

PARKOERSBESCHRIJVING

Rembrandtpark

maandag 5 juni 2023

Start: vanaf het Marktpllein richting 'Het Ketelhuis'

Let op: de 5 km route start in dezelfde richting!!

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

Splitsing 10 en 5 km route.

De 5 km route gaat bij beeld RA.

Doe dat dus niet!

3. Sla bij het eerste pad **RA**, omlaag.
4. Na het oude gemaal **LA** het onverharde pad op.
5. Volg het onverharde pad tot het einde, let op overhangende bomen en boomwortels.
6. Loop **RD** over het voetpad langs het fietspad, steek de uitrit van de parkeerplaats **RD** over en sla **LA** naar het kruispunt met verkeerslichten; zorg dat je rechts van de kruising uitkomt.

Hier sluit de 5 km weer aan op de route

7. Steek de Haarlemmerweg **RD** over via het zebrapad met verkeerslichten.
8. Steek het plein schuin rechts dwars over.
9. Ga naar het plein **LA** (Solebaystraat), neem de stoep links.
10. Steek bij huisnummer 58 **RA** de Solebaystraat over en ga **RD** de Gibraltarstraat in, neem de stoep links.
11. Steek twee zijstraten links **RD** over en volg de weg naar links. Dit wordt de Van Gentstraat.
12. Sla bij restaurant Abbey **LA** (Admiraal de Ruijterweg) en dan na 20 meter **RA** via het zebrapad de weg oversteken (!!). Denk ook om de fietspaden.
13. Aan de overkant **LA** en direct **RA** (Wiltzanghlaan).
14. Na 60 meter **LA** via het zebrapad de weg oversteken (!!)

basisschool De Catamaran Landlust het speelterrein (Hertspieghelplein) over.

15. Neem het pad dat door het midden van het plein loopt richting de boomhut. Na de boomhut **RD** verder over het klinkerpad.
16. Steek de Leeuwendalersweg over (!!)
17. Op het einde **RA** (Bos en Lommerweg) tot aan het zebrapad. Ga hier **LA** en steek over (!!), denk ook om de fietspaden. Steek ook de ventweg over. Na de oversteek weer **LA**.
18. Ga na 30 meter weer **RA**, het voetpad door het plantsoen (asfaltpad). Steek de Reinaert de Vosstraat **RD** over (!!)
19. Waar het fietspad een bocht naar links maakt, steek je het fietspad **RD** over (!!)

Splitsing 10 km en 5 km route.

De 5 km route gaat hier LA.

Doe dat dus niet!

20. Na de brug **RA** en na 30 meter schuin **LA** de brug over het Erasmuspark in.
21. Ga het derde pad **RA**, door de bloementuin. Op het einde **LA**, direct **RA** en **LA** het park uitlopen (Desideriusbrug).
22. Steek bij het zebrapad met voetgangerslichten de Jan van Galenstraat over (!!)
23. Neem de tweede straat **RA** (Jan Maijenstraat), **RD** over het plein en op het einde **LA** (Mercatorstraat).
24. Steek de Jan Evertsenstraat over (!!)

25. 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.
26. Aan de overkant **RA** en na 30 meter **LA** onder de poort door. Na de poort **RA** (Van Spilbergenstraat).
27. Steek de Orteliusstraat en de Orteliuskade over. Je staat nu aan de rand van het Rembrandtpark.
28. Neem het voetpad dat schuin naar links gaat, neem daarna het eerste voetpad **RA**.
29. Steek het fietspad over en ga **RD** de brug over.
30. Aan het einde **LA**, het verharde voetpad vòòr de kinderboerderij De Uylenburg (langs het hek).
31. Loop langs het hek en neem het tweede verharde voetpad **LA** (met rechts hoog Heras-hekwerk). Op het einde **RA** en gelijk weer **LA** het fietspad oversteken. Vervolg dit voetpad **RD**.
32. Neem bij de splitsing bij de lantaarnpaal vòòr de rotonde het linkerp pad en steek via het zebrapad (!!) de Postjesweg over. Denk aan de fietspaden.
33. Vervolg het pad **RD** en steek weer een fietspad over. Loop **RD**. Het pad maakt daarna een zigzag van 5 meter **LA** en direct **RA**. Ga ook hier **RD** (het pad loopt iets omhoog).
34. Op driesprong **LA** en na de bankjes weer **RA** en **RD**. Bij driesprong links aanhouden. Steek het fietspad **RD** over. Op splitsing **RA** de brug over en **RD**.
35. Op het einde bij T-splitsing **LA**. Na de golvende brug **LA** aanhouden.
36. Op het einde van dit pad **RA**, steek het fietspad over en loop **RD** over de brug het Rembrandtpark weer uit.
37. Volg de stoep links en dan vòòr 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** de brug over (Baarsjesweg).
42. Na de brug **RA** (Postjesweg). Steek ter hoogte van Het Sieraad **LA** via het zebrapad over (!!).
43. Aan de overkant gelijk **RA** en via het verhoogde deel de Witte de Withstraat oversteken (!!). **RD**.
44. Voor het water **LA** (weer Baarsjesweg) langs de Aya Sofya Moskee.
45. Alsmar **RD**, laat de Van Speijkstraat, Chasséstraat en Van Kinsbergenstraat links liggen. Sla op het Kortenaerplein **LA** de Slatuinenweg in.
46. Aan het eind bij zebrapad de Admiraal de Ruijterweg oversteken (!!) Denk aan fietspaden en tram/bus-baan.
47. Na oversteek naast bloemenkraam **RA**, ga aan de huizenzijde Admiraal de Ruijterweg lopen, bij versmalling **RD** tot aan het water, daar **LA**.
48. Verder **RD** langs het water (Geuzenkade), langs plantsoen. Aan het einde trap omhoog, dan **RA** (Jan van Galenstraat).
49. Na de kiosk ('t Friet Huisje) **LA**, steek via het zebrapad met voetgangerslichten 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 voetpad (Visseringstraat). Wordt bij van Rappardstraat Van Bossepad, verder langs Hogendorp Sportcentrum.
52. Aan het einde van het voetpad **RA** (Van Hogendorpstraat). Steek ter hoogte van de Van Bossestraat **LA** de Van Hogendorpstraat over (!!).
53. Neem op het GWL-terrein bij de groene kledingcontainer het smalle voetpad tussen de twee rode appartementsblokken door.
54. Neem het eerste pad **RA** (Waterrijkweg), daarna gelijk het eerste pad **LA** (Waterloop).
55. Bij de splitsing op het pleintje bij de fontein schuin rechts aanhouden, dus met de zitbank aan je linkerhand (blijft Waterloop). Vervolg over de brug **RD** in loopprijsing.
56. Op het einde bij de ramen met GVB-logo **LA** (Van Hallstraat).
57. Bij zebrapad met verkeerslichten **RD** Haarlemmerweg oversteken en schuin **RD** de brug over.
58. Na brug **RA**, waterkant aanhouden.

59. Vervolg schuin links **RD** over de Gosschalklaan (IJscuypje aan je rechterhand).

60. **Meld je af en haal een stempel op je loopkaart.**

Jordaan dinsdag 6 juni 2023

START: vanaf het Marktpllein richting metalen brug over trekvaart

Let op: de 5 km route gaat ook door het oude park maar via een andere route.

1. Vanaf de start loop je direct **RA** voor de oude villa (nr. 4) langs richting de metalen brug (basculebrug) over de trekvaart.
2. Vóór de vaart **LA**, pad tussen stenen muur en vaart.
3. Het oude park inlopen en **RA**, pad aan waterkant.
4. Na uitgang park **LA**, je steekt het fietspad (Brettenpad) over (!!) en loopt onder het spoorviaduct door de Spaarndammerbuurt in (Spaarndammerstraat).
5. Loop bij de zijweg **RD**, houd het plantsoen aan je linkerhand
6. Bij het zebrapad met voetgangerslichten steek je **RA** de weg over en ga gelijk weer **RA**, een stukje terug.
7. Neem de eerste weg **LA** (Westzaanstraat)
8. Op driesprong schuin links **RD** (Martin Vlaarkade).
9. Waar de weg naar links buigt ga je **RA** een houten steiger op.
10. Vóór een trapje omlaag ga je **RA** en gelijk **LA**, klinkerpad langs gebouw.
11. Aan het eind **LA** brug over en **RD** (Houtmankade).
12. Direct voorbij politiebureau **LA** trapje af en kade **RD** volgen.
13. Trap of pad omhoog volgen en even verder de **RA** brug over (Noordkaapstraat).
14. Einde straat **LA** (Nova Zemblastraat).
15. Eerste straat **RA** (Bontekoestraat).
Stukje verderop zie je de 5 km oversteken.
16. Aan het eind **RA**, houd de stoep aan (Tasmanstraat).
17. Bij zebrapad met verkeerslichten op kruising met Houtmankade **RD** de brug oversteken.
18. Na brug gelijk **RA** (Houtmankade).
19. Neem de tweede straat **LA**, alleen voetgangers (Dirk Hartoghstraat).
20. Einde voetgangersgebied **RA** (Van Linschotenstraat).
21. Op de T-splitsing/het pleintje **LA** (Barentszstraat, 'Pleintje zonder naam').
22. Stoep **RD** volgen, op kruising met Van Neckstraat **RD** (Barentszstraat). Ga, waar dat kan, aan de rechterzijde van de straat lopen.
23. Als je nog aan linkerzijde loopt op het einde (Barentszplein) via het zebrapad met verkeerslichten **RA** de weg oversteken en ga **RD** over de Westerdoksdijk. Je loopt langs de huizen en later langs het water.
24. Bij scherpe splitsing houd je rechts aan, je blijft langs het water lopen.
25. Je loopt alsmaar **RD**, op het einde van de kade steek je de Han Lammersbrug **RD** over.
26. Ga na de brug **RA** en loop onder het spoorviaduct door.
27. Ga **RA** de brug (Eenhoornsluis) over en gelijk weer **RA** (Korte Prinsengracht).
28. Waar de weg naar links gaat loop je **RD** over het voetpad onder de viaducten van de weg en het spoor door.
29. **RD** over het wandelpad, blij steeds langs het water lopen, even later ga je verder over de houten steiger (Hollandse Tuin).
30. Op het einde van de steiger sla je **LA**, daarna weer de eerste straat **RA** (Grote Bickersstraat).

31. Je volgt de straat **RD** tot over de houten ophaalbrug, na de brug ga je **LA** (Realengracht).
32. Ga **LA** over de Drieharingenbrug. Daarna weer **RA** (Prinseneiland).
33. Volg de weg naar links en ga dan **RA**, over de Sloterdijkerbrug.
34. Na de brug **LA** (Nieuwe Teertuinen). Je gaat **RD** onder het spoorviaduct door.
35. Bij het zebrapad steek je de drukke verkeersweg (Tussen de Bogen) over (!!) en loopt **RD** (Kleine Houtstraat).
36. Je loopt **RD** over het Haarlemmerplein, steekt **RD** de drukke Haarlemmerdijk over (fietsers links/rechts!!) en loopt **RD** Nieuwe Wagenstraat).
37. Sla op de gracht **LA**, ga over de (eerste) brug **RA** en gelijk weer **RA** (Brouwersgracht).
38. Volg de weg met de bocht naar links (wordt dan Lijnbaansgracht) en neem na de bocht de zevende straat **LA**, dit is de Lindengracht.
39. Loop helemaal tot het eind en ga dan **RA** (Brouwersgracht).
40. Ga twee bruggen **RD** over en ga op het eind **LA** de derde brug over.
41. Ga dan **RA** en gelijk weer **RA** de Melkmeisjesbrug over.
42. Sla **LA** en dan de eerste straat **RA** (Langestraat).
43. Op het einde **RA** en dan gelijk **LA** de brug over. Loop daarna **RD** over de Herengracht.
44. Ga bij de kruising met de Oude Leliestraat **RA** de brug over en loop dan **RD** (Leliegracht).
45. Loop **RD** over nog twee bruggen; sla dan **LA** (Prinsengracht).
46. Neem de tweede straat **RA** (Bloemgracht).
47. Op het einde van de gracht ga je **RD** de brug over (Bullebaksluis).
48. Steek via het zebrapad de Marnixstraat over (!!) en loop **RD** over de brug.
49. Steek via het zebrapad met verkeerslichten de Nassaukade over en sla **RA** (Nassaukade).
50. Neem de eerste straat **LA** (Eerste Hugo de Grootstraat).
51. Steek bij het zebrapad de Frederik Hendrikstraat **RD** over.
52. Op het einde sla je **RA** (Gillis van Ledenberchstraat).
53. Weer op het einde **LA** (Zaagmolenstraat), je volgt de weg naar rechts.
54. Ga **LA** de brug over, blijf op de stoep, en ga **RD** de Van Hallstraat in.
55. Steek bij het zebrapad tegenover Sportcity **RA** over en ga **LA** en dan gelijk **RA** het poortje door links van de OBA Bibliotheek. Loop door tot je bij het water bent.
56. Sla de bij kade **LA** (Van der Palmkade). Bij de voetgangersbrug rechts ga je **LA** de Eerste Keucheniusstraat in en vlak daarna **RA** de Groen van Prinstererstraat in.
57. Steek zes zijstraten **RD** over, let op bij de trambaan in de Van der Hoopstraat (!!).
58. Ga de zevende straat **RA** (Joan Melchior Kemperstraat).
59. Sla bij de tweede straat **LA** (Van Limburg Stirumstraat).
60. Loop tot het einde van de straat en steek dan **RA** via het zebrapad met verkeerslichten de straat over.
61. Steek vervolgens direct **LA** via het zebrapad met verkeerslichten de Haarlemmerweg over, ga **LA** en direct **RA**.
62. Steek de brug over en loop **RD** naar de finish op het plein.
Meld je af en haal een stempel op je loopkaart.

Houthavens

woensdag 7 juni 2023

START: vanaf het Marktpllein richting spartelvijver

Let op: de 5 km route gaat direct een andere kant op.

1. Langs Bar Kantoor en Conscious Hotel **LA** richting spartelvijver.
2. Voor de spartelvijver **RA** kort fietspad volgen.
3. Ter hoogte van de tennisbanen scherpe bocht **LA**, onverhard pad langs "De Parkwachter".
4. Bij splitsing bovenop de heuvel links aanhouden.
5. Onverhard pad **RD** volgen (Overbrakerpad bij fitness toestellen **RD** oversteken), langs de tuinparken, langs beeld 'de verdwenen boer', tot kruising met een autoweg (Velserweg). Ga hier **RA**, voetpad langs de huizen.
6. Bij splitsing **RA** omhoog (langs kerkje), weg volgen tot einde (Spaarndammerdijk).
7. Ga het trapje af en beneden **RD**.
8. Volg het fietspad **LA** onder het spoor door en daarna **RA** langs het spoor.
9. Waar het fietspad links gaat, **RD** tussen de boomstammen onverhard voetpad op.
10. Bij de splitsing **RD** pad volgen naar beneden, daar meteen **LA** tussen hekken over bruggetje.
11. Einde van het pad **RA** omhoog en ga bovenaan **RD**, langs Buurtboerderij.
12. Aan het einde van de weg bij metalen hekken (van ProRail) **LA**, daarna eerste splitsing **RA**.
13. Volg het pad over het viaduct en ga beneden met scherpe bocht **LA**, onder het viaduct door.
14. Bij de eerste mogelijkheid scherpe bocht **LA** weer omhoog, bovenaan nogmaals **LA** en viaduct over.
15. Beneden bij de splitsing **RA** tot de verkeerslichten.
16. Steek bij het zebrapad met verkeerslichten over en steek daarna **LA** nogmaals bij een zebrapad met verkeerslichten over.
17. Aan de overkant **LA** en voor Brouwerij Breugem / MEETING POINT **RA** het fietspad op.
18. Bij de splitsing aan het einde (net na bocht naar rechts) **LA** (Archangelkade).
19. Fietspad volgen tot net na bushalte, steek bij het zebrapad over en aan overkant **LA** weg blijven volgen.
20. Volg de kromming van de hoofdrijbaan. Bij de zijweg links met de bocht mee **RA** (Koivistokade).
21. Na ongeveer 200 meter bij het zebrapad oversteken, Koivistokade blijven volgen.
22. Bij gebouw Calvin Klein **LA**, weg langs water volgen, **RD** pad met kleurige tegels op (Dantzigerkade).
23. Aan het eind **RA** langs het water en voorbij gebouw nogmaals **RA** (nog steeds Dantzigerkade).
24. Blijf het pad van de Dantzigerkade langs het water volgen tot voorbij Theater Amsterdam.
25. De hoofdrijbaan maakt een bocht naar rechts, blijf het pad volgen ook al is dat misschien opgebroken.
26. Ga na de bocht naar rechts **LA** onder het gebouw (HAPARANDA) door (Houthavenkade).
27. Je komt bij een afgesloten brug en gaat hier **RA** (Houthavenkade).
28. Neem eerste brug **LA** en na passeren brug weer **LA** (Wiborgeiland).
29. Eerstvolgende straat (voetpad) scherp **RA** (in verlengde afgesloten brug)
30. Na de eerste brug **RD** Stettineiland, na tweede brug **RD** Revaleiland, na derde brug Narvaeiland.
31. Halverwege de straat scherpe bocht **LA** tussen de tuintjes van de woningen.
32. Bij de kruising met de betonplatenweg **RA**, brug over (op voetgangersstrook blijven!), Memeleiland en bij ruime doorgang met grasstrook in het midden weer **RA** (ook Memeleiland).

33. Aan het einde van Memeleiland rechts aanhouden (niet het pad scherp rechts) en het voetpad langs grasvelden en speeltuin aflopen.
34. Volg het voetpad tot aan het einde bij rood/wit hek en ga **LA**. Steek bij zebrapad de Spaarndammerdijk over.
35. Aan de overkant **RA** en daarna meteen **LA** met de trap naar beneden (Uitgeeststraat).
36. Bij het Zaandammerplein meteen **RA** en aan het einde onder twee poorten door.
37. Vervolgens voorzichtig de Oostzaanstraat oversteken (!) en **RD** de Zaanhof in.
38. Ga op het Zaanhof tussen de hekjes door en meteen **LA**.
39. Aan het eind weer tussen hekjes door en onder poort door, langs witte fontein.
40. Steek bij het zebrapad over en ga **RA**.
41. Bij de T-splitsing **LA** (Zaanstraat).
42. Volg de Zaanstraat **RD** tot het poortje **RA** onder het spoor door.
43. Ga door het tunneltje onder het spoor door.
44. Steek bij de kruising met het fietspad schuin rechts over naar het onverharde voetpad en ga **RA**.
45. Volg het pad langs de vijver tot voorbij standbeeld "Dragers van verre". Ga dan **RA** en meteen weer **LA**.
46. Ga door het poortje tussen het 'kantoor' en de oude directievilla.
47. **Meld je af en haal een stempel op je loopkaart.**

Spieringhorn

donderdag 8 juni 2023

Start: vanaf het Marktpllein richting 'Het Ketelhuis'

Let op: de 5 km route gaat direct een andere kant op.

1. Met de rug naar Bar Kantoor **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 sla **RA**.
6. Op de top van de heuvel sla je **LA** naar beneden
7. Loop **RD** op het halfverharde voetpad langs de spoordijk.
8. Bij twee roestige kunstwerken **RA** onder het spoorviaduct door

De 5 km route komt hier van links maar neemt een andere route.

Doe dat dus niet!

9. Direct daarna **LA**, opnieuw een halfverhard pad richting Honden- en Postduivenvereniging.
10. Bij de splitsing van de paden hou je het linker pad aan, blijf het pad **RD** volgen parallel aan de spoorlijn.
11. Even verder blijf je ook **RD** lopen langs het fietspad en de weg.
12. Volg het (fiets-)pad **LA** onder het spoorviaduct.

De 5 km route komt hier van links

13. Na het spoorviaduct volg je het voetpad langs het fietspad met een ruime bocht naar rechts (Sloterdijkerweg).
14. Volg het voetpad alsmaar **RD**.
15. Bij de eerste huizen van het dorp Sloterdijk ga je **RA**, steek de Sloterdijkerweg voorzichtig over (!!)

Splitsing 10 km en 5 km route.

De 5 km route gaat hier LA.

Doe dat dus niet!

16. Sla vóór het fietstunneltje direct **LA** het voetpad op, het voetpad wordt fietspad (let op de fietsers!!)
17. Volg het fietspad langs de Sloterdijkerweg langs de spoorlijn aan je rechterhand. Ga onder het viaduct van de snelweg door. Even verder het voetpad volgen.
18. Sla na het "Train Lodge Hostel" **LA** licht hellend omhoog en op de T-splitsing met het fietspad **RA** verder omhoog het viaduct op (Teleportboulevard).
19. Ga alsmaar **RD**, eerst onder het metroviaduct en daarna tweemaal onder een spoorviaduct door.
20. Steek bij het zebrapad met voetgangerslichten de Radarweg met fietspaden **RD** over.
21. **RD** langs de ingang van het Mercure Hotel en stoep schuin naar rechts omlaag aanhouden.
22. Op de kruising met de Barajasweg sla je **LA**. Houd de stoep aan de linkerzijde van de weg aan. Vanwege werkzaamheden loop je een stukje over het fietspad (!!).
23. Steek bij het zebrapad de Arlandaweg over en blijf **RD** lopen, langs het fietspad.
24. Op het einde sla je **RA** en volg je het fiets-/voetpad. Even verder zijn werkzaamheden en heb je door het bouwhek slecht zicht op tegenliggers (!!)
25. Houd bij het kunstwerk 'grote voetbal', het voetpad links van de bal aan.
26. **RD**, het dijkje aanhouden, door het hek.
27. Vóór clubgebouw **RA** het voetpad aanhouden en het sportcomplex via poort verlaten.
28. Op fietspad **LA** langs bushalte en CBR.

29. Aan het eind **LA**, stoep en fietspad (Seineweg).
 30. Bij toegang sportcomplex **RD**, stoep aanhouden.
 31. Even verder op kruising met fiets-/voetpad bij rood/witte schrikhekken schuin **LA**, onverhard pad bij paaltje met de voetstappen en bordje NS-wandeling. (nb: bij grote regenval kan het pad drassig zijn, dan kan je ook langs het fietspad lopen)
 32. Het pad slingert door het bosje, parallel aan de Haarlemmertrekvaart.
 33. Het onverharde pad steeds **RD** volgen, ook daar waar je een fietspad met een brug over de vaart kruist.
 34. Op driesprong van paden **RA**, onverhard pad door bosje/groenstrook blijven volgen.
 35. Aan het eind van het pad door het bosje op fietspad **RD**.
 36. Op driesprong van fietspaden **RD** en daarna **LA** langs Urban Lodge Hotel (Radarweg).
 37. Steek vóór de kruising met de Arlandaweg **RA** bij het zebrapad met verkeerslichten de Radarweg over (!!)
 38. Sla vóór de brug over de Haarlemmertrekvaart **LA** het halfverharde pad in. Volg dit pad onder de drie viaducten van de spoorlijn en metro door.
 39. Op het einde **LA** (Kimpoweg).
 40. Op het kruispunt met de Arlandaweg steek je **RD** over via het zebrapad met verkeerslichten. Je steekt ook de trambaan en het fietspad over (!!). Sla daarna **RA** langs het Hout- en meubileringscollege.
 41. Steek bij het zebrapad de Kingsfordweg **RD** over (!!)
 42. Na de onderdoorgang van het snelwegviaduct steek je bij het dorp Sloterdijk bij het zebrapad **RD** de Velsersweg over. Na het oversteken van de weg en het fietspad sla je direct **LA**.
 43. Volg de weg schuin rechtsaf omhoog, je blijft dus langs huizen en kerkje lopen (Spaarndammerdijk).
 44. Na huisnummer 657 sla je **RA**. Je loopt tussen de loodsen door en steekt vervolgens een voetpad **RD** over. Je loopt door een metalen poort, de ingang van Tuinpark Sloterdijkmeer (Vroegopplantsoen).
- De 5 km route komt hier van links**
45. Sla direct **RA** (Adelaarsweg). Je loopt enige tijd parallel aan de kantoren.
 46. Sla bij de driesprongen twee keer (!) **RA** en volg de Adelaarsweg.
 47. Vervolgens bij het eerste pad schuin **LA** (Nachtegaallaan) en ga **RD** op de ongelijke kruising.
 48. Je loopt **RD** langs het clubhuis van de Volkstuinvereniging Sloterdijkmeer en langs de hoofdingang van het park, je verlaat het park niet maar gaat **RD** (Vinkenlaan).
 49. Aan het eind van dit pad verlaat je via een bruggetje Volkstuinvereniging Sloterdijkmeer en kom je op Tuinpark Nut en Genoegen.
 50. Sla direct **RA** (bij het sportveld).
 51. Neem dan het eerste pad **LA** (Goudsbloemlaan).
 52. Je passeert rechts een uitgang van het park, die neem je niet maar je gaat hier schuin **RD** (Chrysantenlaan).
 53. Volg het pad helemaal **RD**.
 54. Op het einde van het pad ga je **LA** en gelijk weer **RA** en verlaat je het Tuinpark via de metalen poort naar de Roos Schooltuin. Loop **RD**.
 55. Verlaat de Roos Schooltuin **RD** via de metalen poort.
 56. Sla op het einde **RA** (Overbrakerpad).
 57. Steek het fietspad (Brettenpad) **RD** over en loop over de brug.
 58. Neem de eerste weg **LA** (Gosschalklaan).
 59. Volg de laan steeds **RD** tot de finish op het plein.
 60. **Meld je af, lever je loopkaart in en ontvang je medaille!**