

Routeboek

Naam evenement: Avondvierdaagse Heemskerk

Datum evenement: 16 juni t/m 19 juni 2026

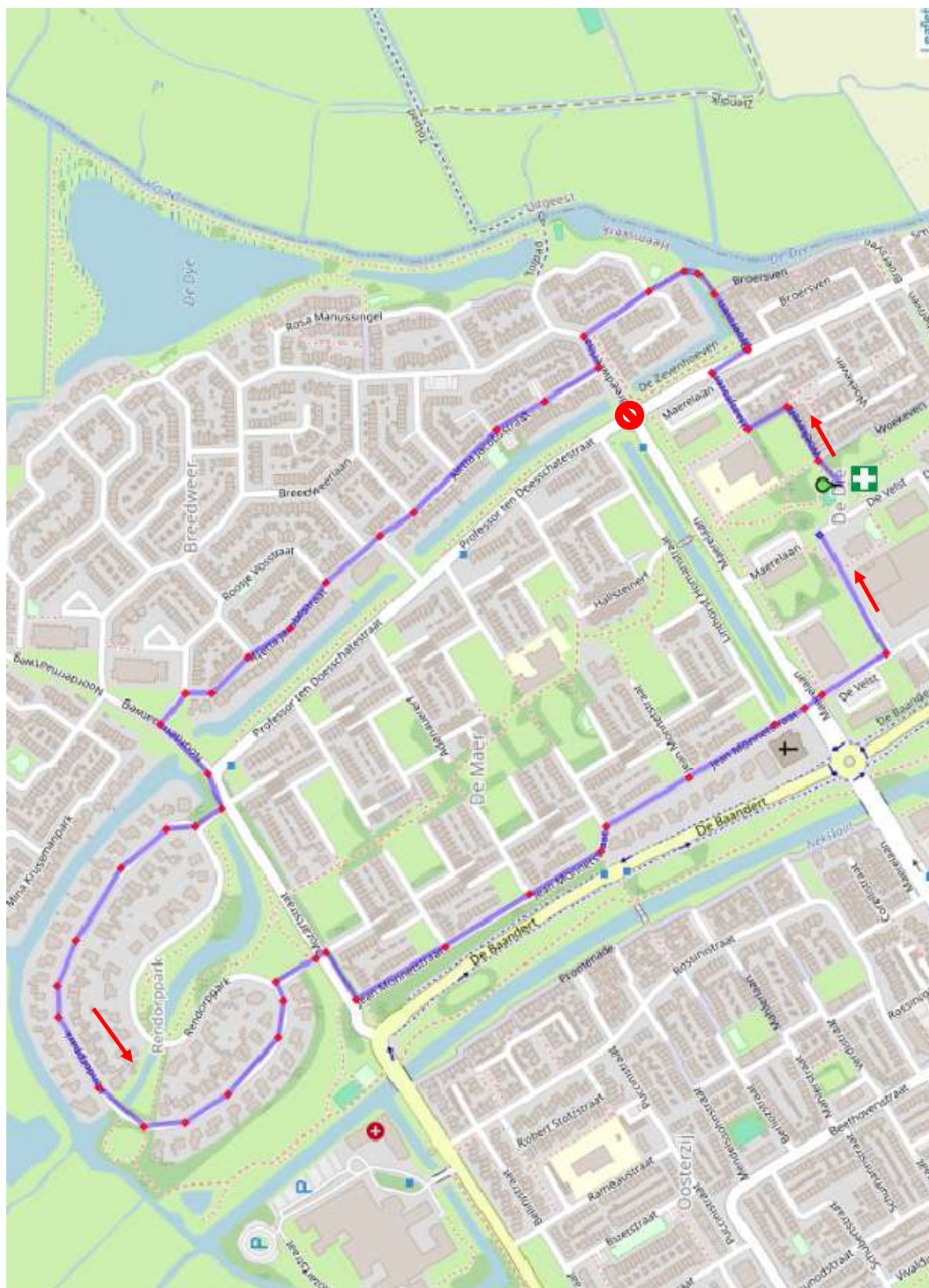


Inhoud

1.0	Dag 1	3
1.1	Plattegrond 3 km	3
1.2	Routebeschrijving 3 km	4
1.3	Plattegrond 5 km	5
1.4	Routebeschrijving 5 km	6
1.5	Plattegrond 10 km.....	8
1.6	Routebeschrijving 10 km	9
2.0	Dag 2	11
2.1	Plattegrond 3 km	11
2.2	Routebeschrijving 3 km	12
2.3	Plattegrond 5 km	14
2.4	Routebeschrijving 5 km	15
2.5	Plattegrond 10 km.....	17
2.6	Routebeschrijving 10 km	18
3.0	Dag 3	21
3.1	Plattegrond 3 km	21
3.2	Routebeschrijving 3 km	22
3.3	Plattegrond 5 km	24
3.4	Routebeschrijving 5 km	25
3.5	Plattegrond 10 km.....	27
3.6	Routebeschrijving 10 km	28
4.0	Dag 4	31
4.1	Plattegrond 3 km	31
4.2	Routebeschrijving 3 km	32
4.3	Plattegrond 5 km	33
4.4	Routebeschrijving 5 km	34
4.5	Plattegrond 10 km.....	35
4.6	Routebeschrijving 10 km	36

1.0 Dag 1

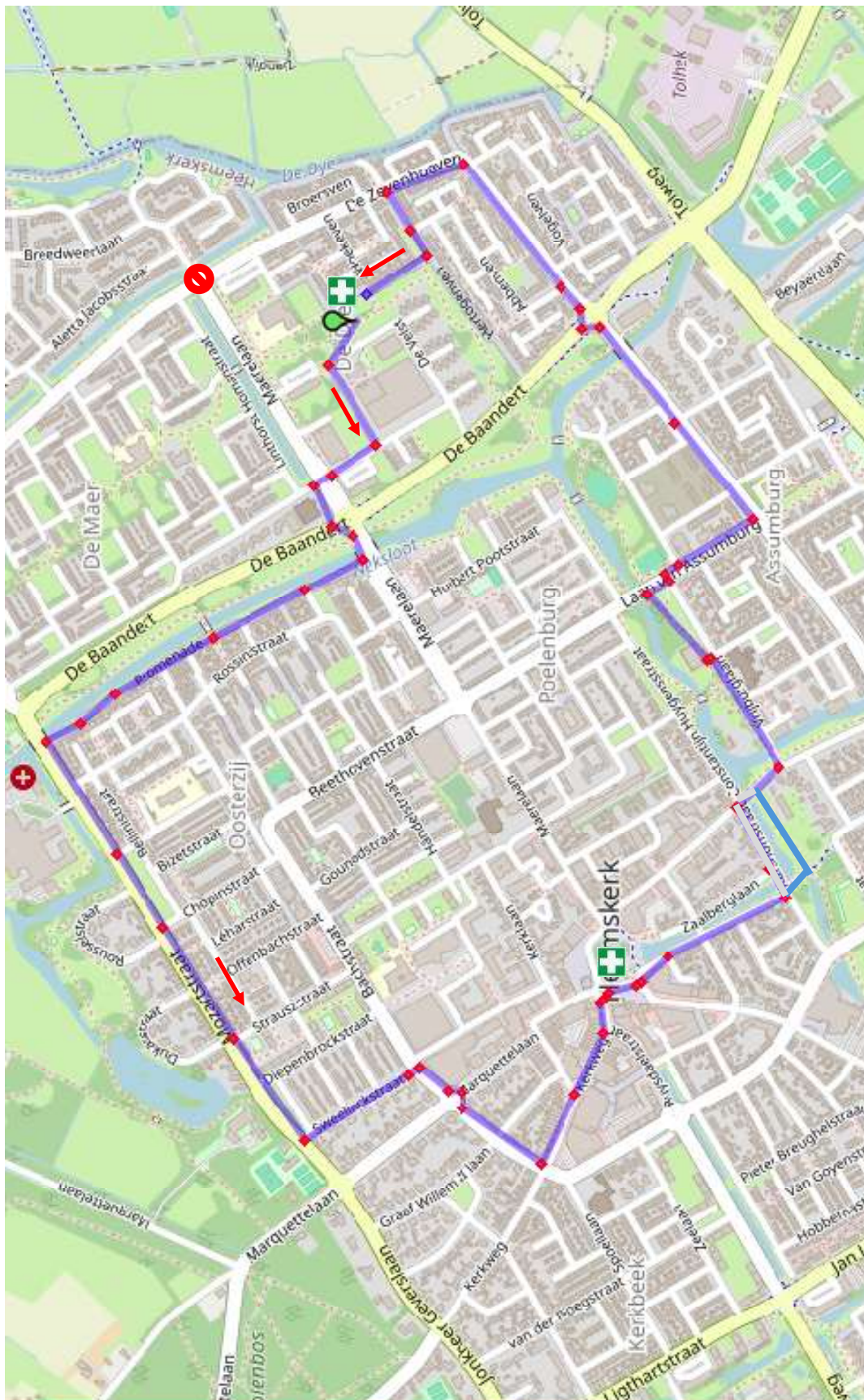
1.1 Plattegrond 3 km



1.2 Routebeschrijving 3 km

DAG 1 – 3 km	
	Start Heliomare (achterzijde, bij voetbalkooi)
LA	Voetpad links van voetbalkooi in
RA	Langs Basisschool De Zevenhoeven
RD	Haasjesven (langs parkeerplaatsen)
	De Zevenhoeven oversteken
RA	De Zevenhoeven (voetpad langs water)
LA	Broersven
	Brug over
RD	Nellie van Kolstraat
LA	Breedweerlaan
RA	Aletta Jacobsstraat (geheel uitlopen tot nummer 139)
LA	Roosje Vosstraat
	Mozartstraat oversteken
LA	Mozartstraat
RA	Rendorppark
RA	Rendorppark (geheel uitlopen tot nummer 1)
RA	Rendorppark uit
	Mozartstraat oversteken
RA	Mozartstraat
LA	Jean Monnetstraat (geheel uitlopen)
	Maerelaan oversteken
RD	De Velst
	Finish

1.3 Plattegrond 5 km



1.4 Routebeschrijving 5 km

DAG 1 – 5 km	
	Start Heliomare (achterzijde, bij voetbalkooi)
LA	Langs gebouw Heliomare richting dorp
RA	Na gebouw Heliomare
	Maerelaan oversteken
LA	Maerelaan
	De Baandert oversteken
RD	Maarelaan brug over
RA	Voetpad Korte Promenade, wordt Promenade, volgen tot einde
LA	Mozartstraat (niet oversteken) splitsing 5 en 10 km
LA	Sweelinckstraat
	Bachstraat oversteken
RA	Bachstraat
	Marquettelaan oversteken
RD	Ridder Arnoudlaan
LA	Kerkweg (niet oversteken)
	Van Coevenhovenstraat oversteken
RD	Kerkweg
RA	Kerkweg oversteken bij Zuidervaart – Het Dorrip
RD	Kerkplein langs Family
	Kerkplein oversteken naar Decorette
RD 	Zaalberglaan
	Karshoffstraat oversteken
RD	Voetpad/fietspad
LA	Voetpad door parkje
	Gerrit van Assendelftstraat oversteken
RA	Voetpad Gerrit van Assendelftstraat
LA	Vrijburglaan (niet oversteken)
	Na Dierendorp voetpad park in
RA	Bij voetgangersrondte 2 ^{de} voetpad RA, richting Wokrestaurant

	Laan van Assumburg oversteken bij oversteekplaats
RA	Laan van Assumburg
LA	Jan van Kuikweg (niet oversteken)
	De Baandert oversteken
RD	De Zevenhoeven (volgen, met bocht naar links)
LA	Abbenven
RD	Voetpad Hertogenven
RA	Voetpad Woekeven
LA	Voetpad (bij nummer 37)
RA	Voetpad
	Finish

1.5 Plattegrond 10 km



1.6 Routebeschrijving 10 km

DAG 1 – 10 km	
	Start Heliomare (achterzijde, bij voetbalkooi)
LA	Langs gebouw Heliomare richting dorp
RA	Na gebouw Heliomare
	Maerelaan oversteken
LA	Maerelaan
	De Baandert oversteken
RD	Maerelaan brug over
RA	Voetpad Korte Promenade, wordt Promenade, volgen tot einde
LA	Mozartstraat (niet oversteken)
	Mozartstraat oversteken bij oversteekplaats naar Rousselstraat splitsing 5 en 10 km
RD	Voetpad Steenstrapark in
	Voetpad rechts aanhouden, langs water lopen
RA	Bruggetje over
LA	Voetpad
RA	Verharde weg
LA	Marquettelaan (oprijlaan kasteel)
2x RA	Oosterweg
LA	Rijksstraatweg (niet oversteken)
RA	Rijksstraatweg oversteken bij verkeerslichten
RD	Kruisbergweg, dan direct
LA	Duinweg
LA	Cieweg (bij bordje 42)
LA	Oudendijk
	Rijkstraatweg oversteken bij voetgangersverkeerslichten
RD	Fietspad (Eikvaren)
RA	Eikvaren
RD	Kruipwilg
RA	Walstro (Walstro linksaf negeren)

LA	Hondstong
RA	Vroegeling
RD	Commandeurslaan, volgen tot het einde, wordt Helmlaan
RA	Helmlaan
LA	Ratelaar, volgen tot het einde
	Jan Ligthartstraat oversteken, bij oversteekplaats
RD	Spoellaan (rechterzijde)
RA	Carel van Manderstraat (niet oversteken)
	Carel van Manderstraat oversteken na inrit parkeerterrein
	Carel van Manderstraat blijven volgen
LA	Ruysdaelstraat (niet oversteken)
	Ruysdaelstraat oversteken bij Simons
RA	Kerkweg
RA	Kerkplein langs Family
	Kerkplein oversteken naar de kerk
LA 	Voetpad om kerk (kerk aan linker hand)
	G. van Assendelfstraat oversteken
RD	Maerelaan
	Laan van Assumburg oversteken bij rotonde
RA	Laan van Assumburg
LA	Potgieterstraat
RD	Anna Blamanhof, tot einde bij flatgebouw "Goudestein"
LA	Voetpad park, langs water
RA	Maerelaan
	De Baandert oversteken
RD	Maerelaan
RA	De Velst
	Finish

2.0 Dag 2

2.1 Plattegrond 3 km

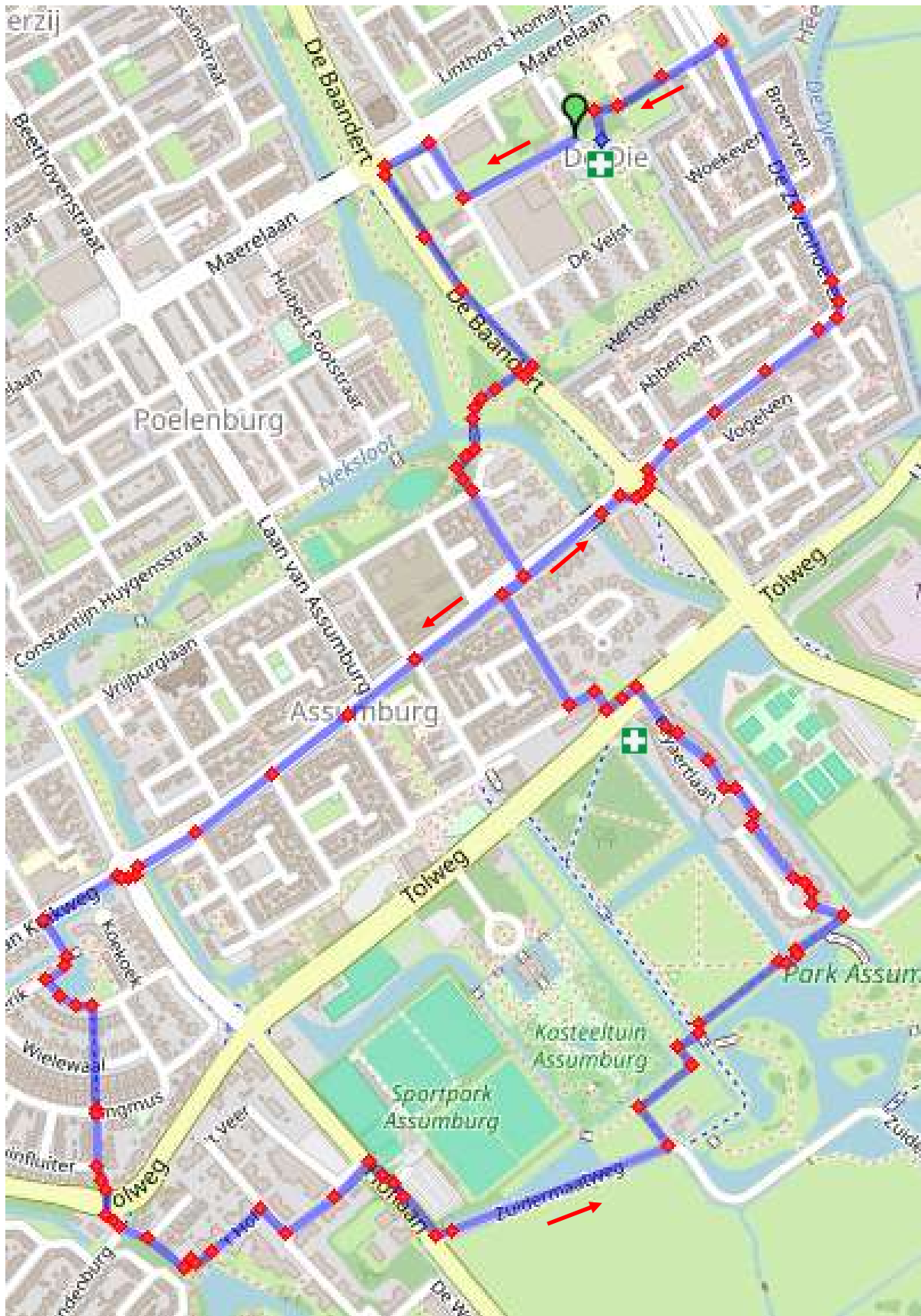


2.2 Routebeschrijving 3 km

DAG 2 – 3 km	
	Start Heliomare (achterzijde, bij voetbalkooi)
RA	Voetpad rechts van voetbalkooi in
RD	Voetpad volgen
LA	Voetpad (bij bankje)
RA	Voetpad (bij Woekaven 57)
LA	Hertogaven (nummer 74)
RA	Hertogaven (nummer 80)
	Abbenven oversteken (bij nummer 40)
RA	Abbenven
LA	Voetpad na nummer 8, langs speeltuin
	De Zevenhoeven oversteken
RA	De Zevenhoeven
LA	Deukelven (tot einde volgen)
RD	Boompjesven (“achterzijde 23 t/m 51”) tussen huisnummers 28 en 30
RD	Voetpad tussen huizen door
LA	Voetpad (Boompjesven 45)
LA	Langs speeltuin
RA	Na speeltuin, Boompjesven
LA	Voetpad langs water volgen, Boompjesven
LA	Met bocht mee (Smalven)
RA	De Zevenhoeven (na Smalven 2)
RA	Smalven “voorzijde 10-16”
	Voetpad volgen langs water
RA	Voetpad naar brug
	Brug over
RA	Rosa Manussingel (nummer 1)
RD	Tolpad oversteken
RD	Rosa Manussingel volgen

RA	Rosa Manussingel volgen bij nummer 57
LA	Marie Heinepad
RA+LA	Breedweerlaan (RA en gelijk LA)
LA	Y-splitsing, Joke Smitstraat
RA	Aletta Jacobsstraat
LA	Aletta Jacobsstraat (na nummer 86)
LA	Voetpad Prof. Ten Doesschatestraat (niet oversteken) volgen tot bouwhek
RA	Linthorst Homanstraat
LA	Brug over
	Maerelaan oversteken
RD	Voetpad door grasveld
	De Velst
	Finish

2.3 Plattegrond 5 km

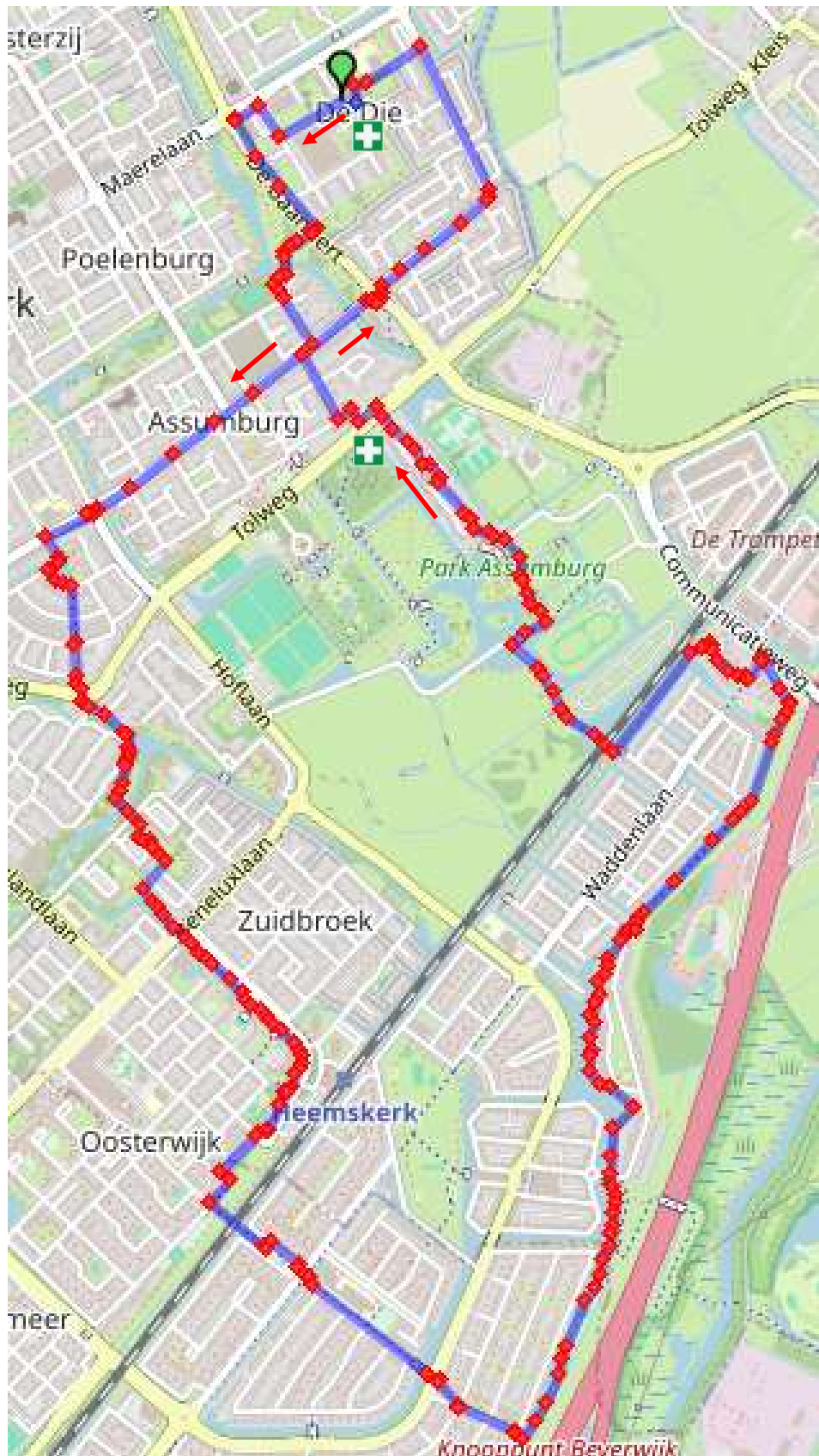


2.4 Routebeschrijving 5 km

DAG 2 – 5 km	
	Start Heliomare (achterzijde, bij voetbalkooi)
LA	Langs gebouw Heliomare richting dorp
RA	Na gebouw Heliomare
LA	Voetpad Maerelaan (Maerelaan niet oversteken)
LA	De Baandert (De Baandert niet oversteken)
RA	De Baandert oversteken bij bushalte
RD	Voetpad in
RD	Voetpad, brug oversteken
RD	Bij kruising voetpaden
RA	Voetpad
LA	Voetpad
RD	Van Bronckhorststraat
	Jan van Kuikweg oversteken
RA	Jan van Kuikweg, volgen tot rotonde Gerrit van Assendelftstraat
	Gerrit van Assendelftstraat oversteken bij rotonde
RD	Jan van Kuikweg
LA	Veldleeuwerik
RA	Met de bocht mee
LA	Ringmus
RA	Fietspad na nummer 20, volgen tot einde
RD	Tuinfluit
RD	Voetpad naar Tolweg
RD	Tolweg oversteken
LA	Berkenhof Splitsing 5km en 10km
LA	Direct na paaltjes, voetpad naar Hartekamp
RD	't Hof
RA	De Cirkel
LA	De Weid

	Hoflaan oversteken
RA	Hoflaan
LA	Zuidermaatweg
LA	Voetpad vlak voor huis (nummer 3)
RA	T-splitsing, voetpad
RA	Voetpad na bocht
	Fietspad oversteken
RD/RA	Voetpad langs water
RD	Bruggetje over
LA	Voetpad (Beyaertlaan) tussen de huizen in Bayeartlaan uitlopen Samenkomst 5 km en 10 km
	Tolweg oversteken
LA	Tolweg
RA	Voetpad vóór de flat (Debora Bakelaan)
RA	Floris van Alkemadestraat <i>Let op: in verband met werkzaamheden het smalle voetpad nemen. Indien de weg helemaal versperd is, doorlopen en RA Willem van Coulsterstraat</i>
RA	Jan van Kuikweg (niet oversteken)
	De Baandert oversteken bij de rotonde
RD	De Zevenhoeven, blijven volgen aan de rechter zijde, met de bocht mee linksaf
LA	Haasjesven (richting OBS De Zevenhoeven)
RD	Langs De Zevenhoeven
RD	Voetpad
LA	Voetpad naar De Velst
	Finish

2.5 Plattegrond 10 km



2.6 Routebeschrijving 10 km

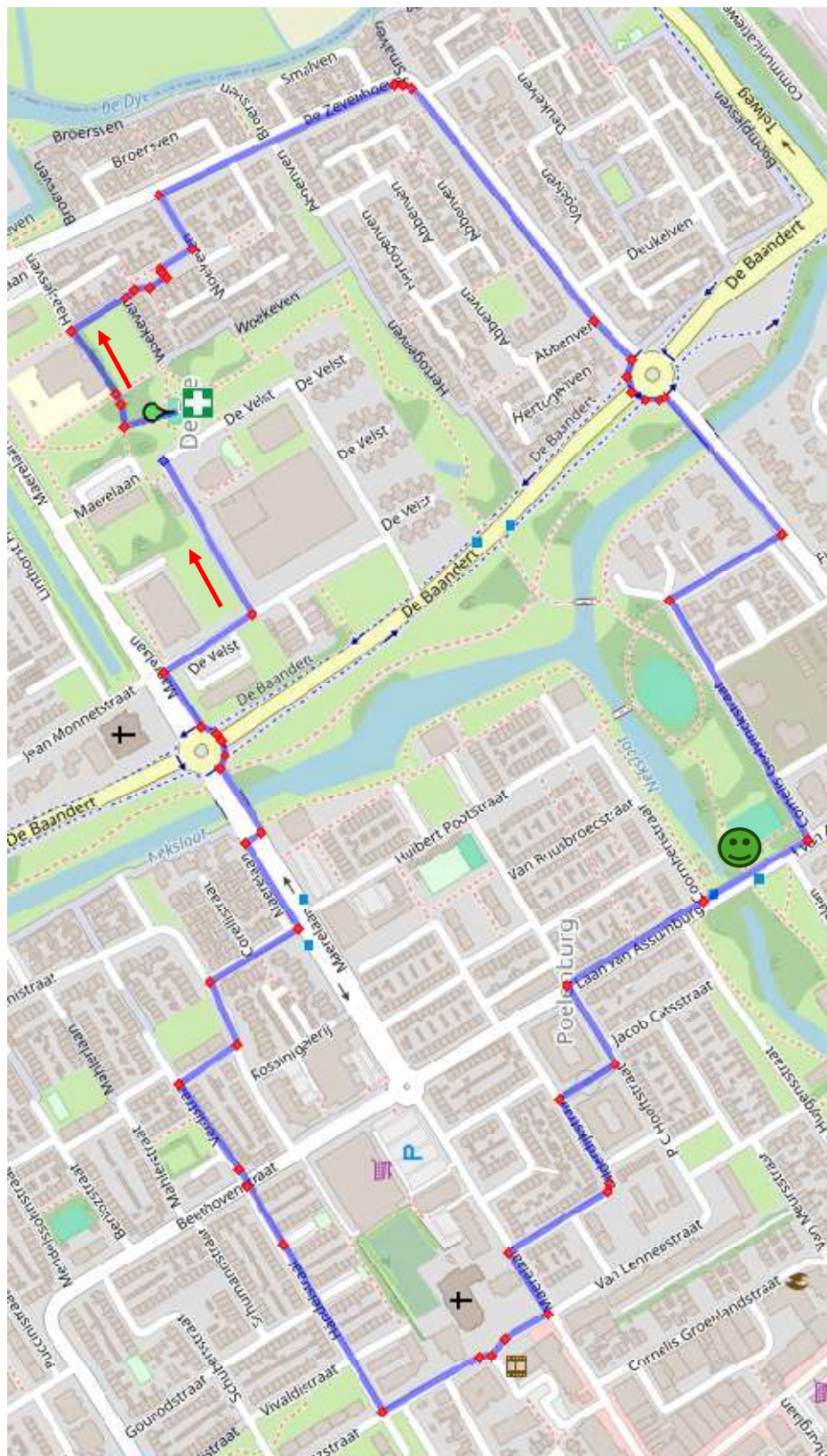
DAG 2 – 10 km	
	Start Heliomare (achterzijde, bij voetbalkooi)
LA	Langs gebouw Heliomare richting dorp
RA	Na gebouw Heliomare
LA	Voetpad Maerelaan (Maerelaan niet oversteken)
LA	De Baandert (De Baandert niet oversteken)
RA	De Baandert oversteken bij bushalte
RD	Voetpad in
RD	Bij kruising voetpaden
RD	Voetpad, brug oversteken
RA	Voetpad
LA	Voetpad
RD	Van Bronckhorststraat
	Jan van Kuikweg oversteken
RA	Jan van Kuikweg, volgen tot rotonde Gerrit van Assendelftstraat
	Gerrit van Assendelftstraat oversteken bij rotonde
RD	Jan van Kuikweg
LA	Veldleeuwerik
RA	Met de bocht mee
LA	Ringmus
RA	Fietspad na nummer 20, volgen tot einde
RD	Tuinfluiters
RD	Voetpad naar Tolweg
RD	Tolweg oversteken
LA	Berkenhof Splitsing 5km en 10km
RA	Voetpad langs water (water links houden)
LA	Brug over
	Weg oversteken (Luxemburglaan)
RD	Voetpad tussen flats volgen tot einde

RA	Voetpad
RD	Voetpad in
LA	Voetpad langs water (water rechts houden)
	Beneluxlaan oversteken
RD	Voetpad langs water (Euratomsingel), volgen tot einde 3x fietspad oversteken
RD	Denderstraat
LA	Leiestraat
RA	Voetpad langs fietspad
LA	Paalgatlaan, onder spoorbaan door
LA/RA	Na tunnel, ter hoogte van huisnummer 9, stoep langs huizen volgen (Vuistbijn) LA en meteen RA
	Laan van Archeologie oversteken
RD	Johanna van Woudalaan (voetpad linkerzijde, langs fietspad), volgen tot einde
RD	Brug over
	Laan van Broekpolder oversteken
RA/LA	Voetpad schuin door grasveld in (Louis Davidslaam) RA en meteen LA
	Count Basielaan oversteken
RD	Louis Davidslaam (aan de rechter zijde)
	Buziaulaan oversteken
RD	Louis Davidslaam
	Jean-Louis Pissuisselaan oversteken
RD	Bruggetje over
LA	voetpad
RA	Y-splitsing, voetpad blijven volgen (niet de brug over)
	Stroomwal oversteken
RD	Voetpad
LA	Bij T-splitsing, voetpad langs water volgen
LA	Bij T-splitsing, voetpad langs speeltuin volgen

RD	Einde voetpad, fietspad volgen (niet het bruggetje over)
RD	Einde fietspad, voetpad volgen (niet het bruggetje over)
RD	voetpad wordt gras
LA	Na klaphek, weg volgen (<i>let op: brandnetels bij klaphek</i>)
LA	Fietspad (Waddenlaan)
RA	Wieringen
LA	Voetpad aan einde
RA	Spoorwegovergang (Zuidermaatweg)
RA	Brug over
LA	Tweede voetpad, vóór gebouw scouting
RD	Voetpad blijven volgen, 2 bruggen over
LA	Ritsaertlaan
RD	Voetpad (Beyaertlaan) tussen de huizen in Samenkomst 5 km en 10 km Beyaertlaan uitlopen
	Tolweg oversteken
LA	Tolweg
RA	Voetpad vóór de flat (Debora Bakelaan)
RA	Floris van Alkemadestraat <i>Let op: in verband met werkzaamheden het smalle voetpad nemen. Indien de weg helemaal versperd is, doorlopen en RA Willem van Coulsterstraat</i>
RA	Jan van Kuikweg (niet oversteken)
	De Baandert oversteken bij de rotonde
RD	De Zevenhoeven, blijven volgen aan de rechter zijde, met de bocht mee linksaf
LA	Haasjesven (richting OBS De Zevenhoeven)
RD	Langs De Zevenhoeven
RD	Voetpad
LA	De Velst
	Finish

3.0 Dag 3

3.1 Plattegrond 3 km

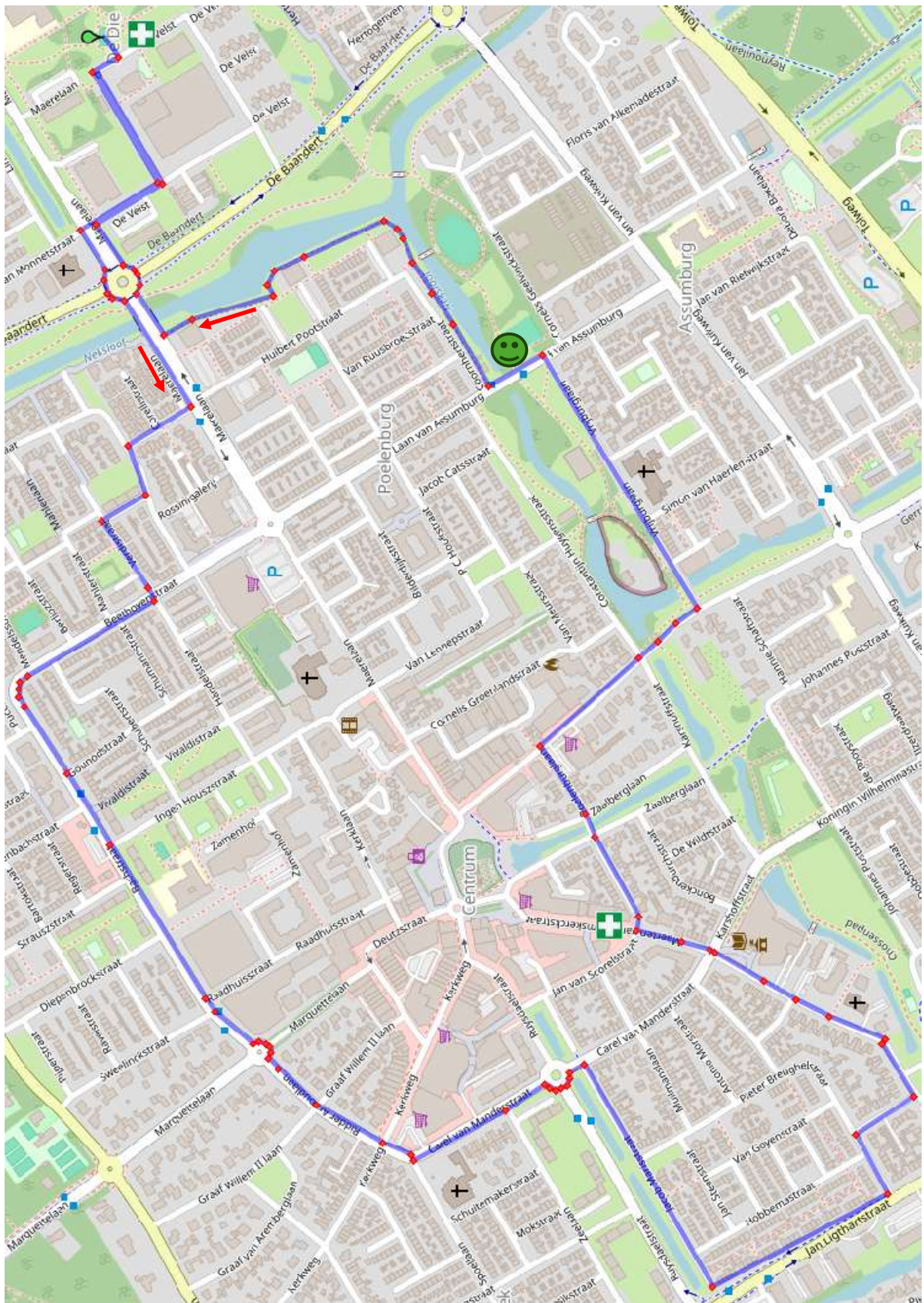


3.2 Routebeschrijving 3 km

DAG 3 – 3 km	
	Start Heliomare (achterzijde, bij voetbalkooi)
LA	Voetpad links van voetbalkooi in
RA	Langs Basisschool De Zevenhoeven
RA	Voetpad Haasjesven (langs nummer 1)
RD	Steeg in bij huisnummer 15
LA	Woekeven (bij nummer 7)
RA	De Zevenhoeven (bij nummer 95) (niet oversteken)
	De Zevenhoeven blijven volgen tot aan de rotonde De Baandert
RD	De Baandert oversteken bij de rotonde
RD	Jan van Kuikweg
RA	Van Bronckhorststraat
LA	Cornelis Geelvinckstraat
RA	Laan van Assumburg (langs Cruijff Court)
	Algemene drinkpost en gezonde snack voor alle scholen en individuele deelnemers 3, 5 en 10 km verzorgd door de gemeente Heemskerk en Team Sportservice <i>Heel Heemskerk loopt gezond de avondvierdaagse!</i>
RD	Laan van Assumburg
LA	Laan van Assumburg oversteken ter hoogte van P.C. Hoofdstraat
RD	P.C. Hoofdstraat
RA	Poelenburgplantsoen (Rozestaete)
LA	Bilderdijkstraat, aan het einde met de bocht mee naar rechts
	Maerelaan oversteken
LA	Maerelaan
RA	Verherentstraat
RA	Handelstraat
	Beethovenstraat oversteken
RD	Verdistraat
RA	Mascagnistraat, tot einde volgen

LA	Rossinistraat
RA	Coreellistraat, tot de Maerelaan volgen
LA	Maerelaan
RA	Maerelaan oversteken bij oversteekplaats vlak voor de brug
LA	Maerelaan
RD	De Baandert oversteken bij de rotonde
RD	Maerelaan
RA	De Velst
	Finish

3.3 Plattegrond 5 km

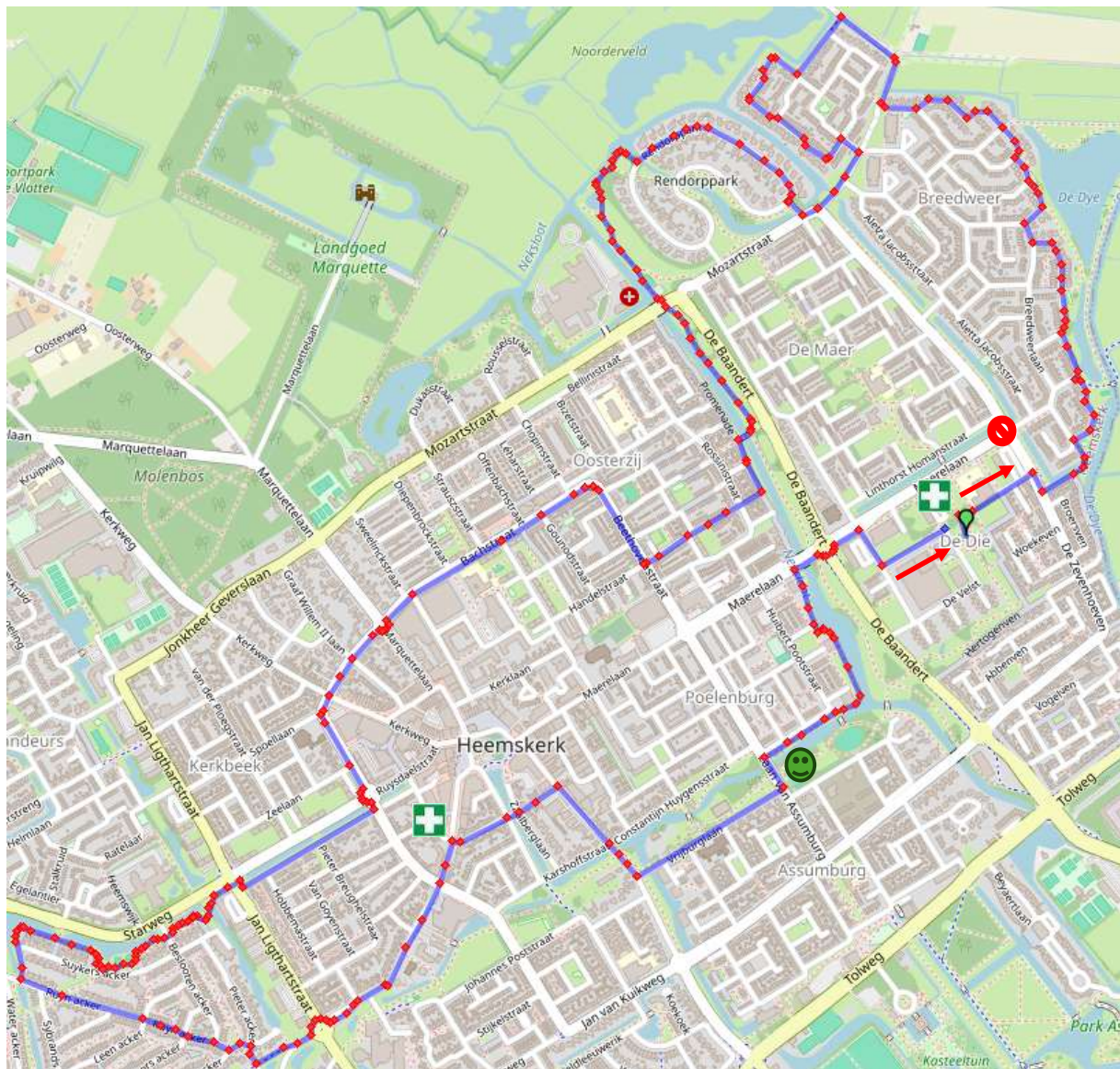


3.4 Routebeschrijving 5 km

DAG 3 – 5 km	
	Start Heliomare (achterzijde, bij voetbalkooi)
LA	Langs gebouw Heliomare richting dorp
RA	Na gebouw Heliomare
	Maerelaan oversteken
LA	Maerelaan
RD	De Baandert oversteken bij de rotonde
RD	Maerelaan (brug over)
RA	Maerelaan (vlak voor de bushalte)
RD	Maerelaan wordt Corellistraat
LA	Rossinistraat
RA	Mascagnistraat (bij de paaltjes)
LA	Verdistraat
	Beethovenstraat oversteken
RA	Beethovenstraat
LA	Beethovenstraat wordt na de bocht Bachstraat
RD	Bachstraat wordt vanaf rotonde Ridder Arnoudlaan
RD	Marquettelaan oversteken bij rotonde
RD	Kerkweg oversteken
	Carel van Manderstraat oversteken
LA	Carel van Manderstraat
	Ruysdaelstraat oversteken bij rotonde
RD	Carel van Manderstraat
RA	Jacob Manisstraat, helemaal volgen tot einde splitsing 5 km en 10 km
LA	Jan Lighartstraat
LA	Pieter Breughelstraat
RA	eerste straat rechts: Johan Vermeerstraat
LA	Breedslaglaan (niet oversteken) samenkomst 5 km en 10 km
	Breedslaglaan oversteken bij nummer 4

LA	Breedslaglaan heet nu Maerten van Heemskerckstraat
	Karshoffstraat oversteken bij oversteekplaats
RD	Maerten van Heemskerckstraat
RA 	Poelenburglaan
	Zaalberglaan 2x oversteken
RD	Poelenburglaan
	Gerrit van Assendelftstraat oversteken
RA	Gerrit van Assendelftstraat
	Constantijn Huygenstraat oversteken
LA	Vrijburglaan (langs kinderboerderij en Wokrestaurant)
	Laan van Assumburg oversteken bij oversteekplaats
LA	Laan van Assumburg
	Algemene drinkpost en gezonde snack voor alle scholen en individuele deelnemers 3, 5 en 10 km verzorgd door de gemeente Heemskerk en Team Sportservice <i>Heel Heemskerk loopt gezond de avondvierdaagse!</i>
RA	Coornhertstraat (voetpad langs water), helemaal volgen tot aan Maerelaan
RA	Maerelaan
	Baandert oversteken
RD	Maerelaan
RA	De Velst
	Finish

3.5 Plattegrond 10 km



3.6 Routebeschrijving 10 km

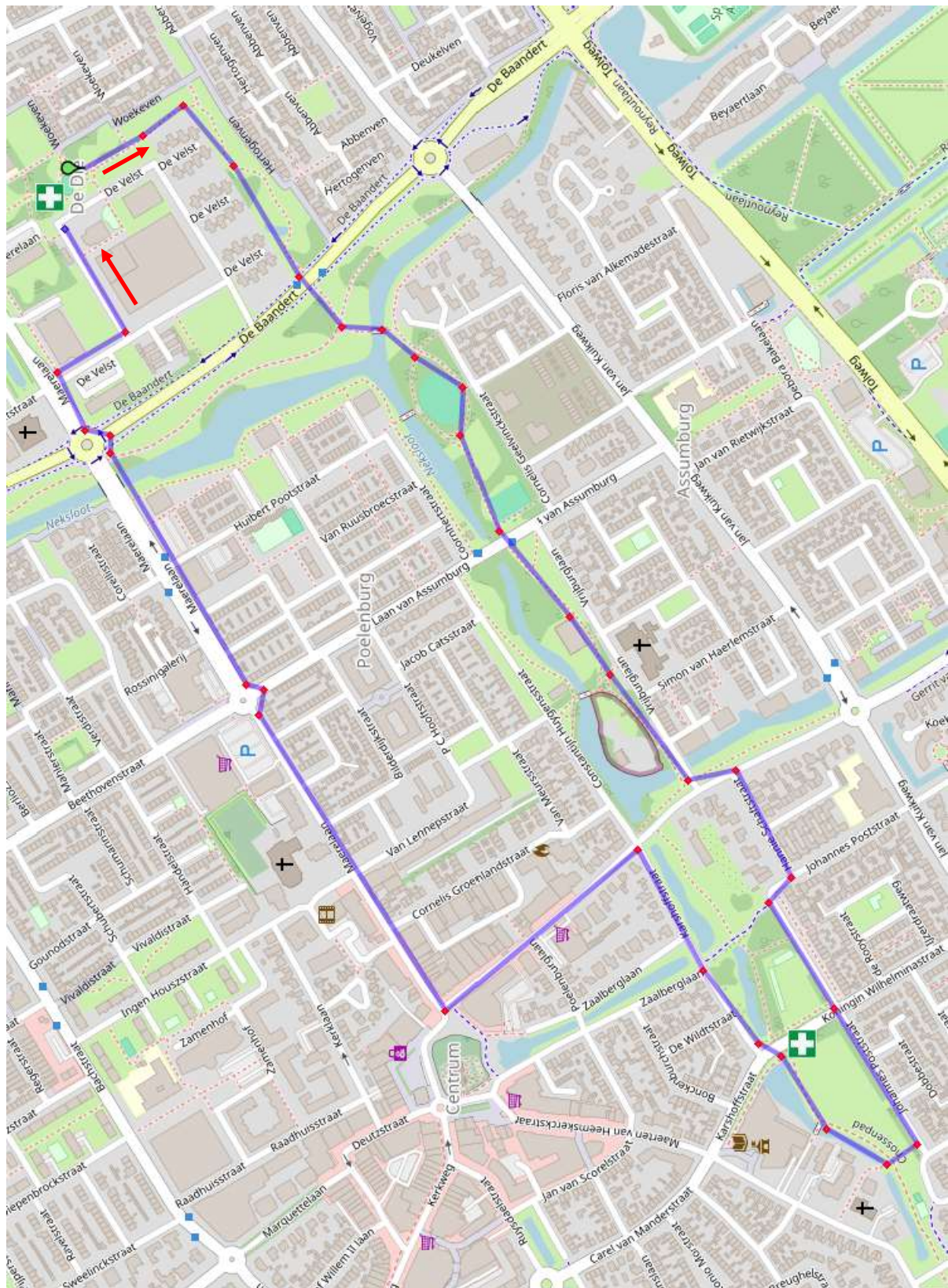
DAG 3 – 10 km	
	Start Heliomare (achterzijde, bij voetbalkooi)
LA	Voetpad links van voetbalkooi in
RA	Langs Basisschool De Zevenhoeven
RD	Langs parkeerterrein tot aan De Zevenhoeven
	De Zevenhoeven oversteken
RA	De Zevenhoeven
LA	Broersven (nummer 44)
LA	Aan einde bruggetje over
RA	Rosa Manussingel (nummer 1) blijven volgen
	Tolpad oversteken
RD	Rosa Manussingel, steeds rechts aanhouden en volgen tot Noordermaatweg
RA	Noordermaatweg (fietspad)
LA	Mina Krusemanpark (voor gemeentebord Heemskerk)
RA	Mina Krusemanpark (na nummer 78)
RD	Mina Krusemanpark blijven volgen tot nummer 1
RA	Mary Zeldenruststraat
RA	Mozartstraat
RA	Rendorppark
RA	Rendorppark (bij nummer 63)
	Rendorppark volgen
RA	Voetpad na nummer 25
RA	Voetpad
	Mozartstraat oversteken
RD	Voetpad langs water
RA	Bruggetje over
LA	Promenade
RA	Steeg in, na nummer 9
	Rossinistraat oversteken

RD	Verdistraat	samenkomst 5 km en 10 km
	Beethovenstraat oversteken	
RA	Beethovenstraat	
LA	Beethovenstraat wordt na de bocht Bachstraat	
RD	Bachstraat wordt vanaf rotonde Ridder Arnoudlaan	
RD	Marquettelaan oversteken bij rotonde	
RD	Kerkweg oversteken	
	Carel van Manderstraat oversteken	
LA	Carel van Manderstraat	
	Ruysdaelstraat oversteken bij rotonde	
RD	Carel van Manderstraat	
RA	Jacob Manisstraat, helemaal volgen tot einde	splitsing 5 km en 10 km
	Jan Lighthartstraat oversteken bij verkeerslichten	
RD	Voetpad volgen langs Starweg	
LA	Y-splitsing, voetpad (richting speeltuin)	
RA	Voetpad na speeltuin	
	Beslooten acker oversteken	
RD	Voetpad langs water volgen tot einde	
RD	Einde voetpad, wordt Suykers acker	
LA	Ruyn acker	
RD	Leen acker oversteken, Ruyn acker volgen	
RD	Pastors acker oversteken, Ruyn acker volgen	
RD	Ruyn acker	
LA	Schilp acker	
RA	Pieter acker	
LA	Vóór fietspad, voetpad nemen	
LA	Voetpad naar rotonde Jan Lighthartstraat	
	Jan Lighthartstraat oversteken bij rotonde	
RD	Breedslaglaan	samenkomst 5 km en 10 km
	Breedslaglaan oversteken bij nummer 4	

LA	Breedslaglaan heet nu Maerten van Heemskerckstraat
	Karshoffstraat oversteken
RD	Maerten van Heemskerckstraat
RA 	Poelenburglaan
	Zaalberglaan 2x oversteken
RD	Poelenburglaan
	Gerrit van Assendelftstraat oversteken
RA	Gerrit van Assendelftstraat
	Constantijn Huygenstraat oversteken
LA	Vrijburglaan (langs kinderboerderij en Wokrestaurant)
	Laan van Assumburg oversteken bij oversteekplaats
LA	Laan van Assumburg
	Algemene drinkpost en gezonde snack voor alle scholen en individuele deelnemers 3, 5 en 10 km verzorgd door de gemeente Heemskerk en Team Sportservice <i>Heel Heemskerk loopt gezond de avondvierdaagse!</i>
RA	Coornhertstraat (voetpad), helemaal volgen tot aan Maerelaan
RA	Maerelaan
	Baandert oversteken
RD	Maerelaan
RA	De Velst
	Finish

4.0 Dag 4

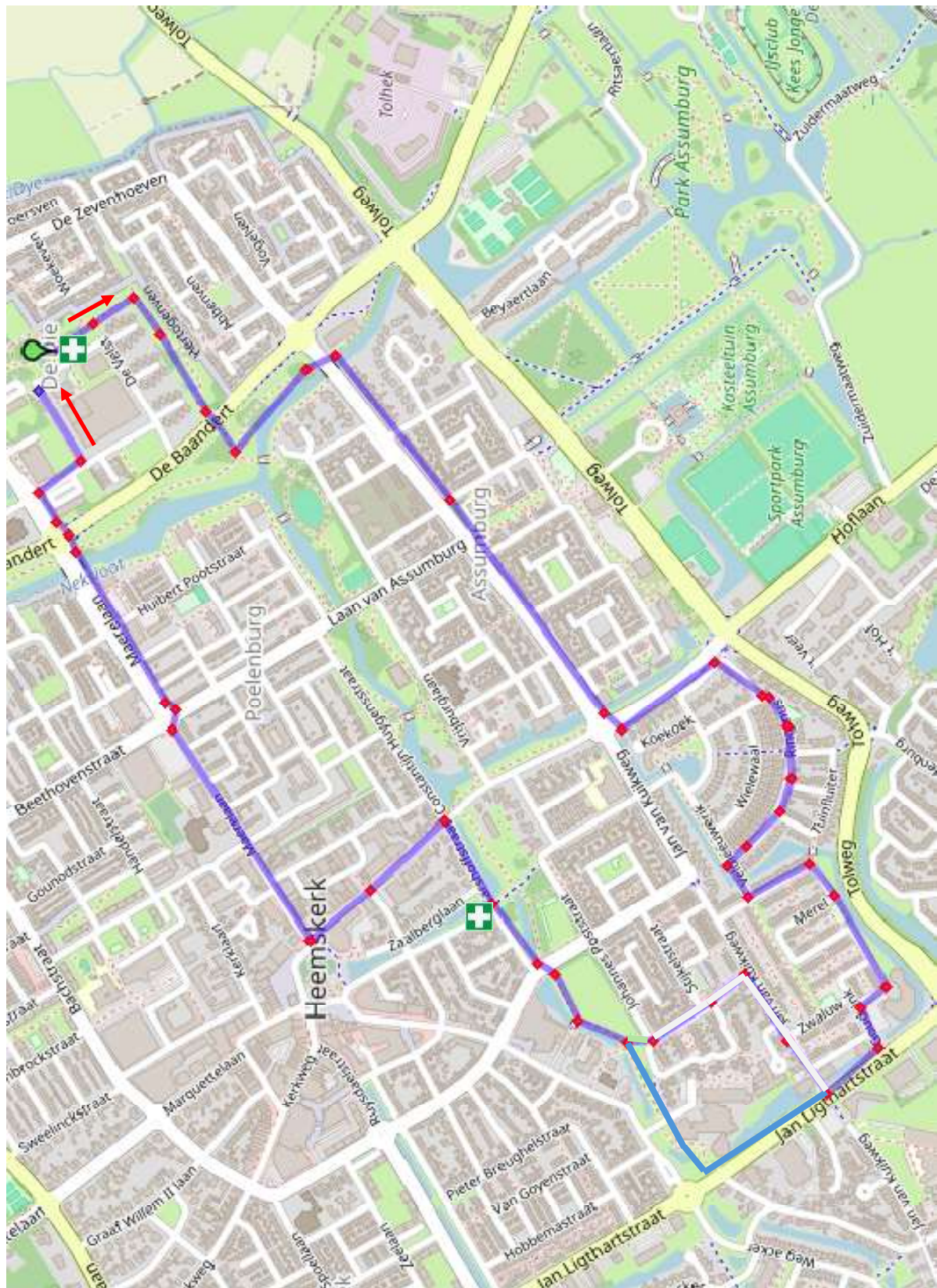
4.1 Plattegrond 3 km



4.2 Routebeschrijving 3 km

DAG 4 – 3 km	
	Start Heliomare (achterzijde, bij voetbalkooi)
RA	Voetpad rechts van voetbalkooi in
RD	Voetpad volgen tot einde
RA	Voetpad
	De Baandert oversteken bij bushalte
RD	Voetpad door park
LAH	Voetpad naar brug
RA	Voetpad volgen (langs skatebaan, skatebaan aan de rechterkant houden)
LA	Voetpad langs water
	Laan van Assumburg oversteken
RD	Voetpad door park, langs Dierendorp (Dierendorp aan de rechterkant houden)
	Gerrit van Assendelftstraat oversteken
LA	Gerrit van Assendelftstraat
RA	Hannie Schaftstraat
RA	Johannes Poststraat
LA	Johannes Poststraat
	Koningin Wilhelminastraat oversteken
RD	Johannes Poststraat
RA 	grasveld Johannes Poststraat (verzamelplaats muziekroute 3, 5 en 10 km)
	Koningin Wilhelminastraat oversteken
RD	Karshoffstraat
LA	Gerrit van Assendelftstraat
RA	Maerelaan
RD	Laan van Assumburg oversteken
RD	Maerelaan
	De Baandert oversteken
RD	Maerelaan
RA	De Velst - Finish

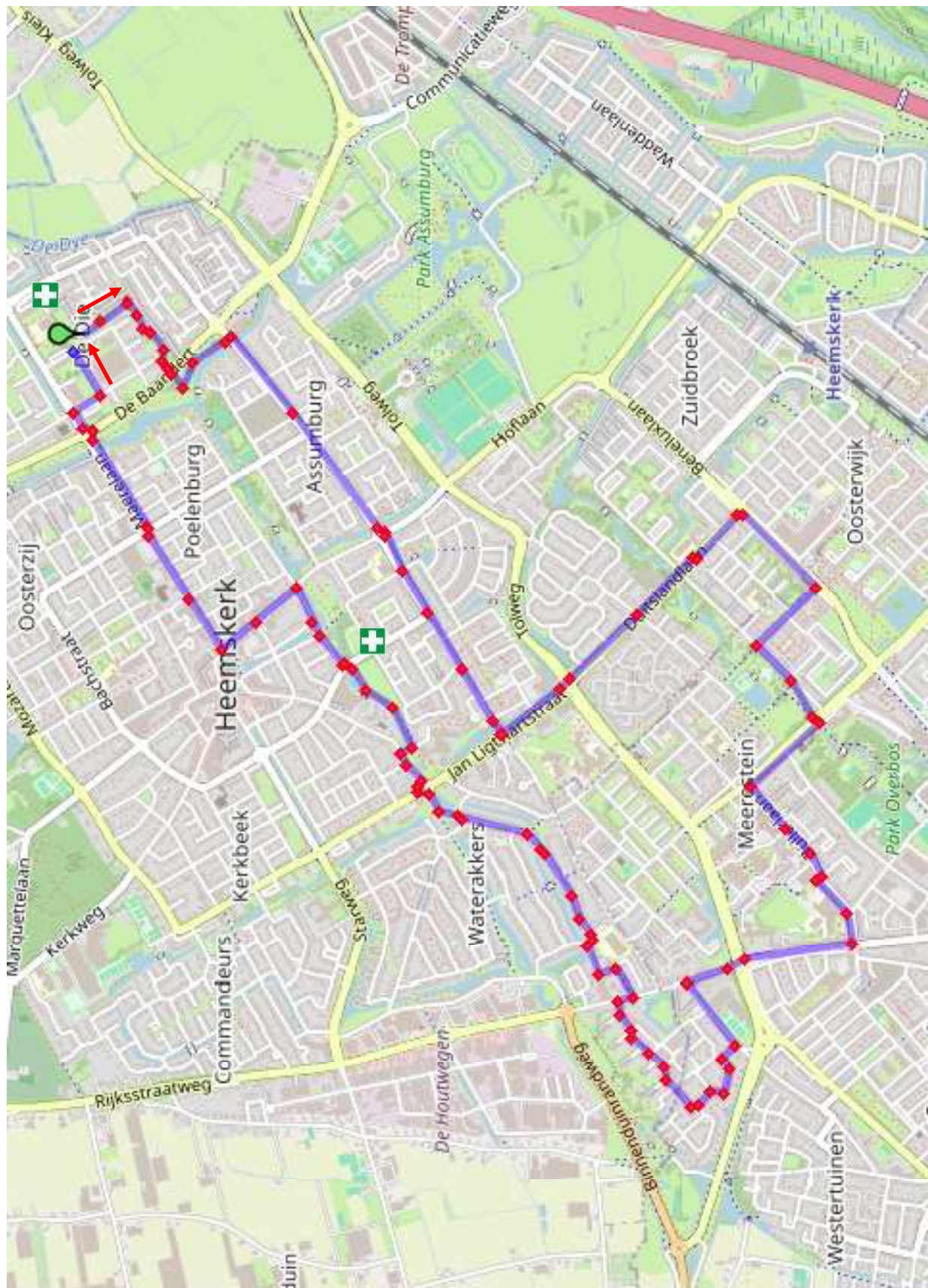
4.3 Plattegrond 5 km



4.4 Routebeschrijving 5 km

DAG 4 – 5 km	
	Start Heliomare (achterzijde, bij voetbalkooi)
RA	Voetpad rechts van voetbalkooi in
RD	Voetpad volgen tot einde
RA	Voetpad
	De Baandert oversteken bij bushalte
RD	Voetpad park in
LA	Voetpad door park splitsing 3 en 5+10 km
	Jan van Kuikweg oversteken
RA	Jan van Kuikweg
	Gerrit van Assendelftstraat oversteken splitsing 5 en 10 km
LA	Gerrit van Assendelftstraat
	Vlak voor verkeerslichten
RA	Ringmus in, links volgen
	Ringmus volgen (bocht naar links en naar rechts)
LA	Veldleeuwerik
LA	Merel
RA	Merel
RD	Voetpad langs speeltuin
RD	Merel
	Na parkeerterrein Piet Blomgebouw
LA	Goudvink (eerst oversteken)
RA	Jan Ligthartstraat
	Jan van Kuikweg oversteken
RA	Voetpad na bushalte, naar Westerheem
LA	Voor gebouw Westerheem
RD	Cnossenpad
RD 	grasveld Johannes Poststraat (verzamelplaats muziekroute 3, 5 en 10 km)
	Koningin Wilhelminastraat oversteken
RD	Karshoffstraat
LA	Gerrit van Assendelftstraat
RA	Maerelaan
RD	Laan van Assumburg oversteken
RD	Maerelaan
	De Baandert oversteken
RD	Maerelaan
RA	De Velst
	Finish

4.5 Plattegrond 10 km



4.6 Routebeschrijving 10 km

DAG 4 – 10 km	
	Start Heliomare (achterzijde, bij voetbalkooi)
RA	Voetpad rechts van voetbalkooi in
RD	Voetpad volgen tot einde
RA	Voetpad
	De Baandert oversteken bij bushalte
RD	Voetpad park in
LA	Voetpad door park splitsing 3 en 5+10 km
	Jan van Kuikweg oversteken
RA	Jan van Kuikweg
	Gerrit van Assendelftstraat oversteken splitsing 5 en 10 km
RD	Jan van Kuikweg
LA	Jan Ligthartstraat (niet oversteken)
	Plesmanweg oversteken
RD	Duitslandlaan
	Duitslandlaan oversteken bij oversteekplaats ter hoogte van gezondheidscentrum/GGD
	Duitslandlaan blijven volgen
RA	Beneluxlaan
RA	Neckarstraat
LA	Luxemburglaan
RA	Laan der Nederlanden
	Oversteken bij verkeerslichten
	Laan der Nederlanden blijven volgen
LA	Büllerlaan (niet oversteken)
	Büllerlaan oversteken na Calsplantsoen, naar Castor College
	Büllerlaan blijven volgen
RA	Alkmaarseweg (niet oversteken)
	Plesmanweg oversteken bij verkeerslichten
RD	Alkmaarseweg (rechts lopen)
	Alkmaarseweg oversteken bij Kuikensweg
LA	Kuikensweg, volgen tot langs zwembad en tennisvelden
RA	Laan der Mensenrechten
LA	Laan der Mensenrechten bij nummer 42

RA	Laan der Mensenrechten bij nummer 11
RD	Krayenhofflaan
LA	Krayenhofflaan bij nummer 86
	Rijksstraatweg oversteken
RA	Rijksstraatweg
LA	Fietspad Botter acker
LA	Botter acker
	Botter acker volgen (bocht naar rechts)
RA	Weg acker
RD	Weg acker volgen
	Weg acker volgen
	Laatste deel Weg acker stoep aan rechterzijde nemen (langs vijver)
	Jan Ligthartstraat oversteken
RD	Breedslaglaan
RA	Westerheem
LA	Crossenpad
LA 	grasveld Johannes Poststraat (verzamelplaats muziekroute 3, 5 en 10 km)
LA	Koningin Wilhelminastraat
RD	Karshoffstraat
LA	Gerrit van Assendelftstraat
RA	Maerelaan
RD	Laan van Assumburg oversteken
RD	Maerelaan
	De Baandert oversteken
RD	Maerelaan
RA	De Velst
	Finish

De avondvierdaagse Heemskerk wordt mede mogelijk gemaakt door:

