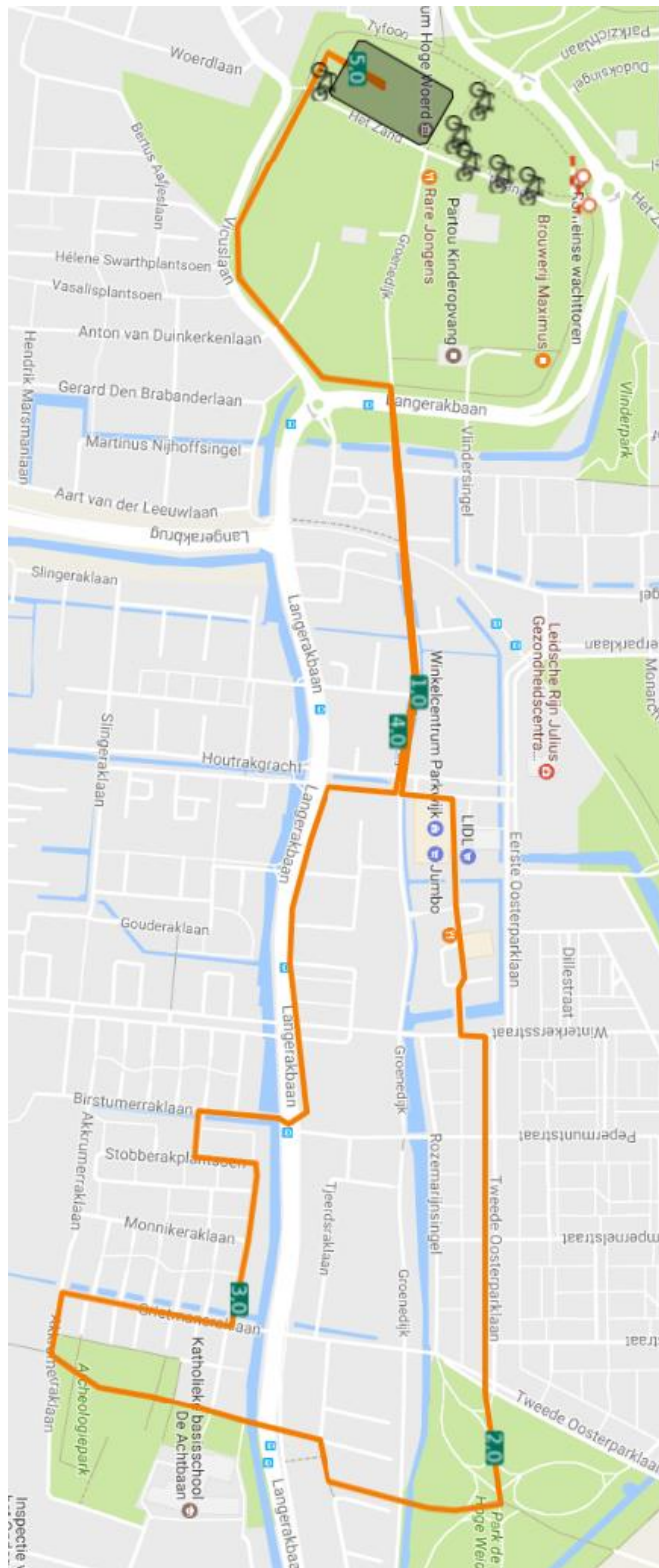
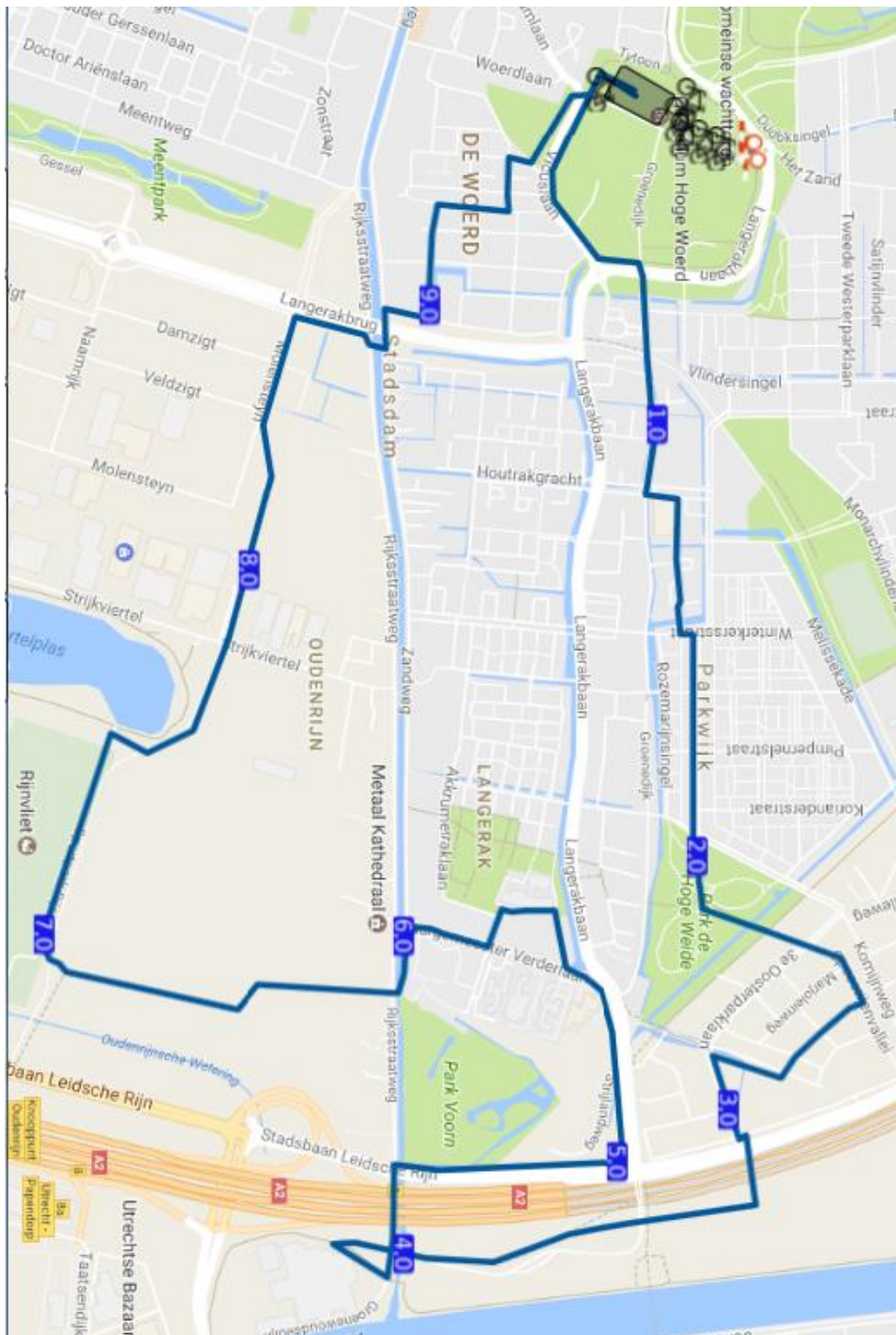


# DAG 1 (11 juni 2019) - 5 KM (Kaart)



| #  | VP   | VR | Instructie  |
|----|------|----|---|
| 1  |      |    | Verlaat het Castellum via de Zuid uitgang en sla direct links af het Lint op          |
| 2  |      |    | Loop tot de Groene dijk   |
| 3  | V1B  | 2  | Steek rechts de Langerakbaan over en vervolg Groene Dijk                              |
| 4  | V2A  | 2  | Steek Busbaan over  |
| 5  | V3B  | 2  | Ter hoogte van Winkelcentrum Parkwijk links de Verlengde Houtrakgracht op             |
| 6  |      |    | Bij de Bloemist rechts het winkelcentrum in – loop tussen Lidl en Jumbo door          |
| 7  |      |    | Loop rechtdoor richting Ab Harrewijnplein   |
| 8  | V4A  | 2  | Aan het eind van de Ab Harrewijnstraat de Winterkerstraat oversteken                  |
| 9  |      |    | Ga direct rechts de 2e Oosterparklaan in – ga rechts op de stoep lopen                |
| 10 | V5A  | 2  | Steek Pepermuntstraat over  |
| 11 |      |    | Loop de 2e Oosterparklaan helemaal uit  |
| 12 | V6A  | 2  | Aan het einde de straat oversteken en loop Park de Hoge Weide in                      |
| 13 |      |    | Loop het park in en ga na de boomstammen naar rechts                                  |
| 14 |      |    | <b>SPLITSING 5 EN 10 KM</b>   |
| 15 |      |    | Ga bruggetje over en loop richting Langerakbaan                                       |
| 16 | V7B  | 2  | Steek de Langerakbaan over  |
| 17 |      |    | Loop bij fietspad rechtdoor   |
| 18 |      |    | Sla bij Akkrumerraklaan rechtsaf  |
| 19 |      |    | Sla bij Grietmansraklaan weer rechtsaf  |
| 20 | V8B  | 2  | Loop tot Monnikeraklaan en sla linksaf de Monnikeraklaan in                           |
| 21 |      |    | Loop rechtuit en vervolg via looppad (grasveld)                                       |
| 22 |      |    | Loop tot Srobberakplantsoen, ga links en direct weer rechts richting Birstunerraklaan |
| 23 |      |    | Sla rechtsaf in Birstumerraklaan naar richting Langerakbaan                           |
| 24 | V9B  | 2  | Steek Langerakbaan over en ga direct naar links op de stoep richting Castellum        |
| 25 | V10C | 4  | Steek Klifrakplantsoen over   |
| 26 | V11A | 2  | Loop tot de Verlengde Houtrakgracht en ga rechts richting Winkelcentrum Parkwijk      |
| 27 | V12B | 2  | Sla bij Groene Dijk af naar Links en loop richting Castellum                          |
| 28 | V13A | 2  | Steek Busbaan over  |
| 29 | V14B | 2  | Steek Langerakbaan over en ga linksaf richting Castellum                              |

# DAG 1 (11 juni 2019) - 10 KM (Kaart)



| #  | VP   | VR | Instructie   |
|----|------|----|--|
| 1  |      |    | Verlaat het Castellum via de Zuid uitgang en sla direct links af het Lint op                   |
| 2  |      |    | Loop tot de Groene dijk  |
| 3  | T1B  | 2  | Steek rechts de Langerakbaan over en vervolg Groene Dijk                                       |
| 4  | T2A  | 2  | Steek Busbaan over   |
| 5  | T3B  | 2  | Ter hoogte van Winkelcentrum Parkwijk links de Verlengde Houtrakgracht op                      |
| 6  |      |    | Bij de Bloemist rechts het winkelcentrum in – loop tussen Lidl en Jumbo door                   |
| 7  |      |    | Loop rechtdoor richting Ab Harrewijnplein  |
| 8  | T4A  | 2  | Aan het eind van de Ab Harrewijnstraat de Winterkersstraat oversteken                          |
| 9  |      |    | Ga direct rechts de 2e Oosterparklaan in – ga rechts op de stoep lopen                         |
| 10 | T5A  | 2  | Steek Pepermuntstraat over   |
| 11 |      |    | Loop de 2e Oosterparklaan helemaal uit   |
| 12 | T6A  | 2  | Aan het einde de straat oversteken en loop Park de Hoge Weide in                               |
| 13 |      |    | Loop het park in en ga na de boomstammen naar links  |
| 14 |      |    | <b>SPLITSING 5 EN 10 KM</b>  |
| 15 | T7A  |    | Steek bruggetje en fietspad over   |
| 16 | T8A  |    | Steek 3e Oosterparklaan over en vervolg Specerijenveld   |
| 17 |      |    | Ga tweede rechts de Geelwortelweg in   |
| 18 |      |    | Loop Geelwortel uit, steek Hogeweide en via bruggetje water over                               |
| 19 |      |    | Ga na bruggetje direct naar rechts   |
| 20 |      |    | Loop tot voorbij de Groene Alm en ga direct links de 3e oosterpaklaan in ( blijf op stoep)     |
| 21 |      |    | Steek Valeriaanweg over  |
| 22 | T9C  | 2  | Steek bij voetgangersoversteek de Stadsbaan over   |
| 23 |      |    | Ga direct na Stadbaan naar rechts en volg het fietspad richting De Meern brug                  |
| 24 | T10A | 2  | Steek fietspad over  |
| 25 | T11A | 2  | Nadat de Leidsche Rijn overgestoken is, direct links het viaduct A2 onderdoor (blijf op stoep) |
| 26 | T12A | 2  | Na viaduct direct naar rechts het fietspad op richting Telefooncentrale                        |
| 27 |      |    | Bij de stoplichten naar links het fietspad op – volg het fietspad langs de Langerakbaan        |
| 28 | T13C | 2  | Ga vlak na de bushalte links de Burgemeester Verderlaan in                                     |
| 29 |      |    | Direct eerste rechts de Akkrumerraklaan in   |

|    |      |   |   |
|----|------|---|---|
| 30 |      |   | Ga naar links Akkrumerraklaan in (voor Achtbaan en Boomgaard)   |
| 31 |      |   | Ga direct weer eerste links (stoep) richting Burgemeester Verderlaan                                    |
| 32 |      |   | Ga rechtsaf de Burg Verderlaan op (stoep)   |
| 33 | T14A | 2 | Aan het eind links de Zandweg op richting Stadsdam  |
| 34 | T15B | 2 | Steek de Stadsdam over en ga rechtdoor het fietspad op richting Sportpark Rijnvliet                     |
| 35 | T16B | 2 | Steek de busbaan over   |
| 36 |      |   | Ga rechtsaf Sportpark Rijnvliet op richting Strijkviertel   |
| 37 | T17A | 2 | Loop tot het eind en ga rechts de busbaan over (via fietspad, niet via recreatie terrein Strijkviertel) |
| 38 |      |   | Volg het fietspad richting Strijkviertel (weg)  |
| 39 | T18C | 2 | Steek Strijkviertel over bij stoplichten en ga rechtdoor op fietspad                                    |
| 40 |      |   | Ga vlak voor Ouderijmse weg (autoweg) rechts het fietspad op richting Rijkstraatweg                     |
| 41 | T19B | 2 | Steek bij bruggetje de oude rij over en ga op het Zandpad direct Links                                  |
| 42 | T20B | 2 | Na viaduct direct naar rechts Adriaan Morriënlaan inslaan   |
| 43 |      |   | Eerste links Hendrik Marsmanlaan inslaan  |
| 44 |      |   | Steek Cees Buddinghlaan over  |
| 45 |      |   | Aan het einde rechts het Vialisplantsoen in   |
| 46 |      |   | Steek ter hoogte van de Bertus Aafjes laan links het plantsoen over en ga de Bertus Aafjeslaan in       |
| 47 |      |   | Tweede straatje rechts de Jan Gresshoflaan in (doodlopende straat)                                      |
| 48 | T21B | 2 | Ga links het looppad op richting Castellum  |