

LICHTJES TRAINING 23 december 2020

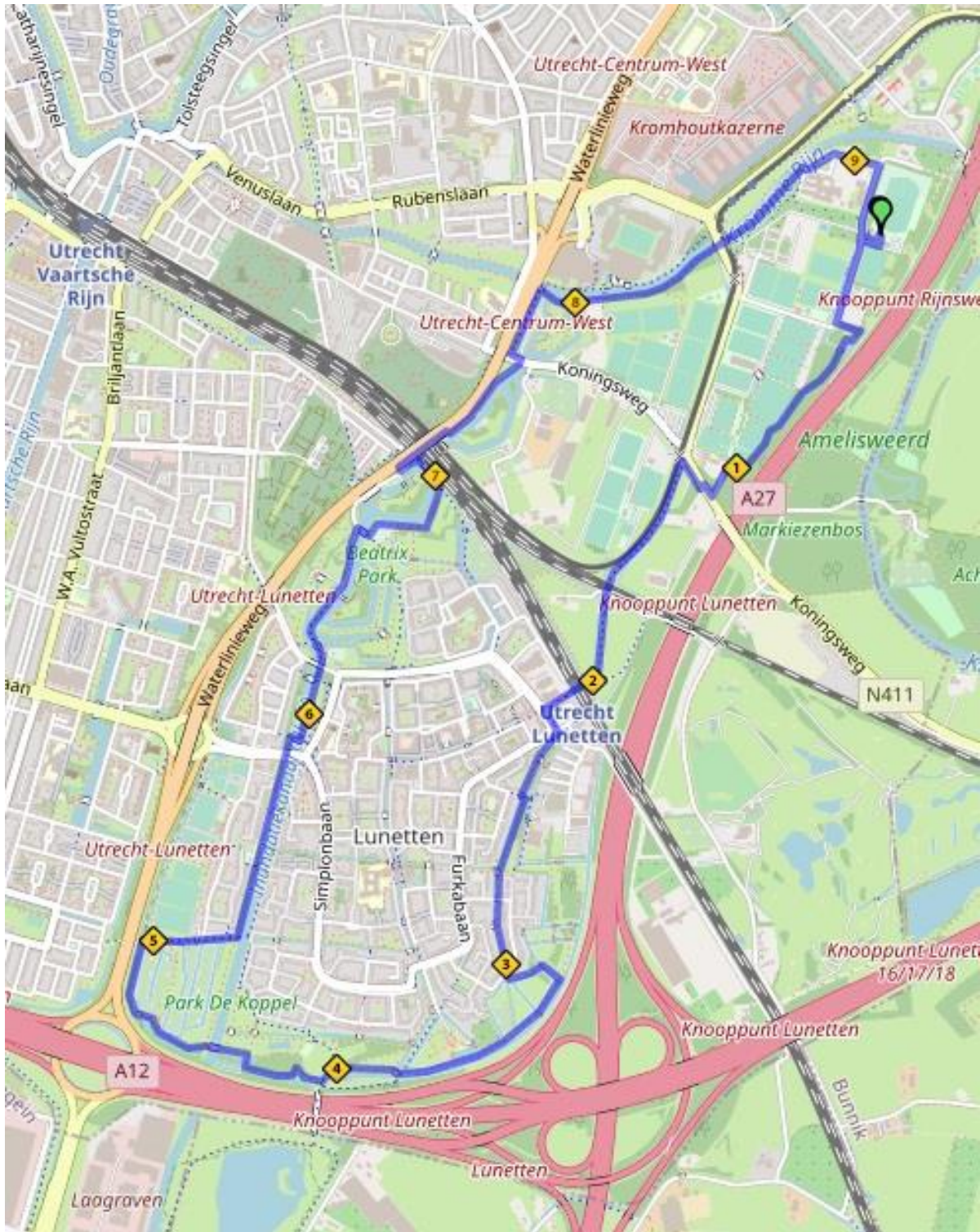
Een bijzondere, coronaproof training die we in groepjes van 2 lopen in de vorm van een speurtocht zonder tekstuele valkuilen. Soms is de praktijk weerbarstiger. In dat geval: de finish is op de Atletiekbaan Maarschalkerweerd. De route is ongeveer 9 km. Veel plezier!

1. Loop atletiekbaan af door het grote hek en ga linksaf.
2. Ga net voor bocht linksaf onverharde voetpad op en even later rechts aanhouden.
3. Loop tot Koningsweg, ga een stukje naar rechts en steek over bij busoversteekplaats.
4. Sla even later linksaf Maarschalkerweerdpad (fietspad langs trambaan) in en loop tot voorbij viaduct station Lunetten.
5. Ga na parkeerplaats links, steek weg over en ga schuin voor je voetpad langs water op.
6. Een stuk verder moet je linksaf over brug en direct rechts, verder over pad aan andere kant van water.
7. Loop rechtdoor, steek de wegen Sleeswijk en Tirol over en volg pad met bocht naar links (bij kinderspeelplek).

Hier, in het 'kinderspeeltuintje' is ruimte genoeg om met elkaar de spieren los te maken en ieder één serieuze oefening te bedenken die je samen uitvoert. Doe ook 3 versnellingen van zo'n 40 meter. Vervolg daarna samen de route.

8. Vervolg pad en houdt bocht naar rechts aan, op T-splitsing ga je rechts.
9. Op volgende splitsing schuin rechtdoor bruggetje over.
10. Loop door, negeer zijpaden, tot brede oranje fietspad. Ga hier links en ga op kleine paadje naast fietspad lopen. Deze gaat met bocht naar rechts.
11. Volg paadje linksaf. Houd water aan je linkerhand. Bij splitsing, net na bocht met bankje, ga je links (ook hier kom je een bankje tegen).
12. Je passeert brug. Ga trappetje omhoog en vervolg pad rechtdoor.
13. Blijf langs water lopen tot voor volkstuintjes. Houd hier links aan om volkstuintjes heen.
14. Ga op kruising rechts af (Oude Liesbosweg) en voor brug linksaf voetpad langs water op.
15. Ga alsmaar rechtdoor, onder viaduct (Lunettenbaan) door en dan rechts brug over en meteen links pad met kleine slagboom op (langs water).
16. Ga rechtdoor onder viaduct door en volg met de bocht naar links het fietspad.
17. Je loopt voorbij Fort Lunet IV (rechts) en scouting Salwega (links). Op kruising rechtsaf brug over en direct na brug linksaf onverharde paadje op dat verderop asfalt wordt.
18. Op T-splitsing linksaf, breed fietspad over brug, tot volgende T-splitsing (Houtensepad).
19. Neem voor je de witte trap omhoog naar spoorwegviaduct langs Waterlinieweg.
20. Loop viaduct over en ga aan andere kant via trap naar beneden. Ga daar links.
21. Steek Koningsweg over bij oversteekpunt (aan je linkerhand) en ga rechtdoor Galgenwaardsepad op.
22. Ga voor brede brug met groene leuning rechts via trap naar beneden en dan rechts het Jaagpad van de Krommerijn op.
23. Volg dit pad, onder viaduct door, tot bij Mytylschool.
24. Steek paadje rechts door naar Blauwe Vogelweg.
25. Op T-splitsing rechtsaf Mytylweg op en de baan ligt schuin links voor je.

Prettige feestdagen en een gezond, gelukkig en sportief 2021 gewenst!



Houd 1,5 meter afstand van elkaar.

Passeer een ander groepje op ruime afstand en blijf niet 'kleven'.

Wij rekenen op ieders eigen verantwoordelijkheid inzake de coronaregels.