

Extreme weersomstandigheden: extreme voorzorgsmaatregelen! De temperatuur kan oplopen tot 32 °C Eigenlijk is het gekkenwerk om met deze weersomstandigheden een Kennedymars te lopen. Deze week kregen we een paar keer een update per mail van de organisatie. Drink voldoende water, draag luchtige kleding en een hoofddeksel en smeer zonnebrandcrème.. We zijn voldoende dus gewaarschuwd! Ik heb 4 tabletten ORS (tegen uitdroging en voor extra elektrolyten) meegenomen, iets wat ik nooit doe. Precies om 05.00 uur start de groep wandelaars vanuit het centrum van Oss. Als we Oss uitlopen, zien we de zon net opkomen. We lopen eerst naar het noorden en buigen voor de Maas af naar het oosten. Het is nog lekker koel in de vroege ochtend. 'Ik vind het best fris, ik heb zelfs kippenvel op mijn armen', zeg ik tegen Bert. 'Je zult vanmiddag nog terug verlangen naar dat kippenvel', reageert hij adrem. Bert vertelt, dat hij altijd met staal heeft gewerkt. We lopen door kleine dorpjes, zoals Dieden, Demen en Deursen - Dennenburg, die bij de gemeente Oss horen. 'Wat grappig, vorig jaar stond in deze dorpjes ook het papier op zaterdag langs de weg', zeg ik. '3^e zaterdag van de maand gaan we los; oud papier ophaaldag in Oss', grapt Bert. Hij heeft in zoon die in Ede woont en komt zelf uit Doetinchem. 'Ik heb een dochter die in Doetinchem woont en kom zelf uit Ede', vertel ik hem. 'Zullen we van woonplaats ruilen?', stelt hij voor.



Sunrise net buiten Oss



3e zaterdag van de maand; oud papier ophaaldag.

Na de 2^e rust in Ravenstein loop ik alleen verder. Het begint al wat warmer te worden, tijd voor een tablet ORS in de waterfles! "Lekker die schaduw", denk ik, terwijl ik over een smal paadje struin, wat door een bosje loopt. '7,3 kilometer per uur.', zegt mijn wandelapp. 'Wow, dat is veel te gek met dit weer', realiseer ik me. Even wat gas terugnemen, want ik hoef mezelf niet op te blazen! Ik ben tenslotte nog niet eens op de helft. Een kleine honderd meter voor me stapt een vrouw stevig door. Ik blijf ontspannen lopen en het lukt me zonder al te veel inspanning om haar na drie kilometer bij te halen. 'Je stapt aardig door', begroet ik haar. 'Ja, ik wil graag de eerste lus van 40 km zo vroeg mogelijk gelopen hebben, voordat het echt warm wordt', zegt Connie. Dat is ook mijn idee. 'Bovendien', vervolgt Connie: 'heb ik besloten vandaag maximaal 60 km te lopen.' Klinkt als een verstandige keus', vind ik. Ik drink weer wat slokken van mijn ORS doping en we stappen vrolijk door. In Berghem staat er een klein buffetje te wachten van fruit, tucjes, dropjes en koude limonade. 'Heerlijk', bedank ik de vrijwilligster. Ze schenkt mijn glas nog eens vol. 'Daar knap je van op', vindt Connie. Het is precies 11 uur als we de grote binnenrust te Oss bereiken. De eerste grote lus is voltooid. 'Nog even mijn ORS flesje klaarmaken', zeg ik tegen Connie. 'Oké, dan ga ik naar de wc', reageert ze. We genieten van de bouillon en broodjes ei. Mmm... Na 20 minuten pauze, gaan we de warmte in voor de 2^e lus van 20 kilometer. Het is een pittige etappe. Ik ben blij met elk stukje schaduw. Gelukkig waait er een zwoel windje wat iets verkoeling geeft. Ook heeft de organisatie extra waterpunten



Volop keuze uit fruit, koekjes of dropjes



Beeld langs de wetering in Teeffelen

geregeld. 'Ah lekker', huiver ik. Ik heb mijn shirt helemaal nat gespoten en ook mijn buff heb ik kletsnat gemaakt. 'Wil je ook wat verfrissing?', vraag ik. Connie schudt haar hoofd en vult alleen haar flesje bij. Een paar kilometer verder bereiken we Teeffelen en zien we een mooi beeld langs de wetering. Een plaatje waard. Als we het dorpje uitlopen, zien we wat pony's grazen in een weiland. Wat een leuk gezicht', vindt Connie. 'Wel warm voor ze in de brandende zon', zeg ik. We lopen stug door. Het valt niet mee, maar elke stap brengt ons dichterbij Oss. Een kilometer voor de binnenrust lopen we via een voetgangerstunnel onder een weg door. Als ik omkijk zie ik dat Connie wat achterblijft. 'Poe, ff bijkomen', zucht ze als ze boven is. 'Drink deze maar op', bied ik mijn flesje met ORS aan. Dat helpt. Bij de post in Oss maken we een vrolijke selfie. 'Dank je wel voor de gezelligheid', bedank ik Connie als ik bijna weer verder ga. 'Wil je me de foto doorsturen en me laten weten of je veilig gefinisht bent?', vraagt ze. Natuurlijk wil ik dat.



Grazende pony's in een weiland



Vrolijke selfie met Connie na 60 km

De laatste lus loopt naar het zuid westen richting Geffen. Het is gelukkig iets minder warm geworden. Op dit gedeelte van de route is iets meer begroeiing en dus meer schaduw. Ik achterhaal Ton, die net een paar minuten voor me vertrokken was van de rust. Hij loopt niet meer zo snel, maar wat wil je met 60 kilometer in de benen? 'Fijn, om even onder de bomen lopen', steek ik hem een hart onder de riem. Hij knikt terwijl ik hem passeer. Ook bij mij is inmiddels het beste eraf. Ik app het thuisfront: 'Nog 15 km te gaan.'. Even later stuurt één van mijn dochters een emoticon van een gespieerd armpje terug. Leuk, dat geeft moed. 'Ah, fijn, ik herinnerde me dat hier nog een post is.', zeg ik tegen de vrijwilligsters. 'Wat wil je drinken?', vraagt één van hen. 'Koude limonade, maar ik maak eerst een sanitaire stop', zeg ik. Binnen in het café moet ik grinniken om de bijzondere urinoirs. 'Nou ik ga hier GEEN biertje drinken', zeg ik tegen de dames als ik de limonade aanpak. 'Ha ha, ja die urinoirs zijn apart hè?', reageert de ander. Met nieuwe energie ga ik weer door. Nog 10 km te gaan. Een uur en drie kwartier max. Met elke kilometer komt de finish dichterbij.



Bijzondere urinoirs in het café te Geffen



Mooie fontein in Oss.

'Wat een oase, dat was heerlijk', bedank ik 2 vrouwen bij de laatste rustpost, 7 km voor het eind. In de achtertuin bij een woonhuis krijg ik bouillon, cola en tucjes en een banaan voor onderweg. Dankbaar vervolg ik de route, die nog langs een mooie fontein loopt. Ja, stromend koel water was vandaag hard nodig. Om 17.59 uur loop ik moe maar voldaan onder het finishdoek door, terwijl de omstanders applaudisseren.. 'Proficiat', overhandigt de medewerkster mij een medaille. 'Bedankt! Complimenten voor de organisatie. Het was een mooie route en prima verzorging. De laatste rustpost was top!' Hartelijke groet, David Gerrits