to work hard with a common purpose: providing an unforgettable hike for about 10,000 walkers... and once again we shall be sparing no effort this year in terms of the route, supplies, activities, scanning and tracking.

This walker's booklet gives you a lot of useful information about the next edition of the Dodendocht®.

And let us also take a moment to reflect on our fellow-walker Eduard Goyvaerts, who sadly passed away last year while doing what he loved so much. "Warre" and his family are still very much in our thoughts.

With the backing of a number of sports doctors, we have decided that various items such as a mandatory medical declaration will not be introduced. We will however publish a number of medical hints for the Dodendocht®.

We wish all Dodendocht® participants the best in their preparations and hope you stay free of injuries:

β take it easy to start with - warm up over the first few kilometres and then get into your ideal steady pace

β do try to have something to eat at every checkpoint, even if you are not hungry

β drink enough at every checkpoint, and between the checkpoints as well if necessary

β above all, listen to the signals from your own body
β the occasional dip or difficult moment, self-doubt, painful feet and tight muscles are all part and parcel of a major physical effort

β the last 500m along Boomstraat are something to look forward to, but you should certainly not keep thinking about the destination and the number 100: think your way from one checkpoint to the next, enjoying the route, the spectators and the company

β be careful on the public roads and on the dark and unsurfaced parts of the route

Walking will always be a healthy sport! See you on Friday 12 August in Bornem!

With best wishes for your sporting and walking efforts,

Gunter Vergauwen
lead coordinator
100 km Dodendocht®

André De Clerck
chairman
vzw Dodendocht®

General information

A walkers' booklet will no longer be sent to you after registration (and payment of the entry fee). You will receive a letter confirming your entry, along with your starting number, practical information about picking up your chip, and so forth. The entire walkers' booklet will be made available online on our website by then, and you will also receive it when you fetch your chip.

The starting cards and the walkers' booklet can be picked up on several different days before the Dodendocht®. On-the-day entry will also start three days before the Dodendocht®.

ACCESSIBILITY BY TRAIN

As we have been doing for a number of years now, we are working with NMBS to give the walkers a complete service for getting to Bornem.

NMBS will actually be double the capacity also this year so that everyone can get from Mechelen or St-Niklaas to Bornem in comfort. What's more, Bornem trainstation is just a stone's throw from the church(registration). **If you come by train**, you can show your train ticket and be given priority at the registration desk.

For more details, please see www.nmbs.be or www.b-rail.be



The organisers are also arranging extra shuttle buses that will go past the large signposted parking areas close to the N16 and Bornem station. Using this service is the best way of avoiding traffic jams. **We would also like to point out that cars left incorrectly parked in the town centre area will be towed away without fail on instructions from the police.**

LODGING

- At the sportcomplex Breeven sleeping accommodations have been provided for in a dormitory for 300 participants. Dressing rooms and showers are available from wednesday onwards, against payment.
- In the immediacy of our Saint-Bernardus abbey, temporary camping occasion will be provided. The abbey is located in the Kloosterstraat, at approx. 1 km from the town centre and 800 metres from the start. During this 100Km Dodentocht® edition, this service is looked after by our local youth scouts. For a small contribution you can camp here in all rest. Check out www.campingdodentocht.be.
- Hotels:
 - 't Land van Bornem, Kard. Cardijnplein 10-12, B-2880 Bornem, Tel: 00-32-3-889.01.12, Fax: 00-32-3-889.02.60
 - De Notelaer, Stationsplein 2, B-2880 Bornem, Tel: 00-32-3-889.13.67, Fax: 00-32-3-889.13.36
 - De Cluyse, Puursesteenweg 338, B-2880 Bornem, Tel: 00-32-3-889.94.90, Fax: 00-32-3-889.94.84
 - Hotel Secundo, Rijksweg 58, B-2880 Bornem, Tel: 00-32-3-889.03.40, Fax: 00-32-3-830.12.04

COLLECTION OF YOUR STARTING CARD

You can fetch your chip in OLVP School, Temsesteenweg 10 in Bornem on the following days:

30 July 2011 from 13:00 to 18:00
06 August 2011 from 13:00 to 18:00
10 August 2011 from 15:00 to 20:00

REGISTRATION ON THE DAY OF THE EVENT

If you have not registered in advance, you can still register on Friday August 12 (1 pm to 8 30 pm), also in the big tent. The registration fee will then be €35.

Make it easy for us and yourself and don't wait until the last moment.

LUGGAGE

ALL luggage must have a TAG listing the participant's name and full address, as well as a phone number.

GENERAL

This year we are using again a discardable tag. We would like to emphasise once again that walkers who hand in luggage still have to be scanned if they want the process of getting the luggage back to go smoothly.

Walkers who do not stay the course and want to return to Bornem with the "sag wagon" also need to be scanned. You then get a return ticket that will let you ride in the vehicle.

The reader stations that will be needed for this have been added to all the checkpoints. In both cases, you may still keep the tag. You may choose to have your luggage forwarded to the halfway station (Steenhuffel). If you do, please drop it off at the 'Ter Dilt' cultural centre. (Please follow the signs at the starting point.) This is a free service, and **the organisation will not be liable for any damage to and/or loss of your luggage.**

Your luggage should not contain any valuables or medications. If you do include such items in your luggage, you do so at your own risk. The maximum weight allowed for your luggage is 15 kg (33 lb). Protruding objects such as umbrellas and walking sticks are easily lost. Please ensure that these are adequately secured.

Only 1 piece of luggage will be allowed per participant.

Once you check in your luggage, you will be unable to access it again until Steenhuffel.

No liquids are allowed in the luggage. If the packaging leaks, other people's luggage can also get wet. If drinks nevertheless have to be carried in the luggage, you are required to inform the organisers. The only exception is that packages are allowed that will not be affected by handling and are also inside a plastic bag.

PARTICIPANTS WHO WITHDRAW BEFORE STEENHUFFEL

Participants who withdraw before Steenhuffel must notify the appropriate staff members. Look for the 'Opgevers terug naar Bornem' (Return to Bornem for early withdrawals) sign.

Those who withdraw early have to provide our staff with their participant number and luggage info.

The sports centre is permanently staffed. Please report to our staff, so that they can check whether your withdrawal has been entered into the system. Although we make every effort to expedite the return of your luggage, this may take some time. Those who withdraw before Steenhuffel should anticipate a four-hour wait for their luggage after notification of our staff.

STEENHUFFEL

You must present your badge in order to claim your luggage at Steenhuffel. It can then be checked in again at the 'Retour bagage' (Luggage return) sign. Once you check in your luggage, you will be unable to get at it again until Bornem. Even if you do not need physical access to your luggage, you must inform our staff that it is to be sent back. If you fail to do so, it will not be available to you until Bornem at 13:00 midday.

CLAIMING LUGGAGE UPON ARRIVAL

In order to facilitate the checking process and improve our service, persons claiming luggage upon arrival **MUST** present their badges. Under no circumstances can luggage be claimed by non-participants who do not have a valid badge stating a luggage number.

In principle, the luggage reclaim area will not reopen until 8:00 AM; it is located at the OLVP Middle School gym (address: Temsesteenweg 10).

HOT MEAL HALF-WAY

On arrival in Steenhuffel there is the option of a hot meal. This must be paid for when you register. You are given a wristband that you can use for getting your meal half-way. If you have not bought a wristband beforehand, you cannot have the hot meal.

TRAFFIC AND SAFETY

For reasons of safety, those taking part in the Dodentocht® are no longer allowed to use recumbent bikes or other chain-driven vehicles. Despite ours and the Federal Police's efforts, the track is not entirely traffic free. This means that you are at all times obliged to comply with the applicable traffic regulations. Following cars must use the car route to avoid hindering the hikers. You can contact the hikers on various locations and at the checkpoints. We recommend that people who are following should not drive up to the checkpoints in their cars. There is a high chance of you not being able to find anywhere to park and getting in the way of the walkers. We advise the hikers to take a flashlight with them; furthermore, everyone is obliged to wear reflectors at night. Always use the footpath or, if there isn't one, walk on the left-hand side of the road. Always comply with the traffic signs and/or the guidelines of the authorised police officers. Leave your trash only at the specific places.

CHECKPOINTS

All checkpoints offer: checks, medical care, supplies, possibility to return to the tent. The intermediate checkpoints only offer supplies and checks. 'Scanning mats' are being placed at the checkpoints. You will be scanned automatically when you pass through. If you cannot complete the course, you must have a final scan. If you do not do this, the chance of e.g. your luggage not getting back to Bornem on time is very high.

The chips no longer have to be returned after you give up or after completing the Dodentocht®. You can keep the chip as a souvenir.

Opening - and fence hour on the control places is observed strictly.

MEDICAL CARE

The care facilities at the checkpoints are provided by staff from the Red Cross. If the physician thinks you are no longer fit to continue hiking, his decision is final!

If, in case of medical emergency, transportation by ambulance is appropriate, involved transportation costs will always be charged to the individual participant!

AID ASSISTANTS

The Red Cross takes care of the medical part of organising the Dodentocht®. No less than 475 aid assistants, divided over 12 aid-posts, are on stand-by to provide the thousands of walkers and the audience with the necessary first aid.

The entire action is being coordinated by the provincial leadership aid-post Antwerp from the national Red Cross command-trailer in Bornem. On Friday-noon already, the first aid-post opens in Sportcomplex Breeven. The big aid-post in the centre of Bornem is operational as of 17h00 and will close on Saturday night, long after the last participant will have crossed the finish line. The aid-posts are equipped to be able to handle anything from small injuries to dire affections. The medical

leadership of each aid-post is trusted to a physician or a nurse. Because of the fact that during the start of the march a large portion of Bornem will be difficult to reach for the regular aid services, the Red Cross will provide, in collaboration with the health inspection, extra means. The SIT ("Snel Interventie Team" or "Fast Intervention Team"), consisting of nurses and ambulance drivers, will be present with its full equipment. Furthermore there are six ambulance cars and five highly trained intervention teams present on different strategic places in the centre of Bornem.

All participating aid assistants follow a yearly course concerning specific aid assistance typical for this manifestation, like taking care of blisters, and massaging techniques. Together, they guarantee the execution of about 5000 cares, which consume, aside from the other care material, 10,000 compresses, 3,000 needles, 6 kilometres of windels and 30 litres of massaging oil. As you can see, the Dodentocht® is not skimping on costs or efforts in providing you, the walkers, with the best possible care.

INSURANCE

All participants are covered by a third-party liability and accident insurance in accordance with the "Aktivia" policy. Since it is an accident insurance, symptoms such as syncopes, sunstrokes, heart complaints, ... are not covered by the insurance policy. Every hiker participates at his own risk. In case of an accident, contact the organisers or first-aid services, ask to complete an accident report and clearly and fully state your name, address and a "description" of the accident. Under all circumstances the full registration fee remains the possession of the organisation. All-questions, proposals, complaints and remarks must be sent in writing to Postbus 100 in 2880 Bornem (Belgium).

It is strictly forbidden to start before 9 pm! Without a starting stamp (or scan) or in case of a violation the participant is immediately crossed off the list of participants. Every participant who completes the Death March receives a medal, a diploma, a certificate with his or her intermediate times, a pineapple and our congratulations.

SCANNING

At every checkpoint, including the start, the chip is read or scanned! This scanning is by carpets that do the scanning automatically when you walk over them. This will shorten the waiting times at the first checkpoints in particular. Also this year there will be scans at unannounced points. This is to prevent cheating. This scanning system ensures that every participant will receive a certificate to his or her name, as well as a medal and, especially, sincere congratulations. This scanning system also allows your family & friends to locate a hiker, either at the info stand in the tent on the market square, or via telephone number +32(0)3-889.35.45. As a participant it is in your best interest not to miss a single scanning!!!

SMS SERVICE (nr 6019)

Participants, friends or relatives in Belgium, have the possibility to register for our SMS service. On the basis of every participant's intermediate times we receive, the service subscriber will automatically receive the intermediate times of his selected participant via SMS. You can register by sending an SMS, containing "EN" and the starting number of your favourite hiker, to number 6019. (e.g. EN 9876) You can do so in advance, on the day itself or even after the start. You can choose to subscribe to the intermediate times of a single or several hikers.

The service is charged by means of a "reversed charging-system".



Stuur NL + startnummer naar 6019
EUR 0.50/ontvangen en verzonden SMS
Om de dienst stop te zetten, stuur STOP naar 6019
Minderjarig ? vraag toestemming aan je ouder(s).
De verwerking van de gegevens wordt onderworpen aan de bepalingen van de wet op de bescherming van de persoonlijke levensfeer van 8 december 1992.
Meer info op het nummer 038893545

KADEE SHOP

During the Dodentocht®, the now familiar Shop Tent will once again be selling lots of useful gadgets, gift items and clothing. As well as the traditional Tshirts, there will also be styles specifically for the women. And don't forget the sweaters, fleeces and rainwear. One gift item that will definitely be there again this year are the Duvel glasses - no new design, but another batch of the very successful glasses for the 40th edition! This year we shall once again be paying a great deal of attention to the safety of our walkers. What about a reflective rain cover for your rucksack? Or an all-weather jacket, with an illuminated version of our logo on the back, switched on and off with a simple press of a button?

And for our smaller supporters there will be new MINI Dodentocht® Tshirts again for the first time in a number of years. They can also come and choose from all the caps, pens, pencils, stickers, key rings and so forth. **We hope we will be able to see you there on Friday and Saturday from 10:00 to 21:00.**

Important note: there will be a limited version of the shop available on the pick-up days. The items on sale will include Tshirts and rainwear. Opening times: see the registration pick-up days.

WASTE PREVENTION

The Dodentocht® committee decided a number of years back to use reusable drinking cups, in the tent on the market square and during the entire festive week. The system is straightforward and, of-course, saves a lot of waste (60,000 disposable cups).

WASTE COLLECTION AND PROCESSING

To make waste processing possible, it is necessary to collect this waste selectively. Of course, this requires the co-operation of all spectators and participants. That is why we will categorise all waste: cans, paper and miscellaneous. At the points where cans and/or PET bottles are distributed, these will be collected selectively. Clear signs will help the spectators. Along the route additional garbage bags will be placed in bottle-necks. Waste can be deposited till about 1 km after every checkpoint. We expressly ask all hikers not to litter. This way, we want to keep the entire route clean.

Finally, we would like to draw your attention to the fact that during the 100Km Dodentocht® event, Bornem and surrounding area would be extremely crowded. Consequently it will be extremely difficult to enter or leave Bornem by private car. For your convenience we recommend – if possible – to come by train or public bus. Railway station and bus stop are located at few minutes walking distance from registration tent. Timetables for public bus or train you can easily find at following URL's: www.delijn.be and www.nmbs.be.

FESTIVE WEEK

BORNEM TOWN CENTRE PARTY WEEK

SATURDAY 6 AUGUST - BREEVENEMENT*

* we reserve the right to change the programme

Children's Afternoon with loads of activities for tots and bigger kids

Impala Kids Run - distance: 1 km - start: 14u30
entrance fee: EUR1

Impala Light Run - distance: 8 km - start: 15u00

pre-registered entries: EUR6 - on the day: EUR8

Impala Run - distance: 15 km - start: 15u00

pre-registered entries: EUR9 - on the day: EUR11

Registration on the spot, start and arrival:

Gemeentelijke sporthal, Barelstraat 111B (Breeven), 2880 Bornem.

Free tombola for everyone taking part

INFO and online subscription: www.impalarunningteam.be

Afternoon from 13:00 bouncer, kayaks

From 22u00 Music

From 00u00 discobar

WEDNESDAY 10 AUGUST - GARÇONRACE

Come and cheer your favourite Bornem café to victory!

at 18 uur (those taking part are expected at 17:00)

DOTO-A-LIVE

A sultry venue where the pints are provided by the Bornem café owners, with music

19u00 Deuren

19u30 The Salty Dogs

21u00 Evil Gumbo

22u30 Dr. Fred & The Medicine Men

00.30 - 2u00 DISCOBAR NNN

ENTRANCE FREE www.dotoalive.be

FRIDAY 12 AUGUST - START OF THE 42TH 100KM DODENTOCHT®
SATURDAY 13 AUGUST - FINISH OF THE 42TH 100KM DODENTOCHT®



History

Originating in the youth centre in 1969, Hiking Club KADEE participated in the Vierdaagse van Nijmegen in 1969 and 1970. They conceived the bold plan to start their own hiking trip, which was then a virtually unheard-of concept. Many laughed off their idea, but Kadee persisted, resulting in the very first Dodentocht® in August 1970. On Friday August 14, 1970 65 hikers left the Kelderke at 20.00-hrs for a trip into the night. Thanks to the service, provided by other members of the youth centre and the Flemish Cross, 47 participants made it to the finish, making the first edition a success and an international one at that, due to the participation of Mrs. Dirven from the Netherlands. 1973 would be the breakthrough year. Due to the great number of pre-entries, Kadee decided to move to the market square where a huge tent was erected. No other place in Bornem could accommodate 782 participants. With the fifth edition in 1974 Kadee exceeded the 1,000 mark, with a steady growth in the ensuing years. In 1983 the animation associated with the hiking classic was drastically stepped up. Because care and service are two of the organisers' main concerns, KADEE called in the Flemish Red Cross for the first time; they turned out with heavy equipment to alleviate feet and other bodily parts. In 1985 KADEE exerted itself with an entirely new hiking route. The half-way turning point was changed and plenty of attention was paid to a safer route along picturesque places. Computers too made their entry. With 4,518 entrants in 1987 the Dodentocht® became the largest 100-kilometre hike in Europe. In 1992 the 5,000-hiker mark was reached! In 1997 a new Dodentocht® coffin made its entry after the 25-year-old coffin had been symbolically burned a year earlier. The Dodentocht® moved with the times and went international on the internet in 1998. In the same year, the 'Dodentocht®' name and logo were registered as a trademark.

SOME NUMBERS

We counted 10605 participants at the 41th Dodentocht®, 8308 men and 2297 women. Of these, 6510 walkers completed the course (5289 men and 1221 women). This is a success rate of 61.4%, which is high. A brief calculation reveals that 4095 did not make it to the finish.

Food during Dodentocht®

To bring a physical effort like the Dodentocht® to a happy conclusion, a lot of energy is needed. Since we get our energy from our food, it goes without saying that what we eat during this hike is of primary importance. Following food products will be offered: fruit, milk products, speculoos, sandwiches (for sale) - for free at Opdorp, coffee, tea, soupe, sportdrinks. Half-way: hot meal (against payment). What foodstuffs are suitable and which are less suited for physical exertion? In normal everyday life our body needs proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals and liquids.

Foodstuffs that are less necessary during the-Dodentocht® 1. Proteins

Proteins are used to build our body: cells, muscles, etc. An extra amount of proteins during the hike won't improve your performance.

2. Fats

Fats are needed to store the necessary fat-soluble vitamins in our body. Still, an extra dose of fat during sports will significantly reduce your performance, because they strongly burden the stomach.

3. Vitamins and minerals

Are needed for the body's general health. In this case too, an extra dose will not affect your performance or reduce fatigue symptoms.

Foodstuffs that might enhance your performance:

1. Carbohydrates

When we practice sports, the main thing is to eat sufficient amounts of carbohydrates. But what exactly are carbohydrates? First of all, there are two kinds of carbohydrates:

- Fast-assimilating carbohydrates: these are the carbohydrates we call sugar (mono/disaccharides) They are quickly digested in our body and quickly provide energy. These sugars are found in e.g. dextrose, biscuits, pastry, chewing gum...
- Slowly assimilating carbohydrates: these are the carbohydrates we call starch (poly-saccharides). They are assimilated more slowly in our body than the other type, because they consist of various sugar chains, that must first be broken down into simple chains and will only then be able to supply our body with energy. Starch is found in e.g. potatoes, pasta, rice, bread, fruit,...

Both types of carbohydrates are equally important during the Dodentocht®, because the slowly assimilating carbohydrates will only begin to supply energy once the energy from the fast-assimilating carbohydrates has been used up. of course, we need more than just carbohydrates during the hike. The foodstuffs we take in usually contain various types of nutrients. But it is useful to know that, at the first sign of exhaustion, a foodstuff containing primarily sugar will provide the quickest form of energy.

2. Fluid

It is recommended to drink enough during the hike; do not drink beverages that are too cold!!! Certainly in warm weather, 2 to 3 litres of water is a minimum.

Useful tips

AVOID

EXHAUSTION

- by starting well-trained and properly prepared
- by consuming sufficient non-alcoholic beverages and food
- by taking enough breaks

HYPOTHERMIA

- by wearing adapted clothing and possibly a rain-coat
- by wearing warm clothing for the night

HEATSTROKE

- by wearing headgear
- by drinking enough non-iced, non-alcoholic beverages
- by avoiding as much as possible intense sunshine

BURNS

- caused by friction:
 - by wearing adapted clothes that aren't too tight
- caused by ointments:
 - by avoiding warming/muscle tension relieving ointments
 - by avoiding mixture of different ointments or lotions

BLISTERS

- by wearing adapted foot-wear
- by keeping the feet and socks dry during the march
- by avoiding ointments, powders or lotions on the feet

LISTEN TO YOUR BODY

- if necessary, abort the march prematurely. In the first aid-posts of the Red Cross you can be treated for health complaints and physical injuries, except applying and removing taping.





brusselmans
ELEKTRO n.v.

'Mijn eerste Dodentocht'

Een praktische gids ter voorbereiding
op je eerste deelname aan de Dodentocht!



www.**AKTIVIA**.be
Dé wandelsportfederatie



Grattini

drukkerijgrattini.be

meer dan ...
creatief
traditioneel
en digitaal
drukwerk

Meer info op www.aktivia.be



Liebe Dodentocht-Teilnehmer,

Liebe Dodentocht®-Teilnehmer,

nach dem Jubiläum waren wir sicher, dass die 41. 100-km-Dodentocht® eine ruhige Tour werden würde. Doch da hatten wir uns getäuscht: Letztes Jahr erschienen 10.605 tapfere Wanderer am Start. Kaum weniger als bei der 40. Dodentocht®, die 10.793 Teilnehmer hatte. Wir erwarten, dass auch bei der 42. Internationalen Dodentocht® wieder über 10.000 Teilnehmer antreten werden.

Unser Wachstum verdanken wir unserem Erfolgskonzept, unserer hervorragenden Organisation, unserem Vertrauen in die Teilnehmer und der notwendigen und gleichzeitig angenehmen Zusammenarbeit mit den verschiedenen Gemeinden, der Polizei, der Feuerwehr, dem roten Kreuz, den Medien und all unseren Sponsoren.

Es ist kein Geheimnis, dass wir auf eine Stabilisierung der Teilnehmerzahl hoffen. Doch auch im Jahr 2011 wollen wir die Zahl der Anmeldungen nicht begrenzen. Dennoch ziehen wir diese Maßnahme jedes Jahr aufs Neue in Erwägung, da es uns wichtiger ist, unseren Teilnehmern Komfort, Sicherheit und konstante Qualität zu bieten, als einen Rekord nach dem anderen aufzustellen. So lange wir dies jedoch garantieren können, sehen wir von einer Begrenzung ab.

Insgesamt bleibt die Dodentocht® auf jeden Fall eine der bekanntesten nicht leistungsorientierten Sportveranstaltungen Belgiens.

Die Organisation einer Veranstaltung wie der Dodentocht® wird dabei nie zur Routine. Sie bedeutet freiwillige, harte Arbeit an einem gemeinsamen Ziel: für +/- 10.000 Wanderer eine unvergessliche Tour realisieren. Und auch dieses Jahr geben wir wieder unser Bestes in allen Bereichen – Route, Proviant, Animation, Scanning, Tracking usw.

In diesem Wanderbuch findet Ihr zahlreiche praktische Informationen über die nächste Dodentocht®.

An dieser Stelle möchten wir außerdem an unseren Wanderfreund Eduard „Warre“ Goyvaerts erinnern, der im vergangenen Jahr während der Ausübung seiner Leidenschaft verstorben ist. Unsere Gedanken sind auch bei seiner Familie.

Unterstützt von einigen Sportärzten haben wir beschlossen, keine Pflicht zur Vorlage eines medizinischen Attests oder Ähnliches einzuführen. Wohl aber werden wir vor der Dodentocht® einige medizinische Ratschläge veröffentlichen.

Wir wünschen allen Dodentocht®-Teilnehmern eine gute Vorbereitung ohne Verletzungen!

- Starte ruhig, wandere Dich die ersten Kilometer warm und komme dann auf die für Dich ideale Wandergeschwindigkeit.
- Versuche, an jeder Kontrollstation zu essen, auch wenn Du keinen Hunger hast.
- Trinke an jeder Kontrollstation und eventuell auch zwischen den Stationen.
- Höre vor allem auf Deinen eigenen Körper.
- Kleine Tiefs, schwierige Momente, das Erfahren der eigenen Grenzen, schmerzende Füße und verhärtete Muskeln sind ganz normal bei einer solchen Leistung.
- Die letzten 500 Meter durch die Boomstraat sind sicher einen Endspurt wert; versuche trotzdem, nicht ständig nur an die Ankunft und die Zahl 100 zu denken, sondern orientiere Dich von Station zu Station und genieße die Route, die Zuschauer und das Zusammensein.
- Sei vorsichtig auf öffentlichen Wegen und auf den dunklen und unbefestigten Abschnitten der Route.

Wandern ist und bleibt ein gesunder Sport! Bis Freitag, den 12. August in Bornem!

Mit sportlichen Grüßen,

Gunter Vergauwen
Chefkoordinator der
100 km Dodentocht®

André De Clerck
Vorsitzender
vzw Dodentocht®

Allgemeine Informationen

Auf die Zusendung eines Wanderbuchs nach Anmeldung (und Zahlung der Anmeldegebühr) wird verzichtet. Sie erhalten lediglich ein Schreiben zur Bestätigung Ihrer Anmeldung. Hierin sind auch Ihre Startnummer und praktische Informationen zur Abholung des Chips usw. enthalten. Das komplette Wanderbuch wird zu dieser Zeit auf unserer Website verfügbar sein. Außerdem bekommen Sie bei Abholung Ihres Chips ein Exemplar ausgehändigt.

Startkarten und Wanderbuch können an verschiedenen Tagen vor der Dodentocht® abgeholt werden. Auch Tagesanmeldungen sind an 3 Tagen vor der Dodentocht® möglich.

ANFAHRT MIT DEM ZUG

Wie schon seit einigen Jahren, arbeiten wir auch dieses Jahr mit der belgischen Bahn (NMBS) zusammen, um unseren Teilnehmern einen kompletten Transportservice bieten zu können.

Auch Dieses Jahr verdoppelt die NMBS ihre Kapazitäten sogar, um alle Teilnehmer auf komfortable Weise von Mechelen oder Sint-Niklaas aus nach Bornem zu bringen. Außerdem liegt Der Bahnhof von Bornem ganz in der Nähe des Kirchplatzes, auf dem die Anmeldung stattfindet. **Wer mit dem Zug anreist**, bekommt auch auf Vorlage des Zugtickets vorrang am Anmeldeschalter. Weitere Informationen auf

www.nmbs.be und www.b-rail.be



Die Organisatoren sorgen dafür, dass zwischen den großen ausgeschilderten P&R-Parkplätzen entlang der N16 und dem Bahnhof von Bornem zusätzliche Pendelbusse verkehren. Nutzen Sie diesen Service, um Staus zu vermeiden. **Wir weisen darauf hin, dass die Polizei in Zentrumsnähe falsch geparkte Autos konsequent abschießt.**

UNTERBRINGUNG

- Ein Gemeinschaftsschlafrum für 300 Personen ist im sportcomplex Breeven vorgesehen. Umkleemöglichkeiten und Duschen sind dort vorhanden ab Mittwoch, gegen bezahlung.
- In der Nähe der Abtei Sint-Bernardus ist die zu zeltende zeitweilige Gelegenheit vorgesehen. Dieses Jahr wird dieser Dienst wieder durch unsere scoutsgroep gepflegt. Für einen kleinen Beitrag können Sie hier zelten in ganzer Ruhe. Das Kloster (Kloosterstraat) ist ungefähr ein Km vom Stadtzentrum und ca 800 m vom Startplatz. Siehe auch www.campingdodentocht.be
- Hotels:
 - 't Land van Bornem, Kard. Cardijnplein 10-12, B-2880 Bornem, Tel: 00-32-3-899.01.12, Fax: 00-32-3-899.02.60
 - De Notelaer, Stationsplein 2, B-2880 Bornem, Tel: 00-32-3-889.13.67, Fax: 00-32-3-889.13.36
 - De Cluyse, Puursteenweg 338, B-2880 Bornem, Tel: 00-32-3-889.94.90, Fax: 00-32-3-889.94.84
 - Hotel Secundo, Rijksweg 58, B-2880 Bornem, Tel: 00-32-3-889.03.40, Fax: 00-32-3-830.12.04

STARTKARTE

Ihren Chip können Sie abholen in die Schule OLPV, Temsesteenweg 10, Bornem an folgenden Tagen:

30 Juli 2011 von 13.00 bis zum 18 Uhr
06 August 2011 von 13.00 bis zum 18 Uhr
10 August 2011 von 15.00 bis zum 20 Uhr

TAGESANMELDUNGEN

Wenn Sie sich noch nicht angemeldet haben, können Sie sich am Freitag den 12. August zwischen 13.00 und 20.30 Uhr unter dem grossen Festzelt einschreiben. Preis: € 35. Vereinfachen Sie uns und ihnen die Angelegenheit indem Sie sich nicht in allerletzter Minute einschreiben.

GEPÄCK

ALLE Gepäckstücke müssen mit einem LABEL mit der vollständigen Adresse des Teilnehmers versehen sein. Auch eine Telefonnummer muss angegeben sein.

ALLGEMEINES

Auch Dieses Jahr verwenden wir Einweg-Tags. Wir möchten allerdings noch einmal darauf hinweisen, dass Teilnehmer, die Gepäck abgegeben haben, ihren Tag zum Zweck eines schnellen Rücktransports des Gepäcks nach wie vor scannen lassen müssen. Auch diejenigen Teilnehmer, die die Tour abbrechen und mit dem Besenwagen nach Bornem zurückfahren möchten, müssen ihren Tag scannen lassen. Sie erhalten daraufhin ein Ticket für die Fahrt im Besenwagen. Scanner finden sich an allen Kontrollstationen. In beiden Fällen dürfen Sie Ihren Tag behalten.

Sie können Ihr Gepäck zu der auf halber Strecke gelegenen Station Steenhuffel bringen lassen. Hierfür müssen Sie es beim Kulturzentrum „Ter Dift“ abgeben, das vom Start aus ausgeschildert ist. Der Service ist gratis: **die Organisatoren haften nicht für Schäden an bzw. Verlust von Gepäckstücken.**

Die Gepäckstücke dürfen keine Wertgegenstände oder Arzneimittel enthalten. Sollte dies doch der Fall sein, so tragen Sie hierfür die alleinige Verantwortung. Das Gewicht des Gepäcks darf 15 kg nicht überschreiten. Sorgen Sie dafür, dass herausragende Gegenstände wie Schirme und Wanderstöcke gut befestigt sind, da diese andernfalls leicht verloren gehen.

Pro Wanderer wird nur 1 Gepäckstück angenommen. Sobald das Gepäck abgegeben ist, steht es dem Wanderer bis zur Station Steenhuffel nicht mehr zur Verfügung. Regulär dürfen keine Flüssigkeiten im Gepäck untergebracht werden, da im Falle der Undichtigkeit der Behälternisse auch die Gepäckstücke anderer Teilnehmer feucht werden. Sollen dennoch Getränke im Gepäck transportiert werden, so ist dies den Organisatoren vorab mitzuteilen. Ausnahmsweise können einzelne druckfeste Behälter zugelassen

werden, die in einer verschlossenen Plastiktüte verpackt sind.

AUFGABE VOR STEENHUFFEL

Wanderer, die vor Steenhuffel aufgeben, müssen dies dem Verantwortlichen selbst mitteilen. Sie finden ihn beim Schild mit der Aufschrift „opgevers terug naar Bornem“ (aufgebende Teilnehmer, zurück nach Bornem).

Teilen Sie ihm bei Aufgabe Ihre Start- und Gepäcknummer mit. Die Sporthalle ist ständig besetzt. Melden Sie sich beim zuständigen Mitarbeiter, sodass dieser prüfen kann, ob Ihre Aufgabe bereits registriert wurde. Wir sind bemüht, alle Gepäckstücke so schnell wie möglich zurückzugeben. Rechnen Sie jedoch damit, dass zwischen Ihrer Anmeldung und der Rückgabe des Gepäcks bei Aufgabe vor Steenhuffel 4 Stunden liegen können.

STEENHUFFEL

Auf Vorlage Ihres Badges bekommen Sie in Steenhuffel Ihr Gepäck ausgehändigt. Danach können Sie es beim Schild mit der Aufschrift „retour bagage“ (Gepäckrückgabe) wieder abgeben. Sobald das Gepäck abgegeben ist, steht es bis Bornem nicht mehr zur Verfügung. Geben Sie unseren Mitarbeitern auch dann Bescheid, dass Ihr Gepäck zurück geschickt werden kann, wenn Sie es in Steenhuffel nicht entgegennehmen. Andernfalls ist es in Bornem erst um 13 Uhr verfügbar.

ABHOLUNG BEI ANKUNFT

Um eine bessere Kontrolle und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, wird Gepäck bei Ankunft NUR NOCH gegen Vorlage des Badges ausgegeben. An Nicht-Teilnehmer, die nicht in Besitz eines gültigen Badges mit Gepäcknummer sind, wird kein Gepäck mehr ausgegeben.

Der Gepäckstand wird regulär erst wieder um 8 Uhr morgens in der Sporthalle der OLPV Middenschol im Temsesteenweg 10 geöffnet.

WARME MAHLZEIT AUF HALBER STRECKE

Sie haben die Möglichkeit, bei Ankunft in Steenhuffel eine warme Mahlzeit zu erhalten. Diese müssen Sie bereits bei der Anmeldung bezahlen. Sie erhalten dann ein Armbändchen, das Sie zur Entgegennahme der Mahlzeit berechtigt. Ohne Armbändchen erhalten Sie keine warme Mahlzeit.

VERKEHR UND SICHERHEIT

Aus Sicherheitsgründen ist es nicht mehr erlaubt, mit Liegerädern oder anderen Fahrzeugen mit Kettenantrieb an der Dodentocht® teilzunehmen.

Trotz aller unserer Anstrengungen sowie der von Polizei und Gendarmerie, ist nicht die ganze Strecke verkehrsfrei. Dies bedeutet, dass Sie sich jederzeit an die Verkehrsregeln halten müssen. Die verfolgenden Begleitfahrzeuge müssen dem Fahrzeugweg folgen, um nicht die Marschierer zu behindern. Der Kontakt mit den Marschierern ist an verschiedenen Stellen, sowie an den Kontrollposten möglich. Wir empfehlen den Begleitern, nicht mit dem Auto zur Kontrollstation zu fahren. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie keinen Parkplatz finden und die Wanderer behindern, ist sehr groß.

Wir empfehlen ihnen ausdrücklich sich mit einer Taschenlampe auszurüsten. Nachts ist das Tragen von Reflektoren obligatorisch. Benutzen Sie die Fusswege oder wenn nötig die linke Seite der Strasse. Beachten Sie immer die Verkehrszeichen (Ampeln) und/oder die Hinweise der Polizei. Entledigen Sie sich ihrer Abfälle ausschliesslich an den dafür vorgesehenen Orten.

STRECKENPOSTEN

Alle Streckenposten sind ausgerüstet für: Kontrolle, medizinische Behandlung, Verpflegung, Möglichkeit zur Rückkehr zum Festzelt. Die Kontrollstationen sind mit „Scanmatten“ ausgestattet. Jeder Teilnehmer wird beim Überlaufen der Matte automatisch registriert. Im Falle des Abbruchs müssen Sie sich zur Abmeldung scannen lassen. Tun Sie dies nicht, so riskieren Sie u.a., dass Ihr Gepäck nicht rechtzeitig in Bornem eintrifft.

Dagegen ist es nicht mehr erforderlich, den Chip nach Beendigung der Dodentocht® zurückzugeben; Sie können ihn als Souvenir behalten. **Die Öffnung- und die Schließungsstunde auf den Posten wird strikt respektiert.**

ERSTE HILFE

Die medizinische Versorgung an den Stationen erfolgt durch Mitarbeiter des Roten Kreuzes. Die Entscheidung des Arztes den marsch zu beenden ist unanfechtbar. **Falls Transport des Wanderers mit dem Krankenwagen wegen medizinischer Gründe notwendig ist, werden die Transportkosten immer auf Rechnung des Wanderers sein!**

DAS ROTE KREUZ

ist verantwortlich für die medizinische Seite in der Organisation des Dodentocht. Nicht weniger als 475 Sozialarbeiter(innen) in 12 Streckenposten stehen fertig um die tausenden Wanderer und Publikum die nötige Erste Hilfe zu bieten. Die ganze Organisation wird von der provinziellen Leitung Hilfsdienst Antwerpen aus dem nationalen Roten Kreuz Kommandowagen in Bornem koordiniert. Am Freitagnachmittag öffnet der erste Streckenposten in Sportcomplex Breeven. Der große Streckenposten im Zentrum von Bornem ist operationeel um 17 Uhr und wird erst am Samstagabend, lange nachdem der letzte Teilnehmer die Ziellinie überschritten hat, geschlossen. Die Streckenposten sind ausgerüstet um kleine bis zum schweren Verletzungen aufzufangen. Die medizinische Leitung von jedem Streckenposten wird einem Arzt oder einem Krankenpfleger anvertraut. Weil bei dem Start ein großer Teil von Bornem schwierig erreichbar ist für die regulären Hilfsdiensten, werden vom Roten Kreuz zusätzliche Mittel nach Rücksprache mit dem Staatsgesundheitsdienst eingesetzt. Das Schnelle Intervention Team (SIT), dass aus Krankenpflegern und Ambulanzen besteht, ist mit seiner kompletten Ausrüstung immer anwesend. Es gibt auch 6 Krankenwagen und 5 hochausgebildete Interventionsteams auf strategischen Stellen im Zentrum von Bornem. Alle teilnehmende Sozialarbeiter(innen) folgen jedes Jahr eine Fortbildung in bezug auf die spezifische Hilfeleistung wie die Pflege von Blasen und Massagetechnik. Zusammen machen sie ungefähr 5000 Pflege und hat man 10.000 Verbände, 3000 Nadeln, 6 Kilometer Wichel und 30 Liter Massagenöl. Wie Sie sehen, scheuen wir weder Kosten noch Mühen, wenn es um die Versorgung der Teilnehmer geht.

VERSICHERUNG

Alle Teilnehmer sind Haftpflicht und gegen körperliche Schäden versichert entsprechend der Police "Aktiva", die eine Unfallversicherung ist, die allerdings nicht Krankheitssymptome wie syncope, Sonnenstich, Herzanfall etc abdeckt. Jeder Marschierer nimmt auf eigene Gefahr teil. Kontaktieren Sie die Organisatoren oder den Sicherheitservice bei jedem Unfall und verlangen Sie das Ausstellen eines Unfallberichtes mit Adresse Namen und deutlichen Erklärungen zu den Umständen des Unfalls. Der Gesamtbetrag der Einschreibgebühr bleibt in jedem Fall in den Händen der Veranstalter. Alle Fragen Vorschläge und Beschwerden können lediglich schriftlich vorgebracht werden: Postbus 100 in B-2880 Bornem.

Der Start Vor 21 Uhr ist strikt verboten. Im Falle einer Zuwiderhandlung oder des Fehlens des Startstempels wird die Person unwiderruflich von der Teilnehmerliste gestrichen. Jeder Teilnehmer der den Todesmarsch mit Erfolg beendet, erhält eine Medaille, ein Diplom, ein Zertifikat mit den Zwischenzeiten, Ananas... und ein grosses Bravo!

SCANNING

In jedem Kontrollpunkt, auch am Start, wird der Chip eingelezen oder gescannt! Beim Überlaufen der hierzu ausgelegten Teppiche werden Sie automatisch gescannt. Die hierdurch erzielte Verkürzung der Wartezeiten macht sich v. a. bei den ersten Stationen bemerkbar. Auch dieses Jahr wird an vorab nicht bekannt gegebenen Stellen gescannt, um Betrug zu verhindern. Mit diesem Scanningsystem sichern Sie sich ein auf ihren Namen lautendes Diplom, eine Medaille und vor allem einen wohlgemeinten Glückwunsch. Dank des Scanningsystems können Familie und Freunde am Infostand im Zelt auf dem Kirchplatz oder über die Nummer (03)889 35 45 herausfinden, wo ihr Wanderer sich befindet. Als Teilnehmer ist es also von äußerster Wichtigkeit, kein-einziges Scanning zu verfehlen!!!

SMS-SERVICE (nr 6019)

Teilnehmer, Freunde oder Familienmitglieder aus Belgien, haben die Möglichkeit, sich für unseren SMS-Service einzuschreiben. Jeder eingeschriebene kann dann mit diesem Service die Zwischenzeiten seines Wanderers automatisch per SMS abrufen. Einschreiben kann durch ein SMS mit 'DE und Startnummer' zu senden nach 6019 (z.B. 'DE 9867'), nicht nur am Tag selber aber auch nach dem Start. Auch kann man sich für die Zwischenzeiten mehrerer Wanderer abonnieren lassen. Der Preis wird durch das 'umgekehrte Zahlensystem' verrechnet.

6019

0.50€/SMS ontv. en verz.

Stuur NL + startnummer naar 6019
EUR 0.50/ontvangen en verzonden SMS
Om de dienst stop te zetten, stuur STOP naar 6019
Minderjarig? vraag toestemming aan je ouder(s).
De verwerking van de gegevens wordt onderworpen aan de bepalingen van de wet op de bescherming van de persoonlijke levensfeer van 8 december 1992.
Meer info op het nummer 038893545

DER DODENTOCHT®-LADEN

Während der Dodentocht® werden im bereits bekannten Shop-Zelt wieder Bekleidung und nette Souvenirs verkauft. Bei den T-Shirts gibt es neben den traditionellen Modellen jetzt auch Damenmodelle. Des Weiteren bieten wir Sweatshirts, Fleece- und Regenjacken an. Bei den Souvenirs gibt es wegen starker Nachfrage auch dieses Jahr noch einmal die 40-Jahre-Jubiläums-Duvel-Gläser. Und wie immer liegt uns die Sicherheit unserer Teilnehmer sehr am Herzen: Wie wäre es z.B. mit einem reflektierenden Regenschutz für Ihren Rucksack? Oder mit einer Regen-/Windjacke mit (einfach per Knopfdruck einschalbarem) leuchtenden Dodentocht®-Logo auf dem Rücken? Außerdem gibt es für unsere kleinen Fans dieses Jahr neue MINI-Dodentocht®-T-Shirts! Daneben haben sie die Wahl aus Kappen, Kulis, Holzstiften, Aufklebern, Schlüsselanhängern und anderem. Wir sind Freitag und Samstag von 10 bis 21 Uhr für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch! Wichtiger Hinweis: Während der Abholtag ist ein Shop mit begrenzter Auswahl (u.a. T-Shirts und Regenjacken) geöffnet. Öffnungszeiten: s. an den Abholtagen.

MÜLLVERMEIDUNG

Der Dodentocht®-Ausschuss hat vor einigen Jahren beschlossen, wiederverwendbare Trinkbecher einzusetzen. Diese Becher werden während der ganzen Festwoche im Zelt auf dem Kardinaal Cardijnplein verwendet. Das System ist einfach und spart natürlich eine ganze Menge von Müll ein (60000 Einwegbecher).

MÜLLSAMLUNG UND MÜLLVERWERTUNG

Sowohl entlang der Wanderstrecke wie auch während den Festlichkeiten im Bornemer Zentrum tun wir alles Mögliche, keinen Müll zurückzulassen. Für die Müllverwertung ist es von äußerster Wichtigkeit, dass der Müll getrennt gesammelt wird. Dazu brauchen wir natürlich die Mithilfe aller Zuschauer und Teilnehmer. Wir werden den Müll in unterschiedliche Fraktionen aufteilen: Dosen, Papier und Restmüll. Auf den Punkten, wo Dosen und/oder PET Flaschen verteilt werden, werden diese getrennt gesammelt werden. Klare Signalisierung wird dem Zuschauer eine hilfreiche Hand bieten.

Entlang der Strecke werden in den Problembereichen zusätzlich Müllsäcke gestellt. Bis zirka 1 km nach jedem Kontrollpunkt wird die Möglichkeit geboten, den Müll zu deponieren. Wir bitten die Wanderer denn auch ausdrücklich darum, keinen Müll nur so wegzuerwerfen. In diesem Jahr werden die Mitarbeiter der unterschiedlichen Kontrollpunkte bei der Aufräumung der Strecke mithelfen. Auf diese Weise versuchen wir, die ganze Strecke sauber zu halten.

Zum Schluß: möchten wir Sie darauf hinweisen, dass während des Wochenendes des 100 Km Dodentocht® Bornem und Umgebung mit sehr viel Verkehrsbelastung zu kämpfen haben wird. Wnn möglich, empfehlen wir Ihnen die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen. Der Bahnhof und die Bustelle sind nur einige Minuten von dem Einschreibungszeit entfernt. Der Fahrplan von "De Lijn" und "NMBS" können Sie auf folgenden URL's finden: www.delijn.be und www.nmbs.be

FESTWOCHE

FESTWOCHE BORNEM-ZENTRUM

SAMSTAG, 6. AUGUST: BREEVENEMENT*

* Programmänderungen vorbehalten

Kindernachmittag mit vielen Angeboten für Groß und Klein

Impala Kids Run - Länge: 1 km - start: 14u30

Teilnahme: EUR1

Impala Light Run - Länge: 8 km - start: 15u00

(Teilnahme bei Voranmeldung: EUR6 - am Tag selbst: EUR8

Impala Run - Länge: 15 km - start: 15u00

(Teilnahme bei Voranmeldung: EUR9 - am Tag selbst: EUR11

Voranmeldung am Tag selbst, start und ende:

Gemeentelijke sporthal, Barelstraat 111B (Breeven), 2880 Bornem.

Tombola gratis für alle Teilnehmer Meer info en online Anmeldung vor Ort oder über: www.impalarunningteam.be

Nachmittag von 13u00 Türsteher, kayaks

Von 22u00 music

Von 00u00 discobar

MITTWOCH, 10 AUGUST - KELLNER-RENNEN

Unterstützen Sie tatkräftig und lautstark Ihr Lieblingscafé in Bornem!

18 Uhr (Die Teilnehmer werden um 17.00 Uhr erwartet)

DOTO-A-LIVE

Im Partyzelt erwarten Sie Kühles Bier und Musik

19u00 Deuren

19u30 The Salty Dogs

21u00 Evil Gumbo

22u30 Dr. Fred & The Medicine Men

00.30 - 2u00 DISCOBAR NNN

GRATIS www.dotoalive.be

Freitag, 12. August: Start der 42. 100-KM-DODENTOCHT®

Samstag, 13. August: Ende der 42. 100-KM-DODENTOCHT®

Entstehungsgeschichte

Wanderverein KADEE, entstanden 1969 im Schoß des Jugendheims, nahm 1969 und 1970 an der Nimwegener Viertagewanderung teil. Bei den Mitgliedern dieses Vereins wuchs der zu der Zeit hochfliegende Plan, selber eine Wanderung zu veranstalten. Viele scheuchten diese Idee durch Lachen, aber Kadee hielt durch, und im August 1970 erblickte die "Dodentochtwanderung" das Licht der Welt.

Am Freitag, den 14. August 1970 zogen 65 Wanderer um 20.00h aus dem "Kelderke" (Kellerchen) in die Nacht. Dank-der von anderen Jugendheimmitgliedern und vom Flämischen Kreuz geleisteten Dienste erreichten 47 Teilnehmer das Ziel. Die erste Ausgabe wurde zum Erfolg und wurde mit der Teilnahme der Frau Dirver aus den Niederlanden sofort schon international.

1973 wurde zum Durchbruch. Aufgrund der hohen Zahl der Vorabanmeldungen zog Kadee nach dem Kirchplatz um, wo-ein Riesenzeit aufgestellt wurde. Mit 782 Teilnehmern gab es in Bornem keinerlei Saal, der groß genug war. Bei-der fünften Ausgabe im Jahre 1974 überschritt Kadee die magische Zahl von 1000 Teilnehmern, Die darauffolgenden Jahre brachten ein ständiges Wachstum.

1983 wurde die Unterhaltung um die inzwischen klassisch gewordene Dodentochtwanderung stark ausgebreitet. Weil die Veranstalter sich vor allem um Versorgung und Hilfeleistung kümmern wollten, nahm Kadee zum ersten Mal die Hilfe des Flämischen Roten Kreuzes in Anspruch, das mit großem Material ausrückte um das Leid der Füße und anderer Körperteile zu mildern.

1985 packte Kadee kräftig zu und wartete mit einer völlig neuen Wanderstrecke auf. Der Wendepunkt auf halbem Wege wurde verlegt, und es wurde einer sicheren Wanderstrecke entlang malerischen Plätzchen vollauf Aufmerksamkeit gewidmet.

Auch der Computer kam ins Gebrauch.

Mit 4518 Teilnehmern 1987 wurde die Dodentochtwanderung zur größten 100-Kilometer-Wanderung in Europa, 1992 gab es über 5000 Teilnehmer!

1997 kam ein neuer Dodentocht-Sarg ins Gebrauch, nachdem der 25 Jahre alte Sarg im Vorjahr symbolisch verbrannt wurde. Die Dodentochtwanderung ging mit der Zeit mit und ist seit 1998 im Internet vertreten. Im selben Jahr wurde sowohl der Name "Dodentocht®" wie auch das Logo zur eingetragenen Schutzmarke.

ZAHLEN

Die 41. Dodentocht® hatte 10605 Teilnehmer – 8308 Männer und 2297 Frauen. Von diesen haben 6510 (5289 Männer und 1221 Frauen) das Ziel erreicht. Dies entspricht einer Erfolgsquote von 61,4%, die durchaus als hoch zu bezeichnen ist. Nur 4095 Teilnehmer haben die Tour vorzeitig abgebrochen.

Nahrung während Dodentocht®

Um eine große körperliche Anstrengung wie die Dodentochtwanderung gut zu Ende führen zu können, brauchen Sie eine ganze Menge von Energie. Da wir die Energie aus unserer Nahrung holen, ist es selbstverständlich, dass das, was wir essen während dieser Wanderung von äußerster Wichtigkeit ist.

Folgende Produkte sind zu bekommen während Ihre Wanderung: Yoghourt, Specu, Brötchen, Kaffee, Tee, Soup, Sport Dranken. Nachdem Sie +/- 50 km weit sind: warm Essen (gegen bezahlung).

Welche Nährstoffe sind geeignet und welche sind weniger geeignet während körperlichen Anstrengungen? Im-normalen täglichen Leben braucht unser Körper Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Minerale und Feuchtigkeit.

Nährstoffe, die weniger notwendig sind während der Dodentochtwanderung:

1. Eiweiss

Eiweiß trägt zum Aufbau des Körpers bei: Zellen, Muskeln,... Eine zusätzliche Menge von Eiweiß während der Wanderung wird die Leistung nicht steigern.

2. Fett

Fett aufnehmen ist wichtig, um die notwendigen fettlöslichen Vitamine im Körper speichern zu können. Trotzdem wird eine zusätzliche Fettmenge während der sportlichen Betätigung die Leistungen erheblich verringern, denn Fett überlastet den Magen.

3. Vitamine und Minerale

Sind unentbehrlich für das allgemeine Wohlbefinden des Körpers. Auch hier wird eine zusätzliche Menge die Leistungen nicht beeinflussen oder Erschöpfungssymptome verringern.

Nährstoffe, die eventuell die Leistungen steigern können:

1. Kohlenhydrate

Wenn wir Sport treiben, ist es von äußerster Wichtigkeit, dass wir genügend Kohlenhydrate essen. Was sind denn Kohlenhydrate? Es gibt zwei Arten von Kohlenhydraten:

- Schnell resorbierbare Kohlenhydrate: Das sind die Kohlenhydrate, die wir Einfachzucker (Mono-/Disacchariden) nennen. Sie werden sehr schnell in den Körper aufgenommen und liefern also auch sehr schnell Energie. Diese Zucker finden sich u.a. in Traubenzucker, Kuchen, Gebäck, Kaugummi...

- Langsam resorbierbare Kohlenhydrate: Das sind die Kohlenhydrate, die wir Mehrfachzucker (Poly-sacchariden) nennen z.B. Stärke. Sie werden langsamer in den Körper aufgenommen dann die Einfachzucker, weil sie aus verschiedenen Zuckerketten aufgebaut sind. Diese Ketten müssen zunächst bis zu einfachen Ketten abgebaut werden und werden erst dann dem Körper Energie liefern können. Stärke findet sich u.a. in Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Brot, Obst,...

Beide Arten von Kohlenhydraten sind während der Wanderung ebenso wichtig, da die langsam resorbierbaren Kohlenhydrate erst Energie liefern werden, wenn die Energie der schnell resorbierbaren Kohlenhydrate schon längst verbraucht ist. Natürlich ist es nicht so, dass wir während der Wanderung nur Kohlenhydrate aufnehmen werden. In den Nahrungsmitteln, die wir aufnehmen, finden sich meistens unterschiedliche Nährstoffe. Aber es ist schon gut zu wissen, dass bei den ersten Erschöpfungssymptomen ein Lebensmittel mit hauptsächlich Zucker am schnellsten Energie liefern wird.

2. Feuchtigkeit

Während der Wanderung ist es empfehlenswert, genügend und nicht zu kalte Getränke zu trinken. Vor allem bei heißem Wetter ist 2 bis 3 Liter Wasser nicht zu viel.



Wichtige Hinweise

BITTE BESINNEN SIE SICH VOR DEM ANFANG UND VERMEIDEN SIE:

ERSCHÖPFUNG DURCH

- gut vorbereitet zu starten,
- während der Tour genügend nicht-alkoholische Getränke und Nahrung aufzunehmen,
- genügende Pausen.

UNTERKÜHLUNG DURCH

- das Tragen von angepaßter Regenkleidung,
- wärmere Kleidung nachts.

SONNENSTICH DURCH

- das Tragen von einer Kopfbedeckung,
- das Trinken von genügend nicht eisgekühlten, nicht-alkoholischen Getränken,
- das Vermeiden von hellem Sonnenschein.

BRANDWUNDEN

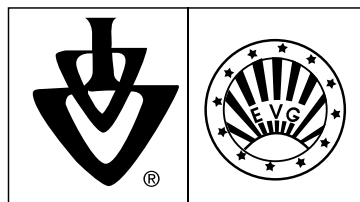
- entstanden durch Reibung:
 - durch das Tragen von nicht-spannender, angepaßter Kleidung.
- entstanden durch Salben:
 - durch das Meiden von Salben zur Lockerung und Aufwärmung der Muskeln,
 - durch das Meiden von verschiedenen Salben oder Lotionen.

BLASEN DURCH

- das Tragen von angepaßtem Schuhwerk,
- das Trockenhalten von Füßen und Socken,
- das Meiden von Salben, Pudern oder Lotionen an den Füßen.

FOLGEN SIE IHREM KÖRPER

- geben Sie wenn nötig die Tour vorzeitig auf. In den Streckenposten des Roten Kreuzes steht man für Sie fertig für die Behandlung von Gesundheitsbeschwerden und körperlichen Verletzungen, mit Ausnahme der Entfernung von Verbänden.





Aerts Trucks nv

Bornem – Mechelen - Dendermonde

www.aertstrucks.be



T-SHIRTS - SWEATERS - PROMOTIEKLEDIJ



www.proshirt.be

info@proshirt.be

passe-partout



At your side.
brother



DE MEEUW

building your future



www.b-rail.be

1700

EEN VRAAGJE? BEL GRATIS

ELKE WERKDAG VAN 9 TOT 19 UUR

Sponsorpool Dodentocht® 2011

1700 - Vlaanderen
 AB-Algemene brandbeveiliging
 Aerts Daf Trucks
 Alboda
 BCR
 Belgian Liftpower
 Beyers Koffie
 BMW Belgium
 BNP Paribas Fortis
 Bobinindus Dieselgenerators
 Bodyrepair
 Boekhoudkantoor Van Ouytsel
 Bouwmaterialen Borms
 Brother
 Brouwerij Van Steenberghe (Abdijbier Bornem)
 Brusselmans Sunelpo
 Campbell foods
 Car- Wash Meeus
 Celecric
 Ceurstemont garage
 ceval
 Clayton Steam Systems
 CMI Energieservices
 Coca-Cola Enterprices
 Crabbé garage
 De Meeuw
 De Ost Garage
 Deuren Segers
 DHL Express Benelux
 DISTRILOG
 Drukkerij Graffiti
 Duvel
 Edpnet
 Eforge
 Euro Glas De Landsheer
 Euroclear Bank
 Fero
 Flexpack
 Friesland Foods
 Frituur De Zon
 Gondrand Frères
 Het Nieuwsblad
 Hödlmayr
 Holeki
 Hotel restaurant "Het Land Van Bornem"

Houttequiet
 Hyundai
 Ideal Pool
 Janssens bouw
 Keuleers Heftrucks
 Lareco
 Leventi
 Lin-k
 MAES brandstoffen
 Masterfoods
 Multicap
 Nearly New Car
 NMBS.be
 Palm
 Passe-partout
 Philips Lighting
 Proshirt
 Qualiphar
 radio 2
 Rajo
 Renault auto partners
 Roldo
 Securitas
 Sita
 Still
 Synergics
 Syneton
 Tempo-Team
 Topfloor
 Trafuco
 Trans-O-flex
 Transport H.Essers
 TRC Telefoonshop
 Van Bogget reizen
 Van Hoecke garage
 Van Laere Burcht
 Verbetra
 Vermeiren Speculoos
 vitesse garage
 Vondelmolen
 Weckx- Van Pellicom

