

# Route beschrijving alternatieve Frank 40 hardlopen 7,5 kilometer

*Deelname geschiedt vrijwillig  
en voor eigen risico.*

*Startpunt: Parkeerplaats Zwanenburgseweg*

## Legenda:

RD = rechtdoor

RA = rechtsaf

LA = linksaf

RAH = rechts aanhouden

LAH = links aanhouden



dromenvoorduchenne.nl



1. Na start voetpad op richting Zwanenburgseweg
2. RD en dan Zwanenburgseweg oversteken en bospad nemen richting 'De Kanovijver'
3. RA en weg vervolgen parallel aan Nollepad, dan langs het water de bospaden volgen tot aan de parkeerplaats Nollebos
4. RA opgang Boulevard nemen en ter hoogte bushalte zonnerein het bospad naar beneden ingaan (dit is een pad met traptreden)
5. RD weg vervolgen tot aan Nollepad
6. LA Nollepad op en dan trap naar duinen nemen en dan boven
7. LA fietspad bovenop duin nemen tot aan Nollehoofd (naar beneden achter Panta Rhei)
8. RA Nollehoofd op en aan het einde RA strand op
9. Het strand circa 2 km volgen
10. RA duinhelling op en dan LAH en route vervolgen door het duin, wanneer pad afbuigt op kruising
11. RA duinpad volgen, dan bij kruising
12. RA duinpad over duin volgen en dan volgende kruising
13. RA duinpad naar beneden richting Zwanenburg
14. RA het Natuurbos Nolle-Westduin in en dan buitenste pad volgen tot aan Burgemeester van Woelderenaan
15. Hier oversteken en dan RA Burgemeester van Woelderenaan volgen en aan het einde
16. LA en gelijk LAH, stukje fietspad volgen en dan weg vervolgen over bospad
17. Bospad vervolgen tot net voor het Tennispark LA langs het water en over het bospad
18. Aan het einde bospad LA parkeerplaats Zwanenburgseweg op, hier is het eindpunt

**Eindpunt 7,5 km.**



# Route alternatieve Frank 40 hardlopen 7,5 kilometer

