

# 10 km dag 1

Ra= rechtsaf, La= linksaf, Rd = rechtdoor, Ri = richting, Rah = rechts aanhouden, Lah = links aanhouden  
 bij calamiteiten telefoon 06-46183577 of 0621185603

	Loop onder de boog door richting de Friese brug
	Rd. Friesebrug onderdoor lopen
	Ra. Eilandswal
	La. Heiligeland door Alkmaarse Poort
	La. Oudorperdijkje word Edisonweg
	Rah Edisonweg oversteken. <b>Let op oversteken</b>
	La Nieuwe Schermerweg <b>Let op oversteken</b>
	Rd. Rijnstraat.
	Ra. Waalstraatpad.
	La. Strandwalpad
	Ra. Dommelstraat <b>Stempelpost</b>
	Rd. Kasteellaan oversteken word Marestraat
	La. Westerstraat
	Ra. T'Wuijver
	Rd. Fietspad en kippebrug over
	La. Schermerdijk
	La. Brug over en Rd. bij splitsing brug onderdoor daarna;
	Ra. Fietspad.einde Ra
	Rd. Brug over einde fietspad Robbenkoog oversteken
	La. op fietspad <b>Let op</b>
	Rd. Fietstunnel door
	Rd. Brug over en meteen Ra. is fietspad Molenkade.
	La. Zwijnsmeerp pad
	Ra. Munnikenweg samenkomst 5 km.!!!
	La Gravenweg
	La. Manenburg en gelijk
	Ra. Bruggetje over
	Ra. Gravenweg pad volgen
	Ra Bruggetje over
	Ra. Scholeksterstraat word ooievaarsstraat
	La. Frieseweg bij zebra oversteken
	Volg voetpad voor Middelbeek langs
	Steek bij stoplichten over La Noordekade aanhouden