

maandag 24 juni 2019 Rembrandtpark

Start: vanaf de kastanjeboom op het plein richting 'Het Ketelhuis'

1. Met de rug naar het Conscious Hotel **RD** de brede laan op, langs 'Het Ketelhuis' (Gosschalklaan).
2. Op het einde, bij het beeld met de halve wereldbol **LA**.

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

3. Sla het eerste pad **RA**, omlaag.
4. Na het oude gemaal **LA** graspad op.
5. Volg graspad tot het einde, vlak vóór de parkeerplaats, ga daar **RA** bosje in.
6. Steek het fietspad over (!!) en ga **LA** over het voetpad.
7. Na ongeveer 200 meter weer **LA**, steek fietspad over (!!) en loop tussen de twee gebouwen door onder hoge loopbrug. Ga vervolgens op de kade weer **RA**.
8. Ga bij de brug **LA**, brug over en bij het zebrapad met voetgangerslichten de Haarlemmerweg oversteken (!!), steek ook de ventweg over (!!) en ga **RA**.
9. Eerste weg **LA** (Van Gentstraat).
10. Steek de Gibraltarstraat over (!!) en vervolg Van Gentstraat schuin rechts.
11. Sla **LA** (Admiraal de Ruijterweg) en na 20 meter **RA** via zebrapad de weg oversteken (!!). Denk ook om de fietspaden.
12. Aan de overkant **LA** en direct **RA** (Wiltzanghlaan).
13. Na 60 meter **LA** via het zebrapad de weg oversteken (!!) en vervolgens links om de basisschool De Wiltzangh het speelterrein (Hertspiegelplein) over.
14. Neem pad dat door het midden van het plein loopt richting de boomhut. Na de boomhut **RD** verder over het klinkerpad.
15. Steek de Leeuwendalersweg over (!!) en vervolg je weg **RD** over het voetpad (Hertspiegelplantsoen) (asfaltpad).

16. Op het einde **RA** (Bos en Lommerweg) tot aan het zebrapad. Ga hier **LA** en steek over (!!), denk ook om de fietspaden. Na de oversteek weer **LA**.
17. Ga na 30 meter weer **RA**, het voetpad door het plantsoen (asfaltpad). Steek de Reinaert de Vosstraat **RD** over (!!) en vervolg **RD** (Wachterliedplantsoen).
18. Steek fietspad over (!!) en **RD** brug over.
19. Na de brug **RA** en na 30 meter schuin **LA** de brug over het Erasmuspark in.
20. Ga het derde pad **RA**, door de bloementuin. Op het einde **LA**, direct weer **RA** en weer **LA** het park uitlopen (Desiderius-brug).
21. Steek de Jan van Galenstraat over (!!) via zebrapad met voetgangerslichten en ga **RD** (Vespuccistraat).
22. Neem de tweede straat **RA** (Jan Mayenstraat) en op het einde **LA** (Mercatorstraat).
23. Steek de Jan Evertsenstraat over (!!) via het zebrapad 20 meter naar links. Denk om de fietspaden en de aparte tram/busbaan.
24. Na de oversteek weer 20 meter naar rechts en dan dwars het Mercatorplein over tot je links van Café Zurich weer via het zebrapad (!!) de verkeersweg oversteekt. Denk om de fietspaden en de aparte tram/busbaan.
25. Aan de overkant **RA** en na 30 meter **LA** onder de poort door. Na de poort **RA** (Van Spilbergenstraat).
26. Steek de Orteliusstraat en de Orteliuskade over. Je staat nu aan de rand van het Rembrandtpark.
27. Neem het voetpad dat schuin naar links gaat, daarna het eerste voetpad **RA**.
28. Steek het fietspad over en ga **RD** de brug over.

29. Direct na brug onverharde struinp pad **LA** in langs het water. Op het einde bij asfalt pad **RA**. Na 10 meter weer **RA** het onverharde struinp pad in. Volg dit pad in een ruime bocht linksom.
30. Aan het einde **LA**, het verharde voet pad om de kinderboerderij De Uylenburg heen (langs het hek).
31. Neem het tweede verharde voet pad **LA** (bij hoog Heras-hek rechts). Op het einde **RA** en gelijk weer **LA** het fiets pad oversteken. Vervolg dit voet pad **RD**.
32. Neem bij lantaarnpaal vóór de rotonde het linkerp ad en steek via het zebrap ad (!!) de Postjesweg over. Denk om de fiets paden.
33. Vervolg het pad **RD** en steek weer een fiets pad over. Loop **RD**. Het pad maakt daarna een sprongetje naar links van 5 meter. Ga ook hier **RD** (het pad loopt iets omhoog).
34. Op driesprong **LA** en na bankjes weer **RA** en **RD**. Steek het fiets pad over. Op splitsing **RA** de brug over en **RD**.
35. Op het einde **LA**. Na de golvende brug **LA** aanhouden.
36. Op het einde van dit pad **RA**, steek het fiets pad over en loop **RD** over de brug het Rembrandtpark weer uit.
37. Volg de stoep links en dan vóór de huizen **LA** (Postjeskade).
38. Op het einde van het rechte stuk met de weg mee **RA**, dit is nog steeds Postjeskade. Neem hier het trottoir langs de huizen. Steek de Van Walbeekstraat en de Curacaostraat over (!!).
39. Steek de Hoofdweg over (!!) Denk om de aparte bus/trambaan.
40. Ga **RD**, (nog steeds Postjeskade). Steek de Crynssenstraat en Stuyvesantstraat over, vervolg **RD** langs het water, aan het einde de trap omhoog.
41. Na de trap **LA** brug over (Baarsjesweg).
42. Na de brug **RA** (Postjesweg). Steek ter hoogte van Het Sieraad **LA** zebrap ad met voetgangerslichten over (!!).
43. Aan de overkant gelijk **RA** en via zebrap ad met voetgangerslichten de Witte de Withstraat oversteken (!!) **RD**.
44. Voor het water **LA** (ook Baarsjesweg).
45. Alsm aar **RD**, steek de Van Speijkstraat, Chasséstraat, Van Kinsbergenstraat en Slatuinenweg over (!!). aan het einde de trap omhoog.
46. Steek de Admiraal de Ruijterweg over (!!) Denk om de aparte tram/busbaan. Maak gebruik van de 25 meter naar links gelegen markering om via de verhogingen van de tramhaltes over te steken.
47. Vervolg **RD**, trap af en dan **LA** verder langs het water (Geuzenkade).
48. Aan het einde de trap omhoog. Dan **RA** (Jan van Galenstraat).
49. Na de kiosk **LA**, steek via zebrap ad met verkeerslichten (!!) de Jan van Galenstraat over. Aan de overkant **RA** om verder te lopen.
50. Vervolg **RD**, let op bij de ingang van het Food Center Amsterdam (!!).
51. Ga **LA** bij de roestbruine fiets/voetgangersbrug. Na de brug gelijk **LA** over het voet pad (Visseringstraat, wordt verderop Van Bossepad).
52. Aan het einde van het voet pad **RA** (Van Hogendorpstraat). Steek ter hoogte van de Van Bossestraat **LA** de Van Hogendorpstraat over (!!).
53. Neem het voet pad het Waterleidingterrein op (tussen de twee rode appartementsblokken door, naast de groene kledingcontainer).
54. Neem het eerste pad **RA** (Waterrijkweg), daarna gelijk het eerste pad **LA** (Waterloop).
55. Op het pleintje bij de fontein **RD**, dus met de zitbank aan je linkerhand (blijft Waterloop). Vervolg over de brug **RD** in looprichting.
56. Op het einde **LA** (Van Hallstraat).
57. Bij zebrap ad met verkeerslichten **RD** Haarlemmerweg oversteken !! en schuin **RD** brug over.

58. Na brug **RA**, waterkant aanhouden.
59. Trapje op en **RD**, betonplatenpad langs vaart (Polonceaukade).

60. Voor De Bakkerswinkel **LA** naar de finish bij de kastanjeboom.
61. **Meld je af en lever je loopkaart in.**

dinsdag 25 juni 2019 Houthavens

START: vanaf de kastanjeboom op het plein richting poortje oude park

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

1. Loop door het poortje tussen de gebouwen van het Conscious Hotel en de directievilla naar het oude park...
2. Direct na poortje op splitsing gelijk **RA**, onverhard pad.
3. Bij fonteintje **LA**, onverhard pad langs Haarlemmertrekvaart.
4. Steeds **RD** pad langs vaart aanhouden.
5. Aan het eind door wandelsluis en **LA** onder spoorviaduct door.
6. Na viaduct even **RD** en schuin **LA** trapje af en een van de gele paden in plantsoen volgen.
7. Vóór metalen boog ter herinnering aan kerk **LA** en einde plantsoen **RA** (Zaanstraat).
8. Eerste straat **RA** (Zaandijkstraat).
9. Einde straat bij zebrapad met verkeerslichten oversteken en **RA** (Spaarndammerstraat).
10. Eerste straat **LA** (Westzaanstraat).
11. Op driesprong schuin **RD** (Vlaarkade).
12. Waar de straat naar links buigt ga je **RA** een houten steiger op.
13. Voor trapje omlaag ga je **RA** en gelijk **LA**, klinkerpad.
14. Aan eind **LA** brug over (Houtmankade).
15. Direct voorbij politiekantoor **LA**, trapje af (Le Mairekade).
16. Volg het pad omhoog en ga aan het eind **RA**, brug over.

17. Direct **LA**, stoep (Henk Curièrekade), die je naar links volgt.
18. Steek het Suikerplein diagonaal over en **RD** (Van Noordtstraat).
19. Via zebrapad voorrangsweg (Spaarndammerstraat) oversteken en **RD** (Assendelftstraat).
20. Waar de straat naar links buigt ga je **RA** (Houtrijkstraat).
21. Je loopt langs volkstuintjes en gaat **RA** door een poort.
22. Straat **RD** volgen en op kruising **RA** omhoog (Knollendamstraat).
23. Op kruising met voorrangsweg **LA**, stoep (niet oversteken!).
24. Aan het eind na Albert Heijn schuin rechts **RD** via zebrapad voorrangsweg oversteken.
25. **RD**, lichtgrijs tegelpad tussen twee oranje gebouwtjes door.
26. Pad in parkje naar links volgen en op driesprongen steeds **LA**.
27. Op fietspad **RA** (let op fietsers!).
28. Op kruising **RA**, voetpad naast fietspad, Stadhaven route.
29. Vlak voor gebouw **RA**, klinkerpad (Houthavenweg).
30. Volg de weg naar links (Houthavenkade).
31. Op kruising **RD** (Houthavenkade).
32. Voorbij huisnummer 75 **LA** onder gebouw Haparanda door.
33. Ga **RD**, stoep aan rechterzijde en verderop fietspad (Danzigerkade).

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

34. Op kruising met Haparandadam **RD**, volg het klinkerpad rechts van de weg.
35. Volg dit pad langs de haven steeds **RD**.
36. Ook bij gebouw met nummer 55 **RD**, kleurige tegelstraat.
37. Voorbij hoog wit gebouw Tommy Hilfiger kade **LA** volgen, even verder weer **LA**.
38. Waar de kleurige tegels ophouden volg je het klinkerpad **RD** op de kade, rechts van de weg.
39. Aan het eind **RA**, klinkerpad (Koivistokade).
40. Op kruising met Moermanskade **RD**, tegelpad.
41. Op kruising met Archangelkade **LA** de weg oversteken !! en **RD**, brede stoep.
42. Direct **LA** (Rigakade), klinkerbestrating links aanhouden.
43. Direct voorbij brievenbus **LA**, smal tegelpad.
44. Na 35 meter **RA** de weg voorzichtig (!!) oversteken en **RD**, klinkerpad tussen fietspad en gebouw.
45. Volg het pad **RD** en steek bij zebrapad de voorrangsweg (Spaarndammerdijk) over.
46. **RD** trap af (Uitgeeststraat).
47. Beneden schuin rechts **RD**, links van houten gebouw plein op (Zaandammerplein).
48. Voor skatering **RA**, tussen speeltuin en blauwe sportvelden door.
49. Einde plein **RD** door dubbele poort.
50. Voorrangsweg voorzichtig (!!) oversteken en **RD** (Zaanhof).
51. Via een wandelsluis **RD** een plantsoen op en **LA**, klinkerpad door langgerekt plantsoen volgen.
52. Aan het eind **RD** via wandelsluis door poort Zaaanhof verlaten.
53. Voor rood, monumentaal gebouw **RA** (Hembrugstraat).
54. Aan het eind **LA** (Zaanstraat).
55. Voorbij huisnummer 209 **LA** pleintje en weg oversteken en **RD** via wandelsluis plantsoen in, onverhard pad.
56. Volg het pad **RD**, twee treden af en plantsoen verlaten.
57. **RA** (Spaarndammerplantsoen, wordt Wormerveerstraat).
58. Op kruising met Adrichemstraat **RD** (Zaanstraat).
59. Voorbij blauwe Gemeentegiro postbus **RA** door spoortunnel.
60. Na tunnel vóór blauwe Gemeentegiro postbus **RA**, onverhard pad iets omhoog en bij tennisvelden omlaag.
61. Bij gebouw Westerpark Sport **RD**, onverharde pad omhoog volgen.
62. Op hoogste punt **RD** steil omlaag, onverhard pad evenwijdig aan spoor.
63. Volg het pad **RD** langs Waternatuurtuin aan linkerhand.
64. Op kruising met asfaltpad en twee roestbruine kunstwerken **RD**, onverhard pad langs spoor.
65. Waar onverharde pad ophoudt **RD** en even verder links aanhouden, onverhard pad.
66. **LA** door poort Tuinpark Nut en Genoegen.
67. Je passeert enkele gebouwtjes en een informatiepaneel.
68. Voor stenen monument met metalen globe **RA**, langs sportveld links.
69. Op driesprong halverwege sportveld **RD**.
70. Verderop buigt het pad haaks naar links (Goudsbloemlaan).
71. Verderop buigt het pad weer naar links.
72. Dan **RA** door een metalen poort (druk de zwarte knop in) en houten bewegende vlonder (!!) oversteken.
73. Op asfaltpad **LA**, onderlangs.
74. Op driesprong van paden **RD**, pad onderlangs blijven volgen.
75. Op een volgende driesprong **RA** omhoog, fietspad en brug oversteken.
76. Na brug gelijk **LA**, brede tegellaan.
77. Op kruising voor gebouwtje rode baksteen **RA** door wandelsluis.
78. Even verder **LA** en het steigerpad half rond twee vijvers volgen.
79. Einde steigerpad **RA**, rood puinpad.

80. Klinkerpad oversteken en **RD**, puinpad volgen.
81. Aan het eind **RD**, brede tegellaan links van Westelijk Meterhuis.

82. Voorbij Het Ketelhuis bereik je de kastanjeboom en de finish
83. **Meld je af en lever je loopkaart in.**

woensdag 26 juni 2019 Vondelpark

START: vanaf de kastanjeboom op het plein richting Haarlemmertrekvaart

1. Vanaf start loop je recht op Haarlemmertrekvaart af, langs uithangbord Tony's Chocolonely, rechts van De Bakkerswinkel.
2. Voor de vaart **RA** (Polonceaukade).
3. Voorbij gebouwen Westergasfabriek **RD**, trap af.
4. Even verder **LA** brug (Arendbrug) over.
5. Bij verkeerslichten Haarlemmerweg oversteken en **RD** (Van Hallstraat).
6. Op Waterspiegelplein schuin rechts **RD** onder flatgebouw door en **RD** brug over.
7. Bij fontein **LA** en gelijk **RA** (Waterbaan).
8. Aan het eind **LA** (Waterrijkweg).
9. Bij voorrangsweg **LA** en bij zebrapad **RA** weg oversteken.
10. **RA** (Van Hallstraat) en gelijk **LA** (Bentinckstraat).
11. Op kruising met reclamezuil **RA** (Groen van Prinstererstraat).
12. Volg de straat steeds **RD** en aan eind op driesprong **LA** (1^e Keucheniusstraat).
13. Voor brug **RA** (Van der Palmkade).
14. Op plein schuin **RA**, via wandelsluis door een poort onder flatgebouw.
15. Na poort **LA** (Van Hallstraat) en gelijk **RA** bij zebrapad weg oversteken.
16. Ga **RD** (Donker Curtiusstraat).
17. Op driesprong links aanhouden (Donker Curtiusstraat).
18. Bij de waterkant het glimmende tegelpad op de kade volgen.
19. Ga **RD** de Buysbrug over.
20. Na brug **RD** voorrangsweg (!!)
oversteken en **LA** stoep.
21. Beltbrug oversteken en gelijk **RA** trappenpad af.
22. Volg het pad om een insteekhaventje en **RD**, klinkerpad langs waterkant.
23. Voorbij wandelsluis **RD**, zwart (wandelen) en rood (fiets) asfaltpad.
24. Hoge boogbrug over en even **RD**.
25. Eerste straat **LA** (Bilderdijkpark).
26. Gelijk **LA** schoolplein op en voor gebouw De Waterkant **RA**, onverhard pad langs sportveld.
27. Bij wit gebouw 'Smallsteps' **RD** en pad met bocht **RD** volgen.
28. Op vijfsprong van paden **LA** naar uitgang park.
29. Na uitgang **LA**, even verder **RA** Bilderdijkstraat bij markering oversteken (!!)
en **RD** (Hugo de Grootkade).
30. De kade buigt scherp naar rechts (Da Costakade).
31. Op kruising drukke voorrangsweg bij de tramhalteverhoging voorzichtig oversteken (!!)
en **RD** (Da Costakade).
32. Steeds **RD**, Kinkerstraat voorzichtig oversteken (Let op trams !!)
en **RD** (Da Costakade).
33. Aan het eind de kade naar rechts volgen (Jacob van Lennepkade).
34. Bilderdijkstraat voorzichtig oversteken (!!)
en **LA** brug over.
35. Na brug direct **RA** trappenpad af, klinkerpad, wordt kinderkopjes.
36. Aan het eind **LA**, stoep naast klinkerweg.
37. Op driesprong **RD** en direct na gebouw 'Wilhelminatoren' **RA** door poort.
38. **RD**, klinkerpad langs basketbalveld.

39. Aan het eind schuin links **RD** onder boogvormige poorten door (Marius van Bouwdijk Bastiaansestraat).
40. Bij WG-café straat naar links volgen.
41. Direct voorbij elektriciteitsgebouwtje bij roodwitte paaltjes **RA**, klinkerpad.
42. Meteen **LA** door boogvormige poort onder gebouw door.
43. Aan het eind **RA** (Helmersplantsoen).
44. Op driesprong met Nic. Beetsstraat **RD** (Eerste Helmersstraat).
45. Neem de eerste straat **LA** (Gerard Brandtstraat).
46. Op kruising bij zebrapad voorzichtig de drukke Overtoom oversteken (!!) en **RD** (Gerard Brandtstraat).
47. Voorbij kerkgebouw **RD** door metalen poort Vondelpark in en gelijk **LA**, onverhard pad.
48. Op splitsing van paden **LA** en daarna pad **RD** volgen.
49. Bij ronde stenen plaquette 'U nu!' **RA** en schuin **RD** boogbrug 'Pater van Kilsdonkbrug' over.
50. Na brug **LA**, onverhard pad.
51. Vóór breed asfaltpad met witblauw gebouw **LA** brug over.
52. Blijf het onverharde pad **RD** volgen, evenwijdig aan brede asfaltpad.
53. Op driesprong van paden **RD**.
54. Waar twee asfaltpaden samenkomen ga je **RD**, onverharde pad volgen langs vijver links.
55. Op driesprong van brede asfaltpaden **RD** onder viaduct door, houd het onverharde pad links aan.
56. Op schuine kruising van paden **RD**, onverhard pad evenwijdig aan asfaltpad.
57. Aan het eind **RD** door poort Vondelpark verlaten.
58. Bij zebrapad met verkeerslichten de voorrangsweg oversteken en **RD** brug over.
59. Na brug gelijk **LA** trap af en houten steiger langs water **RD** volgen.
60. Aan het eind **RD** trappenpad op.
61. Drukke trambaan voorzichtig oversteken (!! Leidseplein) en **RD** (Leidsekade) langs Theater Bellevue.
62. Bocht naar rechts volgen en aan het eind **LA** brug over.
63. Eerste straat **LA** (Leidsekade).
64. Aan het eind **RA** (Nieuwe Passeerdersstraat).
65. Einde straat **LA** (Marnixstraat).
66. Even verder **RA** drukke straat voorzichtig oversteken (Let op tram !!) en **RD** brug over.
67. Na brug **LA** (Lijnbaansgracht).
68. Steeds **RD** gracht volgen, ook op kruising met Elandsgracht. Aan het eind buigt de gracht iets naar rechts.
69. Rozengracht met trambaan en -halte voorzichtig oversteken (!!; gebruik evt. zebrapad-verkeerslichten 20 meter links) en **RD** (Lijnbaansgracht).
70. Op kruising met Bloemgracht en Egelantiersgracht steeds **RD** (Lijnbaansgracht).
71. Steek daarna bij de eerste (metalen) voetgangersbrug **LA** de gracht over.
72. Na brug **RA** (Westerkade).
73. Waar de straat naar links buigt ga je ook **LA**, bij voorrangsweg **RA** en **RD**.
74. Op Marnixplein schuin **LA** en voorbij pianohandel Bocking **LA**, bij zebrapad Marnixstraat oversteken.
75. Langs Marnixbad **RD** de brug over.
76. Bij zebrapad met verkeerslichten de voorrangsweg oversteken en **RD**, onverhard pad in plantsoen.
77. Rechts aanhouden en picknickset passeren.
78. Eerste pad **RA** en bij zebrapad voorrangsweg voorzichtig oversteken (!!).
79. Aan overzijde **RD** door wandelsluis een volgend plantsoen in.
80. Op driesprong met klimtoestel **LA** en direct op volgende driesprong weer **LA**.
81. Plantsoen verlaten en **RD** (L. Tripstraat).
82. Op kruising **RD** (rechts langs

- werkzaamheden) en aan eind voor waterkant **RA** (Jacob Catskade).
83. Aan het eind **LA** brug over en **RD** omlaag (Tweede Nassaustraat).
 84. Verderop **RD** onder galerij.
 85. Voorbij DIRK **RA** bij zebrapad weg oversteken en **RD** (De Wittenstraat).
 86. Op kruising **LA** (1^e Nassaustraat).
 87. Aan het eind **RD** houten brug over.
 88. Na brug **RD** (Van der Duijnstraat).
 89. Op kruising **RD**, ook op schoolplein **RD**.

90. Voorbij kleurig gebouwtje **LA** door wandelsluis een poort onderdoor.
91. Na een volgende poort **RA** (Van Limburg Stirumstraat).
92. Bij zebrapad met verkeerslichten de drukke Haarlemmerweg oversteken (!!)
- en **RD** stalen brug over.
93. **RD** langs slagbomen naar de grote kastanjeboom en de finish.
94. **Meld je af en lever je loopkaart in.**

donderdag 27 juni 2019 Spieringhorn

Start: vanaf de kastanjeboom op het plein richting 'Het Ketelhuis'

1. Met de rug naar het Conscious Hotel **RD** de brede laan op, langs 'Het Ketelhuis' (Gosschalklaan).
2. Voorbij IJscuypje schuin **RA**, grasveld op, richting de sportvelden.
3. Ga **LA** het stenen pad op richting de gebouwen, hou de kunstgras sportvelden aan je rechterhand.
4. Sla voor de gebouwen **RA** en loop vervolgens links van de glazen gevel van Sporting West **RD**.
5. Loop **RD** over de houten vlonders, steek voorzichtig het fietspad over (!!), ga het poortje door en loop **RD** het talud af.
6. Sla **LA** onder aan de dijk.
7. Na 150 meter **RA** een houten vlonder over, de Waternatuurtuin in.
8. Bij houten bruggetje **LA** de brug over en direct **RA**. Even verder **RD** een houten brug over.
9. Na brug **RA** en volg het onverharde pad
10. Sla **LA** op het halfverharde voetpad langs de spoordijk.
11. Bij twee roestige kunstwerken **RA** onder het spoorviaduct door, **RD** langs Woeste Westen.
12. Neem de eerste weg **LA** (Spaarndammerdijk).

13. Eerste weg **RA**.
14. Neem na 60 meter **LA** het onverharde bospad (nb verboden voor honden, wandelaars met honden lopen 10 meter door en dan tweemaal **LA** om het bosje heen).
15. Volg het bospad alsmaar **RD**.
16. Als je het bosje uitloopt **LA** (Spaarndammerdijk).
17. Volg de bocht naar links en na de bocht direct **RA** het onverharde pad op bovenop de dijk.
18. Volg het pad tot aan de bosrand en dan **RA** pad verder volgen.
19. Als het pad smal wordt **RD**, eventueel het fietspad volgen, let op fietsers! (Contactweg).
20. Volg het (fiets-)pad **LA** onder het spoorviaduct door.
21. Na het spoorviaduct volg je het voetpad langs het fietspad met een ruime bocht naar rechts (Sloterdijkerweg).
22. Volg het voetpad alsmaar **RD**.
23. Waar het eerste huis van het dorp Sloterdijk staat ga je **RA**, steek de Sloterdijkerweg voorzichtig over (!!), richting het fietstunneltje.

24. Sla vóór het fietstunneltje direct **LA** het voetpad op, voetpad wordt fietspad (let op de fietsers!!)
25. Volg het fietspad langs de Sloterdijkerweg, dit wordt de Changiweg. Ga onder het viaduct van de snelweg door. Even verder het voetpad volgen.
26. Sla na het "Train Lodge Hostel" **LA** licht hellend omhoog en op het einde (hoogste punt) **RA** (Teleportboulevard).
27. Ga alsmaar **RD**, eerst onder het metroviaduct en daarna tweemaal onder een spoorviaduct door.
28. Steek de Radarweg met fietspaden **RD** over via het zebrapad (!!) met voetgangerslichten.
29. Langs Mercure Hotel en stoep schuin naar rechts omlaag aanhouden.
30. Steek op kruising de Barajasweg over **RD** !! houd stoep aan linkerzijde aan.
31. Eerste weg **LA** (Naritaweg 127-209).
32. Op eenderde van het plantsoen **LA** over kiezelpad en **RA** en **RD**.
33. Aan het eind **RA**, Heathrowstraat.
34. Vóór gebouw Sita/Orange **LA** en erlangs.
35. Rechts aanhouden en vóór P-terrein **LA**, tegelpad langs fietskluisjes.
36. Op fietspad met voetpad **RA** iets omhoog en **RD** fiets-/voetpad aanhouden.
37. Houd bij kunstwerk grote voetbal het voetpad links van de bal aan.
38. **RD** dijkje aanhouden, door hek.
39. Vóór clubgebouw **RA** en sportcomplex via poort verlaten.
40. Op fietspad **LA** langs bushalte en CBR.
41. Aan het eind **LA**, stoep en fietspad (Seineweg).
42. Bij toegang sportcomplex **RD**, stoep.
43. Even verder op kruising met fiets-/voetpad bij rood/witte schrikhekken schuin **LA**, onverhard pad bij paaltje met de voetstappen.
44. Pad buigt iets naar rechts en naar links.
45. Op driesprong van paden **RA**, onverhard pad in bosjes/groenstrook.
46. Pad steeds **RD** volgen dus de bosjes/groenstrook aanhouden.
47. Aan het eind op fietspad **RD**, langs hotel.
48. Op driesprong van fietspaden **RD** en gelijk links aanhouden langs Urban Lodge Hotel (Radarweg).
49. Steek bij het zebrapad met voetgangerslichten **RD** de Arlandaweg over (!!) en het fietspad over.
50. Ga dan direct **RA** en steek bij het zebrapad met voetgangerslichten de Radarweg over (!!)
51. Ga **RD** over voetpad langs fietspad.
52. Passeer weer twee keer een spoorviaduct en een metroviaduct.
53. Steek bij het zebrapad de Kingsfordweg **RD** over (!!)
54. Na de onderdoorgang van het snelwegviaduct steek je bij het dorp Sloterdijk **RD** de Velsersweg over bij het zebrapad (!!)
55. Volg het fietspad (Brettenpad) alsmaar **RD** met aan je linkerhand eerst het dorp en vervolgens de tuinparken.
56. Als je aan de rechterkant bij de Haarlemmerweg een oranjekleurig gebouw ziet, zie je links twee banken. Steek vlak vóór twee banken **RA** het fietspad over (!!) en ga het verharde voetpad op.
57. Loop langs het oude gemaal en bij de slagboom **LA**.
58. Loop door tot aan het beeld met de halve wereldbol en sla vervolgens **RA** de Gosschalklaan op. Loop door tot aan de finish.
59. **Meld je af en lever je loopkaart in.**

Gefeliciteerd, je ontvangt je medaille!