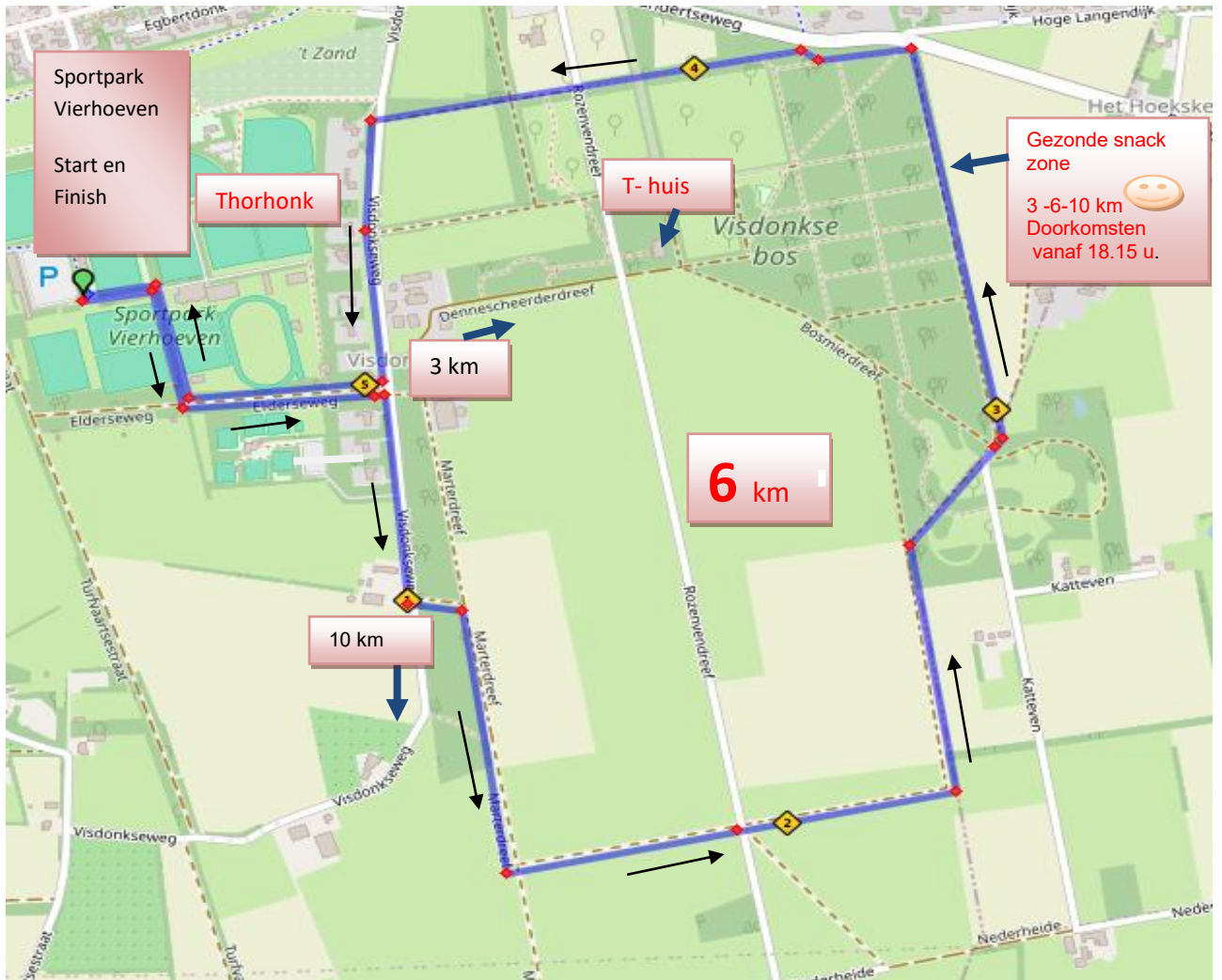
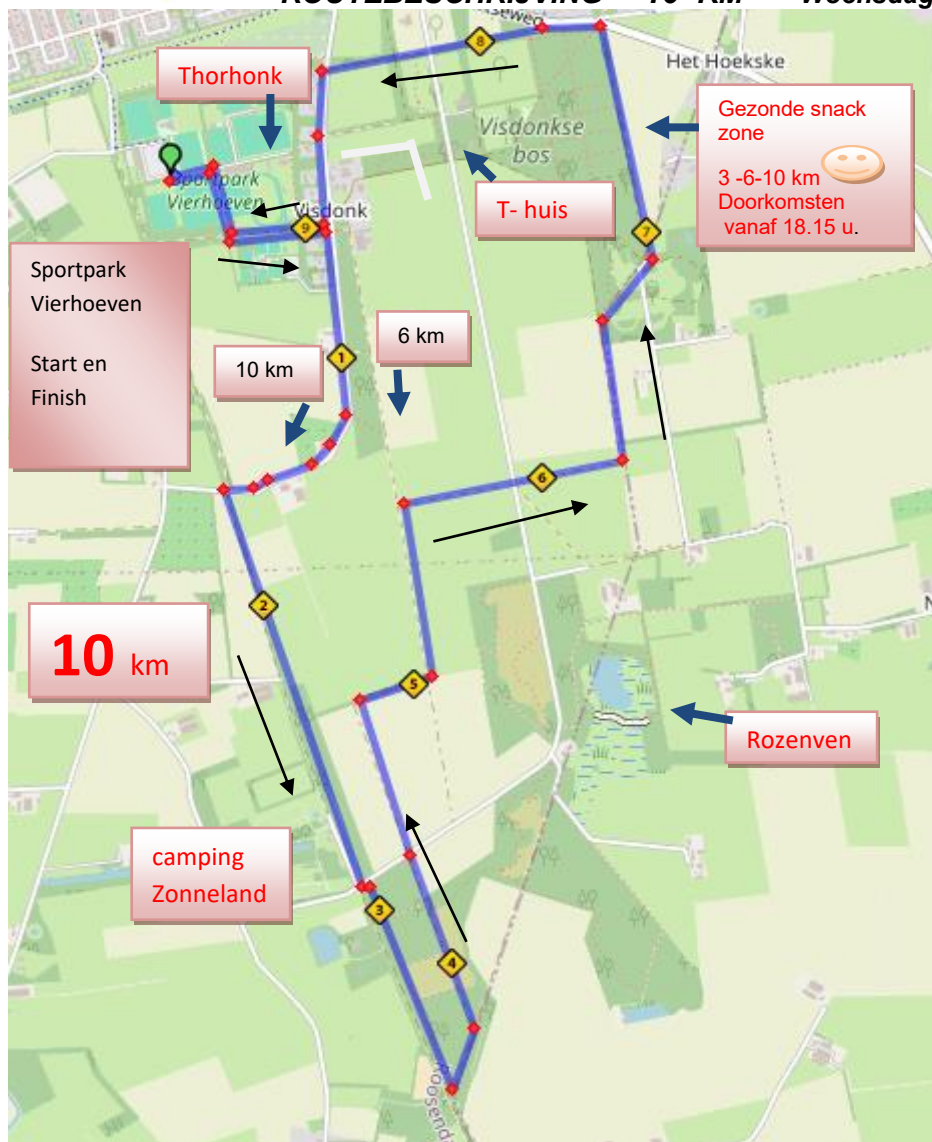


3.00 Vertrek sportpark Vierhoeven	3.11 Gezonde snack zone
3.01 RA bij Aleco sport langs kunstgrasveld	3.12 LA einde Kattenvendreef
3.02 LA Elderseweg	3.13 Bospad met hoge bomen
3.03 LA Visdonkseweg (6 - 10 km rechtsaf)	3.13 RD na passeren houten bankje
3.04 RA Dennescheerdersdreef	3.14 RD Rozenvendreef oversteken
3.05 RD Oversteek Rozenvendreef	3.15 RD Eekhoordreef
3.06 RD na T- huis	3.16 LA Visdonkseweg
3.07 RD 1 ^{ste} bospad	3.17 RA Elderseweg
3.08 RD 2 ^{de} bospad	3.18 RA via poort Keep-Fit korfbal
3.09 RD 3 ^{de} bospad	3.19 Finish sportpark Vierhoeven
3.10 LA Kattenvendreef	



- 6.00 Vertrek sportpark Vierhoeven
- 6.01 RA bij Aleco sport langs kunstgrasveld
- 6.02 LA Elderseweg
- 6.03 RA Visdonkseweg
- 6.04 LA Vossendreef (10 km rechtdoor)
- 6.05a RA Marterdreef
- 6.05 LA Snollevendreef
- 6.06 RD Rozenvendreef oversteken
- 6.07 RD Snollevendreef
- 6.08 RA bij 3 sprong
- 6.09 RD einde bosweg
- 6.10 RD brede zandweg

- 6.11 Kattevendreef
- 6.12 Gezonde snack zone
- 6.13 LA einde Kattevendreef
- 6.14 Bospad met hoge bomen
- 6.15 RD na passeren houten bankje
- 6.16 RD Rozenvendreef oversteken
- 6.17 RD Eekhoorndreef
- 6.18 LA Visdonkseweg
- 6.19 RA Elderseweg
- 6.20 RA via poort Keep-Fit korfbal
- 6.21 Finish sportpark Vierhoeven



10.00 Vertrek sportpark Vierhoeven
 10.01 RA bij Aleco sport langs kunstgrasveld
 10.02 LA Elderseweg
 10.03 RA Visdonkseweg (3 km linksaf)
 10.04 RD bij kruising Vossendreef (6 km linksaf)
 10.05 LA Turfvaartsestraat
 10.06 bij kruising Boswachtersdreef LA en SCHUIN
 oversteken naar bospad met slagboom
 10.07 RD bij 3 sprong
 10.08 Bospad volgen tot einde en LA Muizendreef
 10.09 LA 1^{ste} bosweg
 10.10 RD tot Boswachtersdreef verharde weg
 10.11 Boswachtersdreef oversteken naar zandpad
 10.12 LA op T splitsing Marterdreef
 10.13 RA Snollevendreef

10.14 Rozenvendreef oversteken en RD naar
 Snollevendreef
 10.15 t/m 10.22 n.v.t.
 10.23 RA op 3 sprong
 10.24 RD bij einde bosweg
 10.25 RD brede zandweg Kattevendreef
 10.26 Gezonde snack zone
 10.27 LA einde Kattevendreef
 10.28 Bospad met hoge bomen
 10.29 RD na passeren houten bankje
 10.30 RD Rozenvendreef oversteken
 10.31 RD Eekhoordreef
 10.32 LA Visdonkseweg
 10.33 RA Elderseweg
 10.34 RA via poort Keep-fit korfbal

