

Wandelmarathon 10km

Beste Medisporters,

Onderstaand vinden jullie het trainingsschema ter voorbereiding op de 10 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 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 rechtsaf Schippersstraat en vervolgens rechtsaf naar de 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 2:

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 3:

Deze leuke route is 5 km lang. Startpunt is 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 Rijsdijk 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 ervaar 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.

Wandelmarathon 4:

Deze mooie route is 6,5 km lang. Veel plezier!

- Start: het trapje naast de Praxis. Ga via het trapje omhoog en steek over bij het viaduct. Aan het einde van het viaduct sla je rechtsaf.
- Vervolgens sla je de eerste straat rechtsaf, Bollenstraat
- Aan het einde van de straat sla je rechtsaf Hilsebaan. Vervolgens neem je bij de rotonde de eerste afslag, viaduct over en daarna sla je de eerste straat rechtsaf, Olympiade
- Daarna loop je verder en sla je voorbij de speeltuin rechtsaf naar het tunneltje. Onder het tunneltje door en vervolgens steek je over bij de straat Nachtegaal.
- Vervolg je route op de wandelpad waar je al op liep. Vervolgens kom je weer bij een oversteek, steek ook hier over en vervolg je route.
- Je komt uiteindelijk een groot park tegen met aan je rechterkant een school. Sla rechtsaf net na het park.
- Vervolgens loop je rechtdoor en tot aan het einde voor de stoplichten sla je rechtsaf naar de lage vaartkant.
- Loop door tot het grote kruispunt.
- Vervolgens steek je rechtdoor over bij de stoplichten en ben je bij het einde gekomen van de looproute!

Wandelmarathon 5:

Deze mooie route is 7,5 km lang. Veel plezier!

- Start: Visspeciaalzaak Havenzicht Bisschopsmolenstraat 96 Etten-Leur.
- Je loopt in de richting van Zus&Zo en over het raadsplein door naar de Moeierboom. Je gaat rechtsaf langs de Prego en ga net voor Het Witte Paard linksaf de straat in. Vervolgens sla je rechts af het park in.
- Als je in het park komt loop je door het park in de richting van het Waaggebouw. Vervolg de 'Anna van Berchemlaan', loop de linkerkant op in de richting van de bushalte op de 'Anna van Berchemlaan' en sla daarna rechtsaf naar de 'Stationsstraat'.
- Loop de 'Stationsstraat' helemaal uit en dan kom je uit op de 'Wilhelminalaan'. Daar sla je linksaf en ga je vervolgens de eerste straat rechtsaf in de richting van het grasveldje. Dan kom je uit voor een ronde flat in het Elisabethpark.
- Ga via het straatje aan de linkerkant van je het park in. Ga net voor het bruggetje naar rechts door het park.
- Loop daarna heel het parkje uit, totdat je uitkomt bij het hondenveldje. Daar steek je rechtdoor de weg over en vervolg je je route op de 'Appelvink'. Aan het einde van de straat is het geen gewone weg meer, maar vervolg je je route weer door een kleine parkje. Je gaat rechtdoor op de ronde cirkel in het midden. En dan kom je uit op het 'Beatrixpark'.
- Daar loop je vervolgens rechtdoor verder in de richting van de grote rotonde. Je steekt over bij de 'Oude Bredaseweg' en loopt door naar de stoplichten op de Parklaan. Bij de stoplichten steek je over en loop je langs het Brabantpark en neem je de eerste afslag bij de rotonde.
- Daarna neem je de eerste afslag naar links en loop je rechtdoor op die straat. Vervolgens sla je rechtsaf naar de 'Huygenslaan', die loop je helemaal uit.
- Dan kom je uit op de 'Achter de Molen', daar sla je rechtsaf. En aan het einde van de straat linksaf. Vervolgens de eerste straat rechtsaf. Volg de straat, sla linksaf en vervolgens loop je heel de straat waar je al op liep uit totdat je uitkomt bij de 'Gauwe Polder', daar sla je dan rechtsaf.
- Daarna loop je door op de 'Gauwe Polder' en sla je vervolgens rechtsaf naar de 'Triangeldeef'.
- Die loop je helemaal uit en aan het einde sla je rechts af op de 'beiaard'. Daarna neem je bij de rotonde de derde afslag. En loop je door tot de Visspeciaalzaak die zich aan je linkerkant bevind.

Wandelmarathon 6:

Deze 8 km route begint bij de parkeerplaats aan de Olympiade, naast de Hoge Neer. Met de parkeerplaats in uw rug loopt u naar links en slaat u de eerste straat rechtsaf, het Toernooiveld in. U blijft deze route volgen tot de straat in tweeën splitst, dan loopt u het wandelpad bij de speeltuin in.

- Volg vervolgens het looppad en steek aan het eind van de wandelroute de weg over. Aan uw linkerkant ziet u dan twee wegen van de Regatta. Loop de tweede weg van de Regatta in. Sla de eerste weg rechts in. Aan het eind van deze doodlopende weg kunt u vervolgens over een voetpad lopen.
- Weer bij een weg aangekomen slaat u rechtsaf. Hierna slaat u bij de eerste weg links de Veldloop in.
- Volg nu de weg weer. Bij de y-splitsing gaat u linksaf. Aan het eind van de weg slaat u rechtsaf.
- Blijf deze weg tot het einde volgen. Vervolgens steekt u de Couperuslaan over en slaat u gelijk linksaf. U loopt nu een stuk over een fietspad. Blijf deze weg volgen tot de brug. Net voor de brug slaat u rechtsaf het bolwerk in.
- Bij het eerste kruispunt slaat u rechtsaf. Bij de Kokkestraat slaat u vervolgens weer rechtsaf.
- Blijf deze weg volgen. Deze gaat vervolgens over in een fietspad. Daarna loopt u het eerste voetpad rechts in.
- Bij het derde kruispunt loopt u rechtdoor. U komt dan uiteindelijk op de Molenas. Sla hier linksaf en vervolgens gelijk rechtsaf de Wethouder Pijssstraat in. Sla hierna de eerste straat links, de Stelling, in. Na een tijdje kunt u dan rechts een wandelpad inslaan.
- Blijf het voetpad volgen tot de Chris Mollaan. Sla hier linksaf. Blijf deze weg volgen tot aan uw linkerkant zich een ander wandelpad bevindt. Loop dit wandelpad in.
- Met het wandelpad in uw rug loopt u naar rechts en volgt u de weg aan de linkerkant. Sla vervolgens links de Korte Schoor in. Tegenover het einde van de Korte Schoor is een parkeerplaats. Vanaf de parkeerplaats loopt u links de Zundertseweg in.
- Aan het eind van deze weg slaat u linksaf. Vervolgens is er na 50 meter een wandelpad aan de rechterkant.
-

Vervolg route 6

- Loop dit wandelpad vervolgens verder af. Volg de weg. Aan het eind van de weg slaat u linksaf Achter de Molen in. Blijf deze weg volgen tot u links de Guide Gezellelaan in kan slaan. Bij de Y-splitsing slaat u vervolgens links de Muiderkring in.
- Steek bij het kruispunt aan de linkerkant van de Muiderkring de weg over, de Valeriusstraat in. Sla vervolgens bij de Huygenslaan rechtsaf. Aan het eind van de straat slaat u linksaf. Sla hierna bij de Vondellaan linksaf.
- Loop tegen het einde van de Vondellaan de A.M de Jongstraat in. Aan het eind van de weg slaat u rechtsaf, de Kerkwerf in.
- Loop vervolgens de Stijn Streuvelsstraat en sla daarna de Alberdingk Thijmstraat in. Sla vervolgens de Willem Kloosstraat in. Steek aan het eind van de straat de weg over en sla rechtsaf. Na 10 meter is er aan uw linkerkant een voetpad. Loop deze in. Bij de kruising slaat u vervolgens linksaf.
- Steek de weg over. Bij de tweede kruising gaat u rechtsaf. Blijf dit voetpad volgen tot de rotonde. Bij de rotonde loop u rechtdoor. U komt dan op een voetpad want parallel loopt met de Vlaamse Schuur. Volg dit voetpad richting het water. Volg dit voetpad verder en steek de weg over.
- Blijf op de Vlaamse Schuur en volg deze weg. De weg zal aan het eind overgaan op de Olympiade. Na 100 meter bevindt zich aan de linkerkant weer de parkeerplaats waar u begonnen was. Dit is het einde van de wandelroute.

Wandelmarathon 7:

Deze tocht is een route van 8,5 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 re 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 en doorloop de bocht.
- Vervolg de Tuindersweg en sla linksaf Busschieterslaan. Pak de eerste straat rechts.
- Sla linksaf Herautstraat en ga rechtdoor Kapiteinstraat.
- Ga via de Zilverdragerstraat rechtsaf Schatbewaardershof, li af Busschieterslaan, rechtsaf Vaandrigstraat, li af Schutsgildelaan. Loop rechtdoor en steek de brug over.
- Loop rechtsaf naar de andere brug en steek de straat over.
- Vervolg de weg via de Hubertuslaan en ga aan het eind linksaf Leurse Dijk.
- Vervolg de Leurse Dijk langs de Havenkant en sla li af bij Landjuweel.
- Loop de hele Landjuweel af en sla rechtsaf de Muldersweg in. Doorloop de gehele Muldersweg en steek de straat over. De tocht eindigt bij de Molen.