

## PARKOERSBESCHRIJVING

### Food Center Amsterdam

maandag 12 juni 2017

**START: vanaf kastanjeboom richting *nieuwe park***

1. Met de rug naar 'Kantoren' van de vm. Westergasfabriek **RD** de brede laan op, langs 'Het Ketelhuis' (Goschalklaan).
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 **RA** stoep (Haarlemmerweg).

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

5. Na huisnummers 261 t/m 283 a/b **LA** onder poort door.
6. Langs watertoren en voor café-restaurant Amsterdam **RA**.
7. Gelijk **LA** langs sportveld (J-W Kluitplein).
8. Voorbij sportveld **RA** en gelijk **LA** (Waterpoortweg).
9. Op kruising met Waterkersweg **RD**, brede stoep aanhouden.
10. Aan het eind **RA**, gelijk **LA**, weg oversteken en **RD** voetpad Van Bossep pad langs Hogendorp Sportcentrum.
11. Steeds **RD**, pad, pad langs woonboten en enkele wandelsluisjes (Van Bossep pad).

#### RUSTPLAATS

12. Einde pad **RD**, voetpad langs Visseringstraat.
13. Bij roodbruine fietsbrug **RA** de brug over.
14. Na brug **RA** (Jan van Galenstraat).
15. **RA** door de poort van Food Center Amsterdam, neem ingang 6 aan de rechterzijde (**let op vrachtauto's !!**).
16. Langs het tankstation **RD**, over de linkerkant van het parkeerterrein, rijstrook tegen de rijrichting in.
17. Je loopt **RD** langs de grote markthal en gebouw met opschrift 'Jan de Geus & Zn. B.V.'
18. Bij 'Al Hoceima' schuin **RD** richting 'Kouwenhoven Vlees'.
19. **RD** langs metalen schutting, betonpad.
20. Einde pad **LA** en voorbij betonnen afzetting **RA** naar de achteruitgang van Food Center Amsterdam.
21. Na de poort gelijk **LA**, stoep aan overzijde weg (Zeebergweg).
22. Waar de weg naar rechts buigt ga je **LA**, pad om begraafplaats (Vredenhofpad).
23. Het pad buigt naar rechts, langs woonboten.
24. Aan het eind bij parkeermeter **LA** richting molen.

**Splitsing 5 km en 10 km route**  
De **10 km** route gaat bij de molen **LA**.  
**Doe dat dus niet!**

25. Bij de molen **RA**, tegelpad.
26. Bij voorrangsweg **LA**, trottoir aanhouden (Haarlemmerweg).
27. Op kruising met Den Brielstraat **RD**, trottoir langs huizen.
28. Bij verkeerslichten met zebrapad **RA** Haarlemmerweg oversteken en **RD** voet-/fietspad volgen, langs gebouw Westerpark West (oud ING).

#### RUSTPLAATS

29. Einde pad schuin **RA** omlaag en voetpad langs volkstuinten volgen.
30. Steeds **RD** en ter hoogte van de kinderboerderij aan linkerhand **RA** eerste brug over.

31. Bij kunstwerk halve wereldbol schuin **RD** langs gebouw met bord 'Heineken' aan linkerhand.
32. Bij restaurant Rainarai **LA**, pad langs waterkant trekvaart volgen.
33. Steeds de waterkant aanhouden (Polonceaukade) en ook bij brug over trekvaart **RD**.
34. Traptreden op en kade **RD** aanhouden.

**Rolstoelers** rijden links om de traptreden heen, dan parkoersbeschrijving vervolgen

35. Aan het eind voor gebouwtje Bakkerswinkel **LA** naar de finish.
36. **Meld je af en lever je loopkaart in!**



## PARKOERSBESCHRIJVING

### BICKERSEILAND

dinsdag 13 juni 2017

**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 **RA** (Joan Melchior Kemperstraat), stoep aanhouden.

**Splitsing 5 km en 10 km route**  
De **10 km** route gaat in J.M. Kemperstraat **LA**. **Doe dat dus niet!**

5. Op kruising LA (Fannius Scholtenstraat).
6. Op kruising met Trambaan **RD**, (Fannius Scholtenstraat).
7. Eerste straat **RA** (Cliffordstraat).
8. Op kruising **RD** (Cliffordstraat).
9. Aan het eind **LA** (Van Hallstraat) en even verder bij zebrapad **RA** weg oversteken.
10. Aan overzijde **LA** en gelijk **RA** (Watervalplein).

#### RUSTPLAATS

11. **RD** en op kruising vóór tuintjes **LA** (Waterloop).
12. GWL-terrein verlaten en op kruising **RD** (De Kempenaerstraat).
13. Bij Van Beuningenplein schuin **LA** plein oversteken, langs Het Paviljoen en gebouw P-garage.

14. Bij zebrapad Van Hallstraat oversteken, **RA** en direct **LA** (Eerste Keucheniusstraat).
15. Aan het eind **RA** en **RD** brede trap op en brug over.
16. Na brug **RD**, breed tegelpad langs flats (Jacob Catskade).

#### RUSTPLAATS

17. Waar tegelpad ophoudt ga je **RD**, vaart aanhouden (Jacob Catskade).
18. Aan het eind **RA**, brug over (samenloop 10 km).
19. Na brug bij zebrapad **LA** voorrangsweg met trambaan oversteken.
20. Rotterdammerbrug **RD** over en voet-/fietspad naar rechts en naar links (Eerste Marnixplantsoen).
21. Bij zebrapad en verkeerslichten de Marnixstraat oversteken, **RA** en gelijk **LA** (Nieuwe Willemsstraat).
22. IJzeren brug over en **LA** (Lijnbaansgracht).

**Splitsing 5 km en 10 km route**  
De **10 km** route gaat na ijzeren brug **RA**. **Doe dat dus niet!**

23. Tweede straat **RA** (Palmgracht).

#### RUSTPLAATS

24. Aan het eind **RA** (Brouwersgracht)

25. Voorbij huisnummer 141 **LA**, brug over en **RD** (Binnen Oranjestraat).
26. Op kruising **RD** en ook op kruising met Haarlemmerdijk **RD** (Buiten Oranjestraat).
27. Even verder nog vóór Haarlemmer Houthuinen **RA** onder poort door (Jacob Oliepad).
28. Waar het pad lijkt op te houden **LA** onder flatgebouw door (Jacob Oliepad).
29. **RA** (Haarlemmer Houthuinen).
30. Bij Korte Prinsengracht **LA**, voet-/fietspad langs gracht, onder weg en spoor door.
31. **RD** voetpad aan waterkant volgen.
32. Einde pad iets links houden en **RD** (Blokmakerstraat).
33. Weg oversteken en **RD** (Hendrik Jonkerplein).

**Rolstoelers RA** (Grote Bickersstraat) en **RD** tot einde straat.

#### RUSTPLAATS

34. Einde plein **RA** (Bickersgracht).
35. Straat **RD** volgen, asfalt wordt kasseien.
36. Op kruising **RD** (Bickersgracht) langs kinderboerderij.
37. Het kasseienweggetje buigt naar rechts.
38. Aan het eind **LA** en witte brug over.
39. Na brug **RD** (Zandhoek).
40. **RD** volgende witte brug over en gelijk **LA** (Zoutkeetsgracht) stoep aanhouden.

41. Aan het eind oversteken en **LA** brug over, vervolgens **RA** (Korte Zoutkeetsgracht), let op: trambaan!
42. Volg de straat **LA** (Houtmankade).
43. Waar trambaan naar links buigt ga je **RD** (Houtmankade).
44. Voor het spoor weg naar links volgen (Schiemanstraat).
45. Aan het eind **RA** onder spoorviaduct door.
46. Vóór Haarlemmerpoort **RA** en kade volgen.

#### RUSTPLAATS

47. **RA** brug over en na brug **RA** langs standbeeld Domela Nieuwenhuis.
48. Op kruising met Houtmankade bij zebrapad **RD** en gelijk **LA** bij fietsoversteekplaats oversteken naar Westerpark.
49. Aan overzijde **rechts houden**, betegeld voetpad tussen spoor en gebouw kinderdagverblijf Billy.
50. Voorbij gebouw wordt het pad onverhard.
51. Op kruising met fietspad/voetpad **RD**, onverhard pad aanhouden.
52. Je loopt onder boom door, langs tennisvelden.
53. Scherp **LA**, onverhard pad en direct daarna **RA** langs groen rek 'Gevonden voorwerpen'.
54. Langs de voorzijde van 'Kantoren' Westergasfabriek naar finish bij de kastanjeboom.
55. **Meld je af en lever je loopkaart in!**



# PARKOERSBESCHRIJVING

## Buurtboerderij

Woensdag 14 juni 2017

**START: vanaf kastanjeboom richting poortje oude park**

Let op: het **10 km** parkoers start in dezelfde richting, maar volgt direct een andere route. Onderweg kom je de 10 km lopers nóg een keer tegen. Hou de beschrijving aan!!

1. Neem voetpad tussen kantoren en directevilla van voormalige Westergasfabriek naar het oude park.
2. Direct na poortje **RD** en vlak daarna op splitsing **RA** en **LA**.
3. Om vijver heen, langs kunstwerk.
4. Na speelplaats **LA**.
5. Even verder breed asfaltpad (fietspad) oversteken !!) en onder spoorviaduct door.
6. Na spoorviaduct schuin **LA** en bij gebouw 'Gemeentebadhuis' rechts houden, plantsoen (Polanenstraat).
7. In plantsoen **RA** onder poort door.
8. **LA** (Assendelftstraat) en weg naar rechts volgen.
9. Bij zebrapad Spaarndammerstraat oversteken en **RD** (Van Noordstraat).
10. Het Suikerplein links diagonaal oversteken langs speeltoestellen.

### RUSTPLAATS

11. **RD** de straat (Henk Curiërekade) met bocht naar rechts volgen.
12. Op kruising **LA** (Noordkaapstraat).
13. Aan het eind **RA** (Nova Zemblastraat).
14. Einde straat **LA** (Houtmankade, samenkomst met de 10 km).

15. Aan het eind de drukke weg (Tasmanstraat) oversteken, volg de instructies van de 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. Houd in de tunnel de aangewezen tunnelbuis aan en na tunnel omhoog.
18. Einde tunneluitgang **RA**, bouwterrein verlaten.
19. Ga direct **RA** (Houthavenweg) langs gebouw 4<sup>e</sup> 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).

### Rolstoelers gaan RA

(Spaarndammerdijk) en bij verkeerslichten **LA** (Oostzaanstraat). Lees verder vanaf 27.

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. Volg het pad **RA**, tussen speeltuin en sportveld door, langs klimrek.
26. Ga **RD** onder twee poorten door, (tussen huisnummers 105 t/m 108 en 109 t/m 112).
27. Voorrangsweg oversteken en **RD** (Zaanhof).
28. Op het Zaanhof **RD** door wandelsluis, plantsoen oversteken en **RD** door wandelsluis.
29. **RD** onder poort door, Zaanhof verlaten.
30. Na poort **RA** (Zaanstraat).
31. Einde straat **LA** (Spaarndammerdijk), brede stoep.
32. Doorlopen tot hotel, **RA** weg oversteken en **LA** stoep aanhouden.
33. Bij klok en verkeerslichten **RD** bij zebrapad oversteken.
34. **RD** de stoep aanhouden langs groot rond kunstwerk en onder tunnel door.

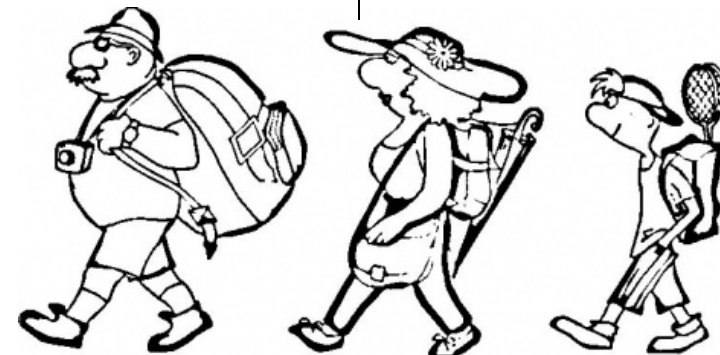
35. Na tunnel scherp **LA**, voetpad naast fietspad.
36. Op driesprong **RD** en op volgende driesprong **RA** richting Begraafplaats (Spaarndammerdijk).
37. Bij Begraafplaats **RD** en ook op driesprong **RD**, dijk aanhouden.

### RUSTPLAATS

38. Voorbij Buurtboerderij schuin **LA** omlaag, richting Hondenvereniging.
39. Volg het pad **RD**, verderop wordt het onverhard.
40. Bruggetje over en **LA**, pad langs sloot.
41. Volg het pad **RD** onderlangs spoor en ga aan het eind **RA** door tunnel.
42. Na tunnel **RD** langs Nemoland en Kinderboerderij.

### RUSTPLAATS

43. Op kruising met asfaltpad (fietspad) **RD** brug over.
44. Voorbij gebouwtje **LA**, breed tegelpad richting Gebouwen Westergasfabriek (Gosschalklaan).
45. Langs de Gashouder **RD** laan aanhouden naar de finish.
46. **Meld je af en lever je loopkaart in!**



## PARKOERSBESCHRIJVING

### VOLKSTUINEN

donderdag 15 juni 2017

**START: vanaf kastanjeboom richting *nieuwe park***

Let op: het **10 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. Steeds **RD** langs IJscuypje, Bazenwoningen en de Gashouder.

#### **Splitsing 5 km en 10 km route**

De **10 km** route gaat bij Bazenwoningen **RA**. Doe dat dus niet!

3. Aan het eind bij kunstwerk halve wereldbol **RA** brug over.
4. Na brug **LA**, fietspad aanhouden.
5. Steeds **RD** langs volkstuinten aan rechterhand en verderop langs kantoorgebouwen aan linkerhand.
6. Einde kantoorgebouwen **RD**.

**Rolstoelers** gaan aan het eind van de gebouwen **RA**, via sluisje voetpad op.

#### **RUSTPLAATS**

7. Je passeert beeld 'De Verdwenen Boer' en gaat voor snelwegtunnel **RA**, stoep (Velserweg).
8. Eerste straat **RA** (Spaarndammerdijk) langs kerkje van Sloterdijk.
9. Voorbij huisnummer 657 **RA** omlaag, klinkerweg langs garage.

10. Op kruising met tegelpad **RD**, door metalen hek tuinpark Sloterdijkmeer op.
11. Gelijk scherp **RA**, pad aan de rand van het tuinpark.
12. Volg de Adelaarsweg aan rand van het park en op driesprong **RA**.
13. Ook op volgende driesprong **RA** en even verder **RD**, Adelaarsweg.
14. Op driesprong **RD**.
15. Verderop buigt het pad naar links en heet dan Eksterlaan.

#### **RUSTPLAATS**

16. Steeds **RD** en aan het eind bij bank **LA** (Koekoeklaan).
17. Op kruising met informatiekast **RA** (Vinkenlaan).
18. Het laantje buigt naar rechts en eindigt bij een hek naar volkstuincomplex Nut en Genoegen.
19. Langs hek een bruggetje over en **RA**, langs grasveld.

#### **RUSTPLAATS**

20. Het pad buigt haaks naar links (Goudsbloemlaan).
21. Verderop buigt het pad weer naar links (Chrysantenlaan).
22. Volg deze laan steeds **RD**.

#### **RUSTPLAATS**

23. Aan het eind **LA** (Pioenenlaan) en direct daarna **RA** naar hek.
  24. Je verlaat de volkstuinten en komt op het terrein van de Schooltuinen, let op: **STILTE**, broedende ijsvogels.
  25. Volg het paadje over het terrein van Nemo en de Schooltuinen **RD** langs gebouwtje.
  26. Door een hek en aan het eind **RA**, voetpad naast fietspad.
27. Op kruising van paden **RD**, brug over.
  28. **LA**, brede tegellaan (Gosschalklaan).
  29. Steeds **RD** naar finish op het plein bij de kastanjeboom.
  30. **Meld je af en lever je loopkaart in!**

## Gefeliciteerd, je ontvangt je medaille!

