

HOEP ZUID/NOORD

1	Start bij de Verbinding (voetbalveldje in Hoep Zuid)
2	Ga linksaf richting de geluidswal van de Oostersingel
3	Ga rechtsaf aangekomen op het pad achter de geluidswal (hier staat een paaltje met een pijl i.p.v. een pijl op de grond)
4	Blijf het pad volgen en ga rechtsaf op het pad richting Harmenkaag (hier staat ook een paaltje)
5	Ga rechtdoor en volg de Harmenkaag
6	Ga rechtsaf richting de Boog
7	Steek de kruising over op de Boog en ga Linksaf
8	Blijf het voetpad volgen richting de Westersingel
9	Ga rechtsaf en volg de Westersingel
10	Ga linksaf richting het station
11	Ga voor het tunneltje naar rechts en volg het voetpad/ fietspad
12	Steek de Hoep over richting Hoep Noord (Kogerlaan)
13	Blijf rechtdoor gaan en volg de Kogerlaan
14	Ga rechtsaf, richting de Miede
15	Steek de Slenk over en ga rechtdoor richting de Vliedlaan
16	Ga rechtsaf aan gekomen bij de Vliedlaan
17	Steek de Kogerlaan over
18	Ga linksaf richting de Hoep
19	Steek de Hoep over en loop naar het einde

BEWEEGRROUTE SCHAGEN

START BEWEEGRROUTE

- * 2,5 kilometer lang en onderdeel van de Schagen Vrijwilligers
- * De route is herkenbaar aan de witte pijl op de tegels
- * Bij elke legel kun je een oefening doen. Denk era je veiligheids
- * Bepaal zelf het aantal herhalingen. Inspiratie vind je hieronder.

Deel je werk-out op social media! #beweegrouteschagen
Blijf tekortwaks www.teamportservice.nl/schagen

1. Kniebuigingen 
2. Streepsprongen 
3. Opdrukken 
4. Harten-steen-springen 
5. Knieheffen 
6. Grond aantikken-omhoog springen 
7. Bergbeitinnen 
8. Opstappen-afstappen 
9. Planken 
10. Uitsluitingen 