

PARKOERSBESCHRIJVING

Maandag 3 juni 2024

Westelijke Eilanden 5 km

START: vanaf het MARKTPLEIN richting POORTJE OUDE PARK

Let op: de 10 km route start in een andere richting!!

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. Neem de eerste straat **LA** (Assendelftstraat). Volg de weg **RA**.
8. Steek de weg **RD** over via het zebrapad (Spaarndammerstraat).
9. Loop **RD** (Van Noordtstraat) en sla bij het plein schuin **RA** (Suikerplein).
10. Ga **RD** de brug over en sla direct **LA** (Henk Curièrekade).
11. Loop **RD** de brug over, steek de straat over en vervolg **RD** (Noordkaapstraat).
12. Aan het eind **LA** (Nova Zemblastraat) en weer de eerste straat **RA** (Bontekoestraat).
13. Aan het eind **RA**, houd de stoep aan (Tasmanstraat).
14. Op kruising bij zebrapad met verkeerslichten de Houtmankade **RD** oversteken en brug over.
15. Na brug gelijk **RA** (Houtmankade).
16. Neem de eerste straat **LA**, alleen voetgangers (Roggeveenstraat).
17. Einde voetgangersgebied **RD** (blijft Roggeveenstraat).

18. Aan het einde **RA** (Van Neckstraat) en gelijk weer **RA** (Barentszstraat).
19. Bij het driehoekige pleintje houd je links aan en steek je de straat over.

RUSTPUNT

20. Sla **LA** bij het Zoutkeetsplein en loop **RD** de brug over. Na de brug gelijk **RA**, denk om de tram (!!).
21. Volg de kade **LA**, na huisnummer 85 sla je **LA** en direct weer **RA** (Houtmanstraat).
22. Aan het einde sla je **LA** (Eerste Breeuwersstraat). Steek daarna **RD** de weg met trambaan over !! (Planciusstraat) en vervolg **RD**.
23. Aan het einde **RA**, daarna **LA** de brug over (Sloterdijkerbrug). Na de brug weer **LA** (Prinseneiland).
24. Volg de weg naar rechts en daarna nog eens naar rechts.
25. Neem de eerste weg **LA** en ga **RD** de brug (Galgenbrug) over. Na de brug **RA** (Bickersgracht), over de kasseien.
26. Op het einde ga je op het pleintje **LA** (Hendrik Jonkerplein).

RUSTPUNT

27. Steek de weg over en ga **RD** (Blokmakerstraat).
28. Op het einde ga je **RA**. Even verder ga je **LA** het fietspad op (tegenover Squash City).

29. Volg het voetpad onder de spoorbaan en de autoweg door. Na de tunnel ga je **RA** (Haarlemmer Houthuinen).
30. Ga 20 meter na huisnummer 305 t/m 315 **LA** door het poortje. Na het poortje volg je het pad tussen de huizen door naar rechts. Op het einde **RA** (Buiten Oranjestraat).
31. Ga gelijk weer **LA** (Haarlemmer Houthuinen). Na 30 meter ga je weer bij een poortje links onder de huizen door. Na het poortje rechts aanhouden.
32. Steek de weg **RD** over (Buiten Dommerstraat). Vervolg **RD** (Nieuwe Houthuinen).
33. Ga aan het einde weer onder het poortje met metalen hekjes door en sla **LA** (Kleine Houtstraat) en gelijk weer **RA** (Haarlemmerplein).
34. Loop het plein dwars over richting de Haarlemmerpoort.

RUSTPUNT

35. Steek via het zebrapad met verkeerslichten de weg met trambaan (!!) **RD** over richting de Haarlemmerpoort.
36. Loop onder de poort door en dan **LA**.
37. Ga **RA** de Willemsbrug over.
38. Na brug bij zebrapad en verkeerslichten **RD**, voorrangsweg oversteken.
39. Direct **RA**, brede stoep en brug over.
40. Sla **LA** naar ingang Westerpark. Houd hier links aan, langs metalen hekjes.
41. Steeds het pad langs de vaart **RD** volgen.
42. Na drinkwaterfontein **RA** en schuin **LA** naar poort tussen gebouwen.
43. Na de poort schuin **RA** naar de finish op het plein.

Meld je af en haal een stempel op je loopkaart.

PARKOERSBESCHRIJVING

Dinsdag 4 juni 2024

Bos en Lommer 5 km

START: vanaf MARKTPLEIN richting DE BAKKERSWINKEL

De 10 km route start in dezelfde 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. **Rolstoelers en wandelwagens gaan iets naar rechts.**

Let op: splitsing 5 km en 10 km.

De 10 km route slaat bij de Arendbrug LA. Doe dat dus niet!

4. Blijf de Polonceaukade langs het water volgen tot voorbij het Kunstenhuis.
5. Loop langs restaurant Rainarai. Wandelwagens en rolstoelers gebruiken in verband met de trap de route rechtsonder het gebouw.
6. Steek de weg **RD** over en ga via de asfaltpaden verder **RD** over het voetpad langs het poldergemaal.
7. Steek op het einde **RD** het Brettenpad over (!!) en sla **LA** op het lager gelegen voetpad.
8. Sla voor het eerste gebouw **LA**, steek weer het Brettenpad over (!!) richting de Haarlemmerweg.
9. Steek de Haarlemmerweg **RD** over via het zebrapad met verkeerslichten. Loop rechts voorbij de kiosk.
10. Steek de ventweg **RD** over en vervolg je weg **RA** over de Bos en Lommerweg over het voetpad langs de huizen.
11. Sla **LA** de Nieuwpoortstraat in
12. Bij de zijstraat rechts steek je **RA** de weg over en ga je **RD** (Adolf van Nassaustraat).

Let op: vanaf hier lopen de 5 km en de 10 km weer samen.

13. Loop de straat uit, sla direct voorbij Kesbeke **LA**.
14. Volg het trottoir tot het einde van de ventweg en steek dan **RA** bij het zebrapad de weg over.
15. Loop **RD** de Karel Doormanstraat in, steek bij het eerste zebrapad **LA** de weg over en loop een stukje terug, vervolgens **RA** en **RD** (Jan den Haenstraat).
16. Direct na de school ga je **RA** en steek je het Karel Doormanplein over. Je houdt de voetbal- en basketbalkooi aan je linkerhand.

RUSTPUNT

17. Aan de overkant van het plein sla je **LA** (Gerard Callenburgstraat).
18. Loop bij water aan de linkerkant **RD** tot aan de huizenzijde en sla **LA** (De Rijkgracht).

Let op: splitsing 5 km en 10 km. 10 km route slaat voor het water RA richting de De Rijkstraat. Doe dat dus niet!

19. Steek aan het einde **RD** bij het zebrapad de Willem de Zwijgerlaan over en ga **RD** de speeltuin in over het kasseienpad.

RUSTPUNT

20. Volg het pad **RA** bij het water en loop aan het einde **RD** de trap op. Wandelwagens en rolstoelers gebruiken het pad rechtsom

21. **RD** langs standbeeld. Bij de weg sla je **LA** over de brug.

22. Loop **RD** (Let op: ter hoogte van de bouwhekken zie je tegemoetkomende fietsers!!), voorbij de ingang van het Food Center Amsterdam.

Let op: je ziet hier de 10 km-lopers aan de andere kant van de weg lopen. Steek niet over en blijf op je eigen route!

23. Sla **LA** over de roestbruine Buysbrug. Dit is ook een fietsbrug dus let hier goed op fietsers.

24. Na de brug volg je het pad **LA**, langs de woonboten door de Visseringstraat

25. Aan het einde van de Visseringstraat vervolg je **RD** het Van Bossepad.

26. Voorbij Hogendorp Sportcentrum ga je **RA**, en direct **LA** (Waterpoortweg).

27. Ga voor het sportveldje **RA**, dan direct **LA** en weer direct **RA** zodat je op het Watertorenplein komt.

28. Sla op het plein **LA**, loop onder de onderdoorgang door naar de Haarlemmerweg.

29. Sla na de onderdoorgang **RA**. Ga bij het kruispunt **LA** en steek bij het zebrapad met verkeerslichten de Haarlemmerweg over.

Let op: je ziet hier de 10 km-lopers wellicht de andere kant op lopen. Draai niet om en blijf op je eigen route!

30. Steek de Arendbrug over en ga **RA**. Hou schuin links aan (loop langs de bosjes) en neem voorbij Fabrique des Lumières de weg tussen de twee gebouwen door (Pazzanistraat).

31. Sla na Het Ketelhuis **LA** richting de finish op het plein.

Meld je af en haal een stempel op je loopkaart.

PARKOERSBESCHRIJVING

Woensdag 5 juni 2024

Bredius 5km

START: vanaf MARKTPLEIN richting de HAARLEMMERTREKVAART

Let op: 10 km-parkoers start ook richting de vaart, maar volgt direct een andere route.

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. **Rolstoelers en wandelwagens gaan iets naar rechts**.
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 lager gelegen voetpad **RA**.
9. Ga bij de fitnessstoestellen **LA**.

RUSTPUNT

10. Steek ter hoogte van de kinderboerderij het fietspad over naar de stoep aan de andere kant. De route gaat in dezelfde richting verder.
11. Onder het spoorviaduct door en aan de andere kant meteen **LA** (onverhard voetpad).
12. Hou verderop bij de splitsing links aan.
13. Het pad gaat verderop omhoog. Ga bovenop de dijk **RA**.

14. Volg het pad over de dijk **RD**, aan het einde **RA**, rechts ligt buurtboerderij 'Ons Genoegen'.
15. Loop voorbij begraafplaats Sint Barbara door tot T-splitsing en sla **LA** (bij hek van ProRail).
16. Ga bij eerste T-splitsing **RD**, onderaan het pad **RA**, zodat je onder het spoorviaduct door loopt.
17. Steek bij het zebrapad met verkeerslichten de weg over.
18. Loop **RD** tot boom aan rechterzijde t/o ingang Art Hotel, steek hier **RA** de weg over (!!).
19. Ga aan overzijde gelijk **RA** en houd de rechterzijde van het trottoir aan.

Let op: Links lopen lopers die 'de slinger' door Brediusbad al gemaakt hebben je tegemoet. Hinder elkaar niet!

20. Vervolg over trottoir met flauwe bocht naar links richting fietsenrekken naast Brediusbad en sla daar **LA**.
21. Loop tussen de fietsenrekken naar de open hekken het terrein van het Brediusbad op.
22. 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 Brediusbad **RA**.
25. Eerste straat **RA** (Zaanstraat).

26. Bij de eerste poort **LA**, dus na huisnummer 366.
27. Op het Zaanhof **RA** (volg het pad in het midden van het plantsoen).

RUSTPUNT

28. Verlaat de Zaanhof bij de wandelsluis en ga **RD** door de poort.
29. Bij zebrapad oversteken en **LA** (Hembrugstraat).
30. Op kruising **RA** (Oostzaanstraat).
31. Even voorbij museum Het Schip **LA** door de wandelsluisjes naar het plantsoen.

RUSTPUNT

32. Volg het pad **RD** midden door het plantsoen en verlaat het plantsoen bij het 'elektriciteitsbunkertje' aan de andere kant.
33. Steek de weg over en ga **RD** de Knollendamstraat in.
34. Tweede straat **RA** (Houtrijkstraat).
35. Onder de poort door en linksom langs de volkstuintjes.
36. Aan het einde van de tuintjes **RD** (Assendelftstraat).

37. Aan het eind **LA** (blijft Assendelftstraat).
38. Eerste straat **RA** (Spaarndammerstraat), loop richting spoorwegviaduct.
39. Loop **RD** voorbij voormalige Elisabeth Paulusschool en na volgend huizenblok **RA** over het pleintje (Domela Nieuwenhuisplantsoen), langs de metalen bogen (symboliseert voormalig kerkgebouw). Aan het eind **RA** (Zaanstraat).
40. Eerste kruising **LA** onder tunneltje door.
41. Steek bij de kruising met het fietspad schuin rechts over naar het onverharde voetpad en ga **RD**.
42. Bij de kruising **LA**, hou de vijver rechts.
43. Loop om de vijver heen tot waar het pad vertakt in meerdere richtingen, ga daar schuin **LA**.
44. Ga door het poortje tussen Bar Kantoor en de oude directievilla naar de finish.

Meld je af en haal een stempel op je loopkaart.

PARKOERSBESCHRIJVING

Donderdag 6 juni 2024

Tuinparken 5 km

START: vanaf MARKTPLEIN richting HET KETELHUIS

Let op: de 10 km route start in een andere richting!!

1. Met de rug naar Bar Kantoor **RD** de brede laan op, langs 'Het Ketelhuis' (Goschalklaan).
2. Voorbij IJscuypje **RD**, brede laan vervolgen.
3. Na restaurant Mossel & Gin **RA** richting brug.
4. Na de brug **RD** oversteken en **RD** (Overbrakerpad).
5. Voor het spoorviaduct **LA** bij het fitnesspark.

Let op: de 10km-route komt hier van rechts!

6. Volg dit pad evenwijdig aan het spoor steeds **RD**.
7. Einde van het pad **RD**, asfaltweg op en gelijk links aanhouden naar het onverharde pad.

RUSTPUNT

8. Sla **LA** door metalen poort tuinpark Nut en Genoegen in, langs V.d. Veer Plein en gebouwtjes **RD**.
9. Bij monument met zonnewijzer erbovenop **LA** (Lupinelaan).
10. Na langgerekte vijver rechts het eerste pad **RA** (Irislaan).
11. Helemaal **RD** uitlopen. Op het einde **LA** het pad vervolgen (Hortensialaan).
12. Op het einde, bij het vlonderbruggetje, **RA** (Goudsbloemlaan).
13. Op het eind bij T-Splitsing met lantaarnpaal middenvoor **RA**; na plm. 50 meter ter hoogte van het sportveld **LA**.

RUSTPUNT

14. Dit is de doorgang naar Tuinpark Sloterdijkermeer (Vinkenlaan). Over een bruggetje lopen **RD**.
15. Volg het pad steeds **RD**. Je laat de hoofdingang rechts liggen.

RUSTPUNT

16. Ga **RD** de Nachtegaallaan in en **RD**.
17. Na het clubhuis van volkstuinvereniging 'v.v. Sloterdijkermeer' ga je bij een pad rechts **RD** en verderop bij een kruising van paden **RA** (Leeuweriklaan).
18. Na de bocht ga je bij de Y-splitsing direct schuin **LA** (Fazantenlaan).
19. Je komt nu bij de achteruitgang van het tuinpark (Vroegopplantsoen). Ga **RD**, je verlaat via de metalen poort tuinpark Sloterdijkermeer.

RUSTPUNT

20. Na de poort op het tegelpad **LA**.

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

21. Na wandelsluis op splitsing **LA**, tegelpad en direct nog eens **LA**.

Let op: de 10km route komt hier van rechts!

22. Volg het pad, waar het kan, iets naar links, omlaag en steeds **RD**.
23. Bij een vlonderbruggetje aan je linkerhand volg je het pad **RD**.
24. Vlak voor twee banken en een prullenbak ga je **RA**, fietspad oversteken en **RD**, asfaltpad volgen.
25. Volg het pad met de bocht naar links, langs Poldergemaal Haarlemmerweg.

26. Aan het eind omhoog en **LA**, asfaltweg langs slagboom.
27. Bij kunstwerk Halve Wereldbol **RA**, brede tegellaan (Gosschalklaan).
28. Volg de laan steeds **RD** tot de finish.

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