

## Puzzel interval training van ca 7 km in Woerden

- Route vind je op: <http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2626882>
- Start de route op de kruising Hortensiastraat / Singelhof (nr 10 op de kaart)
- Je kunt de route natuurlijk ook oppakken waar jij zelf wilt
- Tijd is niet belangrijk, het gaat vooral om het plezier!
- Niet alle stukken op de route zijn helemaal anti-Corona proof, dus geef andere wandelaars en fietsers de ruimte!
- Neem een horloge mee
- Zorg zelf voor je warming up voordat je aan de route begint!

Loop naar nummer	Afstand	Route	Opdacht	Aanwijzing	Letter
1	700 meter	Vosbrug over, L tot daar waar de zwemstart van de Triathlon is	Crescendo (steeds iets sneller)	1e letter op het straatnaambordje van het hoekhuis	
2	800 meter	Om de haven, oversteken, door Westdampark, L langs Willeminaschool tot kruising	Versnel 3x 80 passen in deze 800 meter	1e letter van de straatnaam (bord rechts)	
3	700 meter	L over Parijsebrug, R via Brediuspark naar uitgang park bij brug over de Rijn	Z1 tot begin park (asfalt), Z2 tot hordentoestel, Z3 tot uitgang park	1e letter van de grote houten naam	
4	1100 meter	Over de brug, L Nes op, tot lantarenpaal nr. 30	2 lantarenpalen Z2, 1 lantarenpaal Z4	Middelste 2 letters van de naam van het water waar je langsloopt	
5	1100 meter	Volg Nes, en iets pas Steynhagenseweg tot bushaltestop Breeveld ( bij Fermwerk)	Pyramide Z2, Z3, Z4, Z3, Z2, ca 200 m per zone	1e letter van blauwe logo op gebouw R	
6	400 meter	Steek weg over, volg Carosserieweg tot einde weg , lantarenpaal 10	2 lantarenpalen Z3, 1 lantarenp wedstrijdtempo	Wie moeten hier door het hek? Noteer 3e letter	
7	200 meter	Mr. Joekespad (fietspad) aflopen	Wedstrijdtempo	1e letter straatnaambordje R	
8	700 meter	Rechtdoor weg volgen op fietspad tot lantarenpaal 17	1 minuut Z2, 30 sec Z4	Laatste letter straatnaam op lantarenpaal 17	
9	700 meter	Loop via J. de Wittlaan naar nieuwe fietspad bij de flats richting station	Pak bij het nieuwe fietspad zoveel mogelijk trappen en hellinkjes	Einde fietspad: 1e letter 2e woord straatnaam	
10	1000 meter	Volg de weg langs het water tot aan het beginpunt	Zelf in te vullen (laatste) interval	Lantarenpaal 62: 4e letter straatnaam boven bordje 26 t/m 77	

Maak van de 10 letters twee woorden

-----

