

# PARKOERSBESCHRIJVING

## Food Center Amsterdam

maandag 2 juli 2018

**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 **LA** brug over.

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

4. Haarlemmerweg oversteken (!!) bij verkeerslichten met zebrapad en **RD** stoep (Van Hallstraat).
5. Op Waterspiegelplein schuin **RD** onder flatgebouw 5 door.
6. Brug over en **RD**, langs flatgebouw 6.
7. Bij fonteintje **RD** langs ouder gebouwtje en houten paard.
8. Op 'ongelijke' kruising **RA** en voor flatgebouw **LA**, smaller klinkerpad.
9. Einde pad de weg oversteken en **RA** (Van Hogendorpstraat).
10. Vóór Hogendorp Sportcentrum **LA** (Van Bossepap).
11. Bij entree sporthal **RD** door wandelsluis en tegelpad langs woonboten volgen.
12. Wandelsluis passeren en **RD**.
13. Einde pad schuin **RD**, stoep (Visseringstraat).

### RUSTPUNT

14. Je passeert twee wandelsluizen en gaat aan het eind **RA** een lange, rode fietsbrug over (houd op brug rechts).
15. Na brug **RA**, stoep (Jan van Galenstraat).
16. Bij de toegang tot Food Center Amsterdam ga je **RD**, langs FEBO.
17. Brug oversteken en direct daarna **RA**, breed onverhard pad (of tegelpad met wijde boog naar rechts volgen).

### RUSTPUNT

**Rolstoelers** gaan op kruising **RA**, trottoir naast fietspad (Willem de Zwijgerlaan). Lees verder bij 19.

18. Trapje af en **RD**, pad grote klinkers aan waterkant, langs speeltuin.
19. Pad naar links volgen en einde pad **RA**, brug (Anna van Saksenbrug) over.
20. Na brug **RA** en gelijk **LA**, tegelpad langs woonboten.
21. Aan het eind **LA** en voorbij huisje 298 **RA**, stoep.
22. Vervolg de klinkerweg **RD** langs gebouwen Tetterode.
23. Voorbij gebouw Kesbeke **RA** (Adolf van Nassaustraat).

24. Aan het eind de weg oversteken (!!)  
en **RA** (Nieuwpoortstraat).
25. Op kruising met Den Brielstraat **RD**  
(!!) (Nieuwpoortstraat).
26. Eerste straat **LA** (Nieuwpoortkade)  
en gelijk **RA**, stoep links van P-  
terrein.
27. Voor een heg/schutting **LA**, tegelpad  
richting molen, wandelsluis passeren.
28. Net voorbij de molen **RA**, klinkerweg  
met parkeervakken.

### RUSTPUNT

29. Bij Poldergemaal Vredenhofpad **RA**,  
klinkerweggetje langs woonboten.
30. Volg de weg in ruime bocht naar  
links, om begraafplaats.
31. Aan het eind **RA** (Zeebergweg).

### RUSTPUNT

32. Bij de toegang tot Food Center  
Amsterdam ga je **RD** richting  
Rataplan.
33. Aan het eind de weg oversteken en  
**RA**, stoep (Van Slingelandstraat).

34. Eerste straat **LA** (Isaac Gogelweg).
35. Waar de weg naar rechts buigt ga je  
schuin **RD**, asfaltpad.
36. Voor hoge poort onder flatgebouw **LA**  
(Waterpoortweg).
37. Einde flatgebouw vóór sportveld **RA**  
en gelijk **LA** (J.-W. Kluitplein).
38. **RA** richting witte toren  
(Watertorenplein) en voor toren **LA**.

### RUSTPUNT

39. **RD** langs Hotel De Windketel en door  
poort onder flatgebouw door.
40. Na poort **RA**, stoep  
(Haarlemmerweg).
41. Bij verkeerslichten en zebrapad **LA**  
de drukke weg oversteken en schuin  
**RD** de brug over.
42. Na de brug **RA**, brede kade.
43. Voor gebouwen Zuiveringshal West  
links aanhouden.
44. Plein diagonaal oversteken en op  
brede tegellaan **RA** (Gosschalklaan)
45. Volg de tegellaan naar de finish.
46. **Meld je af en lever je loopkaart in.**



# PARKOERSBESCHRIJVING

## Houthavens

dinsdag 3 juli 2018

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

Let op: het **10 km** parkoers start in dezelfde richting, maar volgt direct een andere route.

1. Neem voetpad tussen 'kantoor' en oude directievilla van voormalige Westergasfabriek naar het oude park.
2. Direct na poortje **RD** en vlak daarna op splitsing **RA** en **LA**.
3. Links om vijver heen, langs kunstwerk 'Dragers van Verre'.
4. Na speelplaats **LA**.
5. Even verder breed asfaltpad (fietspad) oversteken (!! ) en **RD** onder spoorviaduct door.
6. Na spoorviaduct **RD** (Zaandijkstraat).
7. Eerste straat **LA** (Assendelftstraat).
8. Waar de straat naar rechts buigt ga je **RD** (Houtrijkstraat, doodlopend).

### RUSTPUNT

9. Om volkstuintjes, onder poort door en **RD**, houd rechts aan (Houtrijkstraat).
10. Op kruising oversteken en **RA** (Knollendamstraat).
11. Bij voorrangsweg **LA**, stoep (Spaarndammerstraat).
12. Bij AH-winkel schuin **RD** voorrangsweg (Spaarndammerdijk) bij zebrapad oversteken.
13. Schuin **RD**, tussen hekken door, tegelpad vijfhoekige tegels.

14. Voorbij metalen hek **RA**, pad van betonplaten.
15. Door draaihek of door wandelsluis en **RD**, asfaltweg op bouwterrein.
16. Tweede weg **LA**, betonplaten eenrichtingsstraat tegen verkeer in, appartementengebouw aan rechterhand (Narva-eiland).
17. Aan het eind **LA**, betonplatenweg en brug over.
18. Op twee kruisingen **RD** en nog twee bruggen over (Stettineiland).
19. Aan het eind op kruising **RD**, betonplaten en voor gebouw 'Haparanda' **LA**, klinkerweg.

### RUSTPUNT

20. Aan het eind van het eerste bouwblok **RA** onder poort door.
21. Na poort direct **LA**, betonplaten (Haparandaweg).
22. Aan het eind van flatgebouw **LA**, pad van betonplaten tussen muur en hek.
23. Einde gebouw **RA** de weg oversteken en gelijk **LA**, stoep (Houthavenweg).
24. Over Spaarndammertunnel en bij zebrapad met verkeerslichten de Spaarndammerdijk oversteken (!!).
25. **RD** de trap af volgen (Uitgeeststraat).

**Rolstoelers** gaan hier **RA** (Spaarndammerdijk) en eerste straat **LA** (Oostzaanstraat). Lees verder vanaf 29.

26. Op Spaarndammerplein schuin **RD**, links langs houten gebouw.

### RUSTPUNT

27. Tussen gebouw en skatebaan doorlopen en sportvelden rechts passeren.
28. **RD** onder twee ronde poorten door, tussen de huisnummers 108 en 112.
29. Voorrangsweg (Oostzaanstraat) oversteken (!! ) en **RD** (Zaanhof).
30. Door wandelsluisje het plantsoen op en **RD**, door volgend wandelsluisje plantsoen verlaten.
31. Bij huisnummer 97 **RD** onder poort door, Zaanhof verlaten.
32. Na poort **RA**, rode asfaltstraat iets omhoog (Zaanstraat).
33. Aan het eind **LA**, brede stoep langs zwembad.

### RUSTPUNT

34. Bij ingang Art Hotel **RA** de weg oversteken en gelijk **LA**, stoep naast fietspad.
35. Voorbij klok de voorrangsweg bij zebepad met verkeerslichten oversteken en **RD**, stoep langs kunstwerk.
36. **RD** onder lang viaduct door.
37. Na viaduct scherp **LA**, stoep omhoog.

38. Op driesprong **RD** en gelijk op volgende driesprong bij metalen hek **RA** richting St Barbara, klinkerweg
39. Bij begraafplaats **RD** en ook op driesprong daarna **RD** (Spaarndammerdijk).
40. Voorbij Buurtboerderij **RD** de dijk aanhouden.

### RUSTPUNT

41. Daarna niet het pad schuin naar beneden nemen, maar even verderop **LA**, leempad op dijk.
42. Op driesprong van paden vlak voor spoor **LA**, omlaag langs spoor.
43. Op driesprong **RD** pad langs spoor volgen.
44. Dit pad langs achterzijde begraafplaats tot het eind **RD** volgen.

### RUSTPUNT

45. Einde pad **RA** onder spoorviaduct door.
46. Na viaduct **LA**, asfaltpad onderlangs spoordijk.
47. Op driesprong **RD** de heuvel op.
48. Boven op de heuvel **RD**, licht dalend leempad.
49. Volg dit pad **RD** tot bij de tennisbanen.
50. Bij de tennisbanen scherp **RA**, fietspad oversteken en rechts houden langs zijkant nieuwe hotel en **LA**
51. Aan voorzijde hotel **RA** naar de finish bij de kastanjeboom.
52. **Meld je af en lever je loopkaart in.**



# PARKOERSBESCHRIJVING

## Westerdok

woensdag 4 juli 2018

**START: vanaf kastanjeboom op plein richting Haarlemmerweg**

Let op: het **10 km** parkoers start gelijk in een andere richting (richting spoorlijn)!!

1. Ga vanaf startplein richting ijzeren brug 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).
5. Onder tweede poort door en op Van Hogendorpplein **RA** langs Westerparkschool (Van der Duijnstraat).
6. Einde straat **RD** brug (De Wittenkade) over en **RD** (Eerste Nassaustraat).

**Rolstoelers** gaan voor de brug **RA**, De Wittenkade en voorbij bloemenstal **LA** (Tweede Nassaustraat).

7. Eerste straat **RA** (De Wittenstraat).
8. Op kruising vóór zebrapad **LA**, galerij (Tweede Nassaustraat).
9. Einde galerij **RD** voorrangsweg oversteken (!!)
10. **LA** Rotterdammerbrug over en voet-/fietspad naar rechts en naar links langs Eerste Marnixplantsoen.
11. Marnixstraat oversteken bij zebrapad en verkeerslichten (!!)

12. IJzeren brug over en **LA** (Lijnbaansgracht).
13. Tweede straat **RA** (Palmgracht).

### RUSTPLAATS

14. Aan het eind **LA** en gelijk **RA** brug over.
15. Na brug **RD** (Binnen Dommersstraat).
16. Vinkenstraat en Haarlemmerdijk oversteken (!!)
17. Bij Nieuwe Houttuinen **RA**, voetpad.
18. Via wandelsluis **RD** tussen flatgebouwen door.
19. **RA** (Buiten Oranjestraat) en gelijk **LA** (Jacob Oliepad).
20. Op pleintje met boom in midden **LA** onder poort door (Jacob Oliepad).
21. Na poort **RA** (Haarlemmer Houttuinen).
22. Voor gracht **RA** (Korte Prinsengracht).
23. **LA** brug over en gelijk weer **LA** (Korte Prinsengracht).
24. **RD** onder viaducten door, houd de stoep rechts aan.
25. Na tweede viaduct bij zebrapad **LA** oversteken (!!)

**Rolstoelers** gaan bij brug **RD** en aan eind **LA** (Westerdoksdiijk). Lees verder bij 29.

26. **RD**, kade volgen (Westerdok).  
**RUSTPLAATS**
27. Neem de eerste straat **RA** (Winthonstraat).
28. Aan het eind vóór voorrangsweg **LA**, brede stoep (Westerdoksdiijk).
29. Bij zebrapad met verkeerslichten **RD**, stoep vervolgen.
30. Daarna de eerste straat **LA** (Coffijboomstraat).
31. Aan het eind de klinkerweg oversteken en **RA** kade volgen (Westerdok).
32. Volg de stoep aan de waterkant steeds **RD**.
33. Voorbij café Westerdok **LA** (Barentszplein).
34. Neem de eerste straat **LA** (Bokkinghangen).
35. Witte ophaalbrug over en **RD** (Zandhoek).
36. Neem de eerste straat **RA** (Taanstraat).
37. Onder hoge poort door (Jan Mensplein).
38. Einde plein **LA** (Taandwarsstraat).
39. Aan het eind **RA** (Realengracht).
40. **LA** de smalle ophaalbrug over (Drieharingenbrug).

### RUSTPLAATS

41. Na brug op Prinseneiland **RA** en straat naar links volgen.

42. Voorbij huisnummer 20H **RA** witte ophaalbrug over.
43. Na de brug **RA** (Nieuwe Teertuinen).
44. Eerste straat **LA** (Eerste Breeuwersstraat).
45. Planciusstraat oversteken (!! ) en **RD** (Eerste Breeuwersstraat), let op: tegemoetkomende trams (!!).
46. Aan het eind **LA** (Houtmankade).
47. Voor het spoor **LA** (Schiemanstraat).
48. Aan het eind **RA** onder spoorviaduct door.
49. Voorbij huisnummer 42 **RA** om Haarlemmerpoort heen (Haarlemmerplein).

### RUSTPLAATS

50. Ga **RA** de Willemsbrug over en **RA** richting 'Spoorviaduct Spaarndammerbuurt'.
51. Brug over en **RD** bij zebrapad voorrangsweg oversteken.
52. Voor gebouw Volta **LA**, bij fietsoversteek de weg oversteken en **RD** naar Westerpark.
53. Links aanhouden, via wandelsluis onverharde pad aan waterkant volgen.
54. Steeds links aanhouden, pad aan de waterkant.
55. Voorbij waterfonteintje op splitsing **RA** langs kunstwerk 'Haan op zuil'.
56. **LA** door poortje tussen hotel en directievilla door naar finish bij kastanjeboom.
57. **Meld je af en lever je loopkaart in.**



# PARKOERSBESCHRIJVING

## Tuinparken

**donderdag 5 juli 2018**

**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' (Gosschalklaan).
2. Voorbij IJscuypje **RD**, brede laan vervolgen.

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

De **10 km** route gaat voorbij IJscuypje schuin **LA**.

**Doe dat dus niet!**

3. Volg de laan steeds **RD**, langs Gashouder aan je rechterhand.
4. Voorbij een rood bakstenen gebouwtje op kruising **RA** richting Sint Barbara.
5. Brug over, fietspad oversteken (!) en **RD** asfaltpad omlaag langs fitnessstoestellen.
6. Je passeert de toegang tot de Kinderboerderij en de Schooltuinen.
7. Vóór spoorviaduct **LA**, onverhard pad langs fitnessveld.

### **RUSTPUNT**

8. Volg dit pad evenwijdig aan het spoor steeds **RD**.
9. Einde pad **RD**, asfaltweg en gelijk links aanhouden, onverhard pad.
10. **LA** via metalen poort tuinpark Nut en Genoegen in, langs gebouwtjes **RD**.
11. Voor monument 21 juni 1930 **LA** (Lupinelaan).

12. De onverharde laan buigt naar rechts langs de Vijvertuinen.
13. Daarna het eerste pad **RA**, Irislaan.
14. Steeds **RD** en aan het eind **LA**, Hortensialaan.
15. Einde pad **RA**, Chrysantenlaan en volg dit pad naar rechts.
16. Steeds **RD** en aan het eind **RA**, Goudsbloemlaan.
17. Je loopt langs een sportveld aan je rechterhand en gaat bij vuilnisemmer **LA** bruggetje over en door poort.
18. Volg dit pad op (Vinkenlaan) op tuinpark Sloterdijkermeer **RD**, met twee bochten naar links.

### **RUSTPUNT**

19. Op kruising van paden **RD** (Nachtegaallaan).
20. Je passeert clubgebouw V.V. Sloterdijkermeer.
21. Negeer het eerste pad naar rechts en ga op ongelijke kruising daarna **RA** (Leeuweriklaan).
22. Aan het eind het pad naar links volgen en direct daarna op splitsing **LA**, Fazantenlaan richting Achteringang.
23. Steeds **RD** en aan het eind bij groene informatiekast schuin **RD** omhoog (Vroegopplantsoen), door metalen poort.

### **RUSTPUNT**

24. Na hek op tegelpad **LA**.
25. Na een wandelsluis op splitsing **LA**, tegelpad.
26. Aan het eind **LA**, asfaltpad links van fietspad.
27. Volg het pad iets naar links, omlaag en steeds **RD**, een sloot en volkstuinten aan je linkerhand.
28. Bij een vlonderbruggetje aan je linkerhand volg je het pad **RD**.
29. Vlak voor twee banken en een vuilnisemmer ga je **RA**, fietspad oversteken en **RD**, asfaltpad langs paneel 'Natuur is leuk'.
30. Volg het pad met de bocht naar links, langs Poldergemaal Haarlemmerweg.
31. Aan het eind omhoog en **LA**, asfaltweg langs slagboom.
32. Bij kunstwerk Halve Wereldbol **RA**, brede tegellaan (Gosschalklaan).
33. Volg de laan steeds **RD** tot de finish bij de kastanjeboom.
34. **Meld je af en lever je loopkaart in.**



***Gefeliciteerd, je ontvangt je medaille!***