

maandag 2 juli 2018 Erasmuspark

START: vanaf kastanjeboom op het plein richting *Het Ketelhuis*

1. Met de rug naar 'Kantoor' 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 bij brug **RD**, kade vervolgen.

Splitsing 5 km en 10 km route

De 5 km route gaat **LA** de brug over.
Doe dat dus niet!

4. Aan het eind bij Rainarai trapje op.
5. Even **RA** en gelijk voor witrode slagboom **LA** omlaag, asfaltpad.
6. Voorbij gebouw Poldergemaal Haarlemmerweg **LA**, onverhard pad, (honden los).
7. Vlak voor P-terrein bij paaltje met 'voetstappen' het pad naar rechts volgen.
8. Einde pad **LA**, fietspad (let op: fietsers) en bij P-terrein **RD**.
9. Voorbij eerste kantoorgebouw **LA**, onder hoge verbindingsbrug door.
10. Aan de waterkant **RA**, klinkerweg langs vaart.
11. Voorbij gebouw De Plaatsmakerij **LA** langs slagboom.
12. Bij verkeerslichten en zebrapad de Haarlemmerweg oversteken.
13. Aan overzijde **RA** en gelijk **LA** (Van Gentstraat).
14. Op driesprong bij pleintje schuin **RD** (Van Gentstraat) langs kerk.
15. Einde straat **LA** (Adm. de Ruijterweg).
16. Gelijk **RA** bij zebrapad de weg oversteken en **LA**.
17. Eerste straat **RA** (Wiltzanghlaan).
18. Voor basisschool De Wiltzangh **LA**, (Hertspieghelweg); neem het zebrapad.
19. Gelijk schuin **RA** (Hertspieghelplein), klinkerpad langs speeltoestellen.
20. Klinkerweg oversteken en **RD**, verhard pad door plantsoen.
21. Einde pad Bos en Lommerweg met trambaan oversteken (maak gebruik van het nabijgelegen zebrapad !!) en **RD**, verhard pad door plantsoen.
22. Klinkerweg oversteken en **RD**, breed pad langs Wachterliedpaviljoen.
23. Een speelplaats en een kerk passeren en **RD** een voetgangersbrug over.
24. In Erasmuspark **RA** en gelijk **LA** een volgende brug over (Lof der Zotheidbrug).
25. Neem het derde pad **RA**, onder een pergola door.
26. Aan het eind **LA** en direct daarna **RA** langs stenen tafels met schaakbord.
27. Bij grote klok **LA**, asfaltpad iets omhoog, brug over en park verlaten.
28. Jan van Galenstraat bij zebrapad met verkeerslichten oversteken en **RD** (Vespuccistraat).
29. Steeds **RD**, Jan Evertsenstraat bij zebrapad met verkeerslichten oversteken en **RD** (Vespuccistraat).
30. Aan het eind **LA** en op Bilbaoplein schuin **RA** het plein diagonaal oversteken.
31. Aan overzijde plein **LA** (Cabotstraat).
32. Einde straat **RD** voetgangersbrug over.
33. Na brug **RD** (Van Kinsbergenstraat) en wandelsluisjes passeren.
34. Witte de Withstraat oversteken (!!) en **RD** (Van Kinsbergenstraat).
35. Op kruising **RD** en op volgende schuine kruising **RA** (Chasséstraat).

36. Aan het eind **RA** langs vaart (Baarsjesweg), langs moskee.
37. **LA** brug over en aan overzijde **LA** (Tweede Kostverlorenkade).
38. Bij pleintje **RA** (Hasebroekstraat).
39. Eerste straat **RA** (J.P. Heijestraat).
40. Kinkerstraat bij zebrapad met verkeerslichten oversteken en **RD** (J.P. Heijestraat).
41. Op tweede kruising **LA** (Jacob van Lennepstraat).
42. Steek het Nicolaas Beetsplantsoen diagonaal over.
43. **RA** brug over en **RD** (Nic. Beetsstraat).
44. Eerste straat **LA** en gelijk **RA**, klinkerpad langs speeltuin, pingpongtafel en klein sportveld met netten.
45. Voorbij sportveld **LA** (Ite Boeremastraat).
46. Voor A. Reynvaanflat **RA**, tegelpad.
47. Einde pad **LA**, stoep (Eerste Helmersstraat).
48. Op kruising met Anna Spenglerstraat (fietspad) **RD** en even verder **LA** (Helmerplantsoen) onder poort door.
49. **RD** tussen gebouwen Paviljoen I en Paviljoen II door lopen (Pesthuislaan).
50. Aan het eind **LA** (Ketelhuisplein) en direct **RA** (Anna Spenglerstraat).
51. **RD** (Arie Biemondstraat) en voetgangersbrug over.
52. Na brug **RD** (Ten Katestraat), voorbij een pleintje voetgangersstraat.
53. Kinkerstraat bij zebrapad met verkeerslichten oversteken (!!) en **RD** (Ten Katestraat).
54. Voorbij huisnummers 73-99 **RA** onder poort door (Hannie Dankbaarpassage) door de Hallen.
55. Na eerste passage **LA**, voetgangersstraat langs 'Oranjehuis'.
56. Op kruising **RA** (Kwakersstraat).
57. Brug over en **LA** (Bilderdijkkade), houd de stoep aan.
58. De Clerqstraat oversteken (!!) en **RD** (Bilderdijkkade).
59. Vóór een fietspad **RA** (Bilderdijkpark), gelijk **LA** en even verder **RA** tussen sportveld en speeltuin door.
60. In park met een slinger **RD** en voorbij gebouw Flora **LA**, onverhard pad naar uitgang park.
61. Einde park **LA** brug over en scherp **LA**, kade langs woonschepen (Hugo de Grootkade).
62. Waar de weg naar rechts buigt ga je **RD**, brede kade langs woonboten.
63. Bij blauwe brug **RA**, voetpad aan waterkant.
64. **RD** wandelsluisjes passeren en pad langs vaart aanhouden.
65. Volg de kade **RD** om een soort haventje heen.
66. **RD** het trappenpad omhoog en **LA** brug over (Beltbrug).
67. Bij voetgangers- en fietsoversteek **RA** de Jan van Galenstraat oversteken (!!) en **RD** lange, rode brug over.
68. Volg de spiegelende kade **RD** (Buyskade).
69. De stoep buigt naar links langs flatgebouw.
70. Op ruime driesprong **LA** (Van Rappardstraat).
71. Neem de eerste straat **RA** (De Kempenaerstraat).
72. Op kruising met Schaepmanstraat **RD**.
73. Steek het Van Beuningenplein met speelvoorzieningen diagonaal over.
74. Aan overzijde bij zebrapad de Van Hallstraat oversteken en **RD** (Van Beuningenstraat).
75. Op kruising **RD** (Van Beuningenstraat) en bocht naar links volgen.
76. Op pleintje met speeltoestellen **RD** en voorbij hoge poort **LA** (Fannius Scholtenstraat).
77. Op kruisingen **RD**, straat met bocht naar rechts volgen.
78. Van der Hoopstraat (met trambaan) oversteken (!!) en **RD** (Fannius Scholtenstraat).

- | | |
|--|---|
| <p>79. Eerste straat RA (Joan Melchior Kemperstraat).</p> <p>80. Aan het eind de weg oversteken en voor poort LA (Van Limburg Stirumstraat).</p> | <p>81. RD Haarlemmerweg oversteken bij zebrapad met verkeerslichten (!!).</p> <p>82. Schuin RD brug over en naar de finish op het plein.</p> <p>83. Meld je af en lever je loopkaart in.</p> |
|--|---|

dinsdag 3 juli 2018 Westerdok

START: vanaf kastanjeboom op plein richting poortje oude park

Let op: het 5 km parkoers start in dezelfde richting, maar volgt direct een andere route.
--

- | | |
|--|---|
| <p>1. Neem voetpad tussen 'Kantoor' en de oude directievilla naar het oude park.</p> <p>2. Na de gebouwen RA en het pad volgen rechtsom rond de vijver.</p> <p>3. Links langs het klimrek en na ca. 50 meter op splitsing RA.</p> <p>4. Vervolgens rechts aanhouden en op volgende splitsing LA.</p> <p>5. Aan de waterkant LA, richting uitgang Westerpark.</p> <p>6. Na uitgang park RA over de brug.</p> <p>7. Bij verkeerslichten met zebrapad LA en daarna RD brug over.</p> <p>8. Na brug direct LA voor Haarlemmerpoort langs en meebuigen naar rechts (Haarlemmerplein).</p> <p>9. Na Haarlemmerpoort LA, onder spoor door.</p> <p>10. Na spoorviaduct eerste straat LA (Schiemanstraat), en vervolgens water volgen (Houtmankade).</p> <p>11. Aan het einde bocht naar rechts.</p> <p>12. Even verderop LA over brug.</p> <p>13. Na brug LA (Zoutkeetsplein) en aan waterkant RA (weer Houtmankade).</p> <p>14. Aan het eind bij fietsersoversteek de Van Diemenstraat oversteken (!!) en RD richting water (Van Diemenkade).</p> <p>15. Vóór steiger C RA (Van Diemenkade).</p> <p>16. Einde kade voorbij gebouw Pertjoet RA.</p> <p>17. Vervolgens eerste straat LA (Van Diemenstraat).</p> | <p>18. Bij verkeerslichten de bocht mee naar rechts volgen (Westerdoksdiijk).</p> <p>19. Volg het voetpad onderlangs witgrijs gebouw (Westerdijksdijk 40) en brede kasseienkade onderlangs aanhouden.</p> <p>20. Ga RD tussen hoge gebouwen door (IJdock), kasseienweg.</p> <p>21. Einde IJdock RA over golvende brug (Vluchthavenbrug).</p> <p>22. Daarna LA, na brug links aanhouden stoep aan waterkant richting station Amsterdam Centraal (De Ruijterkade).</p> <p>23. Brug over en bij pontveren RA door fiets/voetgangerstunnel onder sporen door (Cuijperspassage).</p> <p>24. Na tunnel RD brug over en bij verkeers-lichten en zebrapad RD drukke weg oversteken.</p> <p>25. Aan overzijde RA, stoep (Prins Hendrikkade).</p> <p>26. Eerste straat LA (Prins Hendrikkade).</p> <p>27. Gelijk RA brede brug met fietspad en viskraam over.</p> <p>28. Direct daarna LA (Singel).</p> <p>29. Brug over de Brouwersgracht over en RD.</p> <p>30. Eerste straat RA (Roomolenstraat).</p> <p>31. Op kruising RD en aan het eind RA (Herengracht).</p> <p>32. Einde RD over voetbrug en direct LA (Brouwersgracht).</p> <p>33. Bij tweede brug (Keizersgracht) LA over de brug, direct RA (blijft Brouwersgracht) brug over en RD.</p> |
|--|---|

34. Een volgende brug over en direct **LA** (Prinsengracht)
35. **RD** over plein Noordermarkt.
36. Loop klokgewijs om de Noorderkerk en ga ter hoogte van de ingang kerk **LA** Boomstraat in.
37. Aan eind **RA** (2e Boomdwarsstraat) en direct daarna **LA** (Kartuizersstraat).
38. Eerste straat **LA** (Tichelstraat).
39. Vervolgens op kruising Westerstraat **RD** (via 2e Anjeliërsdwarsstraat, 2e Tuindwarsstraat en 2e Egelantiersdwarsstraat).
40. Vierde straat **LA**, dus vóór de brug (Egelantiersgracht).
41. Aan einde **RA** (Prinsengracht) en na 50 m **LA** brug (Leliesluis) over.
42. Vervolgens **RD** (Leliëgracht).
43. Bij volgende gracht **RA** brug over en **RD** (Keizersgracht).
44. Eerste straat vóór kerk **RA** (Westermarkt).
45. Aan het eind **LA** (Prinsengracht).
46. Na de Westerkerk **RA** over de brug en direct daarna **RA** de Prinsengracht op.
47. Bij de tweede straat de brug over en **LA** (Bloemgracht).
48. Aan het einde vóór een brug **RA** (Lijnbaansgracht).
49. Neem ter hoogte van de 4e straat rechts (Tuinstraat) de voetbrug **LA** en aan overzijde **RA** (Westerkade).
50. Ga bij bocht naar links **RD** tussen hekjes.
51. Steek Marnixplein **RD** over en hou bij beeld Volksvrouw links aan.
52. Voorbij pianohandel **LA** over het zebrapad de Marnixstraat oversteken en **RD**, brug over.
53. Bij het zebrapad met verkeerslichten **RD** over grindpad in plantsoen.
54. Vervolgens eerste pad **RA**; steek bij zebrapad de straat met trambaan (!!)
55. **RD** plantsoen in over grindpad.
56. Bij speeltoestel (loopbruggen) **LA** en 20 meter verder nog eens **LA**.
57. Einde pad straat oversteken en **RD** (Lodewijk Tripstraat).
58. Aan de waterkant **LA** voetpad langs water, wordt 1e Kostverlorenkade.
59. Neem de eerste brug **RA** over de Kostverlorenvaart.
60. Direct na de brug **RA** trap af en **RD** langs water (Van der Palmkade).
61. Aan het eind schuin **LA** over pleintje (1e Keucheniusstraat) en schuin **RA** (Groen van Prinstererstraat).
62. Vierde straat **LA** (Bentinckstraat).
63. Steek de Van Hallstraat over via het zebrapad en ga in het verlengde van de Bentinckstraat **RD** (Watervalplein).
64. Voorbij het eerste gebouw **RA** (Waterrijkweg).
65. Aan het eind **LA** en direct bij boom **RA**.
66. Op splitsing bij ronde bank rechts aanhouden, brug over en **RD** onder gebouw door.
67. Op plein (Waterspiegelplein) rechts aanhouden.
68. Bij de Van Hallstraat **LA**.
69. Steek de Haarlemmerweg over bij zebrapad met verkeerslichten (!!)
70. Na brug **RA**, voor de gebouwen links aanhouden.
71. Steek pleintje schuin over en na gebouw Westelijk Meterhuis (IJscuijpje) **RA** richting finish (Gosschalklaan).
72. **Meld je af en lever je loopkaart in.**

Woensdag 4 juli 2018 Houthavens

START: vanaf kastanjeboom op plein richting tennisvelden

Let op: honden zijn niet toegestaan op dit parkoers. Omlopen met hond kan via Brettenpad en Overbrakerpad. Het **5 km** parkoers start gelijk in een andere richting (metalen brug).

1. Vanaf de kastanjeboom vóór Conscious Hotel **LA**, betonplatenweg.
2. Met weg mee naar rechts buigen en bij tennisvelden **LA**, onverhard pad langs blauw gebouwtje Westerpark Sport.
3. Volg het pad **RD** omhoog.
4. Bij picknickset op hoogste punt op splitsing links aanhouden, onverhard pad omlaag.
5. Bij het eerste hekje **LA**, fietspad oversteken (!!) en **RD**, onverhard pad.
6. Op vlonder **RD** en einde vlonder **RD** langs Ladderhuis.
7. Voorbij sportveld **LA**, klinkerweg iets omhoog.
8. Einde klinkers **RA** aan rand van groot grasveld.
9. Brede tegellaan oversteken en direct daarna **RA**, grindpad door plantsoen.
10. Op kruising met klinkerpad **RD** en rechtsvoor door een metalen poortje.
11. Volg het steigerpad twee keer halfrond langs vijvers voormalige gashouders.
12. Aan het eind weer door poortje en **RA**, asfaltpad.
13. Wandelsluis passeren en op brede tegellaan **LA** (Gosschalklaan).
14. Neem gelijk het eerste pad **RA**, asfaltpad wordt onverhard.
15. Onder een brug door, een watervalletje links en Gashouder rechts passeren.
16. Voorbij metalen hek **LA** over houten brug.
17. Fietspad oversteken (!!), door klaphek en schuin **RD** uitgesleten paadje steil omlaag.
18. Beneden **LA** en gelijk **RA** een houten vlonder over, de Waternatuurtuin in.
19. Gelijk **LA** een tweede vlonder over en **RA**, graspad langs bank.
20. Bij houten bruggetje aan rechterhand **RD** en even verder **RD** over houten brug.
21. Na brug **LA**, onverhard en **RD** door klaphek.
22. Voorbij i-paneeltje **LA**, onverhard pad vervolgen.
23. Aan het eind **RD** via klaphek en brug over.
24. Fietspad oversteken en **LA**, asfaltvoetpad.
25. Voor fitnessstoestellen **RA**, onverhard pad en aan eind **RA**, asfaltpad onderlangs dijk.
26. Voorbij twee banken met vuilnisemmer **RD** het asfaltpad onderlangs volgen.
27. Bij bank met vuilnisemmer **RA** trapje af en vlonder op (let op: bewegend!).
28. Door een metalen poort (gebruik drukknop; hard duwen) tuinpark Nut en Genoegen op en direct **RA**, grindpad.
29. Neem het eerste pad **RA** (Zinnialaan).
30. Volg dit pad met een bocht naar links en daarna tot het eind **RD**.
31. Einde pad **LA** (Rozenlaan).
32. Op kruising van paden **RD**, volg dit pad tot het eind.
33. Einde pad bij bank **LA**, grindpad.
34. Volg het pad **RD**, voorbij vijver buigt het pad naar links.
35. Op kruising met monumentje '21 juni 1930' **RA** en links aanhouden naar de uitgang van het tuinpark.
36. Na metalen poort gelijk **LA**, onverhard pad, langs parkeervakken.

37. Bij toegang tot Sloterdijkermeer **RD**, onverhard pad vervolgen.
38. Waar je uitkomt op een fietspad ga je **RA**, weg oversteken en **RD** onder spoorviaduct door, onverhard pad.
39. Volg het pad naar rechts, iets omhoog.
40. Waar het fietspad naar links buigt ga je **RD**, onverhard pad vervolgen.
41. Op splitsing **LA**, pad op dijkje aanhouden.
42. Aan het eind **LA**, klinkerweg die naar rechts buigt.
43. Na een metalen hek **RA**, houtsnipperpad en door klaphek.
44. Volg dit pad door de bosschage **RD**, ook op driesprong **RD**.
45. Aan het eind door klaphek en op asfaltweg **RA** omhoog, wordt klinkers.
46. Ga op driesprong **LA**, klinkerweg (Spaarndammerdijk).
47. Aan het eind voor metalen hek van 'Rail Inzetplaats' **LA**, fietspad.
48. Op driesprong **RD**, tegelpad omlaag.
49. Aan het eind **RA** richting Bredius Zwembad, onder spoorviaduct door.
50. Bij verkeerslichten **RD** zebrapad oversteken, langs klok.
51. Voorbij Amsterdam Art Hotel bij zebrapad **RA** oversteken en gelijk **LA**.
52. Op kruising met Zaanstraat **RD**, Spaarndammerdijk.
53. Ook op kruising met Oostzaanstraat **RD**, Spaarndammerdijk vervolgen.
54. Bij huisnummer 159 **LA** zebrapad oversteken en **RD** over Spaarndammertunnel.
55. Voorbij laatste betonnen blok in middenberm **RA** weg oversteken en **LA**, stoep tussen gebouw en hekwerk.
56. Voorbij gebouw **RA**, betonplatenweg.
57. **RA** onder hoge poort door (Houthavenkade).
58. Na onderdoorgang **LA**, stoep langs klinkerweg (Houthavenkade).
59. Waar klinkerweg ophoudt, bij gebouw 'Haparanda' aan linkerhand, **RA** en op kruising **RD** betonplatenweg.
60. Volg de betonplatenweg, brug over en steeds **RD** (Stettineiland).
61. Dan nog twee bruggen over en voor appartementengebouw **RA**, betonplatenweg (Narva-eiland).
62. Aan het eind **RA**, asfaltweg en **RD** door draaihek.
63. Neem het eerste pad **LA**, tegelpad met vijfhoekige tegels.
64. Het pad komt voorbij betonblokken uit op een asfaltweg tegenover de Albert Heijnwinkel.
65. Bij zebrapad de weg oversteken en **RA**, stoep (Spaarndammerdijk).
66. Neem de eerste straat **LA** (Hembrugstraat).
67. Op kruising **RA** (Houtrijkstraat).
68. Na een bocht naar links kom je uit op het Zaandammerplein.
69. Houd op het plein rechts aan, langs houten gebouw links.
70. Einde plein **RD** onder twee poorten door.
71. Voorrangsweg oversteken (!!) en **RD** (Zaanhof).
72. Op het hof **RD** door wandelsluis en **LA** het pad midden door plantsoen volgen.
73. Einde pad **RD** via wandelsluis onder poort door.
74. Voor gebouw met rode toren **RA** (Hembrugstraat) en einde weg **LA** (Zaanstraat).
75. Aan het eind van het rode gebouw (wordt gerenoveerd) **LA**, pleintje.
76. Oostzaanstraat oversteken en **RD** door wandelsluis Spaarndammerplantsoen in.
77. Steek het plantsoen diagonaal naar rechts over.
78. Einde plantsoen **RA** (Wormerveerstraat).
79. Eerste straat **LA** (Adrichemstraat).
80. **RA** door geel wandelsluisje en onder poort door.

81. In plantsoen links aanhouden en **LA** onder volgende poort door.
82. Na poort **RA** langs speeltoestel.
83. Voor basisschool Elisabeth Paulus **LA** (Zaandijkstraat).
84. Aan eind **RA** (Spaarndammerstraat).
85. Voorbij huisnummer 9 **RA** trap af en beneden direct **LA**, bemost pad door plantsoen langs twee banken en prullenbak.
86. Einde plantsoen trappenpad op en schuin **RA** onder spoorviaduct door.
87. Na viaduct vóór kinderdagverblijf Billie **RA**, tegelpad langs het spoor. Pad wordt onverhard.
88. Op asfaltpad bij spoorviaduct **LA**. Druk fietspad oversteken (!!), **RD** het park in en rechts aanhouden.
89. Je volgt de vijver aan je linkerhand, op splitsing links aanhouden.
90. Na kunstwerk 'Dragers van Verre' **RA**, neem het poortje tussen hotel en voormalige directievilla door naar de finish bij de kastanjeboom.
91. **Meld je af en lever je loopkaart in.**

donderdag 5 juli 2018 Gerbrandypark

START: vanaf kastanjeboom op plein richting *Het Ketelhuis*

1. Met de rug naar 'Kantoor' van de vm. Westergasfabriek **RD** de brede laan op langs Het Ketelhuis.
 2. Voorbij IJscuypje schuin **LA**, langs restaurant Pacific Parc.
- Splitsing 5 km en 10 km route.**
De **5 km** route gaat voorbij IJscuypje **RD**.
Doe dat dus niet!
3. Volg het brede pad **RD** en even verder **LA** brug over.
 4. Haarlemmerweg bij zebrapad met verkeerslichten oversteken (!!), en **RD** stoep rechts van de heg (Van Hallstraat).
 5. Neem na ca. 30 m het eerste paadje **RA**, tegelpad langs speelplaats, wordt klinkerpad en haaks mee **LA** buigen.
 6. Op Watertorenplein **LA**, na 25 m **RA** onder blok 5 door.
 7. Brede brug over en **RD** langs blok 6 (Waterloop).
 8. Bij fontein **RD** en voorbij tuintje met houten paard (achter heg) **RA**, klinkerpad.
 9. Voor flatgebouw **LA**, smaller pad.
 10. Aan het eind weg oversteken (!!), en **RA** (Van Hogendorpstraat).
 11. Even verder **LA**, tegelpad langs Hogendorp Sportcentrum (Van Bossepad).
 12. Volg het pad **RD** langs woonboten.
 13. Aan het eind **RD**, voetpad langs woonboten (Visseringstraat).
 14. Na wandelsluis pad naar rechts aanhouden.
 15. Einde pad **RA** roodbruine fietsbrug over, houd op de brug rechts aan (!!).
 16. Na brug **RA**, brede stoep (Jan van Galenstraat).
 17. Bij toegangsweg Food Center Amsterdam **RD** oversteken (!!).
 18. Brug over en gelijk **RA**, plantsoen in.
 19. Trap af en **RD**, pad aan waterkant langs speeltuin.
 20. Aan het eind bij zebrapad oversteken (!!), **RA** en voor water **LA** (De Rijngracht).
 21. Aan het eind **RA** en even verder **LA** (De Rijngracht, wordt De Rijnstraat).
 22. Op kruising Adm. De Ruijterweg oversteken (!!), en **RD** (Roelantstraat).

23. Op volgende kruising **RD**, pad aan waterkant volgen (Erasmusgracht).
24. Voor kerk **LA** voetgangersbrug over.
25. Na brug in park **RA**, pad aan waterkant aanhouden.
26. Einde park **RD** (Erasmusgracht).
27. Op kruising bij vluchtheuvels Hoofdweg oversteken (!!) en **RD** (Erasmusgracht), stoep waterkant.
28. **RD** onder snelwegviaduct door en stoep **RD** volgen.
29. **RD** onder spoor-/metroviaduct door.
30. Het pad buigt daarna naar links, even verder **RA** over brug naast sluisje.
31. Na brug **RA**, stoep die eindje verderop naar links buigt (Burg. v.d. Pollstraat).
32. Op driesprong **RD** (Burg. van Tienhovengracht).
33. Waar de voorrangsweg naar rechts buigt weg oversteken (!!) en **RD** (Burg. van Tienhovengracht).
34. Even verder het slingerende schelpenpad aan waterkant volgen.
35. Einde schelpenpad **RA**, stoep aanhouden.
36. **RA** brug over (Burg. Eliasstraat) en na brug direct **LA** en bij bank trap af.
37. Volg het klinkerpad aan de waterkant, dat naar rechts buigt.
38. Aan het eind bij betonnen blokken **RA**, volg het grijze tegelpad (dus niet het rode fietspad) door plantsoen.
39. Weg oversteken (Burg. Eliasstraat) en **RD**, asfaltvoetpad in park vervolgen.
40. Weer een weg oversteken en **RD**, asfaltvoetpad in park.
41. Voor speeltuin met grote glijbaan **LA** brug over (Henriëtte Voûtebrug).
42. Na brug gelijk **RA**, tegelpad. Het pad buigt naar links.
43. Op kruising met Burg. de Vlugtlaan bij zebrapad oversteken en **RD**, Johannes Poststraat.
44. Aan het eind **LA** en gelijk **RA** (Harry Koningsbergerstraat).
45. **RD**, de straat buigt iets naar rechts.
46. Aan het eind weg oversteken (!!), **RA** brug over (Burg. Vening Meineszlaan) en voor spoorviaduct **LA**, houtsnipperpad.
47. Volg het pad, dat onder het viaduct door gaat. Pad buigt naar rechts.
48. Aan einde pad **RD** rood asfaltfietspad oversteken en **RD** fietspad (Haarlemmerweg).
49. Na ca. 25m bij verkeerslichten **LA** Haarlemmerweg oversteken.
50. Brug over en gelijk **RA**, onverhard pad.
51. Over houten vlonder, pad buigt naar links en aan einde pad **RD**, klinkerweg.
52. Trambaan oversteken (!) en **RA** voetpad onder de snelweg door.
53. Asfaltweg oversteken en **LA**, stoep (Velserweg).
54. Neem de eerste straat **RA** (Spaarndammerdijk).
55. Volg de dijk **RD**, doodlopend.
56. Aan het eind trap af en **RD**, onverhard pad naast fietspad.
57. Waar het fietspad naar links buigt ga je **RD**, onverhard pad vervolgen.
58. Bij toegangen tot tuinparken Sloterdijkmeer en Nut en Genoegen **RD**, onverhard pad vervolgen.
59. Einde pad **RD**, asfaltweg wordt onverhard pad.
60. Steeds **RD** en bij fitnessveld en roestbruine kunstwerken **RA** richting Cultuurpark Westergasfabriek.
61. Voorbij fitnessstoestellen op kruising met fietspad **RD**, brug over.
62. Op brede tegellaan **LA** (Gosschalklaan).
63. Langs Gashouder **RD** naar de finish bij de kastanjeboom.
64. **Meld je af en lever je loopkaart in**

Gefeliciteerd, je ontvangt je medaille!