**ROUTE 23 mei 2017 Westerpark**  
  
**spartelvijver** rondje vijver oude park 800 m  
**spartelvijver** naar de heuvel - warming up stretch oefeningen 1,37 km  
**heuvel** naar viaduct linksom rond stiltegebied snelle lopers, rechtdoor langzame lopers. **2km**  
**oefening 1:** lantarenoefening t/m vier lantaren: langzaam heen, snel terug.    
loop rustig naar de eerste lantaren, loop vlotjes terug.  
loop rustig  dan naar de tweede lantaren, loop vlotjes terug  
herhaal t/m vierde lantaren.  
**viaduct** naar hoek begraafplaats. Strekoefeningen **2,5/2,8 km**

**oefening 2: rondje paardenschool vanaf hoek begraafplaats 3,2 km**  
bij binnenkomst krijg je een nummer, zodat snelste en langzaamste gevonden wordt.  
**hoek begraafplaats** naar hoek konijnendijkje, gezamenlijk **3,5/4 km**

**oefening 3: ontmoetingsloop rond het bos (2x) 4,8 km**   
**hoek konijnendijkje:** de groep wordt opgesplitst door de eerste helft op volgorde te zetten, vervolgens wordt het tweede deel op volgorde gezet door de langzaamste  loper tegenover de snelste te plaatsen. Linksom de snelle, rechtsom de langzame

**Hoek konijnendijkje 4,8 km** -> gezamenlijk teruglopen hoek begraafplaats **5,3 km  
Hoek begraafplaat**s naar viaduct**:** wie wil, kan via omweg, het houtenbruggetje, naar viaduct. **5,5/6 km**

**viaduct naar heuvel: wie wil, en er is tijd, omweg rond het stiltegebied, 6,5 km, korte route  
oefening 4: cool down op heuvel  
heuvel naar spartelvijver einde 6,5/7km**  
  
  
<http://afstandmeten.nl/index.php?id=1974925>