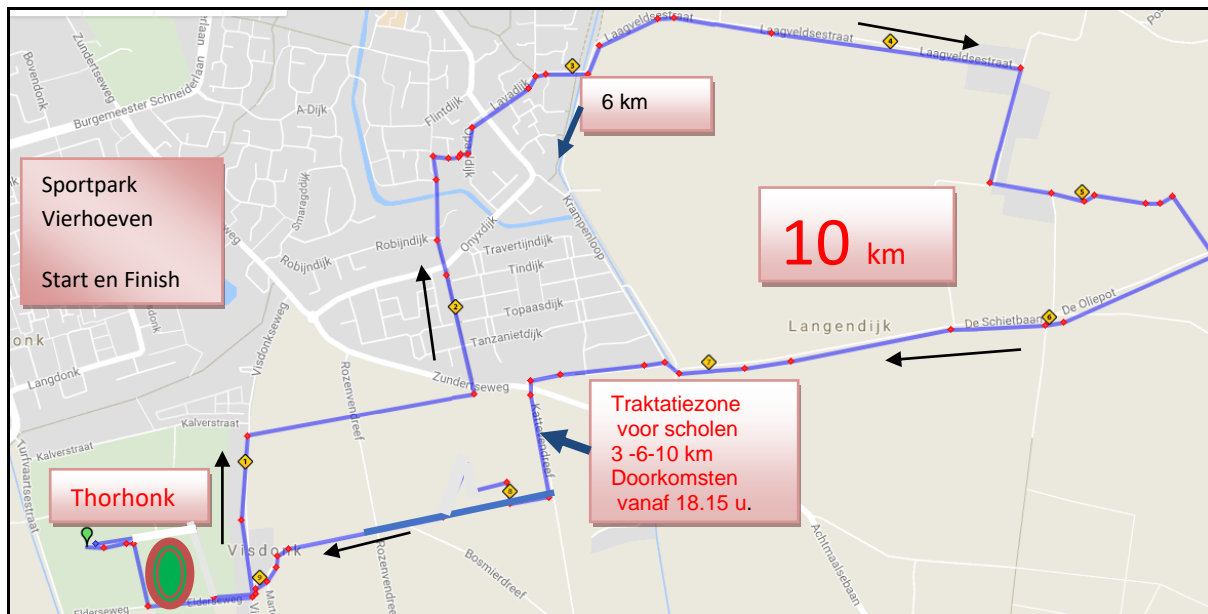


3.00 Vertrek sportpark Vierhoeven	3.13 na slagboom rechtdoor
3.01 RA bij Aleco sport en langs kunstgrasveld	3.14 RD langs T-huis
3.02 LA Elderseweg	3.15 RD Rozenvendreef oversteken
3.03 LA Visdonkseweg	3.16 RD Dennescheerdersdreef
3.04 RA Eekhoorndreef	3.17 LA Visdonkseweg
3.05 RD bij kruising	3.18 RA Elderseweg
3.06 RD bij zijpaden Lodge en Gedenkbos	3.19 RA via poort Keep-Fit korfbal
3.07 RD Rozenvendreef oversteken	3.20 Finish sportpark Vierhoeven
3.08 RD Hermelijndreef	
3.09 RECHTDOOR bij SPLITSING bospad met hoge bomen ( 6- 10 km linksaf )	
3.10 RA Kattevendreef	
3.11 Traktatiezone voor de scholen	
3.12 na traktatie weg vervolgen via een van de 3 bospaden en volg de pijlen	



6.00 Vertrek sportpark Vierhoeven	6.21 RA einde Krampenloop
6.01 RA bij Aleco sport en langs kunstgrasveld	6.22 RD Hoge Langendijk
6.02 LA Elderseweg	6.23 LA Kattevendreef
6.03 LA Visdonkseweg	( samenkomst met 3 en 10 km )
6.04 RA Eekhoorndreef	6.24 Traktatiezone voor de scholen
6.05 RD bij kruising	na traktatie weg vervolgen via een van
6.06 RD bij zijpaden Lodge en Gedenkbos	de 3 bospaden en volg de pijlen
6.07 RD Rozenvendreef oversteken	6.25 na slagboom rechtdoor
6.08 RD Hermelijndreef	6.26 RD langs T-huis
6.09 LA bij SPLITSING ( 3 km rechtdoor )	6.27 RD Rozenvendreef oversteken
6.10 RD Zundertseweg oversteken	6.28 RD Dennescheerdersdreef
6.11 RD Kapelstraat	6.29 LA Visdonkseweg
6.12 einde Kapelstraat RD Onyxdijk oversteken	6.30 RA Elderseweg
6.13 RD fietspad RD Robijndijk	6.31 RA via poort Keep-Fit korfbal
6.14 RA over pleintje en LA Opaaldijk	6.32 Finish sportpark Vierhoeven
6.15 RD Onyxdijk oversteken	
6.16 RD Lavadijk	
6.17 RA na fietsersoversteekplaats	
6.18 RD langs scouting naar Krampenloop	
6.19 RA Krampenloop ( 10 km linksaf )	
6.20 LA Krampenloop	



10.00 Vertrek sportpark Vierhoeven  
 10.01 RA bij Aleco sport en langs kunstgrasveld  
 10.02 LA Elderseweg  
 10.03 LA Visdonkseweg  
 10.04 RA Eekhoordreef  
 10.05 RD bij kruising  
 10.06 RD bij zijpaden Lodge en Gedenkbos  
 10.07 RD Rozenvendreef oversteken  
 10.08 RD Hermelijndreef  
 10.09 LA bij SPLITSING ( 3 km rechtdoor )  
 10.10 RD Zunderseweg oversteken  
 10.11 RD Kapelstraat  
 10.12 einde Kapelstraat RD Onyxdijk oversteken  
 10.13 RD fietspad RD Robijndijk  
 10.14 RA over pleintje en LA Opaaldijk  
 10.15 RD Onyxdijk oversteken  
 10.16 RD Lavadijk  
 10.17 RA na fietsersoversteekplaats  
 10.18 RD langs scouting naar Krampenloop  
 10.19 LA Laagveldsestraat ( 6 km rechtsaf )  
 10.20 RA Langendijksestraat  
 10.21 LA vervolg Langendijksestraat  
 10.22 RD bij kruising

10.23 RA bij grote 3- sprong kruising  
 10.24 Hekwerk van militair complex aan rechterhand  
 10.25 RA De Oliepot brede zandweg  
 10.26 RD Schietbaan  
 10.27 RD Langendijksestraat  
 10.28 RD Hoge Langendijk  
 10.29 LA Zunderseweg oversteken  
 10.30 RD Kattendreef  
 Traktatiezone voor de scholen na traktatie weg vervolgen via een van de 3 bospaden en volg de pijlen na slagboom rechtdoor  
 10.31 RD langs T-huis  
 10.32 RD Rozenvendreef oversteken  
 10.33 RD Dennescheedersdreef  
 10.34 LA Visdonkseweg  
 10.35 RA Elderseweg  
 10.36 RA via poort Keep-fit korfbal  
 10.37 Finish sportpark Vierhoeven