

Wandelmarathon 6km

Beste Medisporters,

Onderstaand vinden jullie het trainingsschema ter voorbereiding op de 6 km van de wandelmarathon in Etten-Leur.

Wij adviseren om wekelijks 1 tot 2 keer te trainen. Alle routes zijn hieronder uitgewerkt en toegevoegd, zodat je direct aan de slag kunt.

Namens Medisports wensen we jullie veel succes en vooral veel plezier met het wandelen!

Wandelmarathon 1:

Deze leuke route is 2,5 km lang. **Startpunt is Medisports.** Veel plezier!

1. Ga bij Medisports rechtsaf richting de dichtstbijzijnde rotonde.
2. Bij de rotonde rechtsaf de Rijksdijk op.
3. Sla bij de eerste straat rechtsaf!
4. Sla vervolgens bij de eerste straat linksaf.
5. Einde van de straat linksaf.
6. Loop rechtdoor en steek de Rijdsdijk over. Sla hier vervolgens rechtsaf naar de Hanekinderstraat. Loop deze straat uit tot de eerste afslag en sla hier rechtsaf..
7. Steek de Rijdsdijk over en ga naar rechts.
8. Loop de Rijdsdijk af tot aan de rotonde en sla linksaf naar Medisports.

Wandelmarathon 2:

Deze tocht is een route van 3 km wandelend door en om de mooie wijk Schoenmakershoek. Startpunt is de Molen De Lelie.

- Een mooie start, we lopen langs de Haven richting de Jumbo. Daal de trapjes af naar de Haven en loop linksaf rondom de havenkom.
- Steek de straat over en ga tussen het Turfschip en Mundisol het Bierdragerspad in.
- Loop naar het eind en steek over, loop schuin de parkeerplaatsen van school de Leest over en loop de Herbergierstraat in. Ga met de bocht mee naar links.
- Ga rechtsaf Schippersstraat en vervolgens re af Landmanweg. Bij kruispunt linksaf
- Brugstraat in.
- Loop door tot de rotonde. Sla linksaf naar de Donkerstraat en vervolg tot aan hoek met Muldersweg.
- Sla linksaf en vervolg de weg langs het water terug naar Molen de Lelie!

Veel succes.

Wandelmarathon 3:

Deze tocht is een route van 3,5 km wandelend om de mooie wijk Schoenmakershoek. Startpunt is de Molen De Lelie.

- Een mooie start, we lopen langs de Haven richting de jumbo. Daal de trapjes af naar de Haven en loop linksaf rondom de havenkom.
- Steek de straat over en ga tussen het Turfschip en Mundisol het Bierdragerspad in.
- Loop naar het eind en steek over, loop schuin de parkeerplaatsen van school de
- Leest over en loop de Herbergierstraat in. Ga met de bocht mee naar links.
- Ga rechts af Schippersstraat en vervolgens re af Landmanweg. Bij kruispunt linksaf
- Brugstraat in.
- Loop door tot de rotonde. Sla linksaf naar de Donkerstraat en vervolg tot aan hoek met Tuindersweg.
- Sla linksaf en vervolg de weg tot aan de Leurse haven.
- Sla linksaf en loop langs het water terug naar Molen de Lelie!

Veel succes.

Wandelmarathon 4 en 5:

Deze leuke route is 4 km lang. **Startpunt is Hond/sportveldje Rijsdijk**

- Loop langs het hondenveldje af, en ga bij de hanekinderstraat linksaf.
- Loop de Hanekinderstraat uit en sla rechtsaf Slagveld.
- Loop tot aan de eerste afslag naar rechts Meeuwisdijk.
- Doorloop de geheel Meeuwisdijk en sla aan eind rechtsaf, Achtergat
- Loop vervolgens het Westerpolderpad terug naar de Rijsdijk.
- Sla rechtsaf en vervolg de Rijsdijk tot aan het honden-voetbalveldje

Veel succes!

Wandelmarathon 6 en 7:

Deze leuke route is 5 km lang. Startpunt is bij Medisports. Veel plezier!

- Ga bij Medisports rechtsaf richting de dichtstbijzijnde rotonde.
- Bij de rotonde rechtsaf de Rijksdijk op.
- Sla bij de eerste straat rechtsaf.
- Sla vervolgens bij de eerste straat linksaf.
- Einde van de straat linksaf.
- Loop rechtdoor en steek de Rijdsdijk over. Sla hier vervolgens rechtsaf naar de Hanekinderstraat. Loop deze straat uit tot de eerste afslag en sla hier rechtsaf. Loop langs het hondenveldje af, richting het voetbalveld. Steek bij het voetbalveld over richting straat de Kouwelaarsbrand.
- Loop in de Kouwelaarsbrand tot je het water tegenkomt sla hier linksaf de Moerlaken in. Loop deze uit tot je weer oversteekt richting de Westpolderplas.
- Loop langs de afslag ingang van de Westpolderplas.
- Loop vervolgens het Westerpolderpad uit en sla aan het eind linksaf, vervolg de weg over het Achtergat tot aan de Meeuwisdijk.
- Aan het einde van de Meeuwisdijk ervolg je de weg rechtsaf op het Slagveld richting het Sander, ga vervolgens bij het Sander direct linksaf!
- Loop deze weg uit en sla linksaf naar Medisports.