



Telefoonnummers:

EHBO: 06-53861946

Politie: 112 of 0900-8844

Startterrein: 06-12648311

Schuilkerkpad 2 1251 SC Laren (nh)

Horecagelegenheden die onze goede doelen steunen, zijn te herkennen aan onze vierdaagse vlag

Huis van Eemnes	Controle: 08.15 uur tot 12.00 uur	5,6 km
Kantine handbalvereniging SDS'99 (EHBO)	Controle: vanaf 09.15 uur	11,8 km
Restaurant Bruis	Controle: 10.15 uur tot 13.30 uur	16,0 km
Kantine handbalvereniging SDS'99 (EHBO)	Controle: tot 15.30 uur	25,4 km
IJssalon de Hoop	Vanaf 10.00 uur	26,8 km
Binnenkomst-Eindtijd: 17.00 uur		31,2 km

RA=rechtsaf, LA=linksaf, RD=rechtdoor, RAH=rechts aanhouden, LAH=links aanhouden, PS=paddenstoel

1 RA richting voetbalveld met reclameborden, RD tegelpad	40 LAH en parkeerplaats over + RD naar hoofdingang BVV+SDS
2 LA, RA , RA tegelpad tussen voetbalvelden	41 Direct LA na hoofdingang BVV en SDS '99
3 RD hek door direct LA , RA 1 ^e pad	42 RA naar handbal kantine
4 RD weg (Vredelaan) oversteken en LA voetpad	RUST (1^e keer) + EHBO: Kantine SDS'99 Controlepost
5 RA Postiljon, RA na ca. 50 m. via slagboom (na fietspad)	43 RA na rust Schapendrift en LA 1 ^e weg, Meentzooom
6 RD pad bij 2 bankjes	44 RA 1 ^e fietspad, Burgemeester Le Coultredreef
Splitsing 30/20/10 km - 40km	Splitsing 40/30 km - 20 km
7 LA op afslag naar links voor heideveld omzoomd door bomen en struiken	45 Direct RA Slotweg
8 RA einde pad (bij stenen paaltje GR)	46 LA einde weg, brug over, Goyergracht-noord
9 LAH op splitsing (blijf aan rand bebouwing)	Splitsing 30 km - 40 km
10 RD op kruising, loop richting fietspad (loop niet naar bebouwing)	47 RD bij verkeerslichten
11 LA fietspad op en direct RA breed zandpad op naar links	48 RD bij kruispunt van fietspaden richting strand en direct daarna LA fietspad in (Reigerpad)
12 RA eerste asfaltweg op na spookbos (ter hoogte van Weversweg)	49 RA 3 ^e voetpad tussen huizen (75 meter voor de Dam)
13 RD bij hoge mast, sloot door en direct LA	50 LA op Y-splitsing en daarna weg oversteken en schuin rechts voetpad tot bushalte
14 RD einde pad, loop over parkeerplaats	51 LA bij bushalte
15 LA einde parkeerplaats	52 RA Levensboom over voetpad/fietspad
16 RA rotonde op over zebrapad	53 RA na brug voetpad op
Splitsing 30/20 km - 10 km	54 LA 1 ^e pad heuvel op
17 RA verlaat rotonde richting Laarderweg	55 RD na heuvel, blijf langs water lopen
18 RA door fietstunneltje	56 RA bij witte brug en daarna direct LA
19 LA na tunneltje, doodlopende weg in	57 RD bij volgende witte brug oversteken en hekje door, volg breed pad langs water aan linker hand 15 km
20 RD zandpad op, bij bord Nieuweweg 2 t/m 8-1	58 Blijf al slingerend water volgen aan linker hand (ruim 1 km)
21 RA na 700 meter bij bord Te Veenweg Noord, fietspad op	RUST: restaurant Bruis Controlepost
22 RD zand-/graspad op van Noordersingel (linkerkant weg blijven)	De 40 km komt weer op de route
23 LA 1 ^e weg, Meervalweg	59 Volg al slingerend pad langs water aan linkerhand (ca. 1 km)
24 RA 1 ^e paadje en RD (Zonnebaarsweg)	60 Blijf water volgen tot einde en daarna LA fietspad op bij sluis (houd Gooimeer aan je rechterhand)
25 RA 1 ^e brug, weg oversteken en LA voetpad langs weg 5 km	61 RD bij groene fietspijl nr. 76 en RD bij Zuiderzeeroute
26 LA na vijver en LA bij Rietgors	62 RD Gooimeerpromenade (houd meer aan je rechter hand)
27 RD zebrapad over, daarna RA voetpad Noordersingel volgen	63 RD Harderwijkzand in, loop op of langs strandje
28 LA voor skatebordbaan en na 10 meter RA bij Eemnes 035	64 RD fietspad op, bij groene fietspijl nr. 76
RUST: Huis van Eemnes Controlepost	65 LA na ca. 30 meter voetpad op en direct RA zandpad op
De 40 km komt weer op de route	66 RA einde zandpad en direct LA fietspad op langs Gooimeer
29 Na rust LA en direct LA parkeerplaats over	67 LA 1 ^e pad voor kunstwerk en direct RA straat op
30 LA na einde parkeerplaats, hekwerk door en zandpad op	68 RA voetpad in tegenover Gaast en RA 1 ^e voetpad
31 RA na hek, schuin plantsoen oversteken	69 RA einde voetpad op en RAH op splitsing
32 RA fietspad op, wordt later voetpad	70 LA fietspad op langs Gooimeer
33 LA oversteken, fietspad op en direct RA Volkersweg (1 km)	71 RA bij botenloods en direct LA fietspad op bij wandelnetwerk 22
34 LA Noord Ervenweg (ca. 1 km lang)	72 RA bij groene nummers 81 en 76 fietspad op langs water
35 LA Cors Rijkseweg (ca. 1 km lang)	73 RD Brug onder door bij kerk 20 km
36 RD Meentweg oversteken, Stachouwerweg in 10 km	
37 RD na kruising, viaduct over en blijf Stachouwerweg volgen	
38 RD brug over en direct RA Elberstveen	
39 RA eerste weg, (Hendrik Smitlaantje)	



Telefoonnummers:

EHBO: 06-53861946

Politie: 112 of 0900-8844

Startterrein: 06-12648311

Schuilkkerpad 2 1251 SC Laren (nh)

- | | |
|--|--|
| <p>74 RA einde fietspad, Oostkade</p> <p>75 RD bij kinderopvang Huizen, blijf langs water lopen (houten brug naar Westkade niet oversteken)</p> <p>76 Blijf Oostkade volgen tot Winkelcentrum</p> <p>77 RD bij Winkelcentrum, Oostermeent-Oost</p> <p>78 LA na Winkelcentrum tunnel in en na tunnel scherp RA</p> <p>79 LA voetpad</p> <p>80 LA 1^e weg, wijk Bijvanck-N</p> <p>81 RA Radboud</p> <p>82 RA voetpad bij huisnummer 13 parkje in</p> <p>83 LA 1^e pad</p> <p>84 RA op Y-splitsing (blijf in park)</p> <p>85 LA 1^e pad brug over</p> <p>86 RA na brug fietspad op en daarna 1^e pad RA naar verkeerslichten</p> <p>87 RD na verkeerslichten</p> <p>88 LA 1^e voetpad en steek weg, (let op met oversteken!!) rood fietspad en voetpad over</p> <p>89 LA voor basketbalveldje en daarna RA en weer RA bij schuil hutje, zandpad op</p> <p>90 RD heuvel op</p> <p>91 RD beneden aan heuvel en RA voetpad langs hek op</p> <p>92 LA 1^e pad</p> <p>93 RA voetpad voor kinderboerderij en daarna LA voetpad op</p> <p>94 RD weg oversteken (let op met oversteken!!)</p> <p>95 RAH zandpad naast fietspad omhoog en boven RA
De 20 km komt weer op de route</p> <p>96 RA op volgende splitsing (blauwe + gele pijl)</p> <p>97 LA op Y-splitsing</p> <p>98 RD op kruising</p> <p>99 RA einde pad</p> <p>100 RD op kruising (pad naar links langs vakantiepark negeren)</p> <p>101 RA Op Y-splitsing</p> <p>102 LA op klinkerweg na afdaling</p> <p>103 RA bij begraafplaats, Steeglandseweg</p> <p>104 LA 1^e pad na hekwerk en direct RA op Y-splitsing</p> <p>105 RA op Y-splitsing en direct RA op T-splitsing</p> <p>106 RA Bergweg op en LA Korte Bergweg</p> <p>107 RA Meentweg</p> <p>108 LA Polweg</p> <p>109 LA (Sint Josephweg) en direct LA Angerechtsweg</p> <p>110 RA zandpad op: Angerechtsweg</p> <p>111 RD Fransepad oversteken en RD Ludenweg in</p> <p>112 RA Ekelshoek</p> <p>113 LA Hazeleger en LA Draverspad</p> <p>114 RA Oude Renbaan, via voetpad
RUST (2^e keer) + EHBO: Kantine SDS'99 Controlepost</p> <p>115 LA na rust, Schapendrift op</p> <p>116 RA Stachouwerweg</p> <p>117 LA Venenweg</p> <p>118 LA klein paadje bij huisnummer 4</p> <p>119 RA Kerklaan</p> <p>120 RD Franse Pad oversteken en Brinklaan volgen</p> <p>121 RA Dorpstraat
De 10 km komt weer op de route</p> <p>122 Blijf Dorpsstraat volgen tot winkels (LoeKie Delicatessen)</p> | <p>123 RA Burgemeester Heerschopweg</p> <p>124 RA Meentweg</p> <p>125 LA klein paadje bij huisnummer 3</p> <p>126 LA (Langeweg), deze volgen tot einde</p> <p>127 LA Huizerweg
RUST: IJssalon de Hoop</p> <p>128 RA voor Kruidvat klein paadje in bij muziekkapel</p> <p>129 LA (Schoolstraat)</p> <p>130 RA Middenweg</p> <p>131 LA Verbindingsweg</p> <p>132 RA Melkweg 1a, 2 en 4, breed zandpad</p> <p>133 LA Melkweg nrs. 1-3-5-7-9</p> <p>134 RA paadje voor huisnummer 9 in tussen boomstammen door</p> <p>135 RD na akker zandvlakte op richting de huizen</p> <p>136 Rechts aanhouden op einde zandvlakte</p> <p>137 LA op Y- splitsing, volg groen hekwerk</p> <p>138 LA einde hekwerk en na 10 meter RA</p> <p>139 RD einde zandvlakte (middelste pad)</p> <p>140 LA einde paadje, fietspad op en Schapendrift/
Anton Mauvelaan oversteken</p> <p>141 RA 1^e weg bij groene pijl 52</p> <p>142 LA 1^e paadje (na hekwerk)</p> <p>143 RA op Y-splitsing</p> <p>144 RA einde pad, fietspad op</p> <p>145 RA na groene pijl 52</p> <p>146 LA op Y-splitsing langs hockeyvelden</p> <p>147 LA bij sportveldje en RD ga langs tennisvelden</p> <p>148 RD Eemnesserweg oversteken, Dokter Holtmannweg in</p> <p>149 RA Jordaan</p> <p>150 LA 3^e straat, (Beijemansweg), deze geheel uitlopen 30 km</p> <p>151 LA Zevenend en direct RA en LA straat in, 't Paadje</p> <p>152 RA einde 't Paadje, Zevenend op en direct Zevenenderdrift oversteken</p> <p>153 RD Schuilkkerpad</p> <p>154 LA SV Laren 31,2 km</p> |
|--|--|