|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hm paal** | **Afstand** | **Hoogte** | **Breedte** | | **Brug/hindernis** | **Instructie** |  |
|  | 0 |  |  | | Vlotten Bosbaan |  |  |
|  | 0,725 |  | 6,4 | | Brug naast Bosbaan | Smalle brug |  |
|  | 0,9 |  |  | | Sluisje |  |  |
|  | 1,07 |  |  | | Smalle doorgang Nieuwe Meer op | Liggen en riemen om en om intrekken |  |
|  | 3,1 |  |  | | Op de Ringvaart | Hm 35,2 |  |
|  | 3,85 | 4,9 | 12,05 | | Oude Haagse weg | Midden gat |  |
|  | 4,10 | 5,5 | 13,25 | | Brug over Ringvaart thv A4 | Twee bruggaten |  |
| 31 | 5,29 | 0,85 | 7,15 | | Brug Sloten | Echt gaan liggen!  Midden gat  Voorstart |  |
| 30,8 | 5,5 |  |  | |  | Start |  |
|  |  | | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | | | |
| **Afstand** | **Hoogte** | |  | **Breedte** | **Instructie** | **Brug/hindernis** |
| 0 |  | |  |  | Start |  |
| 1,82 | 4,0 | | **Meetpunt na brug!** | 8,50 | Midden gat of SB gat | S107 |
| 4,2 | -- | |  |  | Geen hindernis | A5 Westrandweg |
| 4,55 | 2,25 | |  | 8,65 | Midden gat | Brug thv Lijnderdijk |
| 5,37 | -- | | **Meetpunt!** | 10,15 | Tussen de borden | Damsluis |
| 5,65 | 2,6 | |  | 8,40 | Midden gat | Ophaalbrug Halfweg |
| 6,32 | 2,5 | |  | 9,30 | Midden gat | Bietenbrug Halfweg |
| 7,09 | 2,5 | | **Meetpunt na brug!** | 8,40 | Midden gat | Weerenbrug Halfweg |
| 8,9 | -- | |  |  | Geen hindernis | A9 |
| 9,84 | -- | | **Meetpunt na Chicane!** |  | Let op bij inhalen | Chicane |
| 12,02 | 5,3 | |  | 9,15 | Midden gat | A205 |
| 12,27 | 5,25 | |  | 17,8 | Midden gat |  |
| 13,41 | -- | | **Meetpunt!** | 9,65 | Midden gat | Damsluis |
| 13,89 | 1,2 | | Pas op riemen | 6,65 | Midden gat | Vijfhuizen |
| 16,46 | 1,25 | |  | 7,65 | Midden gat | Fietsbrug na Molenplas |
| 17,2 | 2,5 | |  | 8,44 | Midden gat | Cruquiusbrug |
|  |  | |  |  |  | Schouwbroekerbrug |
| 19,2 |  | |  |  |  | De Loods |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Afstand** | **Hoogte** | **Breedte** | **Brug/**  **hindernis** | **Instructie** | **Foto** |
|  | 0  (32,8) | -- | -- | Start | **Meetpunt!** |  |
|  | 1,82  (31,0) | 4,0 | 8,5 | S107 | Midden gat  BB en SB gat 13 m |  |
| 2,0 |  |  | (Start dames) | **Meetpunt na brug!** |
|  | 4,2  (28,6) | -- | -- | A5 Westrandweg | Geen hindernis |  |
|  | 4,55  (28,3) | 2,25 | 8,65 | Fietsbrug thv Lijnderdijk | Midden gat |  |
|  | 5,37  (27,4) | -- | 10,15 | Damsluis Halfweg | Tussen de borden  **Meetpunt!** |  |
|  | 5,65  (27,1) | 2,6 | 8,40 | Ophaalbrug Halfweg | Midden gat |  |
|  | 6,32  (26,5) | 2,5 | 9,30 | Bietenbrug Halfweg | Midden gat |  |
|  | 7,09  (25,7) | 2,5 | 8,4 | Weerenbrug Halfweg | Midden gat  **Meetpunt na brug!** |  |
|  | **Ter informatie en beeldvorming Spaarne ploegen:**  Bennebroekerbrug 1 m hoog en 8,5 m breed  Cruquiusbrug 2,67 m hoog en 8,44 breed. | | | | | |
|  | **Afstand** | **Hoogte** | **Breedte** | **Brug/**  **hindernis** | **Instructie** | **Foto** |
|  | 8,9  (23,9) | -- | -- | A9 | Geen hindernis |  |
|  | 9,84  (23,0) | -- | -- | Chicane | Let op bij inhalen.  **Meetpunt na Chicane!** |  |
|  | 12,02  (20,8) | 5,3 | 9,15 | A205 | Midden gat |  |
|  | 12,27  (20,5) | 5,25 | 17,8 | //-weg A205 | Midden gat |  |
|  | 13,41  (19,4) | -- | 9,65 | Damsluis  Vijfhuizen | Midden gat  **Meetpunt!** |  |
|  | 13,89  (18,9) | 1,2 | 8,0 | Vijfhuizen | Midden gat  Pas op riemen |  |
|  | 16,46  (16,3) | 1,25 | 8,5 | Fietsbrug na Molenplas | Midden gat |  |
|  | 17,2  (15,75) | 2,67 | 8,44 | Cruquiusbrug | Midden gat |  |