

maandag 12 juni 2017 Erasmuspark

START: vanaf kastanjeboom richting nieuwe park

1. Met de rug naar 'Kantoren' van de vm. Westergasfabriek **RD** de brede laan op, langs 'Het Ketelhuis' (Gosschalklaan).
2. Voorbij IJscuypje schuin **LA**, langs restaurant Pacific Parc.
3. Volg het brede pad **RD** en even verder **LA** brug over.
4. Bij zebrapad met verkeerslichten Haarlemmerweg oversteken (!!) en gelijk **RD** stoep (Van Hallstraat).

Splitsing 5 km en 10 km route

De 5 km route na verkeerslichten **RA**.

Doe dat dus niet!

5. Op Waterspiegelplein schuin **RA** onder gebouw 5 door.
6. Brug over en **RD** langs gebouw 6.
7. Bij fontein **RD** (Waterloop).
8. Aan het eind weg oversteken (!!) en **RD** (De Kempenaerstraat).
9. Op Van Beuningenplein **RD** en einde plein **RD** (De Kempenaerstraat).
10. Op kruising **RA** (Schaepmanstraat).
11. Eerste **LA** door wandelsluis (Van Bossestraat).
12. Na volgend wandelsluis **RD**.
13. Aan het eind **RA** (Van Rappardstraat) en gelijk **LA** voetpad overzijde (Visseringstraat, samenkomst 5 km).

RUSTPLAATS

14. Bij roodbruine fietsbrug **RA** brug over.
15. Na brug **RA** (Jan van Galenstraat).
16. **RA** door de poort van Food Center Amsterdam, neem ingang 6 aan de rechterzijde (**let op vrachtauto's !!**).
17. Langs het tankstation **RD**, over de linkerkant van het parkeerterrein, rijstrook tegen de rijrichting in.
18. Je loopt **RD** langs de grote markthal en gebouw met opschrift 'Jan de Geus & Zn. B.V.'

19. Bij 'Al Hoceima' schuin **RD** richting 'Kouwenhoven Vlees'.
20. **RD** langs metalen schutting, betonpad.
21. Einde pad **LA** en voorbij betonnen afzetting **RA** naar de achteruitgang van Food Center Amsterdam.
22. Na de poort gelijk **LA**, stoep aan overzijde weg (Zeebergweg).
23. Waar de weg naar rechts buigt ga je **LA**, pad om begraafplaats (Vredenhofpad).
24. Het pad buigt naar rechts, langs woonboten.
25. Aan het eind bij parkeermeter **LA** richting molen.

Splitsing 5 km en 10 km route

De 5 km route gaat bij de molen **RA**.

Doe dat dus niet!

26. Voor de molen **LA**, tegelpad.
 27. Voorbij wandelsluisje **RA**, trottoir langs parkeerterrein.
 28. Op Nieuwpoortkade **LA** en even verder **RA** (Nieuwpoortstraat).
 29. Den Brielstraat oversteken (!!) en **RD** (Nieuwpoortstraat).
 30. Eerste straat **LA** (Adolf van Nassaustraat).
 31. Aan het eind **LA**, ventweg (Willem de Zwijgerlaan).
 32. Einde ventweg **RD**, tegelpad.
 33. Voorbij elektriciteitshuisje **LA**, tegelpad langs woonboten.
- #### **RUSTPLAATS**
34. Het pad buigt naar rechts.
 35. Steek bij zebrapad de weg over en ga **RD** (De Rijngracht).
 36. Einde gracht **RD** (De Rijngracht wordt De Rijnstraat).
 37. Op kruising Admiraal de Ruijterweg oversteken (!!) **RD** (Roelantstraat).
 38. Houd **RD** het klinkerpad langs de waterkant aan.

39. Waar het fietspad naar rechts buigt ga je **LA**, voetgangersbrug over.
40. In Erasmuspark **RA** en gelijk **LA** brug over door poort.
41. Waar het wegdek asfalt wordt, eerste pad **RA**, asfaltpad door bloementuin.
42. Aan het eind **LA** en gelijk **RA** langs stenen picknickbanken.
43. Even verder bij klok **LA** naar uitgang park.
44. Steek bij verkeerslichten met zebrapad de Jan van Galenstraat over en ga **RD** (Vespuccistraat).
45. Op kruising Jan Evertsenstraat oversteken (!!) en **RD** (Vespuccistraat).
46. Aan het eind **LA** (Balboastraat).

RUSTPLAATS

47. Steek het Balboaplein diagonaal over en aan de overkant **LA** (Cabotstraat).
48. Einde straat **RD**, voetgangersbrug over.
49. Na brug **RD** (Van Kinsbergenstraat).
50. Op kruising Witte de Withstraat oversteken (!!) en **RD** (Van Kinsbergenstraat).
51. Op tweede kruising **LA** (Chasséstraat).
52. Eerste straat **RA** (Kortenaerstraat, doodlopend).
53. Trap af en **RD** Kortenaerplein over.
54. Tot aan waterkant, dan **LA** de klinkerweg aan waterkant volgen.
55. Trap op, voorrangsweg (Admiraal de Ruijterweg) oversteken (!!) en **RD** trap af.
56. **LA**, tegelpad aan waterkant volgen.
57. Tegelpad **RD** aanhouden (Geuzenkade).
58. Op driehoekig plein **RD** tegelpad aanhouden.

RUSTPLAATS

59. Aan het eind **RD** trap op en bij voorrangsweg **RA** brug over.
60. Na brug gelijk **RA**, voetpad aan waterkant.
61. Steeds de waterkant aanhouden (Kop van Jut).
62. Het pad buigt naar links om flatgebouw heen, nog steeds waterkant volgen.
63. Aan het eind **LA** trap op.
64. Bij voorrangsweg (Jan v. Galenstraat) **LA** en 30m verder bij fietsoversteek **RA** weg oversteken (!!).
65. Ga **RD** roodbruine brug over en volg **RD** glanzend tegelpad aan waterkant (Buyskade).
66. De straat buigt naar links (Buyskade wordt Donker Curtiusstraat).
67. Op kruising **RA** (Donker Curtiusstraat).
68. Aan het eind **LA** en bij zebrapad **RA** de weg oversteken (Van Hallstraat).
69. Na zebrapad **LA** en gelijk **RA** langs bibliotheek via poort met wandelsluis onder flatgebouw door.
70. Na poort aan waterkant **LA** (Van der Palmkade).
71. Op driesprong bij brug schuin **RA** (De Wittenkade).
72. Op kruising met Van Limburg Stirumstraat **RD**, langs kiosk *Jantje Boeketje* door wandelsluis voetpad op (De Wittenkade).
73. Eerste straat **LA** (Van der Duijnstraat).
74. Op Van Hogendorpplein door de 3^e poort (na nr. 18 t/m 36) **LA** (Joan Melchior Kemperstraat).
75. Na volgende poort **RA** (Van Limburg Stirumstraat).
76. Bij zebrapad met verkeerslichten Haarlemmerweg oversteken (!!!).
77. Rechtdoor over brug naar de finish.
78. **Meld je af en lever je loopkaart in!**

dinsdag 13 juni 2017 Vondelpark

START: vanaf kastanjeboom richting Haarlemmerweg

1. Ga vanaf startplein richting ijzeren basculebrug en Haarlemmerweg.
2. Steek de brug en de Haarlemmerweg over bij het zebrapad met de verkeerslichten (!!).

3. **RD** (Van Limburg Stirumstraat).
4. Eerste straat **LA** onder poort door (Joan Melchior Kemperstraat).

Splitsing 5 km en 10 km route

De **5 km** route gaat in J.M.
Kemperstraat **RA**. **Doe dat dus niet!**

5. Onder tweede poort door en op Van Hogendorpplein **RA** langs Westerparkschool, Van der Duijnstraat in.
6. Einde straat **RD** houten brug over (De Wittenkade) en **RD** (Eerste Nassaustraat).
7. Eerste straat **RA** (De Wittenstraat).
8. Op kruising met voorrangsweg en trambaan **RD** zebrapad over (!!) en **LA** (Tweede Nassaustraat).
9. Aan het eind **RD** brug over (samenloop met 5 km) en bij zebrapad **LA** oversteken.
10. Rotterdamerbrug **RD** over en voet-/fietspad naar rechts en naar links langs Eerste Marnixplantsoen.
11. Bij zebrapad en verkeerslichten de Marnixstraat oversteken, **RA** en gelijk **LA** (Nieuwe Willemsstraat).
12. IJzeren brug over en **RA** (Lijnbaansgracht).

Splitsing 5 km en 10 km route

De **5 km** route na ijzeren brug **LA**.
Doe dat dus niet!

13. Op kruising met Lindengracht schuin **LA** (Tichelstraat).
14. Je loopt richting Westertoren, op kruising met Westerstraat **RD**.
15. Tweede Anjeliërsdwarstraat wordt Tweede Tuindwarstraat, wordt Tweede Egelantiersdwarstraat.
16. Brug over (Hilletjesbrug) en **RD** (Eerste Leliedwarstraat).
17. Aan het eind **RA** (Bloemgracht).
18. Bij tweede brug **LA** brug over en **RD** (Tweede Bloemdwarstraat).
19. Op kruising met Rozengracht even **LA** en bij zebrapad met verkeerslichten de straat oversteken.
20. **RD** (Eerste Rozendwarstraat) en eerste straat **RA** (Rozenstraat).

21. Eerste straat **LA** (Tweede Laurierdwarstraat).
22. Steeds **RD**, wordt Hazenstraat.
23. Op kruising met Elandsgracht **RD** (Eerste Looiersdwarstraat).
24. Aan het eind **RD** voet-/fietsbrug over en **RA** (Looiersgracht).
25. Eerste straat **LA** (Eerste Passeerdersdwarstraat).
26. Aan het eind **LA** (Passeerdersgracht) en even verder **RA** brug over (Prinsengracht).
27. Op kruising met Leidsegracht **RD** (Prinsengracht).
28. Op kruising met Leidsestraat **RD** (Prinsengracht).
29. Eerste straat **RA** (Leidsekruisstraat).
30. Aan het eind langs plantsoen weg oversteken en **RD** door hoge poort, links langs De Balie.

RUSTPLAATS

31. Op Max Euweplein **RD** en brug over.
32. Bij zebrapad met verkeerslichten de weg oversteken en **RD** het Vondelpark in.
33. Voetpad aan rechterkant aanhouden en onder viaduct door.
34. Op splitsing van asfaltfietspaden **LA** richting Osdorp, onverhard pad langs waterkant.
35. Even verder **RA** onverhard pad aan vijverrand aanhouden.
36. Op driesprong met banken **LA** langs beeld Joost van den Vondel. Het pad buigt naar links en naar rechts.
37. **RD** brug over en ter hoogte ingang van Blauwe Theehuis direct **RA**, onverhard pad.
38. **RD**, brug met siersmeedwerk over.
39. Na brug **RD**, onverhard pad en even verder bij kunstwerk 'U NU' **LA**, pad aan de parkrand.
40. Rechts aanhouden, aan de rand van het park langs kerk en tennisvelden.
41. Einde pad **RA**, breed fietspad en gelijk weer **RA** door sierijzeren hek.
42. Je loopt langs tennisvelden en het Kinderkookcafé (Kattenlaan).

RUSTPLAATS

43. Aan het eind **RA** (Overtoom), bij zebrapad met verkeerslichten **LA** oversteken en gelijk **LA** (Overtoom).
44. Eerste straat **RA** (Staringstraat).
45. Staringplein recht oversteken en **RD** (Staringstraat).
46. Einde straat **RA** (Jacob van Lennepkade).
47. Op kruising met J.P. Heijestraat **LA** brug over en gelijk **RA** (Jacob van Lennepkade).
48. Steek het Nicolaas Beetsplantsoen diagonaal over en ga **LA** (Nicolaas Beetsstraat).
49. Op kruising met Kinkerstraat rijbaan en trambaan oversteken (!!) en **RD** (Nicolaas Beetsstraat).
50. Ook op kruising met Hasebroekstraat **RD** (Nicolaas Beetsstraat).
51. Onder school De Vlinderboom door en aan het eind **RA** (Bellamystraat).
52. Tweede straat **LA** (Ten Katestraat).
53. Aan het eind schuin **RD** (Douwes Dekkerstraat).
54. Voorbij Buurtcentrum De Havelaar **LA** (Korte Blekersstraat).
55. Straat buigt tweemaal naar rechts (Tolbrugstraat, 2^e Kostverlorenkade).
56. Steek de De Clercqstraat over (!!) en **RD** (2^e Kostverlorenkade).
57. De kade buigt tweemaal naar rechts en heet dan Bilderdijkkade.
58. Op kruising **LA** brug over en gelijk weer **LA** (Bilderdijkkade).
59. **RD** voet-/fietsbrug Katterugbrug over.

RUSTPLAATS

60. Waar fietspad naar rechts buigt ga je **RD** door wandelsluis, pad langs de waterkant.
61. **RD** langs haventje en langs waterkant driemaal een trap op.
62. Bij Tweede Hugo de Grootstraat **LA** brug over (Beltbrug).
63. Even verder **RA** bij fietsoversteek de Jan van Galenstraat oversteken (!!) en **RD** roodbruine fietsbrug over.
64. Na brug direct **LA**, voetpad langs woonboten.
65. Door wandelsluis en **RD** voetpad vervolgen (Visseringstraat).
66. Na volgende wandelsluis **RD** voetpad (Van Bossepad).
67. Steeds **RD**, langs Hogendorp Sportcentrum.
68. Aan het eind straat oversteken en schuin **RD** (Waterpoortweg), stoep.
69. Bij hoge poort **RD**, breed klinkerpad aanhouden.
70. Voor sportveldje **RA** en gelijk **LA** (J-W. Kluytplein).
71. **RA** en voor watertoren **LA** (Watertorenplein).
72. **RD** langs Hotel De Windketel en onder poort door.
73. Na poort **RA**, stoep aanhouden (Haarlemmerweg).
74. Bij zebrapad met verkeerslichten **LA** Haarlemmerweg oversteken en **RD** brug over.
75. **RA** richting Het Ketelhuis, houd links aan langs Zuiveringshal West en het W. Meterhuis.
76. Op brede laan **RA** (Gosschalklaan) naar de finish bij de kastanjeboom.
77. **Meld je af en lever je loopkaart in!**

woensdag 14 juni 2017 Westerdok

START: vanaf kastanjeboom richting poortje oude park

Let op: het 5 km parkoers start in dezelfde richting, maar volgt al direct een andere route. Onderweg kom je de 5 km lopers nóg een keer tegen. **Hou de beschrijving aan!!**

1. Neem voetpad tussen kantoren en directievilla van voormalige Westergasfabriek naar het oude park.

2. Gelijk op splitsing van paden **RA**.
3. Bij fonteintje **LA** en **RD** pad langs trekvaart aanhouden.

4. Aan het eind park verlaten en **LA** door tunnel Spaarndammerbuurt in.
5. Na tunnel gelijk **LA** (Domela Nieuwenhuisplantsoen).
6. Rechts aanhouden, trapje af en plantsoen in.
7. **RA** trapje op, via sluisje plantsoen verlaten, **LA** (Spaarndammerstraat).
8. Bij verkeerslichten **RA** zebrapad oversteken en **RA**, in tegenrichting.
9. Eerste straat **LA** (Westzaanstraat).
10. Op driesprong schuin **LA** (Martin Vlaarkade).
11. Voor brug **RA** steiger op.
12. Op steiger voor een trapje **RA** en gelijk **LA**, water aan linkerkant (Van Noordtkade).
13. Aan het eind **LA** (Houtmankade).
14. Op driesprong met Nova Zemblastraat **RD** (Houtmankade, samenkomst met 5 km).
15. Aan het eind de drukke weg (Tasmanstraat) oversteken, volg instructies van verkeersregelaars.

Alternatieve route i.p.v. tunnel

Einde Houtmankade **LA** (Tasmanstraat). Op kruising met Spaarndammerstraat **RD** (Spaarndammerdijk). Lees verder bij 22.

16. Aan overzijde **LA**, weg naar tunnel omlaag.
17. In de tunnel de aangewezen tunnelbuis aanhouden en na tunnel omhoog.
18. Einde tunneluitgang **RA**, bouwterrein verlaten.
19. Ga direct **RA** (Houthavenweg) langs gebouw 4^e Gymnasium, voet-/fietspad.
20. Aan het eind **RA**, voet-/fietspad over tunneluitgang.
21. Bij verkeerslichten drukke weg (Spaarndammerdijk) oversteken, volg instructies van de verkeersregelaars.
22. Ga **RD** de trap af (Uitgeeststraat).
23. Op Zaandammerplein oversteken naar bruin houten gebouw.
24. Ga linksom houten gebouw en loop tussen skatebaan en speeltuin door.

RUSTPLAATS

Splitsing 5 km en 10 km route
De **10 km** route gaat na skatebaan **RD**.
Doe dat dus niet!

25. Houd links aan langs buurthuis De Horizon en sportveld en **RD** (Koogstraat).
26. Aan het eind **LA** (Oostzaanstraat).
27. Op kruising met Hembrugstraat **RD** (Oostzaanstraat).
28. Voorbij Museum Het Schip **LA** door wandelsluis, onverhard pad door Spaarndammerplantsoen.
29. Steek het plantsoen diagonaal over, aan het eind **LA** door wandelsluis.
30. **RA** (Wormerveerstraat).
31. Eerste straat **LA** (Adrichemstraat).
32. Voor De Bogt Westerbeer **RA** via wandelsluis onder poort door.

RUSTPLAATS

33. In plantsoen **RD** langs gebouw Volksbadhuis.
34. Aan het eind **RA** onder spoorviaduct door.
35. Na tunnel gelijk **LA**, onverhard pad onderlangs spoor.
36. Voorbij houten gebouwtje is het pad betegeld en loop je langs bakstenen gebouw.
37. Einde pad **RA** en **RD** Mirakelbrug over.
38. Bij verkeerslichten **LA**, zebrapad oversteken.
39. **RD** Willemsbrug oversteken.
40. Na brug direct **LA** achter Haarlemmerpoort langs.

RUSTPLAATS

41. Volg pad om de poort naar rechts.
42. Aan het eind **LA** en **RD** onder spoorviaduct.
43. Eerste **LA** (Schiemanstraat, wordt na bocht Houtmankade).
44. Eerste **RA**, met trambaan (Eerste Breeuwersstraat).
45. Planciusstraat oversteken (!!) en **RD** (Eerste Breeuwersstraat).
46. Aan het eind **RA** (Nieuwe Teertuinen).

47. Ga **LA** de Sloterdijkerbrug over.
48. Gelijk **LA** (Prinseneiland).
49. Volg bocht naar rechts en even verder **LA**, smalle ophaalbrug (Drieharingenbrug) over.
50. Na brug **RA** (Realengracht).
51. Aan het eind **LA** (Zandhoek).
52. **RD** een volgende ophaalbrug over en **RD** (Bokkinghangen).
53. Aan het eind **RA** (Barentzplein).
54. Voorbij café Westerdok **RA**, brede stoep (Westerdoksdiijk).
55. Volg de stoep naar rechts langs woonboten (Westerdok).

RUSTPLAATS

56. Tweede straat **LA** (Leliëndaalstraat).
57. Aan het eind bij verkeerslichten **RA** (Westerdoksdiijk).
58. Voor brug met roodwitte slagbomen **RA** trap af (Westerdoksplein).
59. Einde plein **LA** boogbrug over.
60. Na brug **RA** onder spoorviaduct door.
61. Gelijk **LA** (Haarlemmer Houwtuinen).
62. Voorbij sportcentrum Fit for Free **RA** (Buiten Brouwersstraat).
63. Haarlemmerstraat oversteken (!!) en **RD** (Binnen Brouwersstraat).
64. Bij Brouwersgracht brug oversteken en **RD** (Keizersgracht).
65. Op kruising **RA** brug over en **RD** (Prinsenstraat).
66. **RD** volgende brug over, **RA** (Prinsengracht) en gelijk **LA** (Anjeliërsstraat).
67. Eerste **RA** door wandelsluis (Violettenstraat).
68. Op kruising met Westerstraat **RD** (Eerste Boomdwarsstraat).
69. Eerste straat **LA** (Boomstraat).
70. Aan het eind **RA** (2^e Boomdwarsstraat) en gelijk **LA** (Karthuizersstraat).
71. Steeds **RD** (Gietersstraat) en aan het eind **LA** (Lijnbaansgracht).
72. Op kruising met Westerstraat **RA** brug over.
73. Voorbij buste 'Henk Henriette, volkswrouw' **RA** (Marnixplein).
74. Gelijk zebrapad over en **RD** langs Marnixbad brug Zaagpoort over.

75. Na brug bij verkeerslichten en zebrapad **RD** Nassaukade oversteken en gelijk **RA** weer via zebrapad oversteken.
76. Volg het pad **RD** een plantsoen in en houd links aan.

RUSTPLAATS

77. Je wandelt **RA** onder een klimrek door en even verder op driesprong **LA**.
78. Plantsoen uitlopen en **RD** (Lodewijk Tripstraat).
79. Op kruising **RD** en aan waterkant **LA** (Jacob Catskade).
80. Volg het pad op de kade met een bocht naar links.
81. Einde pad **RD**, kade aanhouden (Eerste Kostverlorenkade).
82. **RA** brug over en na brug **RA** trap af (Van der Palmkade).

RUSTPLAATS

83. Op pleintje **RD** en bij brug **LA** (Eerste Keucheniusstraat).
84. Op splitsing **RA** (Groen van Prinstererstraat).
85. Op vierde kruising **LA** (Bentickstraat).
86. Aan het eind **RA** (Van Hallstraat) en even verder **LA** bij zebrapad oversteken.
87. Overzijde Van Hallstraat **RA** in tegenrichting en eerste straatje **LA** (Waterkersweg).
88. Voorbij grote boom en fontein **RA** (Waterbaan), houd links aan.
89. Brug over en **RD** langs sportveld (J-W. Kluytplein).
90. Voorbij sportveld **RA** langs Restaurant Amsterdam en watertoren (Watertorenplein).
91. Voorbij gebouw Het Magazijn **LA**, smaller pad aan linkerkant.
92. Vlak voor hoog flatgebouw **RA**, smal pad tussen heggen.
93. Aan het eind **LA** (Van Hallstraat).
94. Bij verkeerslichten en zebrapad **RD** Haarlemmerweg oversteken.
95. **RD** metalen brug over en gelijk **RA**, waterkant aanhouden.
96. Trapje op en **RD** (Polonceaukade)

97. Voor De Bakkerswinkel **LA** naar de finish bij de kastanjeboom.

98. **Meld je af en lever je loopkaart in!**

donderdag 15 juni 2017 SPIERINGHORN

START: vanaf kastanjeboom richting nieuwe park

Let op: het 5 km parkoers gaat eveneens over de tuinparken, maar in tegengestelde richting. Hou de beschrijving aan!!

1. Met de rug naar 'Kantoren' van de vm. Westergasfabriek **RD** de brede laan op langs 'Het Ketelhuis' (Gosschalklaan).
2. Einde gebouwen **RD**, brede laan aanhouden.
3. Voorbij huisnummer 6 **RA** via hekje tussen Bazenwoningen door, klinkerpad.

Splitsing 5 km en 10 km route

De **5 km** gaat bij Bazenwoningen **RD**.

Doe dat dus niet!

4. Eerste pad **LA**, langs Transformatorhuis.
5. Voor Gashouder **RA** (Klönneplein) en schuin links **RD** houten brug over.
6. Fietspad oversteken (!!), door klaphek en **LA** onverhard pad op.
7. Op kruising **RA** omlaag richting Schooltuinen, voetpad of fietspad.
8. Voorbij Kinderboerderij **LA** naar de Schooltuinen en Nemo.
9. Langs schooltuinen **RD**, smal tegelpad langs Nemo-kantoor (let op: hier misstil zijn vanwege broedende ijsvogels!).
10. Door de poort naar volkstuinpark Nut en Genoegen.
11. Eerste pad **LA** (Pioenenlaan) en direct op kruising met Chrysantenlaan **RD**, Pioenenlaan aanhouden.
12. Aan het eind **RA** (Tritomalaan).
13. Het pad buigt naar rechts (Rozenlaan).
14. Wederom eerste pad **LA** (Tritomalaan) en pad naar rechts volgen (Zinnialaan).
15. Het eerste pad **LA** (Chrysantenlaan, na bocht Goudsbloemlaan).
16. Het pad buigt na een eindje haaks naar rechts en gaat dan langs een grasveld.

RUSTPLAATS

17. Direct eerste pad **LA**, brug over en door poort naar volkstuinpark Sloterdijkermeer (Vinkenlaan) **RD**.
18. Vinkenlaan buigt 2x naar links, daarna **RA** naar de uitgang van het volkstuinpark.
19. Na de uitgang gelijk **LA**, onverhard pad langs volkstuincomplex en evenwijdig aan spoor.

RUSTPLAATS

20. Volg het onverharde pad **RD**, verderop langs fietspad.
21. Einde pad **RA**, weg oversteken (!!) en onder spoorviaduct richting Zaanstad.
22. Na viaduct gelijk **LA**, fietspad richting station Sloterdijk.

RUSTPLAATS

23. Volg het fietspad onder het station door en direct daarna **LA** ijzeren trap met roosters op.
24. Boven op stationsplein **LA**, langs voorzijde station.
25. Voorbij station schuin **RA**, tegelpad aan linkerzijde restaurant Hermes.
26. Onder spoorviaduct door en bij voetgangerslichten **RA** oversteken.
27. Langs Mercure Hotel **RD** en stoep schuin naar rechts omlaag aanhouden.
28. Op kruising **RD**, Naritaweg (houd stoep aan linkerzijde aan).
29. Eerste weg **LA** (Naritaweg 127-209).
30. Halverwege plantsoen **LA**, dwars over het kiezelpad en **RA**.
31. Aan het eind **RA**, Heathrowstraat.

32. Vóór gebouw Sita/ Orange **LA** en erlangs.
33. Vóór P-terrein **LA**, tegelpad langs fietskluisjes.
34. Op fietspad met voetpad **RA** en **RD** fiets-/voetpad aanhouden.
35. Houd bij kunstwerk grote voetbal het voetpad links van de bal aan.

RUSTPLAATS

36. **RD** dijkje aanhouden, door hek.
37. Vóór clubgebouw **RA** en sportcomplex via poort verlaten.
38. Op fietspad **LA** langs bushalte en gebouw CBR.
39. Aan het eind **LA**, stoep en fietspad (Seineweg).
40. Bij toegang sportcomplex **RD**, stoep.
41. Even verder na kruising met fiets-/voetpad schuin **LA**, onverhard pad met markering voetstappen.
42. Het pad buigt iets naar rechts en naar links.
43. Op driesprong van paden **RA**, onverhard pad in langgerekt bosje.
44. Pad steeds **RD** volgen dus de groenstrook aanhouden.
45. Aan het eind op fietspad **RD**, langs hotel.
46. Op driesprong van fietspaden **RD** en gelijk links aanhouden langs Urban Lodge Hotel.
47. Bij voetgangerslichten **RA** oversteken, zebrapad.
48. Aan overzijde **RA**, stoep langs gebouw Travelport.
49. Voorbij gebouw **LA**, onverhard pad.
50. **RD** over houten vlonder en onder spoorviaducten door.
51. Voorrangsweg oversteken (let goed op !!) en **RD**, onverhard pad vervolgen.

52. Over een tweede vlonder en pad naar links volgen.
53. Einde pad **RD** (stoep Kingsfordweg) en trambaan oversteken (!).
54. Vóór grijs gebouw **RA**, fiets-/voetpad onder snelweg door.
55. Asfaltweg oversteken en **RD**, voetpad naast fietspad (Molenwerf).
56. Voorbij beeld 'De Verdwenen Boer' schuin **RA**, fiets-/voetpad.

RUSTPLAATS

57. Ga direct **LA** tussen gebouwen Haarlemmerhof en Westerhoek door, klinkerpad in het midden.
58. Aan het eind rechts houden en met trapje omlaag.
59. P-terrein schuin oversteken en **LA** langs gebouw ING.
60. Volg het tegelpad steeds **RD**, langs Haarlemmertrekvaart.
60a: zo nodig vóór de Kaskantine LA tussen kantoorgebouwen door. Twee keer RA om gebouw heen tot bij vaart en hier LA, smal graspad langs vaart.
61. Voorbij een laatste gebouw op kruising **RD**, smal graspad langs vaart aanhouden.
62. Steeds **RD** het graspad langs de vaart blijven volgen.
63. Einde graspad **RA**, asfaltpad langs Poldergemaal Haarlemmerweg.
64. **RD** omhoog en **LA** langs slagboom en witte keet.
65. Bij kunstwerk halve wereldbol **RA**, brede laan (Gosschalklaan).
66. Laan **RD** volgen tot aan finish voorbij Het Ketelhuis.
67. **Meld je af en lever je loopkaart in!**

Gefeliciteerd, je ontvangt je medaille!

