

PARKOERSBESCHRIJVING

Vredenhof

maandag 24 juni 2019

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 **RD**, brede laan vervolgen.
3. Gosschalklaan tot einde **RD** volgen, langs Gashouder.
4. Bij beeld halve wereldbol scherp **RA** brug over.

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

5. Fietspad oversteken en **LA**, asfaltpad onderlangs.
6. Voorbij twee banken **RD**, asfaltpad onderlangs vervolgen.
7. Voorbij parkeerterrein aan linkerhand, vóór geraamte van hoog gebouw, **LA**, stoep naast fietspad.

RUSTPLAATS

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

8. Bij zebrapad met verkeerslichten **RD** voorrangsweg Haarlemmerweg oversteken.
9. Aan overzijde **LA**, ventweg oversteken en **RD**, stoep aan huizenkant (Haarlemmerweg).

10. Den Brielstraat oversteken en **RD**, ventweg (Haarlemmerweg).
11. Aan het eind voor molen **LA** en gelijk **RA**, stoep (Haarlemmerweg).
12. Voorbij molen tweede pad **RA**, (Vredenhofpad).
13. Volg het pad langs begraafplaats steeds **RD**, met bocht naar links.
14. Vlak voor fietspad **RA** (Zeebergweg).

RUSTPLAATS

15. Bij de toegang tot Food Center Amsterdam ga je **RD** ri. Rataplan.
16. Aan het eind de weg oversteken en **RA**, stoep (Van Slingelandtstraat).
17. Neem de eerste weg **LA** (Isaac Gogelweg).
18. Waar de weg naar rechts buigt ga je **RD**, asfaltpad.
19. Voor hoge poort van flatgebouw **RA**, brede stoep (Waterpoortweg).
20. Op kruising met Van Hogendorpstraat schuin **RD**, voetpad langs Hogendorp Sportcentrum (Van Bossepada).

RUSTPLAATS

21. Een wandelsluisje passeren en **RD**.
22. Neem de eerste straat **LA** (Tweede Keucheniusstraat).
23. Op kruising met Van Bossestraat **RD**.

24. Op Van Beuningenplein **LA** door roodwitte wandelsluis en gelijk **RA** plein oversteken.
25. Bij bushalte Van Beuningenplein via zebrapad **RD** voorrangsweg (Van Hallstraat) oversteken.
26. Aan overzijde **RA** en gelijk **LA** (Eerste Keucheniusstraat).
27. Aan het eind **RA** langs café en **RD** trap op en hoge brug over.
28. Na brug **RD** en direct op splitsing **LA** (De Wittenkade).

RUSTPLAATS

29. Stoep kade **RD** volgen.
30. Voorbij Nassaukerk **LA** brug over.
31. Na brug **LA**, stoep langs De Avondmarkt (De Wittenkade).
32. Eerste straat **RA** (Fannius Scholtenstraat).
33. Eerste straat **LA** langs hoge blauwe poort en op speelplein **RA** (Van Boetzelaerstraat).
34. Op kruising **RA** (Groen van Prinstererstraat).
35. Op tweede kruising **LA** (Bentinckstraat).

36. Aan het eind op voorrangsweg **RA**, gelijk **LA** bij zebrapad oversteken en **RA**, stoep (Van Hallstraat).
37. Voorbij brievenbus aan rechterhand **LA**, klinkerpad (Waterkersweg).
38. Voor fontein op plein scherp **RA** (Waterloop).

RUSTPLAATS

39. Brug over en **RD** onder flatgebouw door lopen.
40. Waterspiegelplein diagonaal oversteken en schuin **RD**, stoep (Van Hallstraat).
41. Bij zebrapad met verkeerslichten **RD** Haarlemmerweg oversteken en schuin **RD** brug over.
42. Na brug **RA**, *waterkant aanhouden (!)*.
43. Trapje op en **RD**, betonplatenpad langs vaart (Polonceaukade).
44. Voor De Bakkerswinkel **LA** naar de finish bij de kastanjeboom.
45. **Meld je af en lever je loopkaart in.**



PARKOERSBESCHRIJVING

Westelijke Eilanden

dinsdag 25 juni 2019

START: vanaf de kastanjeboom op het plein 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. Loop door het poortje tussen de gebouwen van het Conscious Hotel en de directievilla naar het oude park.
2. Direct na poortje **RD** en vlak daarna op splitsing **RA** en **LA**.
3. Om vijver heen, langs kunstwerk 'Dragers van Verre' en speelplaats.
4. Na speelplaats **LA**.
5. Even verder breed asfaltpad (fietspad) oversteken (!!) en onder spoorviaduct door.
6. Na spoorviaduct schuin **RD** (Zaandijkstraat).
7. Aan het eind **RD** bij zebrapad met verkeerslichten voorrangsweg oversteken en **RA** (Spaarndammerstraat).
8. Eerste straat **LA** (Westzaanstraat).
9. Op driesprong schuin links **RD** (Martin Vlaarkade).
10. Waar de weg naar links buigt ga je **RA** een houten steiger op.
11. Vóór een trapje omlaag ga je **RA** en gelijk **LA**, klinkerpad langs gebouw.
12. Aan het eind **LA** brug over en **RD** (Houtmankade).
13. Direct voorbij politiekantoor **LA** trapje af en kade **RD** volgen.

Rolstoelers volgen voorbij politiekantoor de Houtmankade **RD** naar kruising met Tasmanstraat en gaan daar **RA** over zebrapad met verkeerslichten. Lees verder bij 18.

14. Trap of pad omhoog volgen en aan het eind **RA** brug over (Noordkaapstraat).

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

15. Einde straat **LA** (Nova Zemblastraat).
16. Eerste straat **RA** (Bontekoestraat).
17. Aan het eind **RA**, houd de stoep aan (Tasmanstraat).
18. Op kruising met Houtmankade **RD** bij zebrapad met verkeerslichten oversteken en brug over.
19. Na brug gelijk **RA** (Houtmankade).
20. Neem de eerste straat **LA**, alleen voetgangers (Roggeveenstraat).
21. Einde voetgangersgebied **RA** (Van Linschotenstraat).
22. Op pleintje **LA** (Barentszstraat, 'Pleintje zonder naam').

RUSTPLAATS

23. Stoep **RD** volgen, op kruising met Van Neckstraat **RD** (Barentszstraat).
24. Eerste straat **RA** (Bokkinghangen).
25. Een houten ophaalbrug over en **RD** (Zandhoek).
26. **RD** een volgende houten ophaalbrug over en weg naar rechts volgen.
27. Eerste straat **RA**, kasseienstraat die naar links buigt (Bickersgracht).

Rolstoelers volgen Grote Bickersstraat **RD** en op kruising met Kleine Bickersstraat **RA**. Lees verder bij 36.

28. Op kruising voorbij kinderboerderij **LA** (Kleine Bickersstraat) en dus niet **RA** (volgt later).
29. Op kruising **RD** (Bickerswerf).
30. Aan het eind **RD** een houten steiger op en **RA** trapje af, houten steiger.
31. Na de steiger de kade **RD** volgen (Hollandse Tuin).

RUSTPLAATS

32. Aan het eind, dit is ca. 30 meter voor Squash City, **RA** (Blokmakerstraat).
33. Einde straat **LA** en kort daarna vóór viaduct **RA** (Hendrik Jonkerplein).
34. De klinkerstraat buigt naar rechts, wordt asfalt (Bickersgracht).
35. Op kruising met Minnemoersstraat **RD**, kasseienstraat (Bickersgracht).
36. Op kruising **LA** (Kleine Bickersstraat) en brug over.
37. Eerste straat **RA** (Prinseneiland) en deze haaks **LA** volgen.

38. Op driesprong bij Drieharingenbrug **RD** (Prinseneiland).

RUSTPLAATS

39. Opnieuw de straat haaks **LA** volgen (Prinseneiland).
40. Op kruising met Galgenstraat **RA**, Sloterdijkerbrug over.
41. Na de brug **RA** (Nieuwe Teertuinen).
42. Eerste straat **LA** (Eerste Breeuwersstraat).
43. Op kruising met Planciusstraat **RD** (Eerste Breeuwersstraat).
44. Aan het eind trambaan oversteken en **LA** (Houtmankade).
45. Volg de straat **LA** (Schiemanstraat).
46. Aan het eind voor trambaan **RA** onder spoorviaduct door.
47. Neem na het viaduct de eerste straat **RA** en wandel aan waterzijde om Haarlemmerpoort.
48. Aan het eind **RA** Willemsbrug oversteken.
49. Na brug bij zebrapad en verkeerslichten **RD**, voorrangsweg oversteken.
50. **RA**, brede stoep en brug over.
51. **LA** naar ingang Westerpark. Houd hier links aan, langs metalen poortje.
52. Steeds het pad langs de vaart **RD** volgen.
53. Na drinkwaterfontein **RA** en schuin **LA** naar poort tussen gebouwen.
54. Na de poort schuin **RA** naar de kastanjeboom bij de finish.
55. **Meld je af en lever je loopkaart in.**



PARKOERSBESCHRIJVING

Sint Barbara

woensdag 26 juni 2019

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

1. Loop door het poortje tussen de gebouwen van het Conscious Hotel en de directievilla naar het oude park.
2. Direct **RA** langs fonteintje, daar **LA** het pad volgen langs de Haarlemmertrekvaart.
3. Na 50 meter **links** aanhouden, rechts klimrek, het pad rondom de grote vijver volgen.
4. De derde afslag **RA** richting het tunneltje.
5. Steek het fietspad over (!!).

Rolstoelers nemen het fietspad **LA**.
Zij lopen hier door tot het eerste fietspad **RA** (Overbrakerpad) en komen bij punt 10 weer op de route

6. Sla vòòr het tunneltje **LA** het onverharde pad in.
7. Volg het pad alsmaar **RD** (let op lage boomtak) langs de tennisbanen en toiletten.
8. Volg het voetpad langs de spoorbaan **RD**, let op: steile afdaling.
9. Loop **RD** langs de Waternatuurtuin.
10. Sla bij twee roestige kunstwerken **RA** (Overbrakerpad), onder de spoortunnel door.
11. Na 50 meter **LA**, dit is de dienstingang van Begraafplaats Sint Barbara.

Wandelaars die niet over de begraafplaats willen lopen gaan hier **RD** en nemen dan de eerste weg **LA** (Spaarndammerdijk). Bij punt 16 weer de route volgen.

12. Volg het pad **RA** omhoog en loop **RD** over de begraafplaats.
13. Ga na 85 meter **LA**.
14. Bij het brede middenpad **RA**.

Rolstoelers kunnen eventueel parallel klinker-/tegelpad aan linkerkzijde aanhouden.

15. Loop **RD** over de parkeerplaats de begraafplaats af.

RUSTPLAATS

16. **LA** (Spaarndammerdijk).
17. Eerste weg **RA**.
18. Neem na 60 meter **LA** het onverharde bospad.

Rolstoelers en **kinderwagens** kunnen 10 meter doorlopen en dan **LA** de stoep nemen. Eerste weg **LA** en dan vanaf punt 21 weer de route volgen.
Lopers met hond moeten ook deze omleiding volgen!

19. Volg het bospad alsmaar **RD**.

20. Als je het bosje uitloopt **LA** (Spaarndammerdijk).

RUSTPLAATS

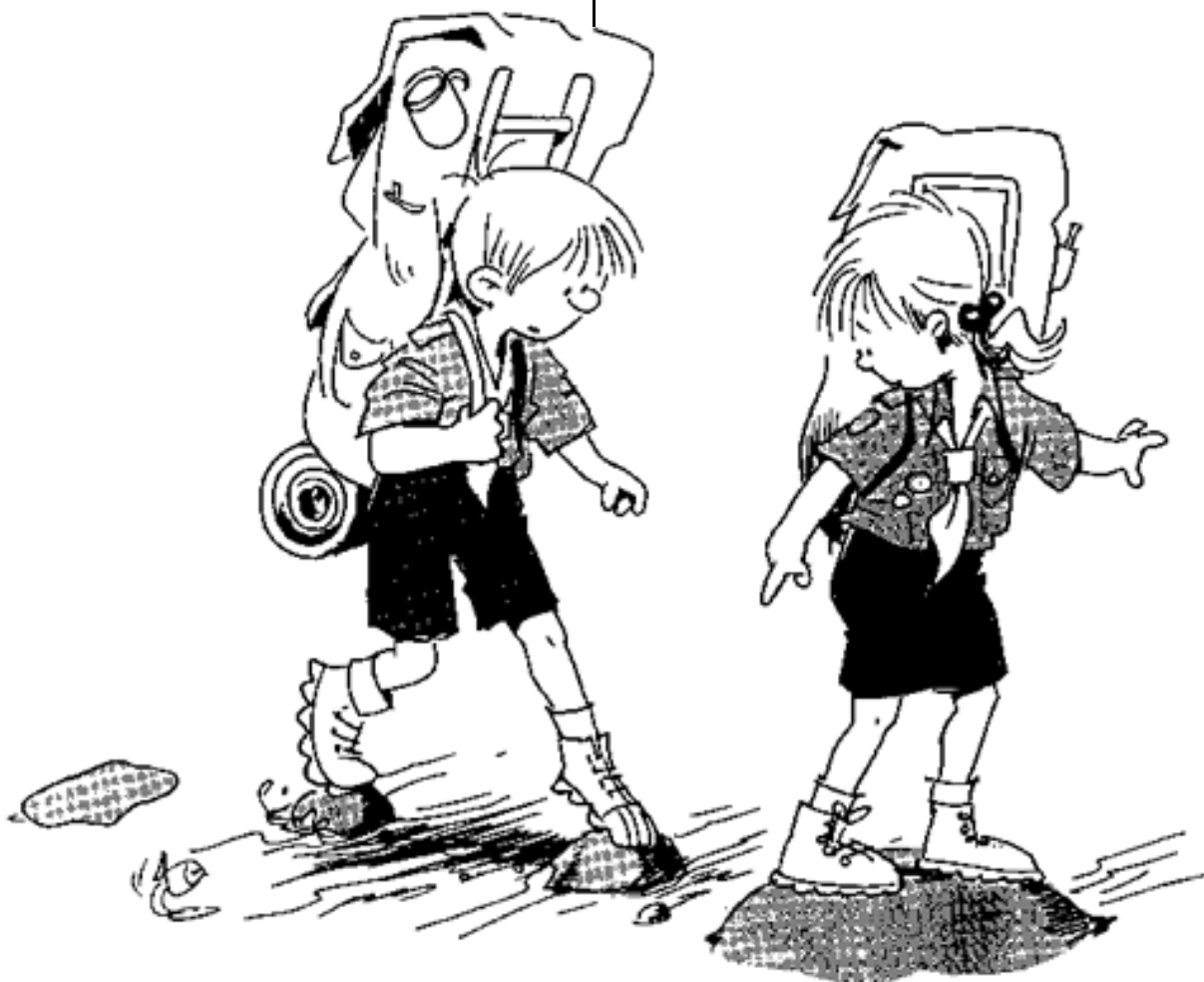
21. Volg de bocht naar links en na de bocht direct **RA** het onverharde pad op bovenop de dijk.
22. Volg het pad tot aan de bosrand en dan **RA** pad verder volgen.
23. Als het pad smal wordt **RD**, eventueel het fietspad volgen, let op fietsers! (Contactweg).
24. Volg het (fiets-)pad **LA** onder het spoorviaduct door.
25. Na spoorviaduct gelijk **LA** Sloterdijkerweg. Neem het voetpad aan de rechterkant van de weg. Je passeert twee tuinparken.

RUSTPLAATS

26. Waar de weg ophoudt blijf je **RD** het onverharde pad volgen.

RUSTPLAATS

27. Bij einde onverharde pad (fitness-apparaten) **RA** (Overbrakerpad).
28. Vòòr kruising met fietspad (Brettenpad) **LA** het onverharde voetpad direct naast het fietspad (langs de heg) volgen.
29. Neem het tweede poortje door de heg **RA** en steek het fietspad over (!).
30. Loop over de houten vlonders en ga nog voor het einde van de vlonders **LA** (grijs stenen pad).
31. Volg het grasveld langs de vijvers tot het einde van de vijvers en sla **RA** richting Conscious Hotel.
32. **RD** naar de finish bij de kastanjeboom.
33. **Meld je af en lever je loopkaart in.**



PARKOERSBESCHRIJVING

Tuinparken

donderdag 27 juni 2019

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 (Rolstoelers gaan iets naar rechts).
4. Bij brug over de vaart ga je **RD**, brede kade vervolgen.
5. Ongeveer 50 meter voor het Kunstenhuis **RA**, asfaltpad en door of langs een wandelsluis.
6. Brede tegellaan oversteken en **RD** ri. Woeste Westen / Sint Barbara, brug over.
7. Na brug fietspad oversteken (!!) en **RD** omlaag, asfaltpad.
8. Vlak voor spoortunnel **LA** langs veldje met fitnessstoestellen, onverhard pad.
9. Volg het slingerende pad steeds **RD**.
10. Waar het pad overgaat in een asfaltweg houd je even verder links aan, smaller onverhard pad.

RUSTPLAATS

11. Steeds **RD**, ook bij ingangen tuinparken Nut en Genoegen en Sloterdijkermeer.
12. Waar het pad samenkomt met een rood fietspad ga je **RD**.
13. Einde onverharde pad **LA**, tegelpad iets omhoog, wandelsluis passeren.

RUSTPLAATS

14. Op kruising van paden **LA** omlaag door een metalen hek, tuinpark Sloterdijkermeer (Vroegopplantsoen).
15. Gelijk scherp **RA**, onverhard pad (Adelaarsweg).
16. Het pad buigt tweemaal naar links, daarna op driesprong **RA**, nog steeds de rand van het park.
17. Aan het eind voor huisje met twee kabouters op poort **RA**.
18. Direct daarna **LA** (Nachtegaallaan).
19. Op ongelijke kruising **RD**, laan vervolgen langs groen verenigingsgebouw.
20. Op kruising met Koekoeklaan -bij uitgang Sloterdijkermeer- **RD** (Vinkenlaan).

RUSTPLAATS

21. Volg het pad naar rechts en daarna steeds **RD**.
22. Een bruggetje over en voor sportveld op tuinpark Nut en Genoegen **RA**, onverhard pad.
23. Het pad buigt haaks **LA** en heet dan Goudsbloemlaan.
24. Pad **RD** blijven volgen, na bocht en poort met bruggetje rechts heet het pad Chrysantenlaan.
25. Deze laan steeds **RD** met flauwe bocht naar rechts volgen tot het eind.

26. Einde pad **LA** (Pioenenlaan) en gelijk **RA**, door poort Nut en Genoegen verlaten.
27. Je bent op het terrein van de Schooltuinen, let op: **STILTE**, broedende ijsvogels!! **RD**, het pad niet verlaten!!
28. Door een hek terrein verlaten en aan het eind **RA**, voetpad naast fietspad.
29. Op kruising van paden **RD**, fietspaden oversteken (!!) en brug over.
30. **LA**, brede tegellaan (Gosschalklaan).
31. Steeds **RD** naar finish op het plein bij de kastanjeboom.
32. **Meld je af en lever je loopkaart in.**



Gefeliciteerd, je ontvangt je medaille!