

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 schelpenpaadje 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 startpunt

BEWEEGRROUTE SCHAGEN

START BEWEEGRROUTE

- ± 2,0 kilometer lang en onderdeel van de Schagen Wijkacties.
- De route is herkenbaar aan de witte pijl op de tegels.
- Bij elke legel kun je een oefening doen. Denk eraan je veiligheid!
- Blijf alert het aantal herhalingen, inspiratie vind je hieronder.

Deel je werk-out op social media! #weegrouteSchagen
 Meer informatie: www.team-sportservice-schagen.nl

1. Kriebelgingen
2. Steeksprongen
3. Opdrukken
4. Hurken-staan-en-springen
5. Knieheffen
6. Grond-aan-takken-en-hoog-springen
7. Bergbedinmen
8. Opstappen-afstappen
9. Planken
10. Uitvalpassen

