

# 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 startpunt |

## BEWEEGRROUTE SCHAGEN

### START BEWEEGRROUTE

- 1,5 kilometer lang en onderdeel van de Schagen Wijklopen.
- De route is herkenbaar aan de witte pijl op de map.
- Wij weten heel graag hoe je een uitdaging doet. Denk eraan je veiligheid!
- Blijft het aantal herhalingen. Instructie vind je hieronder.

Deel je werk-out op social media! #wiegroep #wiegroep  
 Meer informatie: [www.teamportservice.nl/schagen](http://www.teamportservice.nl/schagen)

1. Kriebelglijden 
2. Dwarspringen 
3. Opjutten 
4. Hurken-afscherm-springen 
5. Knieheffen 
6. Grond aantikken-onthoog springen 
7. Bergbedruiven 
8. Opstappen-afstappen 
9. Planken 
10. Uitschoppen 

