

 **5 kilometer**

 **Starttijd 18.15 uur**

l. Parkweg – r. Sypelpad – r. de Sypel – r. Couperuslaan – Hoofdweg oversteken – l. Handelsweg – r. Martinus Nijhoffstraat – r. Nijhoffpad – l. Herman de Manstraat – r. Verkeersweg – Annie M.G. Smidtlaan – Ronde (1x) oversteken – Oosteinde - onder tunnel door - Boomkamp - r. Tabaksweg - l. Jannevroukamp - Jannevroupad - Krommekamp oversteken - Frankenspad - Krommekamp oversteken - r. Elsweg - l. Vlasakkerspad - r. Vondellaan (eerst Vondellaan oversteken) - l. Vondelpark - r. Vondelpad - r. Albert Verweyplein gelijk l. ri. speeltuin op voetpad - 3e l. - einde l. - r. Valeriuslaan - l. Erasmusstraat - r. via kerk - r. Van Maerlantlaan - Hoofdweg oversteken - r. Parkweg - Startveld

 **10 kilometer**

 **Starttijd 18.00 uur**

l. Parkweg – r. Sypelpad – r. de Sypel – r. Couperuslaan – Hoofdweg oversteken – l. Handelsweg – r. Martinus Nijhoffstraat – r. Nijhoffpad – l. Herman de Manstraat – r. Verkeersweg – Annie M.G. Smidtlaan – Ronde l. (1x) oversteken – l. Ir. Leemansstraat - r. Jan Azn. Leeghwaterstraat - Rechtdoor Ir. Lelystraat - l. Ronde 1x oversteken - r. Burgemeester de Meesterstraat - l. voor tunnel - l. fietspad Knardijk West ri. Waterfront - ca. 50 M na bushalte linksaf - r. Willem van Ariestraat - l. Zuiderhoofd - r. Waterstadboulevard - r. Waterstadboulevard - l. Visserijstraat - l. Robbenzand rondlopen - l. Balgzand - l. Langezand rond lopen - l. Brandaris - r. Waterstadboulevard - l. Vuurbaak - Tunnel door - r. t.h.v. parkeerplaats - 15 MIN stop/pauze - r. Marie Curiestraat - r. voetpad t.h.v. Leen Bakker - Tunnel door - l. Zebepad Burgemeester de Meesterstraat - l. Flevoweg op de stoep blijven - Ronde l. - r. Spoorpad - Einde rechts ri. Shell/centrum - Ronde l. (1x) oversteken - l. Oosteinde - onder tunnel door - Boomkamp - r. Tabaksweg - l. Jannevroukamp - Jannevroupad - Krommekamp oversteken - Frankenspad uitlopen - Paardenkamp - r. Paardenkamp t.h.v. nr. 21 - r. Hoenderkamp - l. Geitekamp - r. Geitekamp - l. Hanekamp - gelijk r. fietspad Brembospad - l. Vondellaan (niet oversteken) - l. Vondelpark - r. Vondelpad - r. Albert Verweyplein gelijk l. ri. speeltuin op voetpad - 3e l. - einde l. - r. Valeriuslaan - l. Erasmusstraat - r. via kerk - r. Van Maerlantlaan - Hoofdweg oversteken - r. Parkweg - Startveld



 **15 kilometer**

 **Starttijd 17.55 uur**

l. Parkweg – r. Sypelpad – r. de Sypel – r. Couperuslaan – Hoofdweg oversteken – l. Handelsweg – r. Martinus Nijhoffstraat – r. Nijhoffpad – l. Herman de Manstraat – r. Verkeersweg – Annie M.G. Smidtlaan – Rotonde l. (1x) oversteken – l. Ir. Leemansstraat - r. Jan Azn. Leeghwaterstraat - Rechtdoor Ir. Lelystraat - l. Rotonde 1x oversteken - r. Burgemeester de Meesterstraat - l. voor tunnel - l. fietspad Knardijk West ri. Waterfront - ca. 50 M na bushalte linksaf - r. Willem van Ariestraat - l. Zuiderhoofd - r. Waterstadboulevard - r. Waterstadboulevard - l. Visserijstraat - l. Robbenzand rondlopen - l. Balgzand - l. Langezand rond lopen - l. Brandaris - r. Waterstadboulevard - l. Vuurbaak - Tunnel door - r. t.h.v. parkeerplaats - r. Marie Curiestraat - l. Lorentzstraat (niet oversteken) - Rotonde l. (niet oversteken) - Daltonstraat/ Archimedesstraat oversteken r. - meteen l. Ooster Mheenpad – Zeppelinstr. oversteken (fietspad blijven volgen) – einde fietspad - rechtdoor Ooster Mheenpad - r. Ooster Mheenweg - r. Ooster Mheenweg t.h.v. nr. 44 - Rotonde rechtdoor (1x oversteken) - Molenweg - r. Lokhorsterweg - r. Bijltjesweg - Grevenhofsweg - r. Grevenhofsweg - l. Kruisweg - l. Berkenboomsweg - l. Overkampsweg - r. Veldweg - Paardenkamp - l. Paardenkamp t.h.v. nr. 23 - r. Hoenderkamp - l. Geitekamp - r. Geitekamp - l. Hanekamp - gelijk r. fietspad Brembospad - l. Vondellaan (niet oversteken) - l. Vondelpark - r. Vondelpad - r. Albert Verweyplein gelijk l. ri. speeltuin op voetpad - 3e l. - einde l. - r. Valeriuslaan - l. Erasmusstraat - r. via kerk - r. Van Maerlantlaan - Hoofdweg oversteken - r. Parkweg - Startveld

