

PARKOERSBESCHRIJVING

Bos en Lommer

maandag 5 juni 2023

Start: vanaf het Marktplein richting 'Het Ketelhuis'

Let op: de 10 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 **RA**.

Splitsing 5 km en 10 km route.

De 10 km route gaat bij beeld LA.

Doe dat dus niet!

3. Ga de brug over, steek het fietspad (Brettenpad) over en sla dan **LA** het voetpad op.
4. Sla vóór het eerste gebouw **LA**, steek het fietspad (Brettenpad) over en loop over de parkeerplaats richting het kruispunt met de verkeerslichten, zorg dat je rechts van de kruising uitkomt.

De 10 km route komt hier van links.

5. Steek de Haarlemmerweg **RD** over via het zebrapad met verkeerslichten.
6. Steek het plein schuin rechts dwars over.
7. Ga na het plein **LA** (Solebaystraat), neem de stoep links.
8. Steek bij huisnummer 58 **RA** de Solebaystraat over en ga **RD** de Gibraltarstraat in, neem de stoep links.

RUSTPUNT

9. Steek twee zijstraten links **RD** over en volg de weg naar links. Dit wordt de Van Gentstraat.
10. 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.
11. Aan de overkant **LA** en direct **RA** (Wiltzanghlaan).
12. Na 60 meter via het zebrapad **LA** de weg oversteken (!!)

13. Neem het pad dat door het midden van het plein loopt richting de boomhut. Na de boomhut **RD** verder over het klinkerpad.
14. Steek de Leeuwendalersweg over (!!)
15. Op het einde **RA** (Bos en Lommerweg) tot aan het zebrapad. Steek hier **LA** over (!!), denk ook om de fietspaden. Steek ook de ventweg over. Na de oversteek weer **LA**.
16. Ga na 30 meter weer **RA**, het voetpad door het plantsoen (asfaltpad). Steek de Reinaert de Vosstraat **RD** over (!!)

RUSTPUNT

17. Steek het fietspad **RD** over en volg dan het voetpad **LA** zodat je langs het water van de Erasmusgracht loopt.

Splitsing 5 km en 10 km route.

De 10 km route gaat rechtdoor de brug over.

Doe dat dus niet!

18. Op het einde van de gracht steek je schuin links **RD** het kruispunt over en loop **RD** de Roelantstraat in. Neem de stoep links van de weg.
19. Steek de Admiraal de Ruijterweg (met fietspaden!!) **RD** over. Steek ook de Bestevaerstraat **RD** over.
20. Sla **LA** bij restaurant Spaghetteria (Gerard Callenburgstraat).
21. Steek bij huisnummer 43 **RA** de straat over en loop dwars over het schoolplein tussen de voetbalkooi en het houten gebouw door. Steek dan de Karel Doormanstraat over en ga **RA**.
22. Steek op het einde van de straat bij het zebrapad de Willem de Zwijgerlaan (met fietspaden!!) **RD** over via het zebrapad, steek ook de ventweg over en ga **LA**.

Parkoersen 5 km routes 2023

23. Sla bij Kesbeke de eerste zijweg **RA** (Adolf van Nassaustraat).
24. Op het einde van de weg steek je over en ga je **RA** (Nieuwpoortstraat). Hou de brede stoep links aan.
25. Steek de Den Brielstraat **RD** over.
26. Vervolg de Nieuwpoortstraat, steek de Nieuwpoortkade over en sla **LA**.
27. Op het einde (waar de straat overgaat in een klein stukje fietspad) sla je **RA** (Haarlemmerweg).
28. Voor het kruispunt met de verkeerslichten steek je via het zebrapad **LA** de Haarlemmerweg met fietspad over. Ga aan de overkant gelijk **RA**.
29. Ga **LA** de voetgangersbrug over en na de brug gelijk **RA** verder langs de vaart.
30. Neem de trap **RD** omhoog, steek **RD** de weg over en ga **RD** de trap omlaag, verder langs de vaart. **Kinderwagens en rolstoelen kunnen via het pad aan de linkerkant om het restaurant heen.**
31. Sla iets voorbij de Arendbrug (rechts) **LA** het pad tussen de bosjes door. Het pad begint links van het informatiebord.
32. Neem het eerste (kiezel) pad **RA** dwars door de groenstrook.
33. Loop de groenstrook **RD** uit en vervolg schuin links **RD** over de Gosschalklaan (IJscuypje) aan je rechterhand).
34. **Meld je af en haal een stempel op je loopkaart.**

PARKOERSBESCHRIJVING

Houthavens

dinsdag 6 juni 2023

START: vanaf het Marktplein door poortje naar oude park

Let op: de 10 km route gaat ook door het oude park maar via een andere route.

1. Neem het voetpad tussen Bar Kantoor en voormalige directievilla 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 (Brettenpad) oversteken (!!) en **RD** onder spoorviaduct door.
6. Na spoorviaduct **RD** (Zaandijkstraat).
7. Eerste straat **LA** (Assendelftstraat).
8. Volg aan het einde de Assendelftstraat mee naar rechts.
9. Steek bij het zebrapad de Spaarndammerstraat over en ga **RD**.
10. Hou bij het Suikerplein links aan en ga **LA** de Spitsbergenstraat in.
11. Volg de Spitsbergenstraat en steek **RD** de Nova Zemblastraat over (!!); wordt Le Mairestraat, doorlopen tot einde.
12. Steek bij het zebrapad de rijstrook voor auto's (2x) en fietspad (Tasmanstraat) over en loop **RD** tussen de hekken door het wandelpad op.

RUSTPUNT

13. Ga bij de eerste splitsing **RA** (Memeleiland). Ga halverwege, bij de reclamezuil (peperbus) aan de linkerzijde van de straat lopen.
14. Bij de kruising met de betonplatenweg **LA** en brug oversteken. Blijf op smalle voetgangersdeel lopen!
15. Na de brug **LA** (Narva-eiland).
16. Bij eerste kruising scherpe bocht **RA**, blijft Narvaeiland. Je passeert drie bruggen; na 1^e brug Revaleiland, na 2^e brug Stettineiland, na 3^e brug Wiborgeiland.
17. Aan het einde (bij het water, voor de afgesloten brug) **LA**.
18. Langs het water, bij de brug **RA**.

19. Volg de weg **RD** onder het gebouw door en ga dan **RA** (Haparandaweg).
20. Ter hoogte van nummer 942A **LA** oversteken (!! naar Dantzigerbocht).
21. Vervolg **LA** de Dantzigerbocht.

RUSTPUNT

22. Einde Dantzigerbocht **LA** (Koivistokade, niet oversteken!).
23. Volg de Koivistokade, met de bocht mee naar links (Archangelkade).
24. Bij zebrapad voor de bushalte **RA** oversteken, aan de overkant **LA** (op fietspad!).
25. Pad volgen tot T-splitsing, bij bordje 'Zonnehoekspad' **RA** (tegelpad).
26. Pad langs water volgen tot einde, **LA**.
27. Bij zebrapad met verkeerslichten oversteken, aan de overkant **RA** en nogmaals bij zebrapad oversteken.
28. Bij het fietspad/voetpad **LA** omhoog, volgen tot over het viaduct.
29. Eerste voetpad na viaduct **RA** naar beneden.
30. Onderaan pad scherpe bocht **RA**, dan **RD** onder viaduct door tot splitsing.

RUSTPUNT

31. Bij de T-splitsing **RA**, omhoog, pad over viaduct vervolgen (links spoorlijnen).
32. Bij de volgende T-splitsing **LA**, daarna **RD** (Overbrakerpad).
33. Onder viaduct door, nog steeds **RD** tot kruising fietspad (Brettenpad).
34. Net vóór het Brettenpad **LA** het gelige onverharde pad op. **RD** met de heg aan je rechterhand.
35. Boven op de heuvel **RD**, licht dalend leempad.
36. Volg dit pad **RD** tot bij de tennisbanen.
37. Bij de tennisbanen scherp **RA**, fietspad oversteken (!!) en rechts houden, tussen hotel en spartelvijver.
38. Voorbij hotel **RA** naar de finish.

39. Meld je af en haal een stempel op je

loopkaart.

PARKOERSBESCHRIJVING

Westelijke Eilanden

woensdag 7 juni 2023

Start: vanaf het Marktpllein richting poortje oude park

Let op: de 10 km route gaat direct een andere kant op.

1. Neem het voetpad tussen Bar Kantoor en voormalige directievilla 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 het fietspad (Brettenpad) oversteken (!!) en **RD** onder het spoorviaduct door.
6. Na spoorviaduct **RD** (Zaandijkstraat).
7. Op het einde steek je bij het zebrapad met voetgangerslichten **RD** de Spaarndammerstraat over, je gaat vervolgens **RA**.
8. Neem de eerste straat **LA** (Westzaanstraat).
9. Ga daarna weer de eerste straat **RA**, dit blijft Westzaanstraat.
10. Volg de weg nog eens naar rechts en sla na 10 meter **LA** het voetpad in door het plantsoen, langs kinderdagverblijf De Regenboog. Je volgt het pad **RD**, met ook een trappetje erin, totdat je tussen de twee huizenblokken **LA** slaat.
Kinderwagens en rolstoelen kunnen rechts om het bosje heen.
11. Op het einde, bij het water van de Van Noordtgracht, ga je **RA**.
12. Vervolgens ga je **LA** over de brug (Houtmankade) en daarna gelijk weer **LA** (Van Noordtkade).
13. Volg de weg met de bocht mee naar rechts en neem dan de voet/fietsbrug met het gele oppervlak **LA**.

RUSTPUNT

14. Steek het Suikerplein schuin rechts over en loop **RD** de Spitsbergenstraat in.
15. Steek de Nova Zemblastraat **RD** over. Straat heet nu Le Mairestraat.
16. Aan het eind **RA**, houd de stoep aan (Tasmanstraat).

17. Op kruising bij zebrapad met verkeerslichten de Houtmankade **RD** oversteken en brug over.
18. Na brug gelijk **RA** (Houtmankade).
19. Neem de eerste straat **LA**, alleen voetgangers (Roggeveenstraat).
20. Einde voetgangersgebied **RA** (Van Linschotenstraat).
21. Op pleintje **LA** (Barentszstraat, 'Pleintje zonder naam').

RUSTPUNT

22. Stoep **RD** volgen, op kruising met Van Neckstraat **RD** (Barentszstraat).
23. Eerste straat **RA** (Bokkinghangen).
24. Een houten ophaalbrug over en daarna **RA** (Zoutkeetsgracht).
25. Waar de rijbaan linksaf slaat ga je **RD** op het voetpad langs het water.
26. Op het einde, bij de parkeerplaats ga je **LA** en op de T-splitsing **RA** (Vierwindenstraat).
27. Na 25 meter ga je **LA**, het voetpad tussen de huizen door (Vierwindendwarsstraat).
28. Bij het water sla je weer **LA** (Realengracht).
29. Op het einde van de gracht ga je **RA** de houten ophaalbrug over.

RUSTPUNT

30. Je neemt de eerste straat **RA** (Bickersgracht), over de kasseien.
31. Je volgt deze weg naar links, bij de kruising ga je **RA** (Kleine Bickersstraat).
32. Ga de Galgenbrug over. Na de brug sla je **LA** (Prinseneiland).
33. Je volgt de weg met twee keer een bocht naar rechts
34. Op kruising met Galgenstraat **LA**, Sloterdijkerbrug over.
35. Na de brug **RA** (Nieuwe Teertuinen).
36. Op het einde **LA** (Tweede Breeuwersstraat).
37. Steek de Planciusstraat over en sla **RA**.

Parkoersen 5 km routes 2023

38. Neem het eerste voetpad **LA** langs de speeltuin en volg het pad linksom tussen de huizen door (Houtmanstraat).
39. Op het einde **LA** (Eerste Breeuwerstraat) en gelijk weer **RA** (Planciusstraat).
40. Loop onder het spoorviaduct door en neem de eerste straat **RA**. Wandel aan waterzijde om Haarlemmerpoort.
41. Ga **RA** de Willemsbrug over.
42. Na brug bij zebrapad en verkeerslichten **RD**, voorrangsweg en fietspad oversteken.
43. **RA**, brede stoep en brug over.
44. **LA** naar ingang Westerpark. Houd hier links aan, langs metalen hekjes.
45. Steeds het pad langs de vaart **RD** volgen.
46. Na drinkwaterfontein **RA** en schuin **LA** naar poort tussen gebouwen.
47. Na de poort schuin **RA** naar de finish op het plein.
48. **Meld je af en haal een stempel op je loopkaart.**

PARKOERSBESCHRIJVING

Tuinparken

donderdag 8 juni 2023

Start: vanaf het Marktpllein richting de Haarlemmertrekvaart

Let op: de 10 km route gaat direct een andere kant op.

1. Vanaf start loop je recht op Haarlemmertrekvaart af, rechts van De Bakkerswinkel.
2. Voor de vaart **RA** (Polonceaukade).
3. Voorbij gebouwen Westergasfabriek **RD**, trap af. **Rolstoelers en kindervagens gaan iets naar rechts.**
4. Sla direct vóór het grote grasveld **RA**, passeer de fietssluis, steek het kruispunt (Gosschalklaan) **RD** over en loop over de brug.
5. Steek het fietspad (Brettenpad) **RD** over en loop **RD** (Overbrakerpad).
6. Sla voor het spoorviaduct (bij het fitnesspark) **LA** het gelige leempad in.
7. De 10 km route komt hier van rechts maar neemt een andere route.
8. Doe dat dus niet!
9. Volg het pad langs het spoor en loop **RD** waar het pad overgaat in een asfaltweg (neem het voetpad links van de weg). Je passeert de ingang naar twee Tuinparken.

RUSTPUNT

10. De 10 km route komt hier van rechts.
11. Volg het voetpad **RD** (Sloterdijkerweg) tot je de eerste huizen ziet.
12. Sla dan **LA** naar het voetpad dat achter het oude dorp Sloterdijk loopt.
13. Splitsing 5 km en 10 km route.
14. De 10 km route gaat hier **RA**.
15. Doe dat dus niet!
16. Neem **LA** de metalen poort naar de ingang van Tuinpark Sloterdijkermeer (Vroegop-plantsoen).
17. De 10 km route komt hier van rechts.
18. **RUSTPUNT**
19. Sla direct **RA** (Adelaarsweg). Je loopt enige tijd parallel aan de kantoren.
20. Sla bij de driesprongen twee keer (!) **RA** en volg de Adelaarsweg.

21. Vervolgens bij het eerste pad schuin **LA** (Nachtegaallaan) en ga **RD** op de ongelijke kruising.
22. Je loopt **RD** langs het clubhuis van de Volkstuinvereniging Sloterdijkermeer en langs de hoofdingang van het park, je verlaat het park niet maar gaat **RD** (Vinkenlaan).

RUSTPUNT

23. Aan het eind van dit pad verlaat je via een bruggetje Volkstuinvereniging Sloterdijkermeer en kom je op Tuinpark Nut en Genoegen.
 24. Sla direct **RA** (bij het sportveld).
- #### **RUSTPUNT**
25. Neem dan het eerste pad **LA** (Goudsbloemlaan).
 26. Je passeert rechts een uitgang van het park, die neem je niet maar je gaat hier schuin **RD** (Chrysantenlaan).
 27. Volg het pad helemaal **RD**.

Parkoersen 5 km routes 2023

28. 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**.
29. Verlaat de Roos Schooltuin **RD** via de metalen poort.
30. Sla op het eind **RA** (Overbrakerpad).
31. Steek het fietspad (Brettenpad) **RD** over en loop over de brug.
32. Neem de eerste weg **LA** (Gosschalklaan).
33. Volg de laan steeds **RD** tot de finish op het plein.
34. **Meld je af, lever je loopkaart in en ontvang je medaille!**

Gefeliciteerd, je ontvangt je medaille!