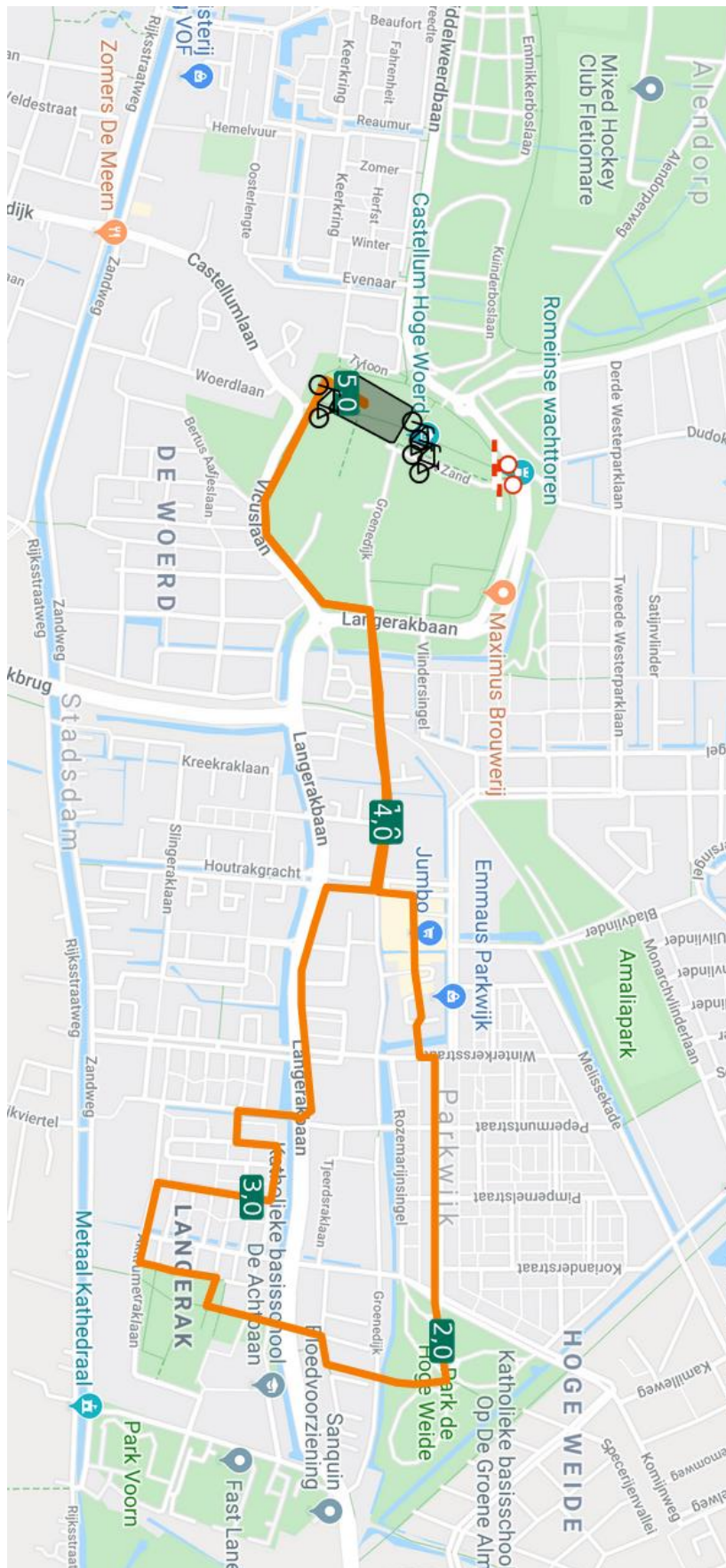


# Dag 1 (9 juni 2020) – 5 KM (Kaart)

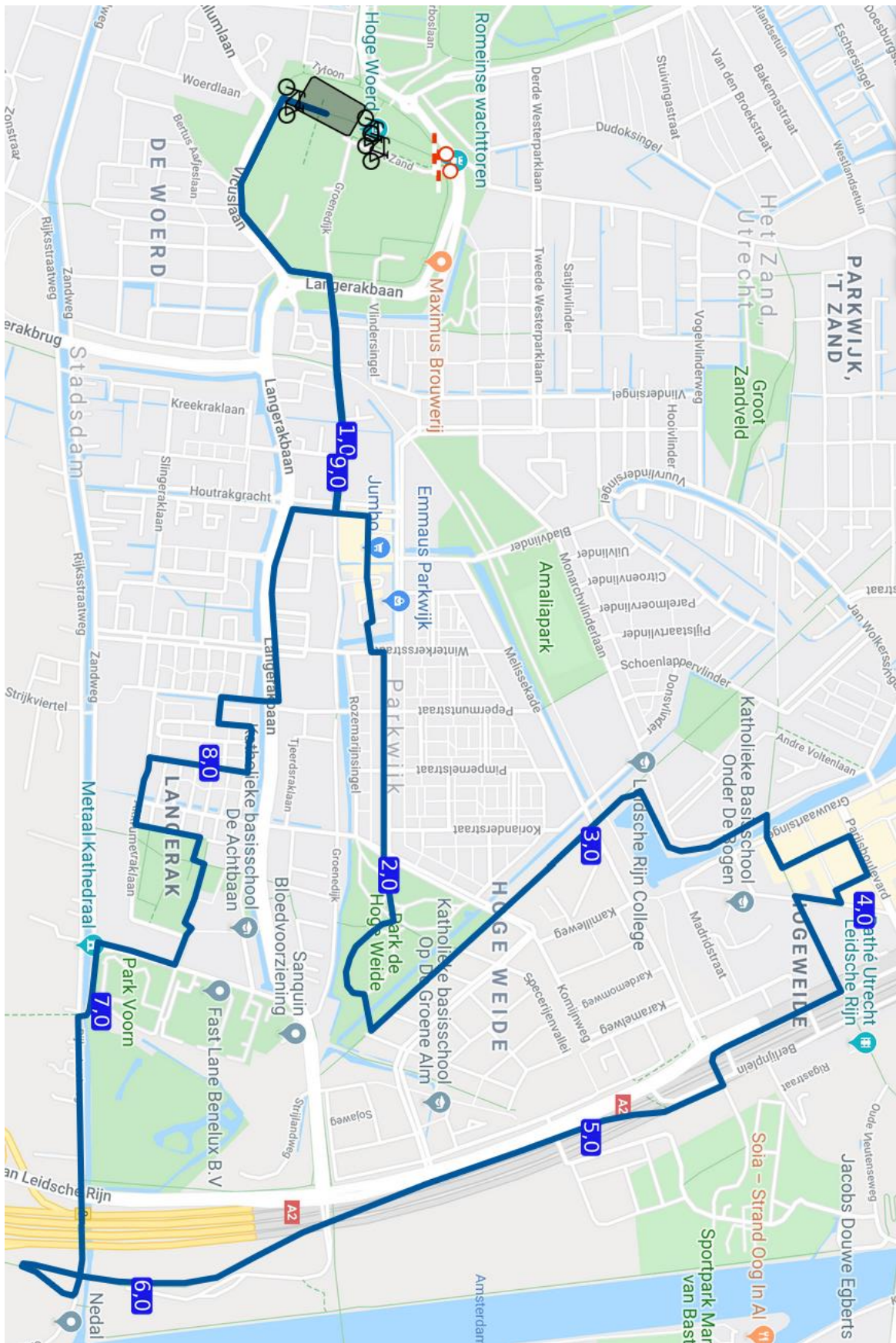


## DAG 1 (9 juni 2020) - 5 KM (Beschrijving)

#	VP	VR	Instructie
1			Verlaat het Castellum via de Zuid uitgang en sla direct links af het Lint op r85ts tyy
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 Winterkersstraat oversteken en linksaf
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 (Rozemarijnsingel) oversteken en loop Park de Hoge Weide in
13			Op het pleintje met bankjes, voor de berg met hoge schommels, rechtsaf brede pad richting bruggetje
14			<b>SPLITSING 5 EN 10 KM</b>
15			Ga bruggetje over en loop richting Langerakbaan (over fietspad)
16	V7B	2	Steek de Langerakbaan over
17			Loop bij fietspad rechtdoor
18			Na het passeren van de Galgenraklaan, rechtsaf slaan (net voor het basketbalveldje). Aan einde van dit pad weer linksaf slaan en deze tot einde vervolgen.
			<b>5 EN 10 KM KOMEN HIER WEER SAMEN</b>
19			Ga aan het einde rechtsaf de Akkrumerraklaan op (niet weg oversteken)
20	V8A	2	Steek Grietmansraaklaan over en sla bij Monnikeraklaan rechtsaf (2 <sup>e</sup> afslag)

21			Aan het einde van de straat linksaf het voetpad op
22			Loop tot Stobberakplantsoen, ga (2 <sup>e</sup> straat) links en direct weer rechts richting Birstumerraklaan
23			Sla rechtsaf in Birstumerraklaan richting Langerakbaan
24	V9B (3 <sup>e</sup> vR)	2	Steek Langerakbaan over en ga direct naar links op de stoep richting Castellum
25	V10C	4	Steek Klifrakplantsoen over
26	Geen VR	2	Loop tot de Verlengde Houtrakgracht en ga rechts richting Winkelcentrum Parkwijk. NIET OVERSTEKEN
27	V12B (EVT 3 <sup>e</sup> VR)	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 (9 juni 2020) - 10 KM (Kaart)





## DAG 1 (9 juni 2020) - 10 KM (Beschrijving)

#	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 en linksaf
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			<b>SPLITSING 5 EN 10 KM</b>
14			Op het pleintje met bankjes, voor de berg met hoge schommels, linksaf richting bruggetje <b>Esther is deze tekst wel accuraat, want dat hebben we toch nog veranderd ivm te weinig km anders?</b>
15	T7A		Steek bruggetje en fietspad over, linksaf voetpad Rijnkennemerlaan op
16	T8A		Vervolg de Rijnkennemerlaan tot busbaan
17			Steek autoweg, fietspad en busbaan over en vervolg kort de Rijnkennemerlaan.
18			Rechtsaf wandelpad (voor het witte kunstwerk) inslaan en deze langs het water vervolgen (Jan Wolkerssingel)
19			Bij de fietsboulevard (Beeldhouwersdijk), rechtsaf brug over. Houd bij lopen linkerkant van de brug aan.
20			Steek weg over en ga rechtdoor de Vaduzijk in.
21			Sla linksaf de Luxemburgpromenade in, LRC in.

22	T9C	2	2e straat naar rechts, de Parijsboulevard. Steek deze weg niet over
23			Na de rituals, rechtsaf Hof van Bern in.
24	T10A	2	Aan het einde linksaf (na van Uffelen) en direct rechtsaf stoep vervolgen.
			Linksaf oversteken ter hoogte van de fietsboulevard richting Pathe bioscoop
			Boven op de A2, rechtsaf de stoep op, langs Raum lopen. Niet weg oversteken
			San Marino straat oversteken, weg vervolgen en aan einde weg, fietspad vervolgen
			Bij T splitsing fietspad links aanhouden en op rechter wegheld blijven (fietsers niet blokkeren)
			Berlijn weg oversteken en rechtsaf slaan.
			Bij afbuigen fietspad naar rechts, links aanhouden (voetpad) willem Alexanderpark in
			Steek Guldenpoort over en vervolg voetpad tot Daphne Schippersbrug
			Steek fietspad en verlengde Hogeweidebaan over en ga rechtdoor fietspad op
25	T11A	2	Nadat de Leidsche Rijn overgestoken is, neem je fietspad links naar beneden, vervolgens het viaduct A2 onderdoor (blijf op stoep)
26	T12A	2	Vervolg de rijksstraatweg (links aanhouden) tot het rijnvlietpad. Daar rechtaf slaan, stadsdambrug op. Ga na de brug voetpad aan rechterhand op.
27			Steek de Burgemeester Verderlaan over en sla rechtsaf op voetpad
28			1e straat linksaf (Akkumerraklaan) fietspad op
29			Loop rechtdoor, tussen voetbalveld en de school. Enkele treden omhoog. Fietspad oversteken. Loop rechtdoor tot het einde en dan linksaf.
			<b>5 EN 10 KM KOMEN HIER WEER SAMEN</b>
30			Sla aan het einde van dit pad rechtsaf de Akkrumerraklaan op (niet weg oversteken)
31	T13A		Steek Grietmansraklaan over en sla bij Monnikeraklaan rechtsaf (2 <sup>e</sup> afslag)
32			Aan het einde van de straat linksaf het voetpad op
33			Loop tot Stobberakplantsoen, ga (2 <sup>e</sup> straat) links en direct weer rechts richting Birstumerraklaan

34			Sla rechtsaf in Birstumerraklaan richting Langerakbaan
35			Steek Langerakbaan over en ga direct naar links op de stoep richting Castellum
36	T14A	2	Steek Klifrakplantsoen over
37	T15B	2	Loop tot de Verlengde Houtrakgracht en ga rechts richting Winkelcentrum Parkwijk. NIET OVERSTEKEN
38	T16B	2	Sla bij Groene Dijk af naar Links en loop richting Castellum
39			Steek Busbaan over
40	T17A	2	Steek Langerakbaan over en ga linksaf richting Castellum