

2019-04-20 – Den Haag – 23 km

Wandelsportvereniging de Zeemansloop
organiseert op



20 april 2019
de 18^e Zeemansloop



 **Startlocatie**
Houtrust Squash
Laan van Poot 18
2566 EC Den Haag

 **Informatie**
Jan Hopster
voorzitter@de-zeemansloop.nl
06 1419 7010 of 06 8128 3550
www.de-zeemansloop.nl

 **Starttijden**
07.00-10.00u: 20, 30 en 40 km
08.00-14.00u: 5, 10 en 15 km



 **Goed bereikbaar met OV**
Vanaf Den Haag HS:
Tramlijn 11 halte Houtrustweg
Vanaf Den Haag CS:
Buslijn 24, halte Houtrustweg

 **Parkeren**
Voldoende gratis parkeerplaatsen

 **Nieuwe route**
Aangepaste routes en
duidelijke bewegwijzering

 **Nordic Walking**
Ook toegankelijk voor
Nordic Walking

 **Sportmassage**
Na afloop sportmassage
mogelijk

 **Honden**
Honden toegestaan
mits aangelijnd



Zeemansloop – 20 april 2019 – Den Haag/Scheveningen

Vanuit startlocatie Houtrust Squash (met voldoende gratis parkeergelegenheid) organiseert wsv de Zeemansloop de 18e Zeemansloop.

Tijdens deze wandeling zijn honden toegestaan, mits aangelijnd.

De tocht is ook toegankelijk voor Nordic Walkers, dus de Nordic Walking stokken kunnen uit de kast worden gehaald.

Lidmaatschap bij onze wandelsportvereniging is niet noodzakelijk om deel te nemen aan de Zeemansloop.

De 5 km gaat door de Bosjes van Poot en door de duinen naar het strand, waar bij "Paviljoen De Kwartel" kan worden gerust. Vandaar gaat de tocht door de duinen (of een stukje over het strand) en door Duindorp en de Bosjes van Poot weer terug naar het beginpunt.

De overige afstanden lopen vanaf de start naar het Indië-monument. Hierna is de splitsing van de 10 km en de overige afstanden. De 10 km loopt richting zwembad de Blinkerd waar de rust is en zet vervolgens koers naar de Pier op de Scheveningse Boulevard.

De andere afstanden gaan na het monument langs Madurodam en lopen via de Waalsdorperweg naar de splitsing in de wijk Duinzigt.



De 15 km en 20 km gaan linksaf naar hun eerste rust bij de "Haagsche Rugby Club (HRC)", waarna ze via een brug over de Landscheidingsweg naar de duinen in de nabijheid van de Waalsdorpervlakte lopen. Na de Landscheidingsweg is de splitsing 15/20 km, de 15 km gaat rechtdoor naar de 2e Rust bij "onder de Watertoren".

De 20 km loopt door de duinen en langs het Herdenkingsmonument op de Waalsdorpervlakte naar haar 2e rust bij "Boerderij Meyendel" waar overheerlijke pannenkoeken of een andere lekkernijen te verkrijgen zijn.

(LET OP in de duinen en het waterwingebied rond Meyendel wordt de route aangegeven met **WandelKnoopPunten (WKP)**)

Vanaf de splitsing met de 15/20 km gaan de 30/40 km lopers naar hun 1e rust bij "Camping Duinhorst", waarna ze hun tocht vervolgen door Wassenaar en langs Duinrell naar hun 2e rust bij "Paviljoen De Klip".

Hierna is de splitsing van de 30 en 40 km, de 40 km lopen via het Bos van Persijn (ook wel Panbos genoemd) en de duinen tussen Katwijk en Wassenaar.

De 30 km lopen via Wassenaarseslag langs hotel Duinoord, waar zij samenkomen met de 40 km wandelaars en samen lopen zij naar de rustpost bij "Brasserie de Badmeester" in de duinen (prachtig uitzicht over de Zee)

Vanaf hier is de mogelijkheid om via het strand of via de Duinen te lopen naar de volgende rustpost "onder de Watertoren".

Kiest men de route door de duinen en als men goed luistert en oplet, kan ondanks het geknerp van de schelpen onder de voeten het gefluit horen van de vele vogels die in dit gebied leven.

Watertoren

Bij de Watertoren kan nog worden gerust en samen met de 15km gaat de tocht daarna naar de Scheveningse Boulevard.



Op de Boulevard komen de wandelaars van de 10 km erbij samen met de wandelaars van de 15, 20, 30 en 40 km loopt men langs het beeld van het Vissersvrouwje.

De route loopt daarna langs de eerste en tweede binnenhaven en een groene laan terug naar Houtrust Squash.

Omdat wij als organisatie niet kunnen voldoen aan de door beheerder Dunea gestelde voorwaarden wat betreft de routemarkering in het waterwingebied in de duinen en rond Meijendel, wordt in dat gebied gebruik gemaakt van de markering

met **wandelknooppunten (wkp)** van het Zuid-Hollands wandelroutenetwerk.



Shantymusiek

Bij de finish wacht net als in voorgaande jaren een Shantymusiek de deelnemers op met gezellige muziek. De organisatie wil het Shantymusiek tot circa 16:30 uur laten optreden zodat ook de 30 en 40km lopers hiervan kunnen genieten.



18^e Zeemansloop

20 april 2019

Marsleiding : 06-14197010

EHBO : 06-28067290



Start en finish bij Houtrust Squash

Het bestuur van Wandelsportvereniging de Zeemansloop is op geen enkele wijze aansprakelijk voor ongevallen, ongeacht de oorzaak. Door deelname aan deze wandeltocht onderwerpt men zich aan deze bepaling.

GEWIJZIGDE ROUTEMARKERING 15km, 20km, 30km en 40km

In het door Dunea beheerde duingebied mogen wij alleen op de dag van onze loop tussen 06:00 en 18:00 uur pijlen plaatsen en weghalen. Aan die strikt door Dunea gehandhaafde voorwaarde kunnen wij niet voldoen en daarom maken we dit jaar in dat gebied merendeels gebruik van de al aanwezige markeringen van het wandelroutenetwerk Zuid-Holland.

Dit betekent dat u niet alleen onze eigen pijlen tegenkomt op uw wandeling, maar dat u ook (met name in het duingebied) de **routebeschrijving** moet **raadplegen** en moet letten op de **markering** van het **wandelroutenetwerk**. Die markering bestaat uit genummerde knooppunten en rode pijltjes op gele ondergrond (zie hieronder).

We gebruiken dus onze eigen zwarte pijlen op witte ondergrond (zie onder) **of** we verwijzen u naar de al aanwezige wandelknooppunten en markeringen.

In de routebeschrijving is duidelijk aangegeven wat van toepassing is en er is een kaartje bijgevoegd van het routedeel dat via het wandelnetwerk loopt.

Daarbij is ook een link vermeld om het routedeel waar de markering van het wandelnetwerk geldt, in uw mobiele telefoon te downloaden.



20 km (22,7 km)

De route is gedeeltelijk aangegeven met zwarte pijlen op witte ondergrond. Hier en daar wordt echter ook de markering van het wandelnetwerk van Zuid Holland gebruikt (zie frontpagina).

In deze routebeschrijving is vermeld wat van toepassing is.

N.B. Tenzij een markering anders aangeeft, volgt u bij splitsingen en zijpaden het pad waarop u loopt!

10-15-20-30-40 km gaan vanuit de startlocatie rechtsaf!

Markering met zwarte pijlen op witte ondergrond

1. **ra** Laan van Poot
2. **ra** Tjalie Robinsonduin
3. **la** Tjalie Robinsonduin
4. **ra** Houtrustweg **rz**
5. **rd** na tankstation Sportlaan **ovs (let op!)** en **rd**, Houtrustweg (0,5 km)
6. **la** bij **vkl** weg **ovs** en **rd**, over Houtrustbrug
7. **rd** bij **vkl** Conradkade en trambaan **ovs (let op!)** en meteen
8. **ra** bij **vkl** weg **ovs** en direct
9. **la** President Kennedylaan, langs tankstation
10. **rd** Stadhoudersplantsoen **ovs (let op!)** en **rd** voetpad
11. **ra** na circa 40 m, voetpad
12. **la** vóór brug, voetpad langs **Haagse Beek**
13. **rah** op Y-splitsing, voetpad langs Haagse Beek
14. **rd** bij einde pad, Valeriusstraat **ovs (let op!)** en **rd**, voetpad (1,1 km)
15. **rd** bij **vkl** Stadhouderslaan **ovs** en **rd**, asfalt voetpad
16. **ra** na circa 40 m, voetpad
17. **la** vóór brug, voetpad langs Haagse Beek
18. **rd** bij brug, voetpad
19. **rah** voetpad en **rd**, bij **vkl** weg **ovs** en **rd**, Johan de Wittlaan
20. **rd** Adriaan Goedkooplaan **ovs** en **rd**, Johan de Wittlaan (2,0 km)
21. **la** na Willem Lodewijklaan, bij **vkl** weg **ovs** en meteen
22. **ra** Johan de Wittlaan **lz**, zijpaden/-straten negeren
23. **rd** bij **vkl** Eisenhowerlaan **ovs** en **rd**, Johan de Wittlaan **lz**
24. **rd** trambaan **ovs (let op!)**
25. **rd** bij **vkl** Scheveningse Weg en trambaan **ovs (let op!)**
26. **rd** langs tankstation, Professor B.M. Teldersweg **lz**
27. **rd** bij **vkl** Van Stolkweg **ovs** en **rd**, voetpad, zijpad negeren

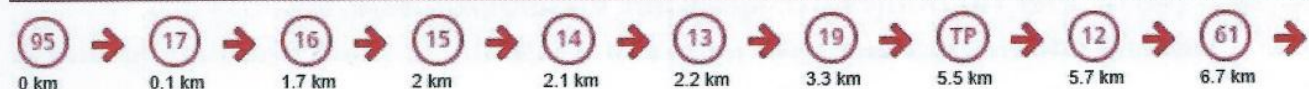
28. **rd** rood fietspad **ovs** en meteen
29. **la** voetpad omlaag langs **Monument Nederlands Indië** (2,8 km)
30. **ra** voetpad langs de vijver, bocht naar links
31. **rd** Ver Huellweg **lz**
32. **rd** op kruising, Haringkade **ovs** (3,3 km)
- Splitsing; na oversteek, 15-20-30-40 km gaan rechtsaf, 10 km gaat linksaf**
33. **ra** bij de splitsing, weg **ovs** en **rd**, voetpad langs het water
34. **rd** voet-/fietspad langs Madurodam en langs tramhalte
35. **ra** naar de zebra en **la**, weg **ovs** en meteen
36. **la** Dokter Aletta Jacobsweg, zijstraat en trambaan **ovs** (**let op!**), over brug
37. **ra** vóór rotonde, voetpad langs Plesmanweg en water (4,3 km)
38. **la** bij **vkl** weg **ovs** en **rd**, Waalsdorperweg, zijwegen negeren
39. **rd** Oostduinlaan **ovs** en **rd**, Waalsdorperweg, zijstraat negeren (5,1 km)
40. **la** vóór Van Hogenhoucklaan weg **ovs** en meteen
41. **ra** Van der Burchlaan **ovs** en **rd**, Waalsdorperweg **lz**
42. **rd** bij **vkl** Van Alkemadelaan **ovs** en **rd**, Oude Waalsdorperweg **lz** (5,6 km)
43. **ra** na circa 75 m, bij **vkl** weg **ovs** en meteen
44. **la** verhard voetpad, zijpad negeren
45. **ra** op kruising, voetpad
46. **la** voet-/fietspad
47. **rah** voetpad langs het water, zijpad negeren
48. **ra** over (tweede) brug en meteen
49. **la** asfaltpad tussen water en gebouw
50. **rd** fietspad **ovs** en voetpad volgen (= Frits Hirschpad)
- Splitsing; 15&20 km gaan linksaf, 30&40 km gaan rechtdoor**
51. **la** Theo Mann Bouwmeesterpad
- Eventueel rust in het clubhuis van de 'Haagsche Rugby Club HRC' (6,5 km)**
- Koffie met appeltaart voor € 4,00**
52. **rd** (na rust **la**) Theo Mann Bouwmeesterpad
53. **la** bij ANWB-paal, fietspad (!), via brug over Randweg N14 (7,2 km)
- Splitsing; bij wkp 21/roestige zuil Meijendel gaat 15 km rechtdoor**
54. **ra** bij **wkp** 21, voetpad langs houten afscheiding, tot einde bij wegwijzer
- Tot wkp 17 is de 20km-route gemarkeerd met zwarte pijlen op witte ondergrond**
55. **ra** langs het informatiebord, voet-/fietspad (klinkers) volgen tot wegwijzer naar boerderij Meijendel (!) (8,5 km)
- Desgewenst kunt u het monument op de Waalsdorpervlakte bekijken (links van het voet-/fietspad)**
56. **la** bij wegwijzer naar boerderij Meijendel, voetpad rechts volgen
57. **ra** fietspad **ovs** (!) en meteen **la**, langs paaltje voetpad
58. **la** bij afvalbak en bank, duinpad volgen naar wegwijzer/**wkp** 95 (9,7 km)

59. **la** bij **wkp** 95, klinkerpad (!) naar **wkp** 17 (9,8 km)
- Vanaf wkp 17 loopt u tot de Groningsestraat (punt 73) via wandelknooppunten en de daarbij horende markeringen (zie frontpagina en het kaartje op blz. 15).**
60. **ra** bij **wkp** 17, duin-bospad, markering volgen naar **wkp** 16
61. **la** na houten omheining, markering volgen
62. **ra** markering volgen, weg tussen gebouw **De Tapuit** en paardenstal
- Eventuele rust bij "Boerderij Meijendel" (open vanaf 09:30 uur) (10,8 km)**
- Rechtsaf over het terras naar het Restaurant (Selfservice!).**
- Er is geen stempelpost bij Boerderij Meijendel!**
- Na de rust gaat u vanuit het Restaurant over het terras terug naar de weg en volgt u rechtdoor de markering naar wkp 16 (11,4 km)**
- Als u niet rust volgt u na de omheining de markering van het wandelnetwerk.**
63. **la** bij **wkp** 16, duinpad volgen naar **wkp** 15 (**let op fietspad ovs!**)
64. **ra** bij **wkp** 15, naar **wkp** 14
65. **la** van **wkp** 14 over het schelpenpad naast het fietspad naar **wkp** 13
66. **ra** bij **wkp** 13, fietspad **ovs** en weg volgen naar **wkp** 19 (13,2 km)
67. **ra** bij **wkp** 19, afgang naar het strand en meteen
- Samenloop met 30&40 km**
68. **la** over het strand in zuidelijke richting (u ziet de Pier)
69. **la** vóór Strandtent **Het Puntje** (eventueel rust), trap op en **rd** duinpad naar **wkp** 12 (15,6 km)
- U kunt bij wkp 13 (punt 64) kiezen voor een vervolg door de duinen in plaats van over het strand, minder zwaar en circa 1,5 km korter.**
- a. **rd** bij **wkp** 13 markering volgen naar **wkp** 12, schelpenpad naast fietspad
- b. **ra** na veerooster, duinpad (Zeereep) naar **wkp** 12 (hier **la** en verder met punt 70).
70. **rd** bij **wkp** 12, duinpad, trap af en door de fietsenstalling
71. **ra** schelpenpad naast fietspad naar de Watertoren/**wkp** 61 (16,6 km)
- Eventueel rust bij "Onder de Watertoren" (links van de route)**
- Samenloop met 15 km**
72. **ra** vanaf **wkp** 61 langs de Harstenhoekweg naar **wkp** 59 (17,6 km)
- Vanaf Groningsestraat/wkp 59 tot de finish is de route gemarkeerd met zwarte pijlen op witte ondergrond (zie de frontpagina)**
73. **ra** bij **wkp** 59, schelpenpad langs Groningsestraat **rz**
74. **rd** Groningsestraat **rz**, tot het einde
75. **la** weg **ovs** en **rd**, Gevers Deynootweg **lz**
76. **ra** vóór Zwolsestraat bij **vkl** weg **ovs**
- Samenloop met 10 km**

Kaartje met wandelknooppunten (Wandelnetwerk ZH) - <http://bit.ly/2SlcEac>

20 km

Onderweg komt u de volgende knoop-/keuzepunten tegen (7.7 km):



59
7.7 km



77. **rd** Zeekant **lz**

78. **rd** trap(pen) af naar Boulevard/Strandweg (18,4 km)

Desgewenst kunt u De Pier bezichtigen. Op vertoon van uw startkaart krijgt u bij Par Hasard bij aankoop van een patatje, een consumptie voor € 1,00.

79. **la** (na de Pier **ra**) Boulevard, langs het **Visserstvrouwtje**, tot de rotonde (20,3 km)

80. **la** na de rotonde fietspad en weg **ovs** en **rd**, Vissershavenweg **rz**

81. **rd** Visafslagweg **ovs** en **rd**, Vissershavenweg **rz**

82. **sl** Treilerdwarsweg

83. **ra** Schokkerweg

84. **rd** Zeesluisweg **ovs** en meteen

85. **sr** trappen af en weg **ovs**

86. **rd** Doctor Lelykade, langs de Tweede haven (20,9 km)

87. **ra** Doctor Lelykade langs de Tweede Haven

88. **la** na **Trip**, weg **ovs** en **rd**, Van Bergenstraat

89. **rd** Westduinweg **ovs** en **rd**, Statenlaan

90. **rd** op kruising, weg **ovs** en meteen

91. **ra** voetpad tussen Van Boetzelaerlaan en trambaan, zijstraten negeren

92. **ra** voor kruising met Willem de Zwijgerlaan weg **ovs** en direct

93. **la** weg **ovs** en langs **Happy Days** (22,0 km)

94. **rd** na **Happy Days** weg **ovs** en meteen **ra**, Willem de Zwijgerlaan **lz**

95. **rd** Kranenburgweg **ovs** en **rd**, voet-/fietspad langs gemaal

96. **la** smal voetpad **links** van Houtrustweg

97. **ra** na kruising, weg en fietspad **ovs** (**let op!**) en **rd**, Laan van Poot **lz**

98. **la** **Finish bij Houtrust Squash....(22,7 km)**

Op 18 april 2020 kunt u deelnemen aan de 19^e Zeemansloop

Afkortingen in de routebeschrijving:

hnr = huisnummer; **la** = linksaf; **lz** = linkerzijde; **lah** = links aanhouden;

lp = lantaarnpaal; **ovs** = oversteken; **pst** = paddestoel; **ra** = rechtsaf;

rah = rechts aanhouden; **rd** = rechtdoor; **rz** = rechterzijde; **sl** = schuin links;

sr = schuin rechts; **vk** = verkeerslichten; **wkp** = wandelknooppunt

Inschrijfformulier Wandelsportvereniging De Zeemansloop

Aantal personen _____

Naam _____

BBW 045 - Les Amis de l'Argentine
131440
THIJS Roger
Van Frachenlaan, 89
1820 - STEENOKKERZEEL
31-12-1947

Adres _____

Postcode _____

Plaats _____

E-mailadres _____

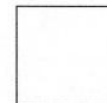
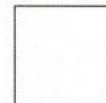
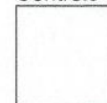


Deelname aan de wandeltocht is geheel voor eigen risico.

www.de-zeemansloop.nl

Startkaart wsv De Zeemansloop

Controle



**Deelname aan deze wandeltocht
is geheel voor eigen risico.**

www.de-zeemansloop.nl

***Er was geen afstempeling
op de rustpunten***



Persoonlijke Aantekeningen



Wandeltocht op:

20-4-2019

Afgelegde km:

23

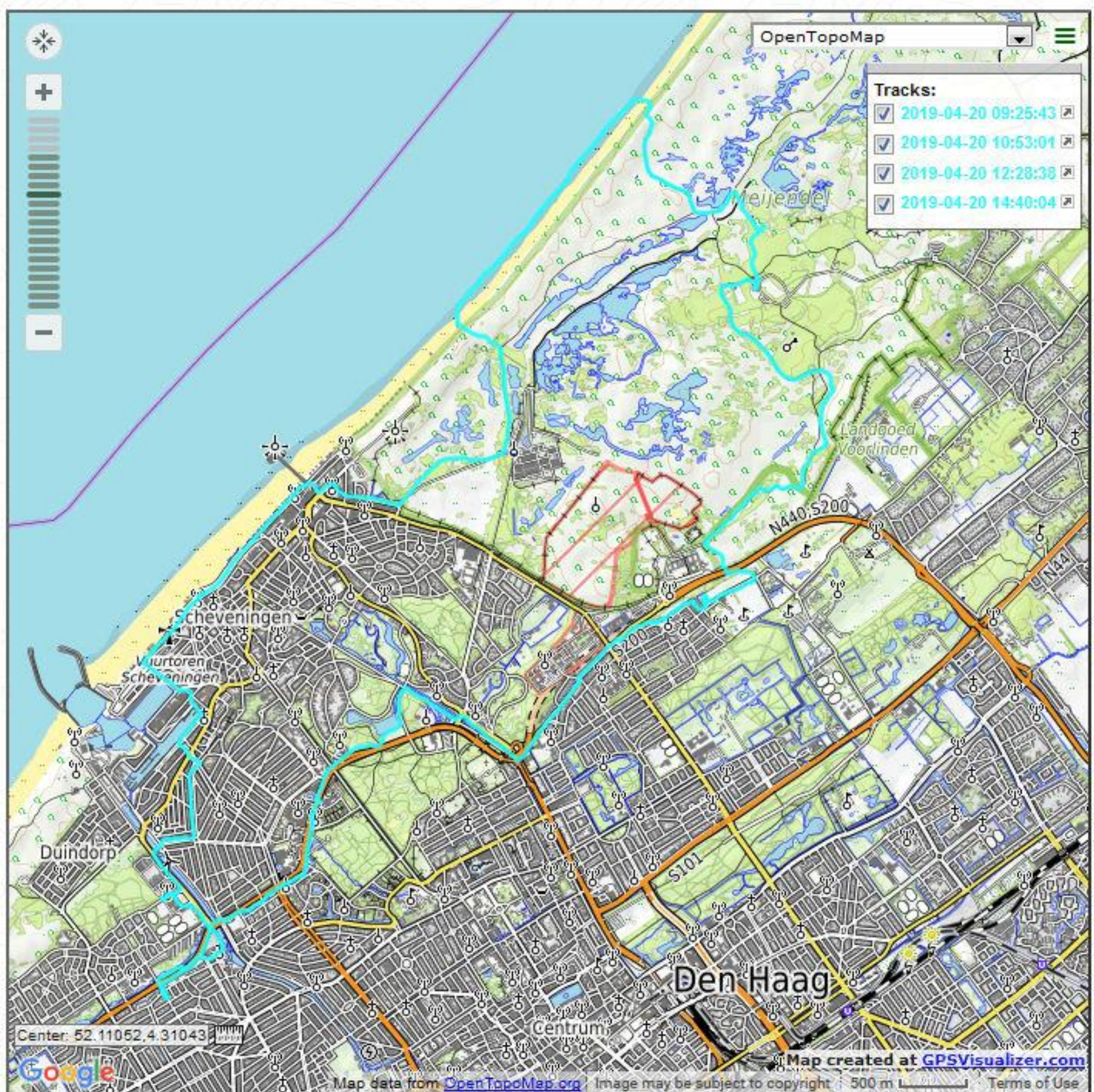
Totaal afgelegde km:

Totaal aantal deelnames:

AANBIEDING

**BRASSERIE DE BADMEESTER HEEFT EEN
SPECIALE
AANBIEDING VOOR DE
WANDELAARS,**

**BROODJE KROKET MET TOMATENSOEP
€ 7,50**



Mijn gps totaal = 25.671 km

Inclusief een misser kort na de start:

Bij punt 6 "ovs en rd" geïnterpreteerd "**rd -ovs en rd**"

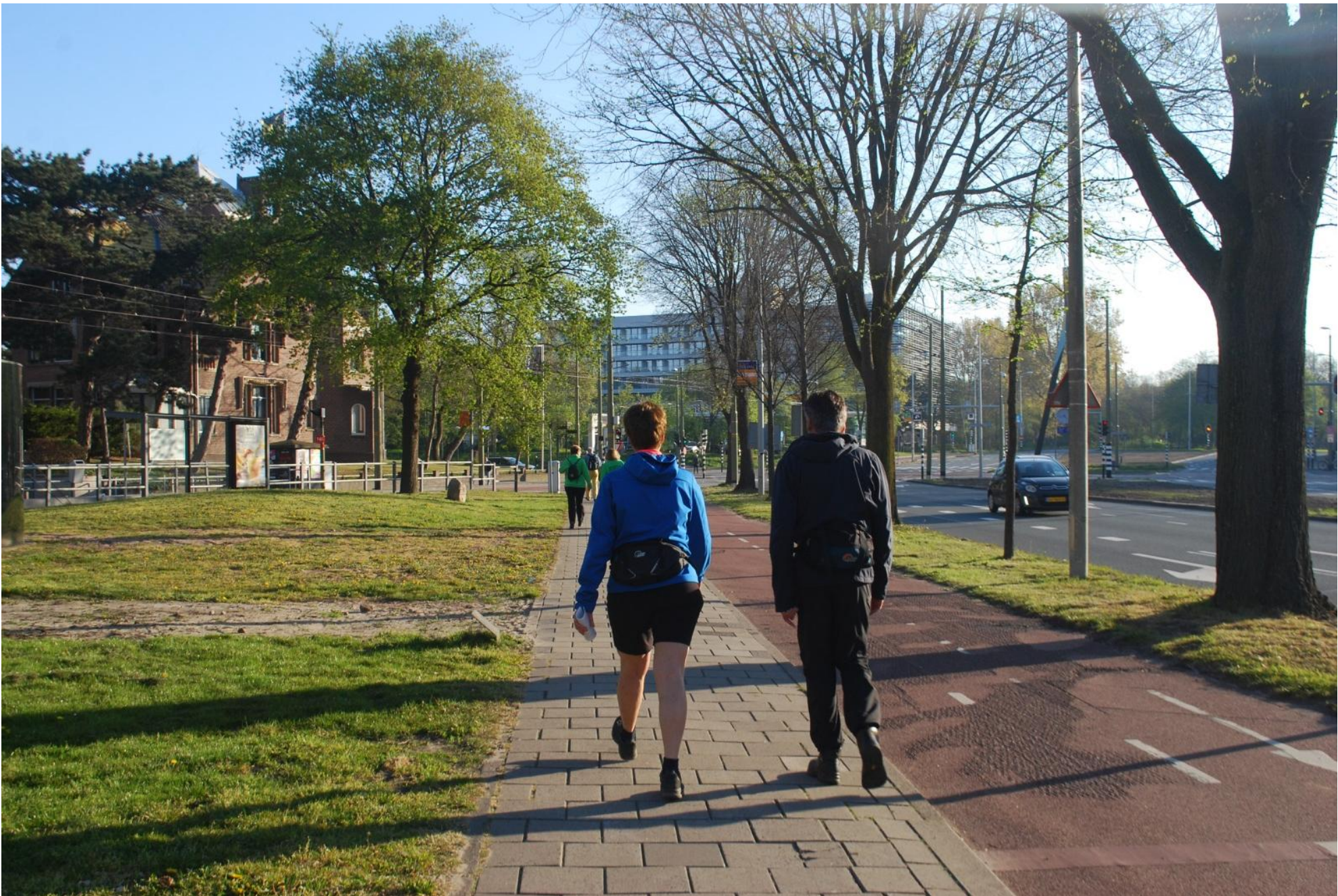
Terwijl bedoeld was "**la-ovs en rd**"









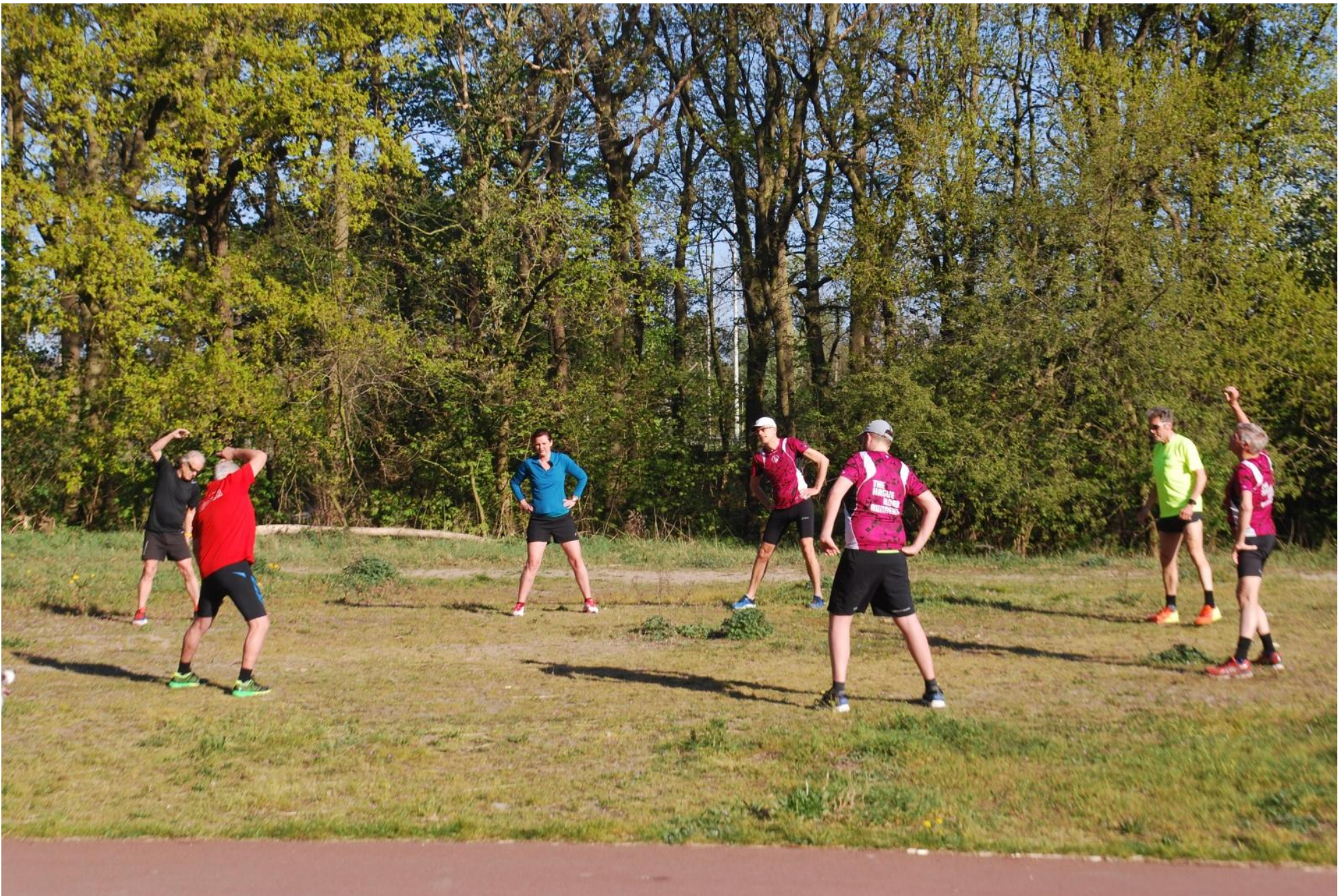


























































BETHELKERK
SCHEVENINGEN

Zaterdag
11 mei 2019
10:00 tot 15:00 uur
Bijou-beurs
in de Bethelkerk
Juriaan Kokstr.
173-175

Ruime keus aan 2^e hands kettingen, armbanden,
ringen, broches, oorbellen, clips, e.a. kleinoden.
Mooie nieuwe sieraden van Janneke & Hanneke.
Stijl- en kleuradvies en reparatie-mogelijkheid.

Tot 13:00 uur gratis parkeren in de Juriaan Kokstraat



















Watertaxi Den Haag, Scheveningen Haven

Op- en afstaplocatie
Boarding and disembarkation point

Doctor Lelykade (1)

Verzamelen bij dit bord
Meet at this sign



- Vaartijden: ma. & zo. 11.00 - 20.00 uur.
(laatste vaart om 19.00 uur vanaf Doctor Lelykade)
Sailing times: Mon. & Sun. 11.00 - 20.00 hrs.
(Last boat sails at 19.00 hrs. from the Doctor Lelykade)
- Afvaart: ieder heel uur vanaf de Doctor Lelykade (1)
Departure: every hour on the hour from the Doctor Lelykade(1)
- Zie de plattegrond voor de op- en afstaplocaties.
Look at the map for the boarding and disembarkation points.
- Tarief: €2,00 p.p. (kaartje te koop bij de schipper)
Price : €2,00 p.p. (ticket available from captain)
- Alleen toegankelijk voor voetgangers.
Accessible only to foot-passengers.
- Voor schade, veroorzaakt tijdens het op- en afstappen van de watertaxi, zijn wij niet aansprakelijk.
We are not liable for damage incurred during boarding and disembarkation from the water taxi.



