

AVONDVIERDAAGSE SINT-PANCRAS



6 t/m 9 juni 2023

Start:

**Dorpshuis De Geist
(hoek Vinkenlaan / A.V.H. Destreelaan)
Telefoon 06 1381 0220**

Starttijden:

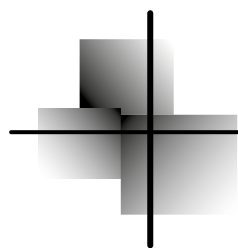
5 km	18.15 uur	(vrijdag 18.45 uur)
10 km	18.00 uur	(vrijdag ook 18.00 uur)
15 km	18.00 uur	(vrijdag 17.45 uur)

**Voorinschrijving: Maandagavond 22 mei 2023 in:
Dorpshuis De Geist van 19.00 - 21.00 uur**

Sport en conditie vereniging "Trimclub St. Pancras"
zoekt leden die op een opspannen manier
willen sporten in de zaal.
lets voor u? Meer informatie www.trimclub.nl

BEKIJK ONLINE





Timmerbedrijf

Arjan Bekker

nieuw • onderhoud • reparaties

Voor al uw timmer- en onderhoudswerk

Reigerlaan 5, 1834 VK Sint Pancras

Tel. 06-55877733 / 072-5625972

www.arjanbekker.nl



Het gezelligste buitenbad van Noord Holland

Check ook  

Veilig en vertrouwd voor jong en oud!

 www.zwembaddebever.nl 

Voorwoord:

Dit jaar organiseert de sport en conditievereniging "Trimclub St. Pancras" voor de 41e keer de avondvierdaagse.

Start- en eindpunt en routes

We hebben dit jaar wederom Dorpshuis De Geist als start- en eindpunt. Het adres van het Dorpshuis De Geist is hoek Vinkenlaan / A.V.H. Destreelaan.

De routes zijn gelijk aan vorig jaar.

Er kan gekozen worden uit de drie afstanden 5, 10 of 15 km.

Aanwijzingen

De juiste vertrektijden staan in dit programmaboekje op de dag en de afstand die je gaat lopen.

We willen de avondvierdaagse zo veilig mogelijk te laten verlopen. Daarom verzoeken we met name de ouders / begeleiders er op toe te zien dat de kinderen zich aan de voorschriften houden. Deze staan vermeld bij de routebeschrijvingen. Tevens verzoeken wij jullie de aanwijzingen op te volgen van onze medewerkers die herkenbaar zijn aan de geel-oranje hesjes met reflecterende driehoek.

Houdt rekening met de omwonenden en de medeweggebruikers.

Daarnaast vragen wij jullie ook het parcours schoon te houden en het afval niet op straat te gooien maar mee te nemen of in afvalbakken te doen.

Wil je ook de dieren langs de route niet opjagen?

Deelname aan de avondvierdaagse is geheel voor eigen risico.

Afsluiting

Dit jaar zijn we er wederom in geslaagd om voor de laatste avond muziekkorpsen te contracteren. Zij zorgen, mits het niet regent, met de duizenden toeschouwers voor een feestelijk onthaal tijdens de laatste kilometers.

Elke deelnemer die de avondvierdaagse heeft uitgelopen ontvangt een medaille. Er kan ook één of twee avond(en) worden gelopen.

Hiervoor ontvangen de deelnemers een wandeldiploma.

Tegen een gering bedrag zijn wandelboekjes bij de organisatie te koop die op naam worden gezet. Ieder jaar kan je dit boekje laten bijwerken.

Jaarlijks lopen er ongeveer 2000 kinderen en ouders/begeleiders mee, waaronder meer dan 15 scholen uit Sint Pancras en omgeving.

Wij hopen dat ook dit jaar de weergoden ons goed gezind zullen zijn!

Wij wensen iedereen heel veel wandelplezier en tot volgend jaar!

Bestuur "Trimclub St. Pancras"

Annette Zijlstra, voorzitter.

Bekijk dit boekje digitaal

Ga naar www.digitaleversie.nl
en vul de volgende code in: **356100**



Openingstijden winkel:
Maandag t/m vrijdag 7.00 - 17.00 uur
Zaterdag 8.00-13.00 uur

Dulleweg 30, 1721 PM Broek op Langedijk
Tel.: 0226 - 316 017
www.palingrokerijvlug.nl



Samen met je vriendjes zingen en wandelen

Wij wensen iedereen een
gezellige **Avond4daagse**.

allente
waar talenten groeien



Voor al uw activiteiten
hebben wij de passende ruimte!

SCAN ME



Dorpshuis De Geest
Vinkenlaan 7
1834GN Sint Pancras
Tel. 072-5641621



**Borstprotheses, lingerie
en grote collectie prothesebadkleding**

Nelly en Esther Teensma
Verpleegkundigen

Benedenweg 99 te Sint Pancras
Tevens in Hoorn en Schagen op afspraak.
Op afspraak tel 072-5623595
www.bodycarenellyteensma.nl

DINSDAG 6 juni 2023

5 KM

Start: 18.15 uur

U wandelt geheel voor eigen risico!

Organisatie Avondvierdaagse 06 1381 0220

Aan de linkerkant van de weg lopen, tenzij anders aangegeven.

Aanwijzingen van de medewerkers opvolgen!

Veel plezier!

l.a. = linksaf r.a. = rechtsaf r.d. = rechtdoor

- | | |
|--|---|
| 1. Vanuit De Geist, l.a. A.V.H. Destreelaan | 16. r.a. Broekhornerbrug over |
| 2. r.a. Kastanjelaan, en voor de bocht | 17. r.a. Westdijk, fietspad over de dijk volgen |
| 3. l.a. Kastanjelaan vervolgen | 18. r.d. spoorbrug over |
| 4. r.d. langs water/windsingel (Bernlefpad) | 19. r.d. Molenpad onderlangs spoorbaan
vervolgen |
| 5. r.a. bij 2e brug (Waterpeluw) | 20. l.a. Magnoliaaan, 2 x met de bocht mee
naar rechts |
| 6. r.d. rode fietspad blijven volgen
(LET OP bij oversteken Koningsspil 2x) | 21. l.a. Kastanjelaan |
| 7. l.a. bij schelpenpad (Watgang) | 22. l.a. A.V.H. Destreelaan naar "de Geist". |
| 8. r.a. Twuyverweg via voetpad
(binnen afzetting blijven) | |
| 9. r.d. Dijkstalweg oversteken
(LET OP BIJ OVERSTEKEN) | |
| 10. r.a. naar de molen (Oosterdijk) | |
| 11. l.a. bij de molen, via de dijk | |
| 12. l.a. door het hekje, pad langs stallen en
woning (Broeckerhoek) | |
| 13. r.a. Dijk, rechts via de ventweg lopen! | |
| 14. r.a. Prinses Irenestraat, aan het einde | |
| 15. l.a. Prins Hendrikkade, trap op bij de
brug | |

EINDKNIP HALEN EN AFMELDEN IN DE GEIST.
MORGEN STARTKNIP HALEN OM **18.15 UUR**.
INDIEN U NIET MEER START / VERHINDERD
BENT, WILT U DIT DAN DOORGEVEN AAN DE
ORGANISATIE?
SCHOLEN KRIJGEN DE STARTKAART MORGEN
VOOR DE START.



Bas Kunst

SCHILDERSBEDRIJF

☎ 06 20 97 1850

✉ info@baskunst.nl

💻 www.baskunst.nl

NL Garantie

Start: 18.00 uur*U wandelt geheel voor eigen risico!*

Organisatie Avondvierdaagse 06 1381 0220

Aan de linkerkant van de weg lopen, tenzij anders aangegeven.**Aanwijzingen van de medewerkers opvolgen!****Veel plezier!**

l.a. = linksaf r.a. = rechtsaf r.d. = rechtdoor

- | | |
|---|--|
| 1. Vanuit De Geist, l.a. A.V.H. Destreelaan | 19. l.a. Lepelaar |
| 2. r.a. Kastanjelaan, en voor de bocht | 20. l.a. bij Dorpstraat tot Havenplein |
| 3. l.a. Kastanjelaan vervolgen | 21. l.a. Havenplein, onder de brug door |
| 4. r.d. langs water/windsingel (Bernlefpad) | 22. r.d. Prins Hendrikkade |
| 5. r.a. bij 2e brug (Waterpeluw) | 23. r.a. Prinses Irenestraat |
| 6. r.d. rode fietspad blijven volgen (LET OP bij oversteken Koningsspil 2x) | 24. l.a. Dijk |
| 7. l.a. bij schelpenpad (Watergang) | 25. r.d. Dijk, links langs ventweg lopen |
| 8. r.a. Twuyverweg langs voetpad (binnen afzetting blijven) | 26. l.a. fietspad Twuyverweg (goed links blijven lopen!) |
| 9. r.d. Dijkstalweg oversteken (LET OP BIJ OVERSTEKEN) | 27. l.a. Dijkstalweg NU RECHTS over het voetpad lopen! |
| 10. r.d. fietspad langs Twuyverweg volgen | 28. r.a. Magnoliaaan, (rechts op de stoep lopen) met de bocht mee naar links |
| 11. r.a. Dijk (via ventweg, links lopen) | 29. r.a. Ijsbaanpad |
| 12. r.a. Prinses Irenestraat | 30. r.a. aan het eind en in de bocht l.a. Kastanjelaan |
| 13. l.a. Prins Hendrikkade | 31. l.a. Destreelaan naar "de Geist". |
| 14. r.a. Havenplein | |
| 15. r.a. Sluiskade (denk om vervuiling, beschermd gebied) | |
| 16. r.d. Oosterdijk (bij de molen buitenom lopen, LET OP SMAL!) | |
| 17. l.a. over bruggetje naar het Hubertsmolenpad, dit wandelpad volgen | |
| 18. l.a. Reiger volgen | |
- EINDKNIP HALEN EN AFMELDEN IN DE GEIST.
MORGEN STARTKNIP HALEN OM **18.00 UUR**.
INDIEN U NIET MEER START/VERHINDERD BENT, WILT U DIT DAN DOORGEVEN AAN DE ORGANISATIE?
SCHOLEN KRIJGEN DE STARTKAART MORGEN VOOR DE START.

Vesting
Administratie en belastingen



06 - 48 52 78 30



info@vesteringadministratie.nl



KVK 61399922

**Financiële administratie, Jaarrekening, Salarisadministratie,
Belastingaangifte en Advies**

Voor particulieren en bedrijven (ook starters, zzp-ers)!

Start: 18.00 uur*U wandelt geheel voor eigen risico!*

Organisatie Avondvierdaagse 06 1381 0220

Aan de linkerkant van de weg lopen, tenzij anders aangegeven.**Aanwijzingen van de medewerkers opvolgen!****Veel plezier!**

l.a. = linksaf r.a. = rechtsaf r.d. = rechtdoor

- | | |
|--|---|
| 1. Vanuit De Geist, r.a. A.V.H. Destreelaan | 16. l.a. aan het einde (Lepelaar, na 2,5 km) |
| 2. l.a. fietspad Boeterspad (ter hoogte van Boeterslaan) | 17. l.a. Dorpsstraat |
| 3. r.a. Magnoliaaan | 18. r.d. Uitvalsweg oversteken (let op) |
| 4. r.a. -na bocht- fietspad (Molenpad) op, richting spoorbrug | 19. r.d. Dijk |
| 5. r.d. brug over | 20. l.a. Broekerhoek in tot voor het fietspad |
| 6. l.a. langs water via fietspad over de dijk | 21. l.a. pad (voor langs woning) |
| 7. l.a. Broekhornerbrug over, gelijk na de brug links, trap af naar beneden | 22. r.a. Schapendijk uitlopen tot molen |
| 8. l.a. Prins Hendrikkade | 23. r.d. bij molen, pad gaat over in fietspad (Molenpad) |
| 9. r.a. Havenplein | 24. r.a. Magnoliaaan |
| 10. r.a. Sluiskade (denk om vervuiling, beschermd gebied) | 25. 1e bocht links, dan in de volgende bocht fietspad op langs de ijsbaan |
| 11. r.d. Oosterdijk (bij de molen buitenom lopen) helemaal uitlopen! | 26. r.a. aan het eind, in de bocht l.a. (Kastanjelaan) |
| 12. l.a. (nadat je onder de brug door bent) naar de Langebalkweg, oversteken | 27. l.a. A.V.H. Destreelaan, naar De Geist |
| 13. r.a. Langebalkweg | |
| 14. l.a. Oostelijke Randweg (de rotonde ¼ linksom afsteken) | |
| 15. l.a. Reiger (1e weg links, straatnaambordje ontbreekt hier) | |
- EINDKNIP HALEN EN AFMELDEN IN DE GEIST.
MORGEN STARTKNIP HALEN OM **18.00 UUR**.
INDIEN U NIET MEER START/VERHINDERD BENT, WILT U DIT DAN DOORGEVEN AAN DE ORGANISATIE?

**STOKMAN,
UW RENAULT-
DEALER
SINDS 1960**



**STOKMAN
RENAULT**

Alkmaar
Wolvenkoog 4, tel. (072) 561 24 24

www.stokman.nl



oosterbaan

Oosterbaan sport en wandelschoen voor een advies voor de juiste wandelschoen.

Middels een Voet – en Loopanalyse

U kunt dagelijks bij ons terecht tussen 09.00 - 17.30 uur
zaterdag tot 17.00 uur, zondag gesloten

Makkelijk bereikbaar en **gratis** parkeren voor de deur.

Kitmanstraat 1 • 1812 PL Alkmaar • 072 511 44 65 • info@oosterbaanalkmaar.nl
www.oosterbaanalkmaar.nl

van Dijkhuizen
INSTALLATIEBEDRIJF

UNETO-VNI  **Centraleverwarming
Badkamers
Elektrotechnische installatie
Loodgieterswerk
Onderhoud**



A. v. Dijkhuizen 0653702097 | J. v. Dijkhuizen 0653563361 | Sint Pancras 072-5642473
info@vandijkhuizen-installatie.nl | www.vandijkhuizen-installatie.nl

K.A. DEKKER
AANNEMERSBEDRIJF

**NIEUWBOUW
VERBOUW
ONDERHOUD**

MOSSEL 16 1723 HZ NOORD-SCHARWOUDE
TEL (0226) 31 77 27 FAX (0226) 34 49 83
aannemersbedr.kadekker@gmail.com

WOENSDAG 7 juni 2023

5 KM

Start: 18.15 uur

U wandelt geheel voor eigen risico!

Organisatie Avondvierdaagse 06 1381 0220

Aan de linkerkant van de weg lopen, tenzij anders aangegeven.

Aanwijzingen van de medewerkers opvolgen!

Veel plezier!

l.a. = linksaf r.a. = rechtsaf r.d. = rechtdoor

1. Vanuit De Geist, l.a. A.V.H. Destreelaan
2. l.a. Rozenlaan
3. r.d. Vijzellaan, Bovenweg oversteken LET OP MET OVERSTEKEN!
4. r.a. Benedenweg
5. l.a. Daalmeerpadd
6. r.d. Vronermeerweg oversteken LET OP MET OVERSTEKEN!
7. r.d. Daalmeerpadd volgen onder tunnel
8. r.d. Laan van Keulen oversteken LET OP MET OVERSTEKEN!
9. l.a. (Laan van Keulen) en aan de rechterkant op het voetpad blijven lopen, eerste weg
10. r.a. Aletta Jacobstraat
11. l.a. (Marga Klompéstraat), aan het eind met de bocht mee naar rechts
12. r.a. bij splitsing (Aletta Jacobstraat) en gelijk l.a. Joke Smitstraat
13. r.a. Hannie Schaftstraat
14. doorlopen tot rode fietspad (Daalmeerpadd)
15. r.a. Daalmeerpadd
16. r.d. Laan van Keulen oversteken, LET OP MET OVERSTEKEN!
17. tunnel door
18. r.d. Vronermeerweg oversteken, LET OP MET OVERSTEKEN!
19. r.a. Benedenweg
20. r.a. blijf op de Benedenweg
21. l.a. Bakkerslaan
22. r.d. Boeterslaan, LET OP MET OVERSTEKEN!
23. l.a. A.V.H. Destreelaan, naar De Geist

EINDKNIP HALEN EN AFMELDEN IN DE GEIST.
MORGEN STARTKNIP HALEN OM **18.15 UUR**.
INDIEN U NIET MEER START/VERHINDERD BENT, WILT U DIT DAN DOORGEVEN AAN DE ORGANISATIE?
SCHOLEN KRIJGEN DE STARTKAART MORGEN VOOR DE START.



ACN | apotheek
Apotheek Combinatie Noord-Holland

Vronermeer Sint Pancras

de Helling 19 | 1834 DA Sint Pancras | T. 072 7600840 | F. 072 7600841
info@apotheekvroonermeer.nl | www.apotheekvroonermeer.nl



L.J.E.M. Rieter, apotheker
M.J. Dubbeling, apotheker

Start: 18.00 uur*U wandelt geheel voor eigen risico!*

Organisatie Avondvierdaagse 06 1381 0220

Aan de linkerkant van de weg lopen, tenzij anders aangegeven.**Aanwijzingen van de medewerkers opvolgen!****Veel plezier!**

l.a. = linksaf r.a. = rechtsaf r.d. = rechtdoor

1. Vanuit De Geist, l.a. A.V.H. Destreelaan
 2. l.a. Rozenlaan
 3. r.d. Vijzellaan, Bovenweg oversteken LET OP OVERSTEKEN!
 4. r.a. Benedenweg
 5. l.a. Daalmeerpadd, r.d. Vronermeerweg oversteken LET GOED OP BIJ OVERSTEKEN!
 6. r.a. rood fietspad/Fideliostraat volgen tussen huizen door, rechts aanhouden
 7. r.d. fietspad op en r.a. richting Geestmerambacht (Dijk en Waardpad)
 8. r.d. Nauertogt oversteken (KIJK GOED UIT, ook bij fietspad)
 9. l.a. met bocht mee naar rechts (De Negen Sneesweg), meer aan linkerhand houden, richting restaurant Zuidpunt, voetpad vervolgen, parkeerterrein/restaurant aan rechterhand
 10. r.d. bij toiletgebouwen
 11. l.a. bij kruisende fietspaden en Strand Paviljoen El Chiringuito aan je rechterhand houden
 12. l.a. kruising met betonpad, deze volgen (om de grasheuvel, tussen de plassen door)
 13. l.a. (bij wandelknooppunt 57) voetpad langs meer tot voorbij het 1e parkeerterrein rechts.
 14. r.a. de Negen Sneesweg (richting uitgang zuid).
 15. r.d. (Nauertogt OVERSTEKEN) KIJK GOED UIT
 16. r.d. rode fietspad volgen, bij T-splitsing
 17. l.a. rode fietspad (Dijk en Waardpad)
 18. r.d. Fideliostraat
 19. l.a. Daalmeerpadd (weer naar tunnel en tot hek uitlopen)
 20. r.a. Vronermeerweg, LET OP MET OVERSTEKEN (linkerkant lopen)
 21. l.a. De Helling
 22. r.a. Benedenweg en r.d. Kruisbosweg
 23. r.a. Bovenweg
 24. l.a. Vinkenlaan, naar De Geist
- EINDKNIP HALEN EN AFMELDEN IN DE GEIST. MORGEN STARTKNIP HALEN OM **18.00 UUR**. INDIEN U NIET MEER START/VERHINDERD BENT, WILT U DIT DAN DOORGEVEN AAN DE ORGANISATIE? SCHOLEN KRIJGEN DE STARTKAART MORGEN VOOR DE START.

Start: 18.00 uur*U wandelt geheel voor eigen risico!*

Organisatie Avondvierdaagse 06 1381 0220

Aan de linkerkant van de weg lopen, tenzij anders aangegeven.**Aanwijzingen van de medewerkers opvolgen!****Veel plezier!**

l.a. = linksaf r.a. = rechtsaf r.d. = rechtdoor

1. Vanuit De Geist, A.V.H. Destreelaan oversteken
 2. r.d. wandelpad Ahornlaan, einde l.a.
 3. richting tennispark, na de bocht
 4. r.a. Kastanjelaan / Wilgenlaan
 5. r.d. langs water/ windsingel
 6. l.a. Rozenlaan (2e woonerf), A.V.H. Destreelaan oversteken LET OP!
 7. r.d. Bovenweg oversteken LET GOED OP ! v.d. Vijzellaan in aan het einde
 8. r.a. Benedenweg
 9. l.a. Daalmeerpadd
 10. r.d. Vronermeerweg oversteken, LET OP VERKEER BIJ OVERSTEKEN
 11. r.d. tunnel in
 12. r.a. fietspad volgen tussen de huizen door (Fideliostraat), rechts aanhouden
 13. r.d. fietspad op en r.a. richting Geestmerambacht (Dijk en Waardpad)
 14. r.d. Nauertogt en fietspad oversteken, KIJK GOED UIT
 15. met bocht mee naar rechts, (De Negen Sneesweg), meer aan linkerhand houden, richting restaurant, voetpad volgen, parkeerterrein / restaurant aan rechterhand
 16. r.d. bij toiletgebouw, kruisende (fiets) paden (2x) oversteken, parkeerplaats aan rechterhand
 17. r.d. met bochten meelopen, aan het einde asfaltweg oversteken
 18. r.d. voetpad volgen, bij wandelknooppunt 60 r.d.
 19. r.d. na grasheuvel, tussen de plassen door, betonpad naar rechts volgen
 20. r.a. (bij paaltje naar fietsknooppunt 95) aan het eind r.a. voetpad langs de asfaltweg volgen richting Koedijk
 21. l.a. Achtergracht
 22. r.d. r/w-hek door Achtergracht vervolgen
 23. l.a. Burg. Kooimanstraat
 24. r.a. Schoolstraat
 25. r.d. betonnen brug over
 26. l.a. Langeweid
 27. r.a. Sakerstraat (voorlangs Lidl)
 28. l.a. (voor tennisbanen) Daalmeerpadd (asfaltwegen oversteken LET OP!)
 29. r.d. Daalmeerpadd (tunnel door en tot aan het hek)
 30. r.a. Vronermeerweg LET OP OVERSTEKEN (linkerkant lopen)
 31. l.a. De Helling
 32. r.a. Benedenweg en r.a. Benedenweg volgen
 33. l.a. Bakkerslaan, Bovenweg oversteken (LET OP) en r.d. Boeterslaan
 34. l.a. A.V.H. Destreelaan, naar De Geist
- EINDKNIP HALEN EN AFMELDEN IN DE GEIST. MORGEN STARTKNIP HALEN OM **18.00 UUR**. INDIEN U NIET MEER START/VERHINDERD BENT, WILT U DIT DAN DOORGEVEN AAN DE ORGANISATIE?



Vronermeerweg 1, 1834 AX St. Pancras
www.spitskool.com



Jarenlange ervaring in:

- › Schilderwerk binnen en buiten
- › Behangen
- › Spuiten (wanden, plafonds)
- › Onderhoudswerkzaamheden
- › Onderhoud VVE



VOOR MEER INFORMATIE www.duifschilderwerken.nl

NEEM CONTACT OP 06 51927438 | info@duifschilderwerken.nl

DONDERDAG 8 juni 2023

5 KM

Start: 18.15 uur

U wandelt geheel voor eigen risico!

Organisatie Avondvierdaagse 06 1381 0220

Aan de linkerkant van de weg lopen, tenzij anders aangegeven.

Aanwijzingen van de medewerkers opvolgen!

Veel plezier!

l.a. = linksaf r.a. = rechtsaf r.d. = rechtdoor

- | | |
|--|--|
| 1. Vanuit De Geist r.a. A.V.H. Destreelaan | 12. links aanhouden bij splitsing (Molenpad) |
| 2. r.d. A.V.H. Destreelaan, spoor over, gaat over in Achterweg | 13. l.a. Magnoliaaan (2x met bocht mee naar rechts) |
| 3. l.a. (Achtergeestpad, na spoor 2e fietspad) | 14. l.a. Ahornlaan (fietspad voor appartementengebouw) |
| 4. l.a. bij splitsing fietspad (Achtergeestpad) | 15. r.d. naar De Geist |
| 5. r.a. bij T-splitsing (Achtergeest richting spoorbrug) | |
| 6. helemaal aan het eind omhoog, spoorbrug over | |
| 7. l.a. trap af (voor nieuwe fietsbrug) naar Westerweg | |
| 8. l.a. fietspad langs Westerweg | |
| 9. onder viaduct door | |
| 10. l.a. omhoog naar spoorbrug | |
| 11. r.d. spoorbrug over | |

EINDKNIP HALEN EN AFMELDEN IN DE GEIST.
 MORGEN STARTKNIP HALEN OM **18.45 UUR**.
 INDIEN U NIET MEER START/VERHINDERD BENT, WILT U DIT DAN DOORGEVEN AAN DE ORGANISATIE?
 SCHOLEN KRIJGEN DE STARTKAART MORGEN VOOR DE START.



LOOP NIET LANGER DOOR
 MET HUIDKLACHTEN!

Maak een afspraak voor een GRATIS
 consult via tel. 0224-215 247

U kunt bij ons terecht voor o.a.
 huidverbetering
 acne (littekens)
 pigmentvlekken
 overbeharing
 couperose

DONDERDAG 8 juni 2023

10 KM

Start: 18.00 uur

U wandelt geheel voor eigen risico!

Organisatie Avondvierdaagse 06 1381 0220

Aan de linkerkant van de weg lopen, tenzij anders aangegeven.

Aanwijzingen van de medewerkers opvolgen!

Veel plezier!

l.a. = linksaf r.a. = rechtsaf r.d. = rechtdoor

1. Vanuit De Geist r.a. A.V.H. Destreelaan
 2. r.d. spoor over en gelijk
 3. l.a. Achtergeest
 4. r.d. pad volgen (voorbij Aagjes Hoeve, ligt aan rechterhand)
 5. r.a. bij splitsing (tussen Ubbink en De Graaf)
 6. r.a. Berenkoog voorbij de Ondernemerstuin (voormalig VSM)
 7. r.a. (Achtergeestpad)
 8. l.a. bij splitsing
 9. r.d. pad volgen tot aan ANWB-paal
 10. r.a. LET OP OVERSTEKEN (Herenweg)
 11. l.a. tunnel in
 12. r.d. omhoog en dan de brug over (Herenweg)
 13. r.a. de Wieken, einde Wieken over houten brug
 14. l.a. pad volgen tot aan Munnikenweg
 15. r.a. Munnikenweg volgen
 16. r.a. fietspad op voorbij school (Zwijnsmeerp pad)
 17. r.d. brug over
 18. r.a. direct na brug fietspad Hoornseweg
 19. l.a. 1e fietspad (Gravin Jacobastraat)
 20. r.d. LET OP MET OVERSTEKEN (Hertog Aalbrechtweg)
 21. l.a. richting rotonde
 22. r.a. fiets/wandeltunnel door (Schinkelwaard)
 23. r.a. Drechterwaard (langs NS station)
 24. r.d. Simon Carmiggeltstraat (viaduct Nollenweg over tot ca.50mtr)
 25. r.a. Vroonmeerpad (onverhard pad, langs water en spoordijk volgen)
 26. r.a. Kruissloot (rechts houden tot Bovenweg!!)
 27. r.d. Bovenweg oversteken
LET OP BIJ OVERSTEKEN!
 28. r.d. Spoorlaantje-Karekiet
 29. l.a. Roerdomp
 30. r.a. Sperwer volgen tot aan einde (met bocht mee naar links, rechts en links)
 31. l.a. Meeuwenlaan
 32. r.a. Fazantenlaan
 33. r.a. Lepelaar, met bocht mee naar links en met bocht mee naar rechts
 34. l.a. Patrijzenlaan
 35. r.a. Reigerlaan
 36. l.a. A.V.H. Destreelaan tot De Geist
- EINDKNIP HALEN EN AFMELDEN IN DE GEIST.
MORGEN STARTKNIP HALEN OM **18.00 UUR**.
INDIEN U NIET MEER START/VERHINDERD BENT, WILT U DIT DAN DOORGEVEN AAN DE ORGANISATIE?
SCHOLEN KRIJGEN DE STARTKAART MORGEN VOOR DE START.

flair
hairstyling



**Dames- en
Herenkapsalon**

Di t/m Do. 8.30 - 17.30

Vr. 08.30 - 20.00

Zat. 08.30 - 17.00

Bovenweg 139, 1834 CD St Pancras

Tel: 072-5642676

www.kapsalonflairhairstyling.nl



DONDERDAG 8 juni 2023

15 KM

Start: 18.00 uur

U wandelt geheel voor eigen risico!

Organisatie Avondvierdaagse 06 1381 0220

Aan de linkerkant van de weg lopen, tenzij anders aangegeven.

Aanwijzingen van de medewerkers opvolgen!

Veel plezier!

l.a. = linksaf r.a. = rechtsaf r.d. = rechtdoor

1. Vanuit De Geist, A.V.H. Destreelaan oversteken
 2. r.d. wandelpad Ahornlaan, Magnoliaalaa oversteken
 3. r.d. schelpenpad, na bocht naar rechts, l.a. brug over, Ribeslaan
 4. l.a. Ribeslaan volgen tot eind
 5. l.a. Magnoliaalaa, na de brug rechts verder over schelpenpad
 6. r.d. Magnoliaalaa oversteken en schelpenpad vervolgen tot einde
 7. r.a. Twuijverweg en 2e weg r.a. naar molen (Let op bij oversteken van Dijkstalweg)
 8. r.a. bij molen, over fietspad (Molenpad) naar spoorbrug
 9. l.a. spoorbrug over en r.a. richting Westerweg
 10. r.a. onder spoorbrug door en vervolgens de trap op
 11. l.a. brug over (Ashok Bhalotra brug)
 12. r.a. aan het eind van de brug Abe Bonnemaweg
 13. r.a. op T-splitsing fietspad volgen, onder viaduct door
 14. r.d. Strand van Luna
 15. l.a. Y-splitsing (bij wandelknooppunt 28) en nogmaals l.a. bij wandelknooppunt 27
 16. r.d. weg oversteken (Gibbon) en fietspad uitlopen tot Middenweg
 17. r.a. Middenweg tot Intratuin.
 18. l.a. fietspad en 1e r.a. (achter de huizen langs)
 19. l.a. Middenweg volgen richting de ringvaart Alkmaar/Oterleek
 20. r.d. fietstunnel onder de N242 volgen.
 21. r.a. fietspad op Schermerdijk
 22. r.a. houten witte brug over (Kippenbrug)
 23. l.a. Saturnusweg (let op ! bij oversteken)
 24. r.a. Jupiterstraat, r.a. Raadhuisstraat
 25. l.a. Kerklaan, r.a. Westerstraat
 26. l.a. Marestraat
 27. r.a. Kasteellaan
 28. l.a. Munnikenweg (geheel uitlopen)
 29. r.a. Frieseweg
 30. r.a. voor brug, Molenkade (geheel uitlopen)
 31. l.a. brug over, Herenweg
 32. r.d. fietspad op en door fietstunneltje
 33. r.a. bij T-splitsing, richting Beverkoog. Let op !! (bij oversteek Herenweg).
 34. l.a. rood fietspad (Achtergeestpad)
 35. l.a. bij 1e bruggetje en r.d. Achterweg
 36. r.d. Let op! spoor over,
 37. A.V.H. Destreelaan doorlopen tot De Geist
- EINDKNIP HALEN EN AFMELDEN IN DE GEIST.
LET OP: MORGEN STARTKNIP HALEN OM 17.45 UUR!!!
INDIEN U NIET START/VERHINDERD BENT, WILT U DIT DAN DOORGEVEN AAN DE ORGANISATIE?
SCHOLEN KRIJGEN DE STARTKAART MORGEN VOOR DE START.

Sunconnect

Zonnepanelen

Zonneboilers

Warmtepompen

Hoge kwaliteit met service op maat!

Tel: 085-4871580

Website: www.sunconnect.solar

Mail: info@sunconnect.solar

**Westmeijer Financial
Planning ontzorgt u
voor 100% bij uw
hypotheekaanvraag**

De allernieuwste hypotheekwet
van Nederland - met de
beste voorwaarden
en condities vindt u
in Sint Pancras!!!

Uw Hypotheekcoach die alles regelt van A tot Z
Volop mogelijkheden om uw overwaarde
te benutten



westmeijer financial planning

Reigerlaan 42 | 1834 VL Sint Pancras

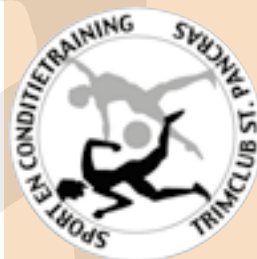
www.westmeijer.com



Jos Westmeijer

- ✓ Onafhankelijke hypotheekcoach
- ✓ Betrouwbaar
- ✓ Deskundig

**SPORT EN CONDITIE VERENIGING SINT-PANCRAS
ZIET U VOLGEND JAAR GRAAG TERUG BIJ DE
AVONDVIERDAGSE**



VRIJDAG 9 juni 2023

5 KM

Let op: start om 18.45 uur

U wandelt geheel voor eigen risico!

Organisatie Avondvierdaagse 06 1381 0220

Aan de linkerkant van de weg lopen, tenzij anders aangegeven.

Aanwijzingen van de medewerkers opvolgen!

Veel plezier!

l.a. = linksaf r.a. = rechtsaf r.d. = rechtdoor

- | | |
|---|--|
| 1. vanuit De Geist r.a. A.V.H. Destreelaan | 12. r.d. voetpad naar Bovenweg |
| 2. r.a. Boeterslaan, 2e trap links naar beneden | 13. r.d. Bovenweg oversteken LET GOED OP! |
| 3. r.d. oversteken en r.a. trottoir op van Reigerlaan | 14. r.d. Kruissloot, r.a. Benedenweg |
| 4. l.a. Fazantenlaan | 15. r.a. Frobelstraat. Hier wachten op drumband om ongeveer 19.30 uur achter de muziek aan |
| 5. l.a. Lepelaar blijven volgen en r.a. weer Lepelaar | 16. l.a. Parallelweg, r.d. Mimosalaan |
| 6. l.a. Patrijzenlaan | 17. l.a. Bakkerslaan |
| 7. r.a. op trottoir Reigerlaan aan rechterkant blijven omhoog en r.a. | 18. r.a. Benedenweg blijven volgen |
| 8. r.d. A.V.H. Destreelaan | 19. r.a. Kerkelaan in |
| 9. r.a. Meeuwenlaan daarna meteen | 20. r.a. Bovenweg |
| 10. l.a. Sperwer, Sperwer blijven volgen tot Roerdomp (t.o. gymzaal) | 21. l.a. Vinkenlaan terug naar De Geist. |
| 11. l.a. Roerdomp en 2e weg rechts (Karekiet) | |

KAART INLEVEREN, U ONTVANGT DAN UW
MEDAILLE. WIJ HOPEN DAT U EEN PLEZIERIGE
AVONDVIERDAGSE HEEFT GEHAD EN TOT ZIENS!

...een kleurrijk schilder



FRANK DE KONING



SCHILDERS, GLASZETTERS
EN WANDAFWERKERS

Benedenweg 59 | 1834 AK Sint Pancras | Tel. 072 - 564 25 44 | www.frankdekoning.nl

Start: 18.00 uur
U wandelt geheel voor eigen risico!

Organisatie Avondvierdaagse 06 1381 0220

Aan de linkerkant van de weg lopen, tenzij anders aangegeven.
Aanwijzingen van de medewerkers opvolgen!
Veel plezier!

l.a. = linksaf r.a. = rechtsaf r.d. = rechtdoor

1. vanaf De Geist l.a. A.V.H. Destreelaan
2. r.a. Kastanjelaan, in de bocht
3. l.a. Kastanjelaan vervolgen
4. r.d. langs windsingel (Bernlefpad)
5. l.a. Rozenlaan (2e woonerf), r.d. A. v.h. Destreelaan oversteken LET OP!
6. r.d. Bovenweg oversteken PAS GOED OP (Van de Vijzellaan)
7. r.a. Benedenweg
8. l.a. Daalmeepad
9. r.d. naar tunnel LET OP BIJ OVERSTEKEN (Vronermeerweg)!
10. l.a. Laan van Keulen LET OP BIJ OVERSTEKEN en rechts gaan lopen
11. r.a. Aletta Jacobsstraat tot einde
12. eerst stukje links daarna r.a. Anna Blamanstraat
13. r.d. Annie Romein-Verschoorstraat (tot voor de brug)
14. l.a. Molentochtpad (dit is het rode fietspad)
15. r.d. fietspad (uitlopen tot eind/bij T-splitsing)
16. l.a. Laan van Bath/Laan van Darmstadt (lopen in elkaar over)
17. r.a. bij stoplichten
18. r.d. tot kerk Blijde Mare (parkeer terrein aan de rechterhand houden)
19. l.a. Wielingenweg (let op, tot de 2e fietspad-tunnel)
20. l.a. de 2e fietspad tunnel in; heet nu "Herman Gorterpas"
21. r.d. aan uitgang tunnel, de "Multatulilaan" OVERSTEKEN, LET OP!
22. l.a. Louis Couperusstraat
23. l.a. over de brug en r.a. Kruissloot

24. l.a. Benedenweg
25. r.a. Kerkelaan (muziek ca. 20.00 uur)
26. r.a. Bovenweg
27. l.a. Vinkenlaan- De Geist

KAART INLEVEREN, U ONTVANGT DAN UW
MEDAILLE. WIJ HOPEN DAT U EEN PLEZIERIGE
AVONDVIERDAAGSE HEEFT GEHAD EN TOT ZIENS!


Let op! Start: 17.45 uur
U wandelt geheel voor eigen risico!

Organisatie Avondvierdaagse 06 1381 0220

Aan de linkerkant van de weg lopen, tenzij anders aangegeven.
Aanwijzingen van de medewerkers opvolgen!
Veel plezier!

l.a. = linksaf r.a. = rechtsaf r.d. = rechtdoor

1. vanaf De Geist r.a. A.V.H. Destreelaan
2. r.a. Boeterslaan (langs Vrone velden)
3. Bovenweg oversteken LET OP BIJ OVERSTEKEN!
4. r.d. Bakkerslaan in einde l.a. Benedenweg
5. r.a. Kruissloot
6. l.a. Kossenland/Vronermeepad
7. l.a. Drechterwaard (over viaduct snelweg)
8. 1e weg r.a. (Vlietwaard) –rechtdoor- na nr. 305 r.a.
9. l.a. bij volgende splitsing
10. r.a. na de brug (Vennewaard), fietstunnel onder de snelweg door
11. r.d. bij de rotonde op de Grevelingen, blijven volgen tot aan de Laan van Straatsburg
12. r.d. Laan van Straatsburg oversteken LET OP BIJ OVERSTEKEN!
13. r.a. rode fietspad op (Westhofpad)
14. l.a. na 150m bij 1e brug (de Hondsdraf Naam staat op paaltjes)
15. Meteen rechtsaf (Wilgenroosje)
16. l.a. bij fietspad (Thijssepad)
17. r.d. Thijssepad (over de brug) tot aan Laan van Brussel
18. r.d. Laan van Brussel oversteken LET OP! –Turfstokerspad op- brug over
19. l.a. Spilstraat- brug over- r.a. Priemstraat
20. l.a. Elgerweg, l.a. Drevelpad
21. r.a. eerste voetpad ('t Rakpad) - blijven volgen- bij de kruising l.a. WaterpasPAD
22. r.a. tweede voetpad Gaffelpad- bij splitsing links aanhouden- naar de Gaffelstraat
23. r.d. Beugelstraat. (linksom -buitenom woonwijk- blijven lopen), bij nr 67 l.a. voetpad
24. r.d. gaat over in Spadestraat, bij nr 41 l.a. voetpad naar de Westfalenstraat, weer l.a.
25. bij splitsing links aanhouden, r.d. Sauerlanddstraat,
26. l.a. Sakerstraat, deze blijven volgen tot aan 2e brug (na de Lidl)
27. l.a. 't Laantje in, r.a. Schoolstraat, einde l.a. Burg. Kooimanstraat
28. r.a. Achtergraft (Landman oversteken LET OP!)
29. r.a. bij de Nauertocht
30. r.a. Dijk en Waardpad, bij splitsing l.a. gaat over in de Fideliostraat
31. r.d. bij nr 74 naar het Daalmeepad
32. l.a. Daalmeepad, l.a. Benedenweg
33. r.a. Kerkelaan (muziek ca. 20.00 uur)
34. r.a. Bovenweg, l.a. Vinkenlaan - De Geist

KAART INLEVEREN, U ONTVANGT DAN UW
MEDAILLE. WIJ HOPEN DAT U EEN PLEZIERIGE
AVONDVIERDAAGSE HEEFT GEHAD EN TOT ZIENS!






Looping Good

A.V.H. Destreelaan 163
1834 EH Sint Pancras
info@loopinggood.nl
www.loopinggood.nl



VERENIGINGEN OPGELET!!

Organiseert u een evenement en wilt u gebruik maken van gratis aanplakbiljetten of programmaboekjes, neem dan vrijblijvend contact op met:

ABU Uitgeverij/Media Service b.v.
Grutbroek 30, 7008 AM Doetinchem
Tel. 0314-342207, info@abumediashervice.nl

Voor wandel-, sport-, toneelverenigingen, enz. enz.



VAKBEKWAAMHEID EN GEZELLIGHEID IS ONS BELEID

Bovenweg 69 | 1834 CC Sint Pancras
Tel: 072 561 6373
WWW.KAPSALONGEKNIPTENZO.NL

vakkundige Zorg RondOm Voeten
voor prettiger bewegen

**PRAKTIJK
PODOTHERAPIE
ALKMAAR**

072 566 93 81
Parttime geopend, ook 's avonds
Behandeling op afspraak
Loggerstraat 19
1826 CK Alkmaar Noord
balie@zorgrondomvoeten.nl

www.zorgrondomvoeten.nl



BEZOEK OOK ONZE WEBSITE (WWW.TRIMCLUB.NL) EENS!!



De sport en conditie vereniging Trimclub St. Pancras is een gezellige club waar wekelijks op **DINSDAGAVOND** kan worden gesport. De trainingen worden gegeven op de volgende tijden:
VAN 20:00 TOT 21:00 UUR EN VAN 21:00 TOT 22:00 UUR

Het eerste deel van de training bestaat uit opwarmen en conditietraining, het tweede deel bestaat uit een sport of spel. (bijv. basketbal, volleybal, badminton, hockey, zaalvoetbal, etc.)

Ook zijn er af en toe buiten de zaal activiteiten zoals paardrijden, zwemmen, roeien, fietsen, (boog)schieten, strandwandelingen of indoor skiën.

Bent je geïnteresseerd in 1 of 2 proeftraining(en), kom dan eens langs voor een kennismaking! Gymzaal "de Sperwer" is onze locatie, het adres is: Sperwer 3 te Sint Pancras. De jaarlijkse contributie is slechts 75 euro.

Kijk even op internet **WWW.TRIMCLUB.NL** (leden agenda) of de trimclub leden de betreffende avond geen andere zaken hebben dan trainen op de Sperwer.

Wat kunnen signalen zijn dat u of uw kind podothapeutische hulp nodig heeft?

Vermoeidheid en/of **pijn** aan **tenen - voet - hiel - enkel - been - knie - heup - rug**, beperkte loopafstand, afwijkende manier van staan en/of bewegen, regelmatig blaren / eelt / drukplekken / voetwratten, stand van de tenen en/of voeten zoals X- benen / O -benen, platte voeten / knikvoeten / holvoeten, afwijkende schoenslijtage.

Ook als uw kind vaak **valt, struikelt**, op de **tenen loopt, klaagt** over **voeten** en **benen** kan podothérapie uitkomst bieden.

Ook als u **moeilijkheden** met **schoenen** ervaart, of bij veranderingen aan voeten en het bewegen door **(top)sport / ouder worden / zwangerschap/overgang / hormoontherapie**.

En bij ziekten en aandoeningen zoals neuropathie, spierziekten, Diabetes, Reuma, Parkinson, kan ik u begeleiden.



Weet u het niet zeker?
Maak een afspraak.

Marieke Witte
Podothérapeut BSc.
Kinderpodothérapeut post BSc.
072 566 93 81
balie@zorgrondomvoeten.nl

WANDELEN TIJDENS ONWEER

Het belangrijkste advies is om bij naderend onweer niet op pad te gaan. Ook daarom is het raadzaam om de weersverwachtingen in de gaten te houden als u wilt gaan wandelen.

Mocht u onderweg toch overvallen worden door een onweersbui, neem dan de volgende tips in acht:

- Bij naderend onweer kunt u het beste ergens naar binnen gaan en daar wachten tot de bui over is getrokken.
- Het bos biedt u geen bescherming. Schuil nooit onder bomen, een alleenstaande boom, langs een bosrand of in de buurt van een metalen afrastering.
- Als u geen goede schuilplaats kunt vinden, kunt u zich het beste zo klein mogelijk maken door op uw hurken te gaan zitten met uw voeten tegen elkaar. Sla uw armen om uw benen heen. Op deze manier kan de stroom niet door uw lichaam lopen.
- Bent u met een groep, blijf dan niet bij elkaar maar verspreid u en ga

gehurkt zitten op de hierboven genoemde manier.

- Gebruik geen paraplu. Het is beter om uzelf te laten natregenen dan om de bliksem naar u toe te trekken via de paraplu.
- Als u een metalen bril of andere metalen voorwerpen draagt, is het raadzaam om u daar tijdens het onweer tijdelijk van te ontdoen.
- Maak tijdens het onweer geen gebruik van uw mobiele telefoon.

Voorzorgsmaatregelen bij hevige regenval

- Als het hard gaat regenen, kan een poncho uitkomst bieden.
- Loop nooit met een paraplu. Dit geeft kramp in uw armen, is hinderlijk voor medewandelaars en is bij onweer gevaarlijk.
- Draag bij langdurige regenval een katoenen hoofddekse, dit kan afkoeling van het lichaam nog enigszins tegenhouden.
- Let op dat uw voeten niet nat worden, de kans op blaren is dan aanzienlijk groter.

**SERVICE DIENST
WINDER!**

**verkoop & onderhoud van riool, sanitair,
c.v. installaties, zink en dakwerken**

Voor al uw loodgieterswerk!

R. Winder
Benedenweg 156
1834 AN St. Pancras

Telnr. : 072-5126038
Mobiel: 06-53655628
Faxnr. : 072-5112993

Museum BroekerVeiling

**KOM ZELF VAREN DOOR HET
RIJK DER DUIZEND EILANDEN**

Vertrek vanuit Museum BroekerVeiling

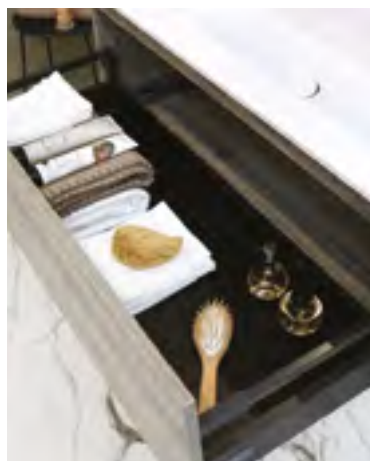
zelfvaren.nl

Mode voor uw badkamer bij Baderie Woonrijk



Stoere meubels met een industrieel design

Bij Baderie zijn we continu bezig met de laatste trends op het gebied van mode, design en interieur en passen deze slim toe in uw badkamerontwerp. De Riverdale badkamermeubels zijn een goed voorbeeld van hoe mooi en functioneel samengaan. Industrieel of elegant, robuust of strak. Welke stijl kies t u? Kom eens langs en ontdek alle mogelijkheden in onze showroom!



Baderie Woonrijk Middelmoet 5, Broek op Langedijk
Telefoon: 0226 335 054 - [f/baderiewoonrijk](https://www.facebook.com/baderiewoonrijk)

baderie