

PARKOERSBESCHRIJVING

Maandag 3 juni 2024

Bredius 10 km

START: vanaf MARKTPLEIN richting de HAARLEMMERTREKVAART

Let op: de 5 km route start in een andere richting!!

1. Loop richting het terras rechts van de Bakkerswinkel naar de Haarlemmertrekvaart.
2. Voor de vaart **RA** (Polonceaukade).
3. Voorbij gebouwen Westergasfabriek **RD**, trap af.
4. Blijf de Polonceaukade langs het water volgen tot voorbij het Kunstenhuis.
5. Na het Kunstenhuis is aan de rechterkant een hek, ga aan het einde daarvan schuin **RA** en dan meteen **LA**.
6. Steek de weg over en ga **RD** tussen het bewakershuisje en de slagboom.
7. Volg het voetpad naar beneden, langs Poldergemaal Haarlemmerweg en aan het einde met de bocht mee naar rechts.
8. Steek het Brettenpad over en ga op het voetpad **LA**.
9. Neem **RA** de ingang over het bruggetje de tuinparken in. Sla gelijk **LA** de Goudsbloemlaan in.
10. Sla **RA**, houd het grasveld rechts van je.
11. Sla het tweede pad **LA** en verlaat via het Van de Veerplein Tuinpark Nut en Genoegen.
12. Sla **RA** over het onverharde pad. Blijf doorlopen tot de fitnessplek. Sla dan **LA** en loop onder het spoorviaduct door.
13. Sla na het spoorviaduct direct **LA** het wandelpad op.
14. Wanneer er een tweesplitsing is, kies voor de rechterkant.
15. Sla **RA** het bruggetje over en loop voorbij de hondenclub.
16. Loop door en sla **RA** de Spaarndammerdijk op. Rechts van je is de buurtboerderij 'Ons Genoegen'.
17. Loop voorbij de begraafplaats Sint Barbara. Loop door tot de T-splitsing en sla **LA** (bij hek van ProRail).
18. Ga bij eerste T-splitsing **RD**, onderaan het pad **RA**, zodat je onder spoorviaduct doorloopt.
19. Steek bij het zebrapad met verkeerslichten de weg over.
20. Sla daarna gelijk **RA** over het fietspad Let op: (brom-)fietsers in twee richtingen; houd rechts aan.
21. Richt je op het voor hen bestemde verkeerslicht. Steek hier bij groen **RD**- gaand over. Ongeveer 20 meter na de oversteek steek je voorzichtig schuin **LA** over richting fietsenrekken naast Brediusbad,
22. Loop tussen de fietsenrekken naar de open hekken het terrein van het Bredius zwembad op. Volg de aangegeven route over de matten om het zwembad heen.
23. Neem bij verlaten zwembad de trap of helling omhoog en ga onder het gebouw door naar de uitgang.
24. Na verlaten van het Brediusbad **RA**.
25. Eerste straat **RA** (Zaanstraat).
26. Bij de eerste poort **LA**, dus na huisnummer 366.
27. Op het Zaanhof **LA**. Volg de weg twee keer **RA**.
28. Verlaat het plein **LA** na huisnummer 134.
29. Steek **RD** de Oostzaanstraat over (!!) en ga **RD** door de poort.
30. Loop **RD** over het Zaandammerplein met het midden van het plein aan je rechterhand.
31. Sla na het bruine gebouw **LA** (Uitgeeststraat) en steek **RD** via het zebrapad de Spaarndammerdijk over.
32. Vervolg **RD** langs het fietspad.
33. Steek bij het zebrapad **LA** de weg over en vervolg **RD** langs het fietspad.
34. Ga vóór Het 4e Gymnasium **RA**.
35. Steek op het einde voorzichtig de Haparandaweg over (!!) en sla **LA**.

36. Op het einde **RA** (Archangelkade).
37. Waar de weg een bocht naar rechts maakt, steek je voorzichtig over (!!) en neem je de zijweg aan je linkerhand (links gebouw Brandt & Levie, worstmakers) en blijf je in het verlengde lopen van de weg waar je vandaan komt. Dit blijft Archangelkade.
38. Bij het water volg je de weg twee keer **RA**.
39. Op het einde van de Moermanskkade ga je **LA**.
40. Steek bij het eerstvolgende zebrapad **RA** de weg over en vervolg **RD** (Danzigerbocht).
41. Op het einde bij de T-splitsing ga je **RA** (blijft Danzigerbocht).
42. Steek voorzichtig de weg over (!!) en ga **LA**.
43. Na 25 meter ga je **RA** onder het gebouw door.
44. Loop **RD** richting nieuwe Wisbybrug.
45. Loop vervolgens alsmaar rechtdoor. Na de vierde brug kom je op het Memeleiland bij pad met grote vijfhoekige tegels; na plm. 40 meter op ongelijke kruising van paden sla je scherp **RA** over het voetpad (met links bijzonder lange banken).
46. Steek het donkergrijze fietspad over, sla dan direct **LA** en loop via het voetpad tussen de kunstwerken door richting de Albert Heijn.
47. Steek via het zebrapad de drukke weg over en loop **RD** de Spaarndammerstraat in.
48. Sla de eerste weg **RA** (Knollendamstraat).
49. Dan de eerste straat **LA** (Houtrijkstraat).
50. Onder de poort door en linksom langs de volkstuintjes.
51. Aan het einde van de tuintjes **LA** (Assendelftstraat).
52. Steek de Spaarndammerstraat **RD** over via het zebrapad. Vervolg **RD** (Van Noordtstraat).
53. Neem op het plein het fietspad links en sla dan **RA**. Je loopt linksom het Suikerplein.
54. Volg de weg naar links, dit wordt Henk Curièrekade.
55. Ga **RA** de brug over en dan **LA** (Le Mairekade).
56. Op het einde het trappetje op en dan **RA**.
57. Neem de eerste weg **RA** (Van Noordtkade) en verderop **LA** de houten brug over.
58. Na de brug **RD** en schuin **RA** (Westzaanstraat).
59. Sla **RA** (Spaarndammerstraat) en steek na 50 meter bij het zebrapad met voetgangerslichten **LA** de straat over.
60. Vervolg **RD** (Zaandijkstraat) en neem de eerste weg **LA** (Zaanstraat).
61. Let op: nog niet door spoortunnel!
62. Eerste kruising **RA** onder het spoorviaduct door.
63. Steek bij de kruising met het fietspad schuin rechts over naar het onverharde voetpad en ga **RD** het park in.
64. Volg steeds het meest rechter voetpad (met verderop het fietspad aan je rechterhand).
65. Na het speeltuintje rechts ga je **LA** en dan na 50 meter vervolgens **RA** en gelijk **LA**.
66. Ga door het poortje tussen 'Het Kantoor' en de oude directievilla naar de finish.

Meld je af en haal een stempel op je loopkaart.

PARKOERSBESCHRIJVING

Dinsdag 4 juni 2024

Pleintjes van West 10 km

START: vanaf MARKTPLEIN richting 'DE BAKKERSWINKEL'

De 5 km route start in dezelfde richting

1. Loop richting het terras rechts van de Bakkerswinkel naar de Haarlemmertrekvaart. Ga bij de vaart **RA**.
2. Loop de Polonceaukade af tot aan de Arendbrug, sla hier **LA** de brug over.

Let op: splitsing 5km en 10km.

De 5km route loopt hier RD. Doe dat dus niet.

Als je laat start, kun je tegemoet komende lopers van de 5 km tegenkomen; vervolg je eigen route volgens de beschrijving!

3. Steek bij het zebrapad met verkeerslichten over en ga **RD** de Van Hallstraat in.
4. Op het Waterspiegelplein schuin **RA** onder Gebouw 5 door.
5. Brug over en **RD** langs gebouw 6.
6. Bij de fontein **RD** (Waterloop), houten paard op speelplek rechts houden.
7. Sla bij de asfaltweg **RA** (Van Hogendorpstraat).
8. Aan het einde met de bocht mee **RA** (Van Slingelandtstraat)
9. Sla de eerste zijweg **LA** (Zeebergweg).
10. Waar de weg naar rechts buigt, ga je **LA** (Vredenhofpad).
11. Het pad buigt naar rechts, langs woonboten.
12. Tegen het einde, vóór de P-plaats, **LA** richting molen (loop tussen auto's en erfafscheiding).
13. Voor de molen **LA**, tegelpad.
14. Voorbij wandelsluisje **RA**, trottoir langs parkeerterrein.
15. Op Nieuwpoortkade **LA** en even verder **RA** (Nieuwpoortstraat).
16. Den Brielstraat voorzichtig oversteken (!!) en **RD** (Nieuwpoortstraat).
17. Eerste straat **LA** (Adolf van Nassaustraat).

Vanaf hier lopen de 5km en de 10km weer een stuk samen.

18. Loop de straat uit, sla direct voorbij Kesbeke **LA**.
19. Volg het trottoir tot het einde van de ventweg en steek dan **RA** bij het zebrapad de weg over.
20. Loop **RD** de Karel Doormanstraat in, steek bij het eerste zebrapad **LA** de weg over en loop stukje terug, vervolgens **RA** en **RD** (Jan de Haenstraat).
21. Direct na de school ga je **RA** en steek je het Karel Doormanplein over. Je houdt de voetbal- en basketbalkooi aan je linkerhand.
22. Aan de overkant van het plein sla je **LA** (Gerard Callenburgstraat).
23. Neem de eerste weg **RA** (De Rijkgracht, wordt De Rijkstraat).

Let op: splitsing 5km en 10km. De 5km route gaat RD en LA de De Rijkgracht op. Doe dat dus niet!

24. Steek **RD** via het zebrapad de Admiraal de Ruijterweg over (!!).
25. Ga **RD** (Roelantstraat) en vervolg je weg over het voetpad langs het water van de Erasmusgracht (negeer de brug **LA** richting Erasmuspark).
26. Ga rechtsom het voormalige kerkgebouw en vervolg het voetpad langs de Erasmusgracht.
27. Ga bij de brug **LA** (Saïdja en Adindabrug) en ga direct weer **LA** de andere kant van de Erasmusgracht op.
28. Bij de rood/witte hekken buig je op het pad mee naar rechts (Mercatorstraat). Neem het wandelpad achter de parkeerplaatsen (links water van het park).

29. Neem halverwege de brug **LA** het Erasmuspark in.
30. Vervolg je weg **RD**, langs kiosk Terrasmus.
31. Bij de grote klok op het grasveld sla je **RA**.
32. Bij het zebrapad met verkeerslichten steek je **RD** de Jan van Galenstraat over en vervolg **RD** (Vespuccistraat).
33. Bij het zebrapad met verkeerslichten steek je **RD** de *Jan Evertsenstraat* over en verder **RD** (Vespuccistraat).
34. Op het einde ga je **LA** (Balboastraat).
35. Bij het zebrapad ga je **RA** en steek je de weg over. Steek daarna **RD** het plein over.
36. Vervolg je weg **RD** (Vasco da Gamastraat), je hebt de kerk aan je rechterhand.
37. Halverwege het Columbusplein **LA** (Davisstraat).
38. Op het einde **LA** (Admiralengracht).
39. Ter hoogte van de Cabotstraat ga je **RA** de voetgangersbrug over.
40. Vervolg je weg **RD** (Van Kinsbergenstraat).
41. Steek bij het zebrapad **RD** de Witte de Withstraat over en vervolg je weg **RD**.
42. Sla bij de tweede weg **LA** (Chasséstraat).
43. Sla de eerste weg **RA** (Kortenaerstraat) en loop door tot aan het water (voorbij het speelpleintje).
44. Ga op de kade **LA** en direct weer **LA** (Slatuinenweg).
45. Aan het einde steek je bij het zebrapad **RD** de Admiraal de Ruijterweg over.
46. Sla **RA** bij de bloemenstal, ga over het voetpad door het plantsoen naar beneden.
47. Sla **LA** (Korte Geuzenstraat).
48. Aan het einde **LA** (Geuzenstraat).
49. Vervolg je weg **RD** (wordt Geuzenkade).
50. Aan het einde de trap op en **RA** de brug over.

Let op: je ziet hier de 5 km-lopers aan de andere kant van de weg. Steek niet over en blijf op je eigen route!

51. Na de brug direct **RA** over het voetpad door het parkje.
52. Neem het tweede pad **LA**. Dit pad begint als voetpad, maar wordt later ook een weg voor auto's en fietsers.
53. Loop alsmaar **RD**, voorbij een plein met trappen, tot je bij het water niet verder kunt.
54. Sla **LA**. Op het einde ga je de trap omhoog.
55. Steek **RA** de brug over en vervolg je weg.
56. Steek bij het zebrapad **LA** de Jan van Galenstraat over ter hoogte van de supermarkt en ga **RD** (Gillis van Ledenberchstraat).
57. Aan het einde **LA** en met de bocht mee **RA** (Eerste Kostverlorenkade).
58. Bij de brug **LA** (Van Hallstraat).
59. Net voorbij de bocht in de Van Hallstraat steek je bij het zebrapad **RA** over. Aan de overkant weer **LA**.
60. Direct na de bibliotheek **RA** onder de poort door.
61. Loop door tot aan het water en sla hier **LA** (Van der Palmkade)
62. Vervolg je weg **RD** (De Wittenkade) langs het water.
63. Bij de Van Limburg Stirumstraat steek je de weg over bij het zebrapad 40 meter naar links en vervolg je je weg over de De Wittenkade.
64. Aan het einde **RA**.
65. Bij het kruispunt met verkeerslichten steek je bij het zebrapad **LA** de Haarlemmerweg over en loop je **RD** richting de ingang van het Westerpark.
66. Ga over de brug en daarna **LA** het park in. Houd links aan langs de waterkant.
67. Bij het drinkwaterfonteinje ga je **RA** om richting de uitgang van het oude park te lopen.
68. Ga door het poortje tussen 'Het Kantoor' en de oude directievilla naar de finish.

Meld je af en haal een stempel op je loopkaart.

PARKOERSBESCHRIJVING

Woensdag 5 juni 2024

Jordaan 10 km

START: vanaf MARKTPLEIN richting BASCULEBRUG

Let op: 5 km-parkoers start ook richting de vaart, maar volgt direct een andere route

1. Vanaf de start loop je 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 **RA** over de brug.
5. Bij zebrapad met verkeerslichten **LA** en daarna de **RD** brug over.
6. Na brug direct **LA** voor Haarlemmerpoort langs en meebuigen naar rechts (Haarlemmerplein).
7. Na Haarlemmerpoort **LA**, onder spoor door.
8. Na spoorviaduct eerste straat **LA** (Schiemanstraat), en vervolgens water volgen (Houtmankade).
9. Aan het einde bocht naar **rechts**.
10. Even verderop **LA** over brug.
11. Na brug **LA** (Zoutkeetsplein) en aan waterkant **RA** (weer Houtmankade).
12. Aan het eind bij fietsersoversteek de Van Diemenstraat oversteken (!!) en **RD** richting water (Van Diemenkade).
13. Vóór steiger C **RA** (Van Diemenkade).
14. Einde kade voorbij gebouw Pertjoet **RA**.
15. Vervolgens eerste straat **LA** (Van Diemenstraat).
16. Bij verkeerslichten de bocht mee naar **rechts** volgen (Westerdoksdiijk).
17. Volg het voetpad **RD** waar het pad naar beneden loopt langs witgrijs gebouw (Westerdoksdiijk 40), brede kasseienkade aanhouden.
18. Ga **RD** tussen hoge gebouwen door (IJdok), kasseienweg.
19. Einde IJdok **RA** over golvende brug (Vluchthavenbrug).
20. Daarna **LA**, na brug **links** aanhouden stoep aan waterkant richting station Amsterdam Centraal (De Ruijterkade).
21. Brug over en bij pontveren **RA** door fiets/voetgangerstunnel onder sporen door (Cuyperspassage).
22. Na tunnel **RD** brug over en bij zebrapad met verkeerslichten **RD** drukke weg oversteken. **Let op:** bij mogelijk opgebroken weg.
23. Aan overzijde **RA**, stoep (Prins Hendrikkade).
24. Eerste straat **LA** (Prins Hendrikkade).
25. Gelijk **RA** brede brug met fietspad en viskraam over.
26. Direct daarna **LA** (Singel).
27. Eerste straat **RA** (Brouwersgracht).
28. Bij tweede brug **LA** over de brug, direct **RA** over brug (van Keizersgracht), weg blijft Brouwersgracht en **RD**.
29. Een volgende brug over en direct **LA** (Prinsengracht).
30. **RD** over plein Noordermarkt.
31. Loop linksom om de Noorderkerk en ga ter hoogte van de ingang kerk **LA** de Boomstraat in.
32. Aan het einde **RA** (Tweede Boomdwarsstraat) en direct daarna **LA** (Karthuizersstraat).
33. Eerste straat **LA** (Tichelstraat).
34. Vervolgens op kruising Westerstraat **RD** (via 2^e Anjeliërsdwarsstraat, 2^e Tuindwarsstraat en 2^e Egelantiersdwarsstraat).
35. Vierde straat **LA**, dus vóór de brug (Egelantiersgracht).
36. Aan einde **RA** (Prinsengracht) en na 50 meter **LA** brug (Leliesluis) over.
37. Vervolgens **RD** (Leliegracht).
38. Bij volgende gracht **RA** brug over en **RD** (Keizersgracht).
39. Eerste straat vóór kerk **RA** (Westermarkt).
40. Aan het eind **LA** (Prinsengracht).

41. Na de Westerkerk **RA** over de brug en direct daarna **RA** de Prinsengracht op.
42. Bij de tweede straat de brug over en **LA** (Bloemgracht).
43. Aan het einde van de gracht **RD** de brug over en dan **RA** (Marnixstraat).
44. Loop na 30 meter het trappetje rechts naar beneden, loop **RD** en volg het pad tussen de huizen door. Loop daarna **LA** verder langs de kade (wordt Westerkade).
45. Aan het eind van de kade volg je de weg naar links. Steek daarna via het zebrapad **RD** de weg met trambaan (!!) over (Marnixstraat). Aan de overkant ga je **RA**.
46. Na het zwembad Het Marnix sla je **LA** en loop je **RD** de brug over.
47. Bij het zebrapad met verkeerslichten **RD** over het halfverharde pad het plantsoen in.
48. **RD** bij ingang van de parkeergarage en daarna gelijk **RA**; steek bij zebrapad de straat met trambaan (!!) over.
49. **RD** plantsoen in, over grindpad.
50. Bij speeltoestel (loopbruggen) **LA** en 20 meter verder nog eens **LA**.
51. Einde pad straat oversteken en **RD** (Lodewijk Tripstraat).
52. Aan de waterkant **LA** voetpad langs water (wordt 1^e Kostverlorenkade).
53. Neem de eerste brug **RA** over de Kostverlorenvaart.
54. Direct na de brug **RA** trap af en **RD** langs water (Van der Palmkade).
55. Aan het eind schuin **LA** over pleintje (1^e Keucheniusstraat) en schuin **RA** (Groen van Prinstererstraat).
56. Vierde straat **LA** (Bentinckstraat).
57. Steek de Van Hallstraat over bij het zebrapad en ga in het verlengde van de Bentinckstraat **RD** (Watervalplein).
58. Voorbij het eerste gebouw **RA** (Waterbaan).
59. Aan het eind **LA** en direct bij boom **RA**.
60. Op splitsing bij ronde bank **rechts** aanhouden, brug over en **RD** onder gebouw door.
61. Op plein (Waterspiegelplein) **rechts** aanhouden.
62. Bij de Van Hallstraat **LA**.
63. Steek de Haarlemmerweg over bij zebrapad met verkeerslichten (!!) en **RD** over de brug het Westerpark in.
64. Na brug **RA**, voor de gebouwen **links** aanhouden.
65. Steek pleintje schuin over en na gebouw Westelijk Meterhuis (Smelt/IJscuypje) **RA** richting finish (Gosschalklaan).

Meld je af en haal een stempel op je loopkaart.

PARKOERSBESCHRIJVING

Donderdag 6 juni 2024

Spieringhorn 10 km

START: vanaf MARKTPLEIN richting SPARTELVIJVER / DE PARKWACHTER

Let op: de 5 km route start in een andere richting!!

1. Langs Bar Kantoor en Conscious Hotel **LA** richting spartelvijver.
2. **RA** en direct **LA**, langs de tennisbanen en kiosk De Parkwachter. Loop niet op het fietspad maar op het wandelpad rechts van het fietspad.
3. Loop steeds **RD**, het pad gaat omhoog; daarna weer steil naar beneden, blijf **RD** lopen.
4. Steek **RD** het Overbrakerpad over bij de fitnessstoestellen.

Let op: de 5km-route komt hier van links.

5. Volg het pad evenwijdig aan het spoor steeds **RD**.
6. Einde pad **RD**, asfaltweg en gelijk links aanhouden, onverhard pad.
7. Sla **LA** door metalen poort tuinpark Nut en Genoegen in, langs V.d. Veer Plein en gebouwtjes **RD**.
8. Bij monument met zonnewijzer erbovenop **LA** (Lupinelaan).
9. Na de langgerekte vijver rechts het eerste pad **RA** (Irislaan).
10. Helemaal **RD** uitlopen. Op het einde **LA** het pad vervolgen (Hortensialaan).
11. Op het einde, bij het vlonderbruggetje, **RA** (Goudsbloemlaan).
12. Op het eind bij T-splitsing met lantaarnpaal middenvoor **RA**; na plm. 50 meter ter hoogte van het sportveld **LA**. Dit is de doorgang naar Tuinpark Sloterdijkermeer (Vinkenlaan).
13. Over een bruggetje. Volg het pad steeds **RD**. Je laat de hoofdingang rechts liggen. Ga **RD**, dit wordt de Nachtegaallaan.
14. Na het clubhuis van volkstuintvereniging 'v.v. Sloterdijkermeer' ga je bij een pad rechts **RD** en verderop bij een kruising van paden **RA** (Leeuweriklaan).
15. Na de bocht ga je bij de Y-splitsing direct schuin **LA** (Fazantenlaan).

16. Je komt nu bij de achteruitgang van het tuinpark (Vroegopplantsoen). Ga **RD**, verlaat via de metalen poort het tuinpark.

17. Na de poort op tegelpad **RA**.

Let op: splitsing 5km en 10km. De 5km- route gaat hier LA. Doe dat dus niet!

18. Steek **RD** de drukke weg over (!!) en loop **RD** onder spoorviaduct door.

19. Ga na het spoorviaduct **LA** (Condensatorweg).

20. Blijf **RD** lopen onder het snelwegviaduct door (wordt Hatostraat).

21. Blijf langs het fietspad **RD** lopen onder de viaducten bij station Sloterdijk door.

22. Loop langs de Tuin van Bret, volg het fietspad naar rechts. Op het einde, na weer een spoorviaduct, de asfaltweg oversteken en **RA** over tegelpad.

23. Voor de kruising met de Radarweg **RA**, bij het zebrapad oversteken en vervolg omhoog langs de Radarweg.

24. Volg het voetpad over de spoorbaan. Na een spoorviaduct waar je onderdoor loopt ga je direct **RA** over een voetpad naar beneden, rechts naast een fietspad (Naritaweg). Rechts zie je een grijs grindpad naar padelbanen.

25. Onderaan steek je **LA** het fietspad en weg over en gelijk steek je **RA** weer een weg over !! (Barajasweg).

26. Je vervolgt de Naritaweg. Je loopt langs of op het fietspad aan de linkerkant en passeert een bushalte.

27. Vlak voor de tweede bushalte ga je **LA** een tegelpad op, Sportpark Spieringhorn in.

28. Je loopt links langs afrasteringshekken, (sloop oude DWS-gebouw) eventueel door het gras. Het tegelpad gaat over in een asfaltweg, je volgt het naar links. Je hebt dan even verderop tennisbanen aan je rechterhand.

29. Na het kunstwerk 'de grote voetbal' loop je het sportpark af en volg je schuin **LA** het fietspad.

30. Volg het fietspad aan de linkerkzijde alsmaar **RD**.
31. Op het einde bij de Radarweg **LA**.
32. Bij het kruispunt steek je **RA** de Radarweg over via het zebrapad met verkeerslichten en gelijk weer **RA** (je loopt als het ware weer terug).
33. Ga voor het water **LA** over het half verharde voetpad langs de vaart.
34. Na het spoorviaduct ga je bij de verkeersweg **LA**.
35. Op het kruispunt steek je bij het zebrapad met verkeerslichten **RD** over. Steek de trambaan over en ga **RA**.
36. Blijf **RD** wandelen onder het snelwegviaduct door en langs het standbeeld 'de verdwenen boer'.

Let op: de 5km-route komt even verderop van links.

37. Waar aan de linkerkzijde een pad verschijnt, volg dat pad, loopt iets omlaag, steeds **RD**.
38. Bij een vlonderbruggetje aan je linkerhand volg je het pad **RD**.
39. Vlak voor twee banken en een prullenbak ga je **RA**, fietspad oversteken en **RD**, asfaltpad volgen.
40. Volg het pad met de bocht naar links, langs Poldergemaal Haarlemmerweg.
41. Aan het eind omhoog en **LA**, asfaltweg langs slagboom.
42. Bij kunstwerk Halve Wereldbol **RA**, brede tegellaan (Gosschalklaan).
43. Volg de laan steeds **RD** tot de finish.

Meld je af, lever je loopkaart in en ontvang je medaille!