

GROENEWEG

1	Start bij de Wilgenlaan ter hoogte van ingang Groenoord. Ga linksaf over het 'natuurpad'
2	Aan het einde rechtsaf richting Sportlaan
3	Aan het einde van de Sportlaan rechtsaf de Groeneweg in
4	Blijf rechtdoor lopen langs de parkeerplaats van sportpark Groenoord (Westerweg)
5	Het pad Groeneweg blijven volgen
6	Passeer het havengebouw en blijf het pad volgen
7	Ga rechtsaf richting Essenlaan
8	Ga rechtdoor op de kruising met de Eikenweg
9	Aangekomen bij de Iepenlaan ga je linksaf richting Berkenweg
10	Ga rechtsaf richting Wilgenlaan
11	Ga rechtsaf bij de Wilgenlaan en volg het 'natuurpad'
12	Steek de weg over ter hoogte van de Beukenlaan en blijf de Wilgenlaan volgen tot het einde (startpunt)

BEWEEGRROUTE SCHAGEN

START BEWEEGRROUTE

- ± 2,5 kilometer lang en onderdeel van de Schager Wijkenlopen.
- De route is herkenbaar aan de witte pijl op de tegels.
- Bij elke tegel kun je een oefening doen. Denk om je veiligheid!
- Bepaal zelf het aantal herhalingen. Inspiratie vind je hieronder.

Deel je work-out op social media! #beweegrouteschagen
Meer informatie www.teamsportservice.nl/schagen

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Kniebuigingen |  |
| 2. Stersprongen |  |
| 3. Opdrukken |  |
| 4. Hurken-steunen-springen |  |
| 5. Knieheffen |  |
| 6. Grond aantikken-omhoog springen |  |
| 7. Bergbeklimmen |  |
| 8. Opstappen-afstappen |  |
| 9. Planken |  |
| 10. Uitvalspassen |  |

HOEP ZUID/NOORD

1	Start bij de Verbinding (voetbalveldje in Hoep Zuid)
2	Ga linksaf richting de geluidswal van de Oostersingel
3	Ga, aangekomen op het pad achter de geluidswal, rechtsaf (hier staat een paaltje met een pijl in plaats van een pijl op de grond)
4	Blijf het pad volgen en ga rechtsaf op het pad richting Harmenkaag (ook hier staat een paaltje)
5	Ga rechtdoor en volg de Harmenkaag
6	Ga rechtsaf richting de Boog
7	Steek de kruising over op de Boog en ga linksaf
8	Blijf het voetpad volgen richting de Westersingel
9	Ga rechtsaf en volg de Westersingel
10	Ga linksaf richting het station
11	Ga voor het tunneltje naar rechts en volg het voetpad of fietspad
12	Steek de Hoep over richting Hoep Noord (Kogerlaan)
13	Blijf rechtdoor gaan en volg de Kogerlaan
14	Ga rechtsaf richting de Miede
15	Steek de Slenk over en ga rechtdoor richting de Vliedlaan
16	Ga, aangekomen bij de Vliedlaan, rechtsaf
17	Steek de Kogerlaan over
18	Ga linksaf richting de Hoep
19	Steek de Hoep over en loop naar het beginpunt (einde)

BEWEEGRROUTE SCHAGEN

START BEWEEGRROUTE

- ± 2,5 kilometer lang en onderdeel van de Schager Wijkenlopen.
- De route is herkenbaar aan de witte pijl op de tegels.
- Bij elke tegel kun je een oefening doen. Denk om je veiligheid!
- Bepaal zelf het aantal herhalingen. Inspiratie vind je hieronder.

Deel je work-out op social media! #beweegrouteschagen
Meer informatie www.teamsportservice.nl/schagen

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Kniebuigingen |  |
| 2. Stersprongen |  |
| 3. Opdrukken |  |
| 4. Hurken-steunen-springen |  |
| 5. Knieheffen |  |
| 6. Grond aantikken-omhoog springen |  |
| 7. Bergbeklimmen |  |
| 8. Opstappen-afstappen |  |
| 9. Planken |  |
| 10. Uitvalspassen |  |

CENTRUM

1	Start op de Oranjelaan bij het Regius College (fietspad)
2	Blijf het fietspad volgen en ga met de bocht mee naar links
3	Ga rechtdoor (Regius College aan je linkerhand)
4	Ga rechtdoor (Regius College aan je linkerhand)
5	Steek de Julianalaan over en ga rechtdoor
6	Ga rechtdoor richting Dorpen
7	Ga op de kruising linksaf (Dorpen)
8	Ga rechtsaf de Roggeveenstraat in
9	Ga linksaf op de Buiskoolstraat
10	Ga linksaf op de Landbouwstraat
11	Ga linksaf richting Dorpen
12	Ga meteen rechtsaf richting Laanplein
13	Aan het einde van Laanplein naar links
14	Ga rechtsaf richting Lauriestraat
15	Steek de Julianalaan over en ga richting Emmalaan
16	Linksaf richting Regius College
17	Je passeert het Fitveld en het Cruiff Court en gaat met de bocht mee naar links
18	Ga linksaf bij de Wilhelminalaan richting Julianalaan
19	Ga linksaf op de Julianalaan
20	Ga linksaf de Hofstraat in
21	Aan het einde van de Hofstraat (brandweerkazerne) ga je linksaf naar het beginpunt (einde)

BEWEEGRROUTE SCHAGEN

START BEWEEGRROUTE

- ± 2,5 kilometer lang en onderdeel van de Schager Wijkenlopen.
- De route is herkenbaar aan de witte pijl op de tegels.
- Bij elke tegel kun je een oefening doen. Denk om je veiligheid!
- Bepaal zelf het aantal herhalingen. Inspiratie vind je hieronder.

Deel je work-out op social media! #beweegrouteschagen
Meer informatie www.teamsportservice.nl/schagen

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Kniebuigingen |  |
| 2. Stersprongen |  |
| 3. Opdrukken |  |
| 4. Hurken-steunen-springen |  |
| 5. Knieheffen |  |
| 6. Grond aantikken-omhoog springen |  |
| 7. Bergbeklimmen |  |
| 8. Opstappen-afstappen |  |
| 9. Planken |  |
| 10. Uitvalspassen |  |

WALDERVAART

1	Start op de Menisweg aan de kant van zwembad De Wiel
2	Loop richting het centrum van Schagen, steek de Spreeuwenlaan over
3	Blijf de Menisweg volgen
4	Steek de weg over richting het tunneltje
5	Ga voor het tunneltje linksaf en volg het pad Trambaan-Noord
6	Blijf het pad Trambaan-Noord volgen
7	Ga linksaf richting Sternpad en blijf dit pad volgen
8	Steek de Kievitlaan over en ga het park in
9	Ga rechtsaf en volg het (fiets)pad
10	Blijf het pad volgen
11	Ga linksaf richting Spreeuwenlaan
12	Steek de weg over en ga rechtsaf op de Spreeuwenlaan
13	Ga linksaf op de Gruttolaan richting zwembad De Wiel
14	Ga rechtsaf bij het zwembad
15	Ga linksaf naar het strandje van De Wiel
16	Volg het pad bij het strandje van De Wiel en loop naar het beginpunt (einde)

BEWEEGRROUTE SCHAGEN

START BEWEEGRROUTE

- ± 2,5 kilometer lang en onderdeel van de Schager Wijkenlopen.
- De route is herkenbaar aan de witte pijl op de tegels.
- Bij elke tegel kun je een oefening doen. Denk om je veiligheid!
- Bepaal zelf het aantal herhalingen. Inspiratie vind je hieronder.

Deel je work-out op social media! #beweegrouteschagen
Meer informatie www.teamsportservice.nl/schagen

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Kniebuigingen |  |
| 2. Stersprongen |  |
| 3. Opdrukken |  |
| 4. Hurken-steunen-springen |  |
| 5. Knieheffen |  |
| 6. Grond aantikken-omhoog springen |  |
| 7. Bergbeklimmen |  |
| 8. Opstappen-afstappen |  |
| 9. Planken |  |
| 10. Uitvalspassen |  |

MUGGENBURG

1	Start op het pad Trambaan-Oost ter hoogte van de entree van de atletiekbaan van TAS'82
2	Volg het pad Trambaan-Oost
3	Steek de Verzetlaan over en volg het pad Trambaan-West
4	Ga linksaf richting Jan van Ketelstraat
5	Ga rechtsaf over de brug
6	Ga linksaf en volg het pad (hier staat een paaltje met een pijl)
7	Blijf het schelpenpad volgen
8	Blijf het schelpenpad volgen (recht door)
9	Ga recht door richting Alie Postmastraat (hier staat een paaltje met een pijl)
10	Ga linksaf
11	Ga rechtsaf en blijf de Alie Postmastraat volgen tot het einde, ga linksaf met de bocht mee
12	Ga rechtsaf over de brug
13	Ga linksaf het parkje door (hier staat een paaltje met een pijl)
14	Blijf het pad volgen en passeer de bruggetjes. Ga rechtsaf richting Jan van der Benstraat
15	Ga aan het einde linksaf
16	Ga rechtsaf richting het skatepark van Muggenburg
17	Ga na het passeren van de brug meteen rechtsaf en volg het pad tot aan het beginpunt (einde)

BEWEEGRROUTE SCHAGEN

START BEWEEGRROUTE

- ± 2,5 kilometer lang en onderdeel van de Schager Wijkenlopen.
- De route is herkenbaar aan de witte pijl op de tegels.
- Bij elke tegel kun je een oefening doen. Denk om je veiligheid!
- Bepaal zelf het aantal herhalingen. Inspiratie vind je hieronder.

Deel je work-out op social media! #beweegrouteschagen
Meer informatie www.teamsportservice.nl/schagen

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Kniebuigingen |  |
| 2. Stersprongen |  |
| 3. Opdrukken |  |
| 4. Hurken-steunen-springen |  |
| 5. Knieheffen |  |
| 6. Grond aantikken-omhoog springen |  |
| 7. Bergbeklimmen |  |
| 8. Opstappen-afstappen |  |
| 9. Planken |  |
| 10. Uitvalspassen |  |

NES NOORD

1	Start op het Nesserpark
2	Ga linksaf nadat je de brug over bent gegaan
3	Ga rechtsaf op de Meerval
4	Ga rechtsaf en volg de Karper
5	Ga rechtsaf richting de Snoek
6	Aangekomen op de Meerval ga je naar links
7	Blijf dit pad volgen totdat je bent aangekomen op het schelpenpad langs het water van de Meerval
8	Ga linksaf over het schelpenpad langs het water
9	Ga aan het einde van de Meerval naar links
10	Blijf de Cornelis Blaauboerlaan volgen en steek de Meerval over richting het spoor
11	Ga voor het spoor linksaf de Nes op
12	Steek de Vliedlaan over
13	Ga rechtsaf en volg de Vliedlaan tot aan de Slenk
14	Ga linksaf en volg een klein stukje de Slenk
15	Ga linksaf de Nes op
16	Ga rechtsaf over het bruggetje
17	Ga rechtsaf het Nesserpark in
18	Ga linksaf richting beginpunt (einde)

BEWEEGRROUTE SCHAGEN

START BEWEEGRROUTE

- ± 2,5 kilometer lang en onderdeel van de Schager Wijkenlopen.
- De route is herkenbaar aan de witte pijl op de tegels.
- Bij elke tegel kun je een oefening doen. Denk om je veiligheid!
- Bepaal zelf het aantal herhalingen. Inspiratie vind je hieronder.

Deel je work-out op social media! #beweegrouteschagen
Meer informatie www.teamsportservice.nl/schagen

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Kniebuigingen |  |
| 2. Stersprongen |  |
| 3. Opdrukken |  |
| 4. Hurken-steunen-springen |  |
| 5. Knieheffen |  |
| 6. Grond aantikken-omhoog springen |  |
| 7. Bergbeklimmen |  |
| 8. Opstappen-afstappen |  |
| 9. Planken |  |
| 10. Uitvalspassen |  |