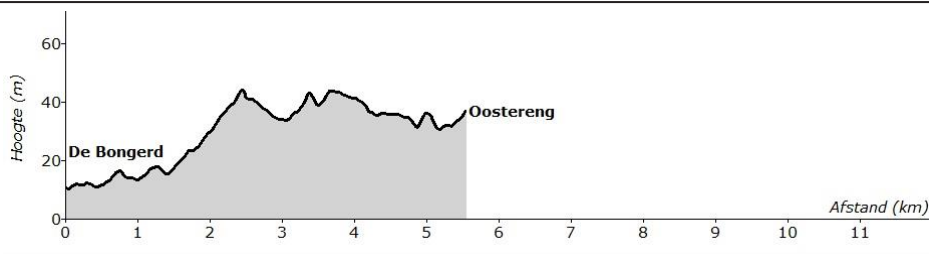


Lopersroute: Etappe 1. De Bongerd-Oostereng



Mannen-etappe

5,7 kilometer

Meest
onverhard,
glooiend

0,00 START DE BONGERD

Startgroep 1 9:00 - Startgroep 2 9:20

0,00	Start op de atletiekbaan, aan de overzijde van de toegang (looprichting tegen de klok in)	Atletiekbaan
0,11	Halverwege bocht RA (pad bij steeplebak), voorbij struiken LA langs werfgebouw. Einde T-splitsing LA.	Klinkerweg
0,22	Voor De Bongerd RA, tussen De Bongerd en tennisbanen door	Klinkerweg
0,31	Na ± 80 meter naar rechts, langs parkeerplaats	Klinkerweg
0,41	Bij tegelpad RA langs trainingsveld	Tegelpad
0,55	Bij fietspad LA	Fietspad

Let op de aanwijzingen!

0,61	Bij oversteek RA dubbele rijbaan oversteken (Nijenoord Allee). Direct LA fietspad volgen	Fietspad
------	--	----------

Let op de aanwijzingen!

0,84	Kruising met verkeerslichten RD (Grindweg)	Fietspad
------	--	----------

Let op de aanwijzingen!

0,94	Bij de 1e zijweg (Bosweg) RA	Asfalt, onverhard
------	------------------------------	-------------------

Hier voegt zich de begeleidende fietser bij de loper

1,23	Kruising RD, weg oversteken (Bennekomseweg)	Asfalt
------	---	--------

Let op de aanwijzingen!

1,33	Kruising RD, weg oversteken (Oude Diedenweg)	Grindpad
------	--	----------

Let op de aanwijzingen!

1,68	Einde weg RD oversteken (Hollandseweg). Direct LA fietspad volgen	Fietspad
------	---	----------

Let op de aanwijzingen!

1,88	1e zandpad RA, tussen de weilanden door	Mul zandpad
------	---	-------------

Begeleidende fietser gaat hier RD en neem 1e weg rechts (Zoomweg)!

2,15	Einde zandweg RD, asfaltweg (Zoomweg) oversteken. Direct na oversteek rechts aanhouden en bospad volgen	Graspad
------	---	---------

Let op de aanwijzingen!

2,23	Rechts aanhouden	Bospad
------	------------------	--------

2,25	Na ± 20 meter Y-splitsing LA	Bospad
------	------------------------------	--------

Vervolg lopersroute Etappe 1.

2,34	Kruising RD (pad oversteken)	Bospad
2,53	T-splitsing RA	Bospad
2,95	Pad gaat over in fietspad	Fietspad
3,10	Kruising met asfaltweg RD oversteken bij paddenstoel 23808 (Geertjesweg)	Bospad

Let op de aanwijzingen!

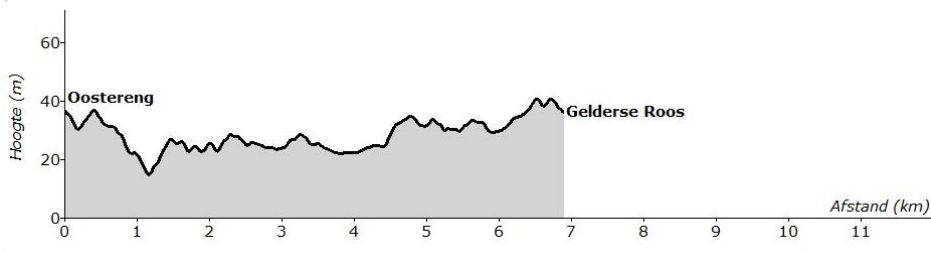
3,25	1e pad LA	Bospad
3,88	Net voor kruising met fietspad RA, pad volgen parallel aan fietspad	Bospad
4,03	Pad gaat over in fietspad	Fietspad
4,24	Kruising met bospad LA	Bospad
4,30	Y-splitsing RA	Bospad
4,85	3e RA. Pad gaat schuin rechtsaf omlaag	Bospad
4,94	1e kruising LA	Bospad
5,18	Kruising met fietspad en rijweg RD, oversteken (Hartenseweg)	Bospad

Let op de aanwijzingen!

5,24	Na 50 meter T-splitsing LA (bocht mag worden afgesneden)	Bospad
5,28	Y-splitsing RA Let op boomstam!	Bospad
5,45	Kruisingen van bospaden RD (hoofdpad aanhouden)	Zandpad
5,62	Na ± 20 meter RA en daarna gelijk LA naar WP1	Bospad

5,65 WP Oostereng (open 09:20 - 09:55)

Lopersroute: Etappe 2. Oostereng-Gelderse Roos



Mannen-etappe

7,3 kilometer

Meest onverhard

0,00 WP OOSTERENG

0,01	Bij WP LA, terug naar hoofdpad	Bospad
0,03	Bij hoofdpad (zandpad) RA, hoofdpad volgen	Zandpad
0,30	Einde zandpad Keijenbergseweg/Bennekomseweg oversteken, daarna RA fietspad volgen	Fietspad

Let op de aanwijzingen!

1,33	5e LA bij smal pad in grasveld Let op: Landgoed Quadenoord mag normaal gesproken niet worden betreden met een MTB!	Bospad
1,64	Bij vijfsprong, 2e RA	Bospad
1,88	Bij T-splitsing op fietspad LA	Fietspad
2,40	Einde afdaling op kruising RA voor huisjes langs brede zandweg in	Zandweg
2,72	RD langs de akker (let op: dit is gewijzigd t.o.v. 2019!)	Zandweg
3,06	Bij T-splitsing LA	Fietspad
3,77	Na 700 meter RA door hek. Over de koeienweide	Wandelpad

Let op: koeien! Niet benaderen en/of verstoren.

4,28	Einde koeienweide door hek	Bospad
-------------	----------------------------	--------

Let op de aanwijzingen!

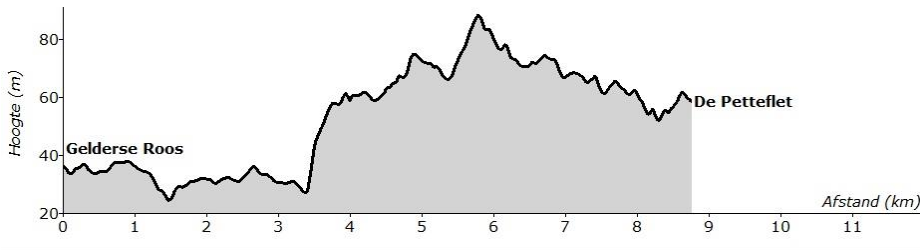
4,28	Kruising met rijweg RD, weg oversteken (Telefoonweg)	Smal pad
4,68	Tweede zijpad LA	Bosweg
5,15	Kruising met zandweg RD	Bosweg
5,21	T-splitsing LA	Zandweg

Let op overig verkeer!

6,17	Voorbij boerderij Bosch-hoeve RA (in bocht naar links). Veldpad (recht door) vervolgen	Zandweg
6,51	T-splitsing LA	Bosweg
6,74	Y-splitsing RA (= schuin recht door)	Harde zandweg
6,82	na ± 20 meter RA bospad in (fietser afstappen, verboden te fietsen)	Bospad
6,86	Kruising bospaden LA	Bospad
6,90	Kruising met asfaltpad RA	Asfaltpad
7,03	± 70 m. schuin LA	Bospad

7,30 WP GELDERSE ROOS (open 09:55 - 10:35)

Lopersroute: Etappe 3. Gelderse Roos-De Petteflet



Mannen-etappe

9,0 kilometer

Meest onverhard

0,00 WP GELDERSE ROOS		
0,05	Einde parkeerterrein RA	Asfaltweg
0,15	Einde uitrit LA lopers over het voetpad, fietsers over de weg	Voetpad
0,36	2e weg LA (in bocht naar rechts, richting Plein 1 t/m 6). Oversteken en voetpad volgen	Voetpad
0,57	Weg oversteken via zebrapad LA meteen RA, tussen station en restaurant (langs Brandweer), dus NIET over het spoor	Voetpad

Let op de aanwijzingen!

0,73	Weg versmalt in fietspad	Asfaltpad
1,40	1e pad LA tunneltje in	Klinkerpad

Let op: lopers bukken, fietsers afstappen!

1,50	Direct na tunneltje RA	Fietspad
2,20	Fietspad gaat over in klinkerpad en later in zandpad	Zandpad
2,71	1e pad LA (direct na einde afrastering)	Bospad
2,81	1e weg RA, door bomenlaan tussen akkers	Zandweg
3,70	Kruising met asfaltweg RD	Bospad
4,00	L om gebedsplaats heen, kruisingen RD volgen tot grote weg	Bospad
4,48	Door hek, kruising met rijweg RD (oversteken)	Bospad

Let op de aanwijzingen!

4,53	Fietspad RA	Fietspad
4,65	Einde fietspad LA door hek	Bospad
4,66	Na hek direct RA	Bospad
4,77	T-splitsing RA	Bospad
4,85	1e pad LA	Bospad
4,93	Y-splitsing RA	Graspad
4,98	Y-splitsing RD	
5,12	Kruising RD (pad wordt smal)	Graspad
5,20	Einde pad RA, volg het pad langs de akker	Bospad
5,67	Kruising met verharde weg RD (landgoed Boschveld)	Bospad

Let op de aanwijzingen!

Vervolg lopersroute Etappe 3.

5,68	Hoofdpad blijven volgen	Bospad
6,02	Kruising RA (volg grijsblauwe paaltje, geel-blauw + rood-wit schildje)	Bosweg
6,23	Kruising met verharde weg RD (langs wit hek, Mariëndaal, Geldersch Landschap en Kastelen).	
6,30	Asfaltweg naar links volgen	Asfaltweg
6,88	Doorgaande weg in bocht naar rechts blijven volgen	Asfaltweg
7,35	1e kruising LA	Grindpad
7,52	Einde pad LA	Fietspad
7,72	Einde weg RA	Asfaltweg

Let op de aanwijzingen!

7,77	T splitsing links aanhouden	Asfaltweg
8,22	Vlak voor bouwterrein LA, fietspad parallel aan rijweg volgen	Asfaltweg
8,35	Haakse bocht RA voor bord "ZCC-IT" (richting tunneltje)	Fietspad

Na tunneltje niet trap volgen op straffe van diskwalificatie!

8,63	T-splitsing LA (Bauerstraat)	Asfaltweg
-------------	------------------------------	-----------

Let op de aanwijzingen!

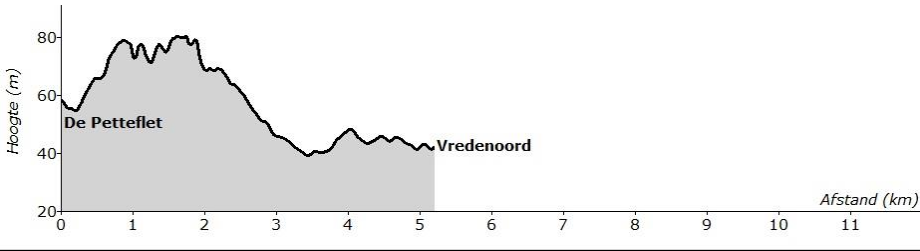
8,77	Y-splitsing RA (Tooropstraat)	Klinkerweg
8,86	1e weg RA (Colenbranderstraat)	Klinkerweg

8,98 WP DE PETTEFLET (open 10:25 - 11:25)



Let op! Bij de Petteflet staat een verplaatsbaar toilet! Indien nodig graag deze gebruiken en niet gaan wildplassen!

Lopersroute: Etappe 4. De Petteflet-Vredenoord



Vrouwen-etappe

5,1 kilometer

meest verhard,
glooiend

0,00 WP DE PETTEFLET

0,00	Vanaf WP weg vervolgen (links blijven lopen)	Klinkerweg
0,11	Kruising met voorrangsweg RD (Van Ruisdaelstraat)	Asfaltweg

Let op de aanwijzingen!

0,21	Kruising LA (Van Heemstralaan)	Stoep
0,51	In bocht naar links RA, doodlopende weg in	Asfaltweg

Let op de aanwijzingen!

0,58	1e pad RA bos in (Gulden Bodem)	Bospad
0,65	1e pad LA (bij bankje) RD volgen	Grindpad
0,95	Pad maakt bocht naar rechts	Bospad
1,17	LA tussen 2 akkers door	Bospad
1,34	Langs wit hek en direct RA het fietspad op	Fietspad
1,48	1e LA en oversteken Schelmseweg	Fietspad

Let op de aanwijzingen!

1,57	Na oversteken Schelmseweg 1e pad RA	Bospad
1,59	Na 20 meter LA	
1,76	T-splitsing (bij hoogspanningskabels) RA	Graspad
1,89	1e pad RA (bij bankje overzijde)	Graspad
2,13	T-splitsing LA (hoofdpad!)	Zandpad
2,28	Y-splitsing RD, pad volgen links van bankje	Zandpad
2,63	7-sprong RD	Zandpad
3,10	Kruising fietspad RD	Grindpad

Let op de aanwijzingen!

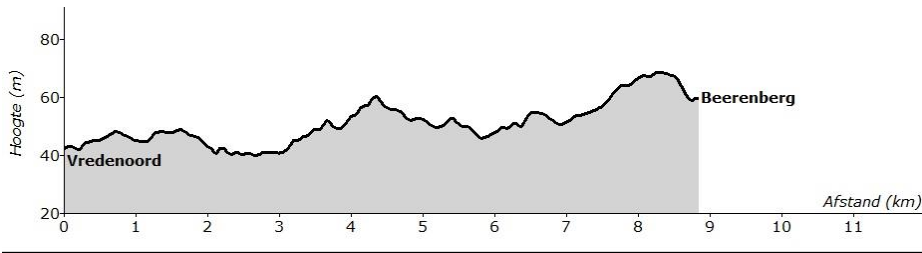
4,05	Pad maakt een bocht naar links bij de snelweg	Bospad
4,54	Kruising fietspad RA (Kemperbergerweg)	Fietspad

Let op de aanwijzingen!

4,83	Onder viaduct door RD	Fietspad
5,08	RA het grasveld op	Grasveld

5,12 VZP VREDENOORD (open 10:55 - 11:55)

Lopersroute: Etappe 5. Vredenoord-Beerenberg



Mannen-etappe

8,9 kilometer

Verhard,
onverhard

0,00 HERSTART VREDENOORD

Startgroep 1 12:15 - Startgroep 2 12:35

Let op! Begeleidende fietser pas na 500 meter bij looper

0,00	Schuin grasveld oversteken	Grasveld
0,07	RA	Grindweg
0,16	RD het bos in gaan, langs wit hek	Bospad

Hier komt de begeleidende fietser bij de looper

0,56	2e kruispunt schuin RA	Bospad
0,87	T-splitsing RA (brede weg volgen)	Bospad
1,63	Einde LA, bij T-splitsing	Bospad
1,83	Kronkelend pad blijven volgen	Bospad
	Pas op, je betreedt een MTB-route!	
2,54	RD oversteken Deelseweg	Fietspad

Let op aanwijzingen!

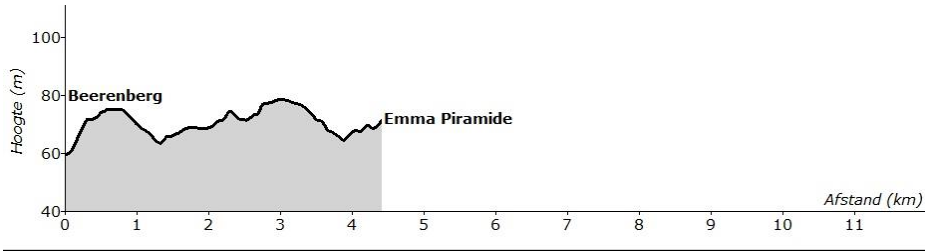
4,51	Waar fietspad scherp RA gaat en vervolgens overgaat in zandpad: LA het bos in	Zandpad
5,33	T-splitsing RA	Bospad
5,53	T-splitsing LA (langs A50)	Zandpad
6,31	Kruising RA, wildrooster over (viaduct over A50)	Fietspad
6,51	Weg en fietspad oversteken, RD fietspad volgen (langs wit hek Delhuizen)	Fietspad

Let op aanwijzingen!

7,12	Einde pad LA, volg fietspad	Fietspad
7,69	T-splitsing fietspad RD zandpad op (langs geel bord "Nationaal Park Veluwezoom")	Zandpad
8,79	Einde pad RA fietspad op	Fietspad

8,90 WP BEERENBERG (open 12:50 - 13:25)

Lopersroute: Etappe 6. Beerenberg-Emma Piramide



Vrouwen-etappe

4,3 kilometer

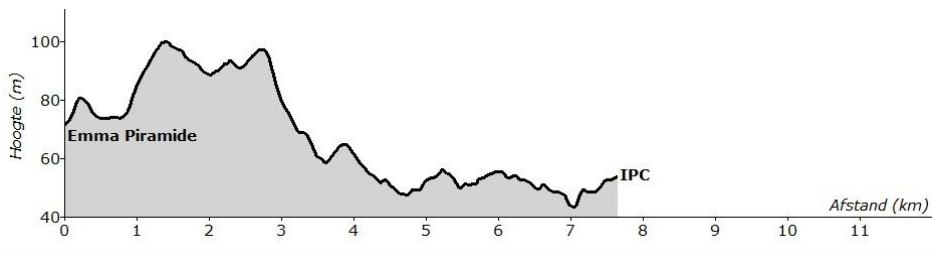
Deels onverhard

0,00 WP BEERENBERG

0,00	Fietspad volgen	Fietspad
0,10	1 ^e pad RA	Zandpad
1,33	3 ^e pad LA	Bospad
2,38	2 ^e pad RA	Zandweg

4,34 WP EMMA PIRAMIDE (open 13:10 - 13:55)

Lopersroute: Etappe 7. Emma Piramide-IPC



Mannen-etappe

8,0 kilometer

Meest onverhard

0,00 WP EMMA PIRAMIDE

0,00	Bij WP RA bos in	Bospad
0,21	Kruising RD (pad gaat iets naar links) en rechts aanhouden	Bospad
0,30	T-splitsing RA	Bospad
0,60	1e pad scherp LA	Bospad
1,51	Kruising RA	Bospad
1,69	T-splitsing LA	Bospad
1,72	Direct scherp RA	
2,32	Kruising bij bankje RA	Bospad
2,88	Y-splitsing RA	Bospad

Let op! Steile afdaling!

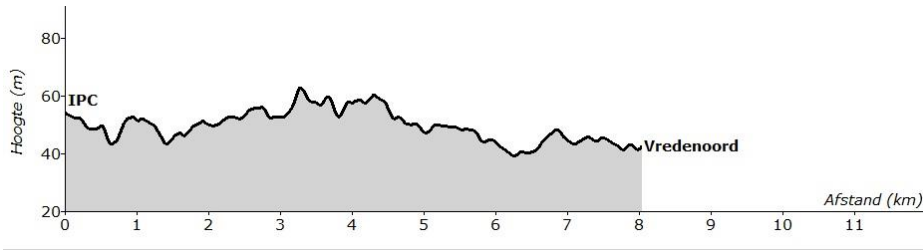
3,67	3e kruising (bij bankje) schuin RA	Bospad
4,01	Door hek	Bospad
4,59	Kruising RD, smalle zandpad omhoog volgen	Zandpad
	Gaat over in bospad	Bospad
4,98	1e pad RA	Bospad
5,19	Kruising RA	Bospad
5,37	Kruising met fietspad LA	Fietspad
5,45	Kruising met rijweg RD	Fietspad

Let op aanwijzingen!

5,62	Direct na brug over snelweg RA	Bospad
5,80	1e pad LA	Bospad
6,96	Kruising RA, fietspad volgen	Fietspad
7,06	Kruising RA, ruiterspad volgen	Zandpad
7,89	Op vijfsprong 2e pad LA	Bospad

8,00 WP IPC GROENE RUIMTE (open 13:45 - 14:35)

Lopersroute: Etappe 8. IPC-Vredenoord



Mannen-etappe

8,2 kilometer

Meest onverhard

0,00 WP IPC GROENE RUIMTE

0,00	Pad richting vijfsprong terug volgen	Bospad
0,11	Fietspad terug volgen	Fietspad
0,90	Kruising Fietspad RD	Bospad
1,12	1e pad LA	Bospad
1,17	Na 50m T-splitsing RA	Bospad
1,62	2e pad LA	Bospad
2,04	1e pad RA	Bospad
2,90	Op kruising 2e weg LA (over wildrooster, fietspad onder de snelweg door volgen)	Fietspad
3,41	Kruising na viaduct RA, richting knooppunt 47	Grindpad
4,51	Kruising RD bij zwart paaltje fietsroute Nederland	Bospad
5,14	Kruising met asfaltweg RD, weg oversteken (Deelenseweg) en meteen LA over fietsstrook	Fietspad

Let op aanwijzingen!

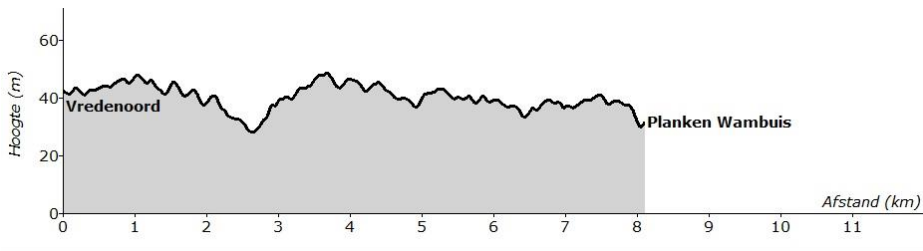
5,24	1e fietspad RA	Fietspad
6,13	2e kruising RA (bij bankje)	Grindpad
7,57	Kruising fietspad RA (Kemperbergerweg)	Fietspad

Let op aanwijzingen!

7,88	Onder viaduct door RD	Fietspad
8,12	RA het grasveld op	Grasveld

8,22 VZP VREDENOORD (open 14:25 - 15:20)

Lopersroute: Etappe 9. Vredenoord-Planken Wambuis



Vrouwen-etappe

8,1 kilometer

Helft onverhard

0,00 HERSTART VREDENOORD

Startgroep 1 15:30 - Startgroep 2 15:45

0,00	Terug over grasveld naar fietspad	Grasveld
0,04	Fietspad LA richting viaduct (Kemperbergerweg)	Fietspad
0,06	Vóór viaduct (bij Arnhems Oorlogsmuseum 40-45) rijweg oversteken.	

Let op aanwijzingen!

0,08	LA over fietspad	Fietspad
0,58	Fietspad gaat over in parallelweg	Asfaltweg
0,76	1e weg RA	Klinkerweg

Hier komt de begeleidende fietser bij de loper

0,96	1e pad LA. Rechter pad aanhouden	Bospad
1,22	Kruising RD (paddenstoel 22703)	Bospad
1,46	Kruising RA bosweg op (bij paddenstoel 21027)	Bosweg
1,76	Kruising met asfaltweg RD (paddenstoel 21053)	Bosweg
2,00	RA, daarna gelijk LA door hek	Grindweg
2,98	Einde pad door hek en daarna RA (voor huis "Kleine Kweek")	Zandweg
3,60	1e kruising LA	Bospad
3,67	1e pad RA (zeer smal bospad)	Bospad
3,83	Y-splitsing RA	Bospad
3,90	Gaat over in breed pad. Kruising RD	Bospad
3,98	Einde pad bij slagboom LA	Grindweg
4,30	T-splitsing RA	Asfaltweg
4,32	1e weg LA, grindweg op	Grindweg
4,82	1e weg RA	Bospad
5,60	Kruising rijweg oversteken, direct LA fietspad langs Koningsweg volgen	Fietspad

Let op aanwijzingen!

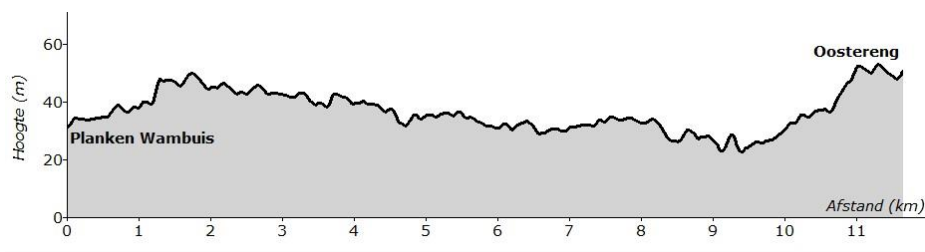
6,42	Voor verkeerslicht RA richting Ede / Utrecht	Fietspad
6,95	Na viaduct 3e pad RA (achter benzinstation)	Bospad
7,50	Einde pad LA	Bospad
7,70	Eerste pad LA	Bospad
7,92	Eerste pad RA	Bospad

Let op! Gevaarlijke afdaling bos uit!

8,08	1e kruising RA	Asfaltweg
------	----------------	-----------

8,10 WP PLANKEN WAMBUIS (open 16:00 - 16:40)

Lopersroute: Etappe 10. Planken Wambuis-Oostereng



Mannen-etappe

11,8 kilometer

Onverhard

0,00 WP PLANKEN WAMBUIS		
0,00	Asfaltweg volgen	Asfaltweg
0,40	Na viaduct onder snelweg, direct LA door hek	Zandweg
1,27	Kruising LA, graspad gaat over in bospad	Graspad
<i>Pas op de schans die over het hek heen gaat!</i>		
1,66	Einde pad RD, weg oversteken (Arnhemseweg)	Graspad
<i>Let op aanwijzingen! Oneffen berm!</i>		
1,69	Aan de overkant RA	Fietspad
2,35	1e pad LA langs hek (bij afsluitbalk)	Bospad
2,98	5 ^e pad RA	Bospad
3,16	1e pad LA	Bospad
3,34	Einde pad LA, daarna direct RA	Bospad
3,40	Links aanhouden, pad maakt na 300m bocht naar links	Bospad
4,12	Bocht naar rechts	Bospad
4,31	Einde pad LA (bij afsluitbalk en ANWB paddenstoel 25336)	Fietspad
4,93	Na tunnel 2e pad RA	Bospad
6,37	Kruising met fietspad LA en fietspad richting spoor volgen	Fietspad
<i>Spoorlijn. Stoppen bij rood licht! Niet stoppen = diskwalificatie!</i>		
6,85	Direct na spoorlijn RA richting Bennekom / Ede (Parallelweg)	Fietspad
<i>Let op aanwijzingen!</i>		
7,13	LA bij bord "opengesteld" Let op: Landgoed Quadenoord mag normaal gesproken niet worden betreden met een MTB!	Bosweg
8,66	Einde pad LA (na groene schuur)	Zandweg
9,01	1e kruising RA voor camping	Bosweg
9,17	Einde pad RA (let op: vanaf hier is de route anders dan in 2019!)	Betonpad
9,34	LA (met de bocht mee)	Bospad

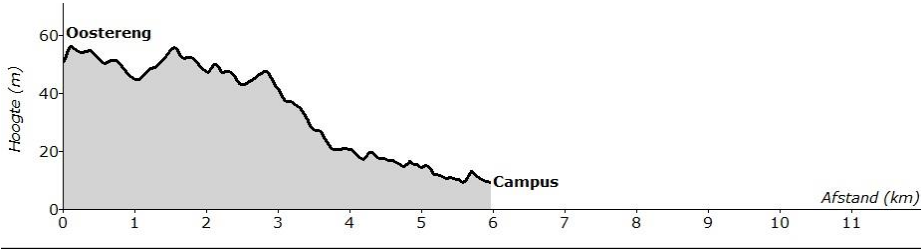
Vervolg lopersroute Etappe 10.

9,50	RA bij Y-splitsing	Bospad
9,69	2 ^e pad LA	Bospad
10,65	LA bij kruispunt	Zandweg
11,66	RA naar WP	Bospad

11,76 WP OOSTERENG (open 16:50 - 17:40)

Lopersroute: Etappe 11. Oostereng-Campus WUR

Vrouwen-etappe



6,0 kilometer

Helpt onverhard

0,00 WP OOSTERENG

0,08	Direct na WP Oostereng RA	Bospad
1,07	Kruising LA	Bospad
1,26	T-splitsing LA	Ruiterpad
1,33	Bij Y-splitsing RA	Ruiterpad
2,24	4e pad LA	Bospad
2,28	T-splitsing RA	Bospad
2,40	Y-splitsing LA	Bospad
2,50	Kruising RD	Bospad
2,74	Viersprong LA (eerste afslag)	Bospad
2,76	Direct RA	Bospad
2,81	Y-splitsing LA	Bospad
2,92	Y-splitsing RA	Bospad
3,14	3e pad LA	Bospad
3,20	RD Keijenbergseweg oversteken, Oude Zoomweg volgen	Asfaltweg
3,46	RA met de bocht mee, Papenpad op	Asfaltweg
3,80	T-splitsing LA, Oude Diedenweg volgen	Asfaltweg
4,38	Y-splitsing RA, Bennekomseweg op	Asfaltweg
4,59	T-splitsing RA, RD Grintweg oversteken, fietspad op	Asfaltweg
4,65	RA, Wildekamp op	Fietspad
4,71	Y-splitsing RA, Wildekamp volgen	Asfaltweg
4,86	LA, fietspad op	Asfaltweg
5,00	RD (niet naar rechts, is eigen terrein)	Fietspad
5,26	RD (weg volgen)	Asfaltweg

5,38	LA vóór rotonde, RD Mansholtlaan oversteken	Asfaltweg
5,47	Kruising RD, fietspad volgen	Fietspad
5,71	Afslag LA	Fietspad
5,95	VZP CAMPUS WUR (open 17:10-18:10)	

Lopersroute: Etappe 12. Campus WUR-De Bongerd



Vrouwen-etappe

4,2 kilometer

Verhard, vlak

Bij deze etappe is begeleiding door fietsers niet toegestaan!

HERSTART CAMPUS WUR

Startgroep 1 en 2: 18:30

0,00	Herstart naast Orion	Fietspad
0,28	Kruising met Bornsesteeg RA en na 20m gelijk LA	Fietspad

Let op aanwijzingen!

0,35	Y-splitsing LA	Fietspad
0,38	Kruising met Stippeneng RD	Fietspad

Let op aanwijzingen!

0,50	RA (De Elst)	Fietspad
	Let op aanwijzingen!	
0,76	RA (Bornse Weilanden)	Klinkerweg

Let op aanwijzingen!

0,85	Weg vervolgen over het fietspad	Fietspad
-------------	---------------------------------	----------

Let op aanwijzingen!

1,10	3e pad na Forum gebouw RA	Fietspad
1,12	Na 20m LA, weg vervolgen over grindpad	Grindpad
1,39	Kruising met Hoge Steeg RA	Klinkerweg

Let op aanwijzingen!

1,57	RA fietspad op	Fietspad
1,78	Passage Orion, start tweede ronde over Campus	Fietspad
2,04	Kruising met Bornsesteeg RA en na 20m gelijk LA	Voetspad

Let op aanwijzingen!

2,12	Y-splitsing LA	Fietspad
2,17	Kruising met Stippeneng RD	Voetspad

Let op aanwijzingen!

2,28	RA (De Elst)	Fietspad
	Let op aanwijzingen!	
2,54	RA (Bornse Weilanden)	Klinkerweg

Let op aanwijzingen!

2,62	Weg vervolgen over fietspad	Fietspad
-------------	-----------------------------	----------

Let op aanwijzingen!

Vervolg lopersroute Etappe 12.

2,86	3e pad na Forum gebouw RA	Fietspad
2,88	Na 20m LA, weg vervolgen over grindpad	Grindpad
3,16	Kruising met Hoge Steeg RA	Klinkerweg

Let op aanwijzingen!

3,35	RA fietspad op	Grindpad
-------------	----------------	----------

Let op aanwijzingen!

3,52	Ter hoogte van Orion LA busbaan en Bronland oversteken (Thymospad)	Fietspad
-------------	--	----------

Let op aanwijzingen!

3,84	RA de atletiekbaan op, 250m over de baan tot aan finishboog	Tartan
-------------	---	--------

4,16 FINISH DE BONGERD (open 18:45 - 19:15)