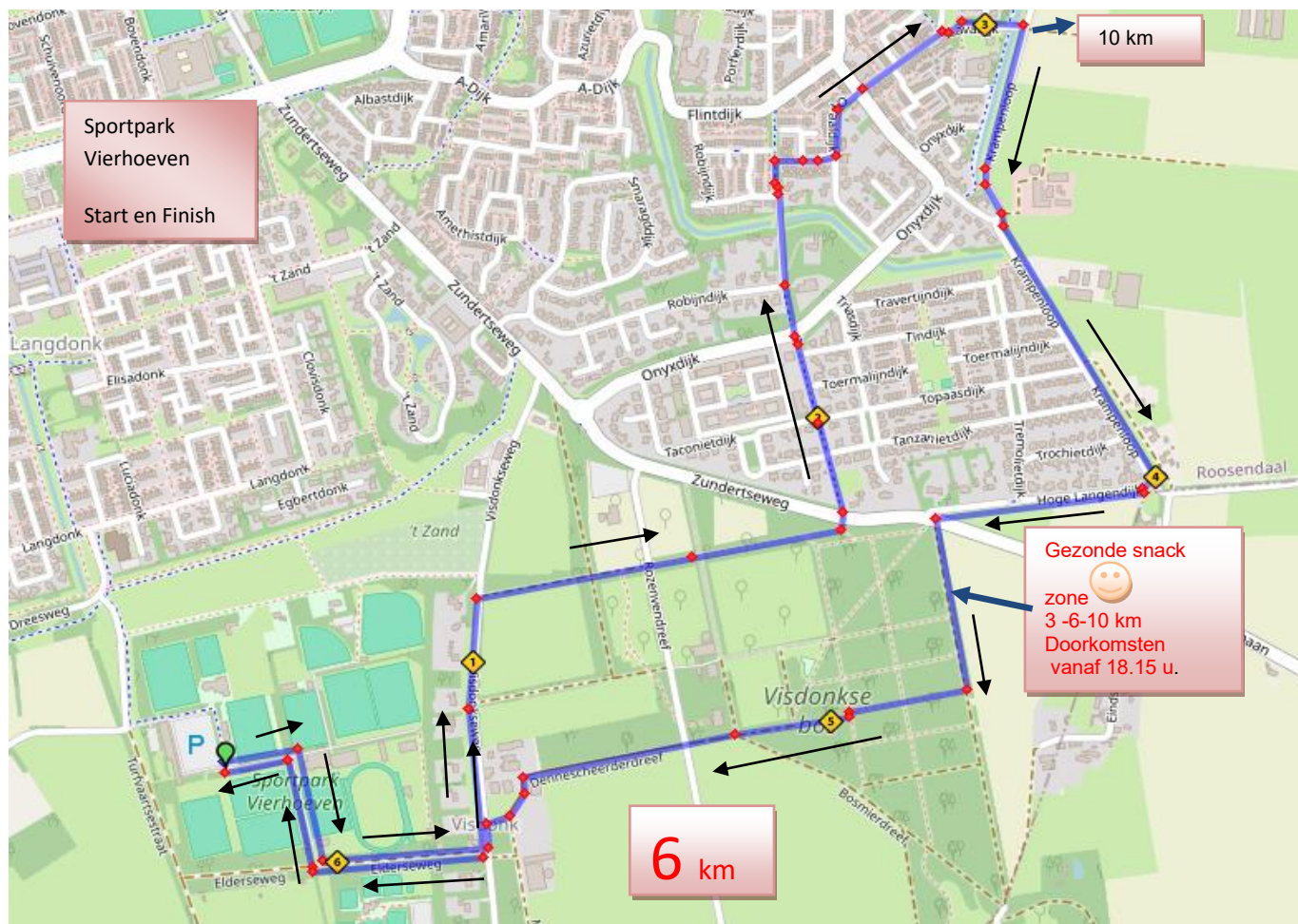
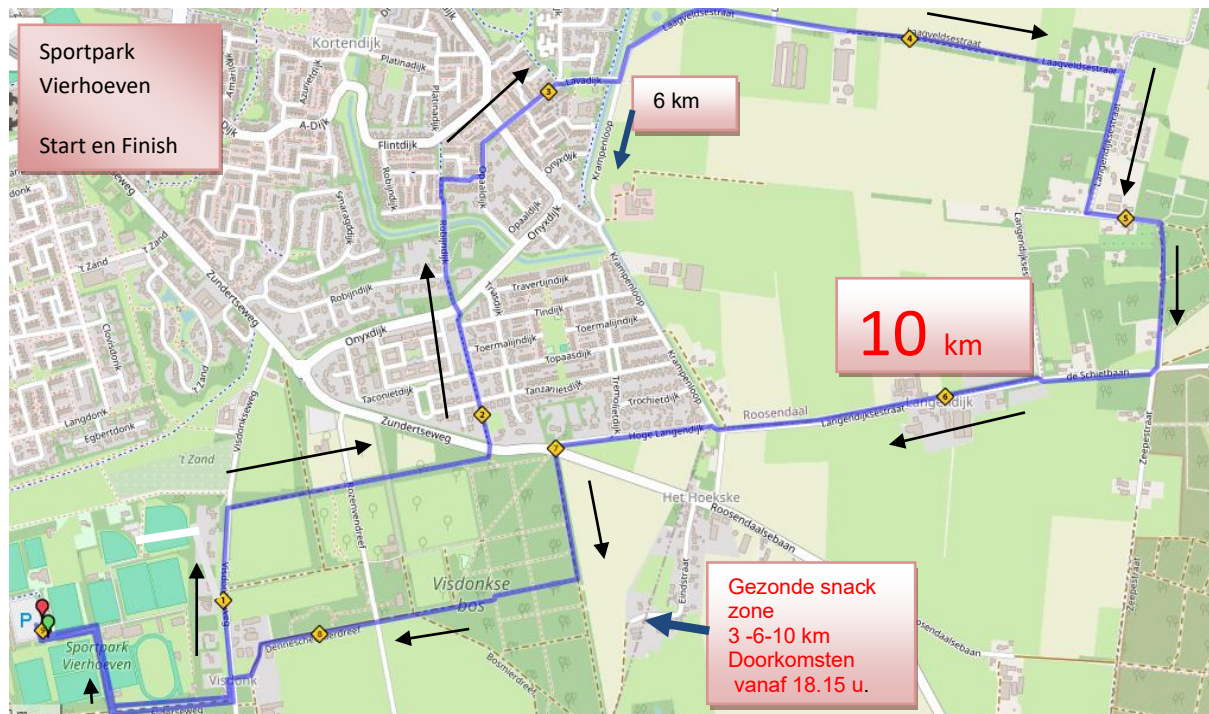


3.00 Vertrek sportpark Vierhoeven
 3.01 RA bij Aleco sport en langs kunstgrasveld
 3.02 LA Elderseweg
 3.03 LA Visdonkseweg
 3.04 RA Eekhoordreef
 3.05 RD bij kruising
 3.06 RD bij zijpaden Lodge en Gedenkbos
 3.07 RD Rozenvendreef oversteken
 3.08 RD Hermelijndreef
 3.09 RECHTDOOR bij SPLITSING
 bospad met hoge bomen
 (6- 10 km linksaf)
 3.10 RA Kattevendreef
 3.11 Gezonde snack zone
 3.12 en via 3^{de} bospad naar finish

3.13 na slagboom rechtdoor
 3.14 RD langs T-huis
 3.15 RD Rozenvendreef oversteken
 3.16 RD Dennescheerdersdreef
 3.17 LA Visdonkseweg
 3.18 RA Elderseweg
 3.19 RA via poort Keep-Fit korfbal
 3.20 Finish sportpark Vierhoeven



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 Kattendreef
6.03 LA Visdonkseweg	(samenkomst met 3 en 10 km)
6.04 RA Eekhoorndreef	6.24 Gezonde snack zone en
6.05 RD bij kruising	na 3 ^{de} bospad naar finish
6.06 RD bij zijpaden Lodge en Gedenkbos	6.25 na slagboom rechtdoor
6.07 RD Rozenvendreef oversteken	6.26 RD langs T-huis
6.08 RD Hermelijndreef	6.27 RD Rozenvendreef oversteken
6.09 LA bij SPLITSING (3 km rechtdoor)	6.28 RD Dennescheerdersdreef
6.10 RD Zundertseweg oversteken	6.29 LA Visdonkseweg
6.11 RD Kapelstraat	6.30 RA Elderseweg
6.12 einde Kapelstraat RD Onyxdijk oversteken	6.31 RA via poort Keep-Fit korfbal
6.13 RD fietspad RD Robijndijk	6.32 Finish sportpark Vierhoeven
6.14 RA over pleintje en LA Opaaldijk	
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 Zundertseweg 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
 SPLITSING: 6 km rechtsaf
 10.20 RA Langendijksestraat
 10.21 LA vervolg Langendijksestraat
 10.22 RA bij kruising (brede zandweg)

10.23 RA de Schietbaan
 10.24 RD Langendijksestraat
 10.25 RD Hoge Langedijk
 10.26 LA Zundertseweg oversteken
 10.27 RD Kattenvendreef
 Gezonde snack zone en
 na 3^{de} bospad naar finish
 10.28 RD langs T-huis
 10.29 RD Rozenvendreef oversteken
 10.30 RD Dennescheerdersdreef
 10.31 LA Visdonkseweg
 10.32 RA Elderseweg
 10.33 RA via poort Keep-fit korfbal
 10.34 Finish sportpark Vierhoeven