

## Dagprogramma

### Wageningen Sports Centre De Bongerd, start

07:30	Sporthal 2B	Ploegleidersbalie en fietsuitgifte open
08:00	Ruimte tussen sporthal 2 en 4	Laatste instructie ploegleiders
08:55	Atletiekbaan	Opening
09:00	Atletiekbaan	Start Startgroep 1
09:20	Atletiekbaan	Start Startgroep 2

### Arnhem, Vredenoord, 1e herstart

12:15	Startboog	Start Startgroep 1
12:35	Startboog	Start Startgroep 2

### Arnhem, Vredenoord, 2e herstart

15:30	Startboog	Start Startgroep 1
15:45	Startboog	Start Startgroep 2

### Wageningen, Campus, 3e herstart

18:30	Start etappe 12	Startgroep 1 & 2 tegelijkertijd!
-------	-----------------	----------------------------------

### Wageningen, Sports Centre De Bongerd, finish

18:45 – 19:10	Atletiekbaan	Finish lopers slotetappe (etappe 12)
19:10	Meeting Room	Laatste moment voor indienen van protest en/of calamiteiten
17:00 – 20:00*	Klimwand	Inname huurfietsen (per ploeg!)
19:00 – 20:30	Sporthal	Diner
21:00 – 21:30	Terras/kleine zaal	Prijsuitreiking
21:30– 03:00	De Bunker	Borrel

**\*LET OP: inname van de huurfietsen is eerder dan voorgaande jaren!**

## Etappe-overzicht

### Start De Bongerd

01. De Bongerd-Oostereng	5,7 km	M
02. Oostereng-Gelderse Roos	7,3 km	V
03. Gelderse Roos-De Petteflet	9,0 km	M
04. De Petteflet-Vredenoord	5,1 km	V

### Herstart Vredenoord (2)

09. Vredenoord-Planken Wambuis	8,1 km	V
10. Planken Wambuis-Arboretum	11,8 km	M
11. Arboretum-Campus	6,0 km	V

### Herstart Vredenoord (1)

05. Vredenoord-Beerenberg	7,6 km	M
06. Beerenberg-Emma Piramide	3,5 km	V
07. Emma Piramide-IPC	7,8 km	M
08. IPC-Vredenoord	8,2 km	M

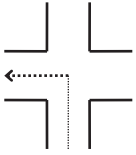
### Herstart Campus

12. Campus-De Bongerd	4,2 km	V
-----------------------	--------	---

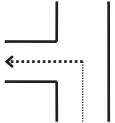
### Finish De Bongerd

## Aanduidingen lopersroute

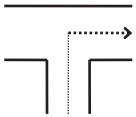
### Verkeerssituaties



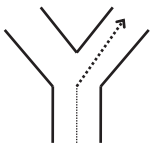
Kruising, wordt alleen vermeld als links- of rechtsaf gegaan moet worden. Hier dus kruising linksaf (LA).



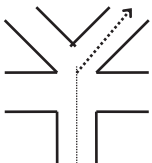
Zijweg linksaf (LA).



T-splitsing rechtsaf, of: einde weg rechtsaf (RA).



Y-splitsing rechtsaf (RA).



Vijfsprong, tweede weg rechtsaf

#### Gebruikte afkortingen

LA linksaf

RA rechtsaf

RD rechtdoor

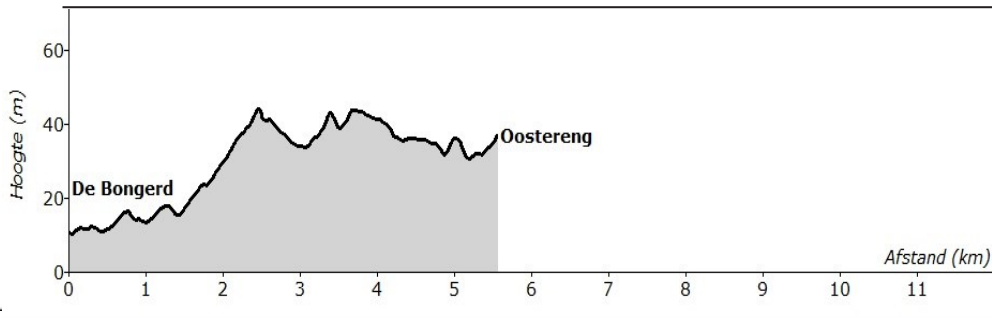
WP wisselpunt

VZP verzamelpunt

PS paddestoel

- Indien er bij een kruising van wegen niets staat vermeld, dan gaat de route rechtdoor (RD).
- De route is ook gemarkeerd met gele plastic bordjes. Deze helpen bij het volgen van de juiste route. Geen pijl betekent juiste looprichting (rechtdoor). Op 'lastige' en gevaarlijke punten wordt ook afzetlint gebruikt. De borden dienen slechts ter ondersteuning. De in dit boekje beschreven route is bindend, tenzij medewerkers op de route lopers omleiden i.v.m. onvoorziene omstandigheden.
- In de eerste kolom staat het aantal kilometers aangegeven dat reeds is afgelegd per etappe.
- Halverwege de etappe en op 1 km voor het WP staan borden die dit vermelden.
- Op sommige kruispunten staan verkeersregelaars en/of medewerkers. Volg hun aanwijzingen altijd stipt op!
- Per loper is maximaal 1 begeleidende fietser toegestaan. De begeleidende fietser fietst zo veel mogelijk achter de loper en mag andere lopers niet hinderen. Op sommige punten is voor de begeleidende fietser een andere route aangegeven.
- Voor de fuik op het WP worden loper en begeleidende fietser gescheiden. De fietser mag de fuik niet in! De startende lopers mogen pas in het wisselvak plaatsnemen als het ploegnummer is omgeroepen (ten teken dat de finishende loper er aan komt).
- De erratalijst en/of de ploegleidersinstructie (gegeven voor aanvang van de Veluweloop) geven mogelijk wijzigingen in de route weer. Houd deze erratalijst bij de routebeschrijving!
- Deelnemers die zich niet aan aanwijzingen uit het boekje of van medewerkers en verkeersregelaars houden, kunnen een tijdstraf of een ploegdiskwalificatie krijgen.

## 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

<b>0,00</b>	Start op de atletiekbaan, aan de overzijde van de toegang (looprichting tegen de klok in)	Atletiekbaan
<b>0,11</b>	Halverwege bocht RA (pad bij steeplebak), voorbij struiken LA langs werfgebouw. Einde T-splitsing LA.	Klinkerweg
<b>0,22</b>	Voor De Bongerd RA, tussen De Bongerd en tennisbanen door	Klinkerweg
<b>0,31</b>	Na ± 80 meter naar rechts, langs parkeerplaats	Klinkerweg
<b>0,41</b>	Bij tegelpad RA langs trainingsveld	Tegelpad
<b>0,55</b>	Bij fietspad RD dubbele rijbaan oversteken (Nijenoord Allee). Direct LA fietspad volgen	Fietspad
<b>Let op de aanwijzingen!</b>		
<b>0,84</b>	Kruising met verkeerslichten RD (Grindweg)	Fietspad
<b>Let op de aanwijzingen!</b>		
<b>0,94</b>	Bij de 1e zijweg (Bosweg) RA	Asfalt, onverhard
<b>Hier voegt zich de begeleidende fietser bij de loper</b>		
<b>1,23</b>	Kruising RD, weg oversteken (Bennekomseweg)	Asfalt
<b>Let op de aanwijzingen!</b>		
<b>1,33</b>	Kruising RD, weg oversteken (Oude Diedenweg)	Grindpad
<b>Let op de aanwijzingen!</b>		
<b>1,68</b>	Einde weg RD oversteken (Hollandseweg). Direct LA fietspad volgen	Fietspad
<b>Let op de aanwijzingen!</b>		
<b>1,88</b>	1e zandpad RA, tussen de weilanden door	Mul zandpad
<b>Begeleidende fietser gaat hier RD en neem 1e weg rechts (Zoomweg)!</b>		
<b>2,15</b>	Einde zandweg RD, asfaltweg (Zoomweg) oversteken. Direct na oversteek rechts aanhouden en bospad volgen	Graspad
<b>Let op de aanwijzingen!</b>		
<b>2,23</b>	Rechts aanhouden	Bospad
<b>2,25</b>	Na ± 20 meter Y-splitsing LA	Bospad

## Vervolg lopersroute Etappe 1.

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

**Let op de aanwijzingen!**

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

**Let op de aanwijzingen!**

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

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



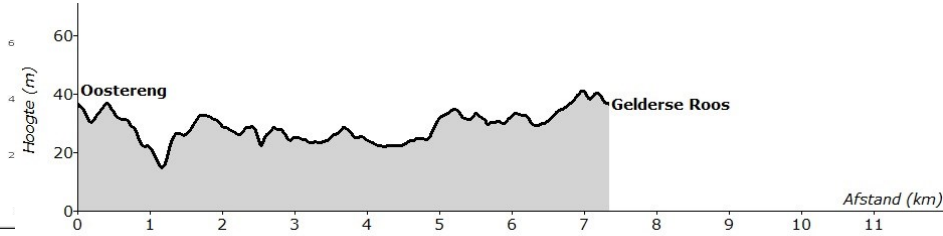
wing partner in ruimte en ontwikkeling

Bij Wing draag je bij aan een duurzame, eerlijke en mensgerichte samenleving met focus op de kwaliteit van onze leefomgeving. De mensen van Wing werken vanuit een combinatie van inhoudelijke kennis, proces vaardigheden en strategisch ontwerp. Wij helpen overheden, bedrijven en maatschappelijke partners om samen antwoorden te vinden op maatschappelijke vraagstukken.

**Interesse? Kijk op: [www.wing.nl](http://www.wing.nl)**

**Laat je volgende stap een sprong zijn!**

## Lopersroute: Etappe 2. Oostereng-Gelderse Roos



Mannen-etappe

**7,3 kilometer**

Meest onverhard

### 0,00 WP OOSTERENG

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

#### Let op de aanwijzingen!

<b>1,33</b>	5e LA bij smal pad in grasveld <b>Let op: Landgoed Quadenoord mag normaal gesproken niet</b>	Bospad
<b>1,64</b>	Bij vijfsprong, 2e RA	Bospad
<b>1,88</b>	Bij T-splitsing op fietspad LA	Fietspad
<b>2,40</b>	Einde afdaling op kruising RA voor huisjes langs brede zandweg in	Zandweg
<b>2,72</b>	RD langs de akker	Zandweg
<b>3,06</b>	Bij T-splitsing LA	Fietspad
<b>3,77</b>	Na 700 meter RA door hek. Over de koeienweide	Wandelpad

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

<b>4,28</b>	Einde koeienweide door hek	Bospad
-------------	----------------------------	--------

#### Let op de aanwijzingen!

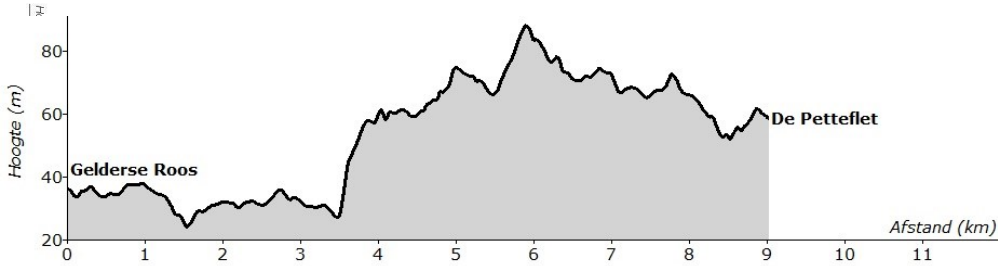
<b>4,28</b>	Kruising met rijweg RD, weg oversteken (Telefoonweg)	Smal pad
<b>4,68</b>	Tweede zijpad LA	Bosweg
<b>5,15</b>	Kruising met zandweg RD	Bosweg
<b>5,21</b>	T-splitsing LA	Zandweg

#### Let op overig verkeer!

<b>6,17</b>	Voorbij boerderij Bosch-hoeve RA (in bocht naar links). Veldpad (rechtdoor) vervolgen	Zandweg
<b>6,51</b>	T-splitsing LA	Bosweg
<b>6,74</b>	Y-splitsing RA (= schuin rechtdoor)	Harde zandweg
<b>6,82</b>	na ± 20 meter RA bospad in	Bospad
<b>6,86</b>	Kruising bospaden LA	Bospad
<b>6,90</b>	Kruising met asfaltpad RA	Asfaltpad
<b>7,03</b>	± 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

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

**Let op de aanwijzingen!**

<b>0,73</b>	Weg versmalt in fietspad	Asfaltpad
<b>1,40</b>	1e pad LA tunneltje in	Klinkerpad

**Let op: lopers bukken, fietsers afstappen!**

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

**Let op de aanwijzingen!**

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

**Let op de aanwijzingen!**

## Vervolg lopersroute Etappe 3.

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

***Let op de aanwijzingen!***

<b>7,77</b>	T splitsing links aanhouden	Asfaltweg
<b>8,22</b>	Vlak voor doodlopende weg LA, fietspad parallel aan rijweg volgen	Asfaltweg
<b>8,35</b>	Haakse bocht RA Bij gebouw “ZCC-IT” (richting tunneltje)	Fietspad

***Na tunneltje niet trap volgen op straffe van diskwalificatie!***

<b>8,63</b>	T-splitsing LA (Bauerstraat)	Asfaltweg
-------------	------------------------------	-----------

***Let op de aanwijzingen!***

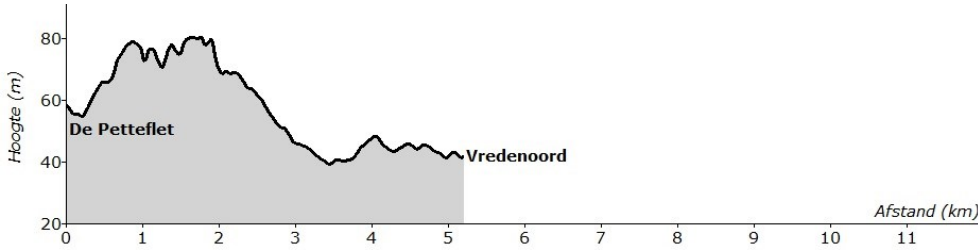
<b>8,77</b>	Y-splitsing RA (Tooropstraat)	Klinkerweg
<b>8,86</b>	1e weg RA (Colenbranderstraat)	Klinkerweg

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



***Let op! Bij de Petteflet/  
Colenbranderstraat 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

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

#### **Let op de aanwijzingen!**

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

#### **Let op de aanwijzingen!**

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

#### **Let op de aanwijzingen!**

<b>1,57</b>	Na oversteken Schelmseweg 1e pad RA	Bospad
<b>1,59</b>	Na 20 meter LA	Bospad

#### **Let op, omgevallen boom!**

<b>1,76</b>	T-splitsing (bij hoogspanningskabels) RA	Graspad
<b>1,89</b>	1e pad RA (bij bankje overzijde)	Graspad
<b>2,13</b>	T-splitsing LA (hoofdpad!)	Zandpad
<b>2,28</b>	Y-splitsing RD, pad volgen links van bankje	Zandpad
<b>2,63</b>	7-sprong RD	Zandpad
<b>3,10</b>	Kruising fietspad RD	Grindpad

#### **Let op de aanwijzingen!**

<b>4,05</b>	Pad maakt een bocht naar links bij de snelweg	Bospad
<b>4,08</b>	Y-splitsing LA	Bospad
<b>4,54</b>	Kruising fietspad RA (Kemperbergerweg)	Fietspad

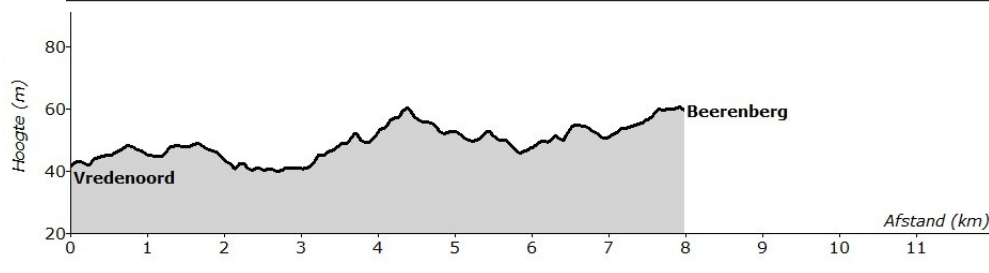
#### **Let op de aanwijzingen!**

<b>4,83</b>	Onder viaduct door RD	Fietspad
<b>5,08</b>	RA het grasveld op	Grasveld

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



## Lopersroute: Etappe 5. Vredenoord-Beerenberg



mannen-etappe

**7,6 kilometer**

Verhard,  
onverhard

### 0,00 HERSTART VREDENOORD

Startgroep 1 12:15 - Startgroep 2 12:35

**Let op! Begeleidende fietser pas na 500 meter bij loper**

0,00	Schuin grasveld oversteken	Grasveld
0,04	RD	Asfaltweg
0,16	RD het bos in gaan, langs wit hek	Bospad

**Hier komt de begeleidende fietser bij de loper**

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	RA, Kronkelend pad blijven volgen	Bospad

**Pas op, je betreedt een MTB-route!**

2,54	RD oversteken Deelenseweg, Hierna rechts aanhouden	Fietspad
------	--	----------

**Let op aanwijzingen!**

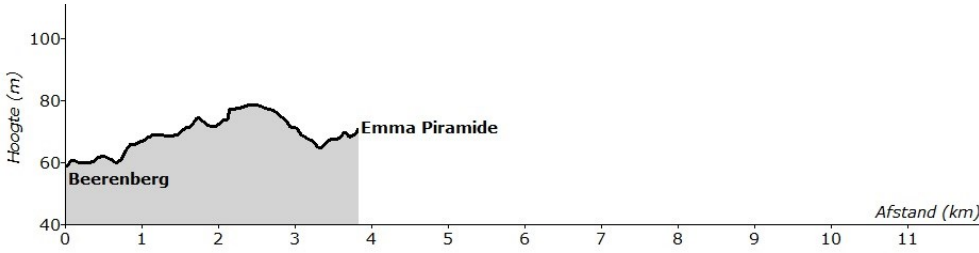
4,51	Waar fietspad scherp RA gaat en vervolgens overgaat in zandpad: LA het bos in	Zandpad
5,33	T-splitsing RA	Bospad
5,53	T-splitsing LA (langs A50)	Zandpad
6,31	Kruising RA, wildrooster over (viaduct over A50)	Fietspad
6,51	Weg en fietspad oversteken, RD fietspad volgen (langs wit hek Delhuizen)	Fietspad

**Let op aanwijzingen!**

7,12	Einde pad LA, volg zandpad	Fietspad
7,60	Einde pad Wisselpunt	Zandpad

### 7,60 WP BEERENBERG (open 12:50 - 13:25)

## Lopersroute: Etappe 6. Beerenberg-Emma Piramide



Vrouwen-etappe

**3,5 kilometer**

Deels onverhard

### 0,00 WP BEERENBERG

<b>0,00</b>	RD	Zandpad
<b>1,02</b>	T-splitsing zandpad LA	Zandpad
<b>1,08</b>	T-splitsing fietspad RA fietspad volgen	Fietspad
<b>1,50</b>	Kruising RA zandpad volgen, hierna RD tot WP	Zandpad

### 3,50 WP EMMA PIRAMIDE (open 13:10 - 13:55)

## Vredenoord

### Foodkar van Hans van Bronswijk

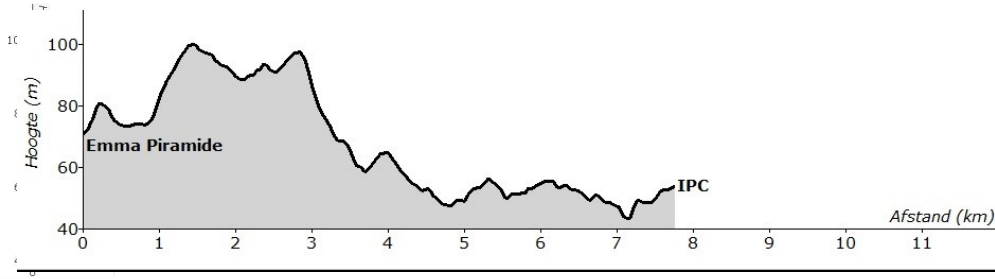
Ook dit jaar is Hans van Bronswijk weer aanwezig met zijn foodkar waar hij allerlei broodjes, nacho's en frisdranken verkoopt! Kom vooral op Vredenoord langs zijn kar voor onder anderen harde en zachte broodjes met daarop een keuze van beenham runderburger, braadworst, hamburger, pulled chicken en vegaburger. Diversen sausen, sla en gebakken uien. Daarnaast zijn er verschillende soorten frisdrank.

### Koek & Zopie van W.A.V. Tartlétos

Tijdens de Veluweloop zal er op Vredenoord ook een kraampje van Tartlétos, de studentenatletiekvereniging van Wageningen, zijn. Hier kan je je weer even lekker opwarmen met bijvoorbeeld een warme kop koffie of een kopje soep. Ook zal er zelfgemaakte bananenbrood zijn. Kom bij ons langs en je kunt er daarna weer met nieuwe energie tegenaan. Veel plezier met de Veluweloop en tot op Vredenoord!



## Lopersroute: Etappe 7. Emma Piramide-IPC



Mannen-etappe

**7,8 kilometer**

Meest onverhard

### 0,00 WP EMMA PIRAMIDE

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

#### **Let op! Steile afdaling!**

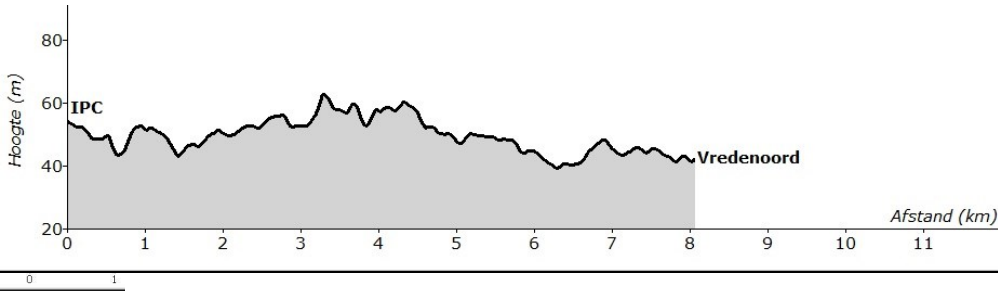
<b>3,67</b>	3e kruising (bij bankje) schuin RA	Bospad
<b>4,01</b>	Door hek	Bospad
<b>4,59</b>	Kruising RD, smalle zandpad omhoog volgen	Zandpad
	Gaat over in bospad	Bospad
<b>4,98</b>	1e pad RA	Bospad
<b>5,19</b>	Kruising RA	Bospad
<b>5,37</b>	Kruising met fietspad LA	Fietspad
<b>5,45</b>	Kruising met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

#### **Let op aanwijzingen!**

<b>5,62</b>	Direct na brug over snelweg RA	Bospad
<b>5,80</b>	1e pad LA	Bospad
<b>6,96</b>	Kruising RA, fietspad volgen	Fietspad
<b>7,06</b>	Kruising RA, ruiterspad volgen	Zandpad

### 7,80 WP IPC GROENE RUIJTE (open 13:45 - 14:35)

## Lopersroute: Etappe 8. IPC-Vredenoord



mannen-etappe

**8,0 kilometer**

Meest onverhard

**0,00 WP IPC GROENE RUIMTE**

<b>0,00</b>	Fietspad terug volgen	Fietspad
<b>0,70</b>	Kruising Fietspad RA fietspad volgen	Fietspad
<b>2,00</b>	Kruising fietspad LA	Fietspad
<b>2,75</b>	T-splitsing fietspad LA, vervolgens RD tot Y-splitsing RA over windrooster, fietspad onder de snelweg door volgen	Fietspad
<b>3,22</b>	Kruising na viaduct RA, richting knooppunt 47	Grindpad
<b>4,31</b>	Kruising RD bij zwart paaltje fietsroute Nederland	Bospad
<b>4,95</b>	Kruising met asfaltweg RD, weg oversteken (Deelenseweg) en meteen LA over fietsstrook	Fietspad

**Let op aanwijzingen!**

<b>5,04</b>	1e fietspad RA	Fietspad
<b>5,94</b>	4e kruising RA, daarna pad volgen	Grindpad
<b>7,11</b>	Y-splitsing LA	Bospad
<b>7,39</b>	Kruising fietspad RA (Kemperbergerweg)	Fietspad

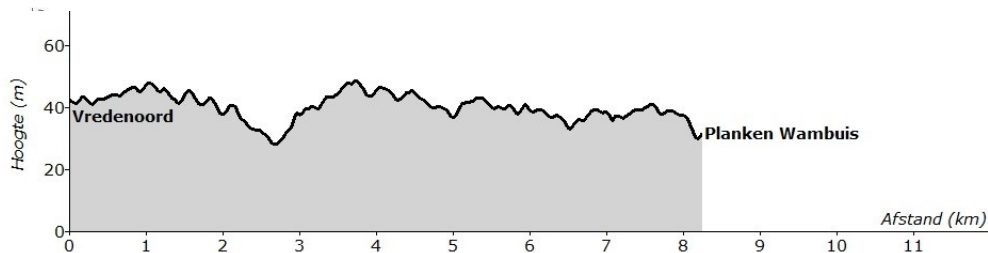
**Let op aanwijzingen!**

<b>7,68</b>	Onder viaduct door RD	Fietspad
<b>7,94</b>	RA het grasveld op	Grasveld

**7,98 VZP VREDENOORD (open 14:25 - 15:20)**

**natusport**  
supplements & nutrition

## Lopersroute: Etappe 9. Vredenoord-Planken Wambuis



Vrouwen-etappe

**8,1 kilometer**

Helpt 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	Kruising RD	Bosweg
2,58	Kruising RA	Bosweg
2,98	Einde pad RA (voor huis "Kleine Kweek"), Hierna pad volgen	Zandweg
3,65	1e kruising LA	Bospad
3,73	1e pad RA (zeer smal bospad)	Bospad
3,90	Kruising RD, Gaat over in breed pad	Bospad
3,98	Einde pad LA	Grindweg
4,30	T-splitsing RA	Asfaltweg
4,32	1e weg LA, grindweg op	Grindweg
4,82	1e weg RA (na het tweede veld)	Bospad
5,60	Kruising rijweg oversteken, direct LA fietspad langs Koningsweg volgen	Fietspad

#### Let op aanwijzingen!

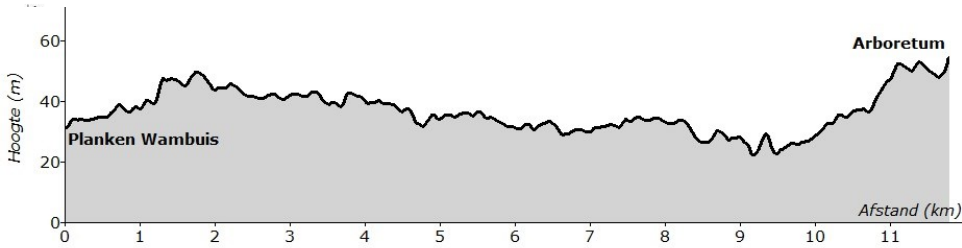
6,42	Voor verkeerslicht RA richting Ede / Utrecht	Fietspad
6,95	Na viaduct 3e pad RA (achter benzinstation)	Bospad
7,50	Einde pad LA	Bospad
7,70	1e pad LA	Bospad
7,92	1e pad RA	Bospad

#### Let op! Gevaarlijke afdaling bos uit!

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

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

## Lopersroute: Etappe 10. Planken Wambuis-Arboretum



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
<b><i>Pas op de schans die over het hek heen gaat!</i></b>		
1,66	Einde pad RD, weg oversteken (Arnhemseweg)	Graspad
<b><i>Let op aanwijzingen! Oneffen berm!</i></b>		
1,69	Aan de overkant RA	Fietspad
2,35	1e pad LA langs hek (bij afsluitbalk)	Bospad
2,98	5e 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
<b><i>Spoorlijn. Stoppen bij rood licht! Niet stoppen = diskwalificatie!</i></b>		
6,85	Direct na spoorlijn RA richting Bennekom / Ede (Parallelweg)	Fietspad
<b><i>Let op aanwijzingen!</i></b>		
7,13	LA bij bord "opengesteld" <b>Let op: Landgoed Quadenoord mag normaal gesproken niet worden betreden met een MTB!</b>	Bosweg
8,66	Einde pad LA (na groene schuur)	Zandweg
9,01	1e kruising RA voor camping	Bosweg
9,17	Einde pad RA ( <b>let op: vanaf hier is de route anders dan in 2019!</b> )	Betonpad

## Vervolg lopersroute Etappe 10.

<b>9,34</b>	LA (met de bocht mee)	Bospad
<b>9,50</b>	RA bij Y-splitsing	Bospad
<b>9,69</b>	2e pad LA	Bospad
<b>10,65</b>	LA bij kruispunt	Zandweg
<b>11,66</b>	RA naar WP	Bospad
<b>11,76</b>	<b>WP Arboretum (open 16:50–17:40)</b>	



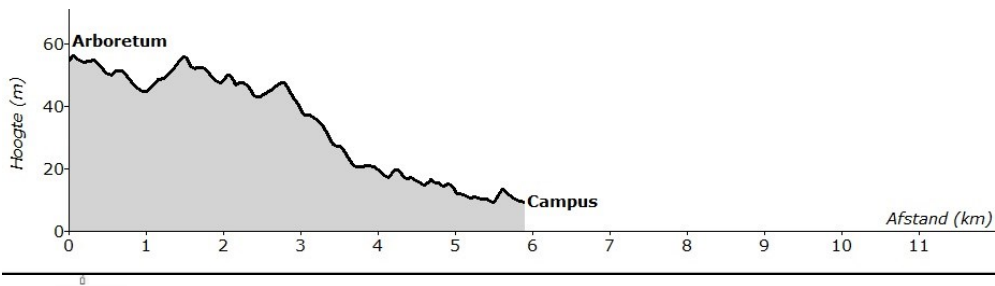
“Hoi, ik ben Matthijs Klaassen van Improve Physiotherapy. Dit is de fysiotherapiepraktijk in Sportcentrum De Bongerd. Samen met twee sport-masseurs zorg ik dat je als deelnemer aan de Veluweloop na afloop een goede massage kunt krijgen. Op die manier herstellen je spieren beter en sneller van de geleverde sportieve prestatie.

Als fysiotherapeut weet ik ook dat je als hardloper te maken kunt krijgen met blessures als je vaker gaan rennen. In mijn praktijk zie ik veel blessures aan het scheenbeen en de achillespees voorbij komen. Ook de knie en de heup zijn vaak probleemgebieden.

Ik behandel deze blessures en geef een trainingsprogramma mee, zodat je problemen in de toekomst kunt voorkomen. Veel hardlopers onderschatten bijvoorbeeld het trainen van hun rompstabiliteit. Het is belangrijk om dat goed te doen, want bij het hardlopen heb je daar veel plezier van.

Heb je problemen, blessures of wil je meer tips voor je training? Lees dan mijn blog op [www.improvephysio.com](http://www.improvephysio.com), of neem contact op voor een afspraak via [info@improvephysio.com](mailto:info@improvephysio.com).”

## Lopersroute: Etappe 11. Oostereng-Campus WUR



Vrouwen-etappe

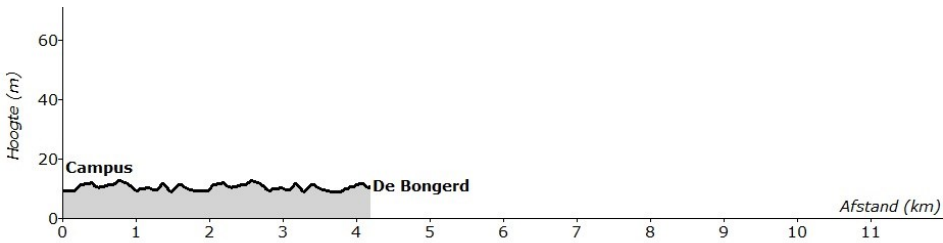
**6,0 kilometer**

Helft onverhard

0,00 WP OOSTERENG		
0,04	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	3e 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 Dienenweg volgen	Asfaltweg
4,38	Y-splitsing RA, Bennekomseweg op	Asfaltweg
4,59	T-splitsing RA, RD Grintweg oversteken, LA 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 LA, daarna meteen RA gevolgd door LA (bruggetje over)	Grindpad
5,59	RD grindpad op, Links om gebouw	Grindpad
5,77	RD weg oversteken (Hoge Steeg) fietspad op	Fietspad
5,95	<b>VZP CAMPUS WUR (open 17:10-18:10)</b>	



# 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

<b>0,00</b>	Herstart naast Orion	Fietspad
<b>0,28</b>	Kruising met Bornsesteeg RA en na 20m gelijk LA	Fietspad
<b>Let op aanwijzingen!</b>		
<b>0,38</b>	Kruising met Stippeneng RD	Fietspad
<b>Let op aanwijzingen!</b>		
<b>0,53</b>	RA (De Elst)	Fietspad
<b>Let op aanwijzingen!</b>		
<b>0,76</b>	RA (Bornse Weilanden)	Klinkerweg
<b>Let op aanwijzingen!</b>		
<b>0,85</b>	Weg vervolgen over het fietspad	Fietspad
<b>Let op aanwijzingen!</b>		
<b>1,10</b>	3e pad na Forum gebouw RA	Fietspad
<b>1,12</b>	Na 20m LA, weg vervolgen over grindpad	Grindpad
<b>1,39</b>	Kruising met Hoge Steeg RA	Klinkerweg
<b>Let op aanwijzingen!</b>		
<b>1,57</b>	RA fietspad op	Fietspad
<b>1,78</b>	Passage Orion, start tweede rond over Campus	Fietspad
<b>2,04</b>	Kruising met Bornsesteeg RA en na 20m gelijk LA	Voetpad
<b>Let op aanwijzingen!</b>		
<b>2,17</b>	Kruising met Stippeneng RD	Voetpad
<b>Let op aanwijzingen!</b>		
<b>2,28</b>	RA (De Elst)	Fietspad
<b>Let op aanwijzingen!</b>		



## Vervolg lopersroute Etappe 12.

<b>2,54</b>	RA (Bornse Weilanden)	Klinkerpad
<b>Let op aanwijzingen!</b>		
<b>2,62</b>	Weg vervolgen over fietspad	Fietspad
<b>Let op aanwijzingen!</b>		
<b>2,86</b>	3e pad na Forum gebouw RA	Fietspad
<b>2,88</b>	Na 20m LA, weg vervolgen over grindpad	Grindpad
<b>3,16</b>	Kruising met Hoge Steeg RD	Klinkerweg
<b>Let op aanwijzingen!</b>		
<b>3,35</b>	RA fietspad op	Grindpad
<b>Let op aanwijzingen!</b>		
<b>3,52</b>	Ter hoogte van Orion LA busbaan en Bronland oversteken (Thymospad)	Fietspad
<b>Let op aanwijzingen!</b>		
<b>3,84</b>	RA de atletiekbaan op , 250m over de baan tot aan finishboog	Tartan
<b>4,16 FINISH DE BONGERD (open 18:45 - 19:15)</b>		

**VELUWELoop**  
**AFTER PARTY**

14 OCTOBER | 21.30- 3.00  
LOCATION: THE BUNKER  
(DIJKGRAAF 6, 6708 PG WAGENINGEN)  
FREE ENTRANCE

The poster features a central pink rounded rectangle with white text. The background is a dark, festive scene with a crowd of people and colorful confetti. In the bottom left corner, there is a stylized illustration of a pig wearing a red and white striped shirt.