



# 'S-SPORT DOET IETS MET JE!

**Zomeractiviteit 2016**

## **Wandelen in 's-Hertogenbosch West**

De rand van 's-Hertogenbosch West 3 km – Naar Boschveld 3 km –  
Parkenroute 3 km – Op bezoek in Zuid 5 km – De Moerputten 8 km – De Paleisbrug 6 km

EEN UITGAVE VAN 'S-SPORT – GEMEENTE 'S-HERTOGENBOSCH

 **S-SPORT**  
EEN INITIATIEF VAN GEMEENTE 'S-HERTOGENBOSCH



## Inhoudsopgave

1.	Inleiding .....	4
2.	Wandelroutes 3 kilometer.....	5
2.1	Vertrekpunt wandelingen .....	5
2.1.1	De rand van 's-Hertogenbosch West.....	6
2.1.2	Naar Boschveld.....	8
2.1.3	Parkenroute .....	10
3.	Wandelroutes 5 kilometer .....	13
3.1	Vertrekpunt wandelingen .....	13
3.1.1	Op bezoek in Zuid .....	14
3.1.2	De Moerputten .....	16
3.1.3	De Paleisbrug.....	18

## 1. Inleiding

Vorig jaar, tijdens de zomervakantie, heeft u misschien aan de hand van dit wandelboekje enkele wandelingen gelopen. Alleen, of samen met anderen. Door de vele positieve reacties is het boekje dit jaar opnieuw ontworpen. Uiteraard met andere wandelingen. Zo kunt u in de zomervakantie, wanneer bijna alle beweegactiviteiten stil liggen, toch lekker blijven bewegen. Lekker buiten in de natuur!

Naast het feit dat wandelen gewoon leuk is om te doen, is het ook erg gezond. Bewegen heeft zowel op korte als lange termijn veel voordelen. U voelt zich ontspannen, slaapt beter en kunt efficiënter omgaan met stress of tegenslagen. Door regelmatig in beweging te zijn, bouwt u conditie op waardoor u zich fitter voelt en meer energie hebt. Op lange termijn is het goed om te bewegen, omdat u op deze manier veel kwaaltjes voorkomt.

In dit boekje vindt u korte wandelingen van 3 kilometer en langere wandelingen van minimaal 5 kilometer. U kunt de routes zelfstandig wandelen op een tijdstip waarop het u uitkomt. Maar misschien vindt u het juist leuk om samen te wandelen. Op de onderstaande data kunt u gezamenlijk wandelen:

- Ma 25 juli 2016	+/- 3 km	14.00 uur	SCC De Helftheuvel
- Ma 25 juli 2015	+/- 5 km	10.00 uur	SCC De Helftheuvel
- Ma 1 augustus 2016	+/- 3 km	14.00 uur	SCC De Helftheuvel
- Ma 1 augustus 2016	+/- 7 km	10.00 uur	SCC De Helftheuvel
- Ma 8 augustus 2016	+/- 3 km	14.00 uur	SCC De Helftheuvel
- Ma 8 augustus 2016	+/- 6 km	10.00 uur	SCC De Helftheuvel

Tijdens bovenstaande data is er begeleiding aanwezig. Maaïke Schneider begeleidt dit jaar de wandelingen. U kunt zelf inschatten wat voor u de meest geschikte afstand is. De wandelingen zijn op eigen risico. Aanmelden voor de wandelingen is niet nodig. Zorg dat u 10 minuten voor aanvang van de wandelingen aanwezig bent bij SCC De Helftheuvel.

Een fijne zomervakantie gewenst!

Ilvie van Schijndel (rechts), Buurtsportcoach Sport & Bewegen  
Maaïke Schneider (links), Consulnt Sport & Bewegen  
Telefoonnummer: 06 52 58 41 24



## 2. Wandelroutes 3 kilometer

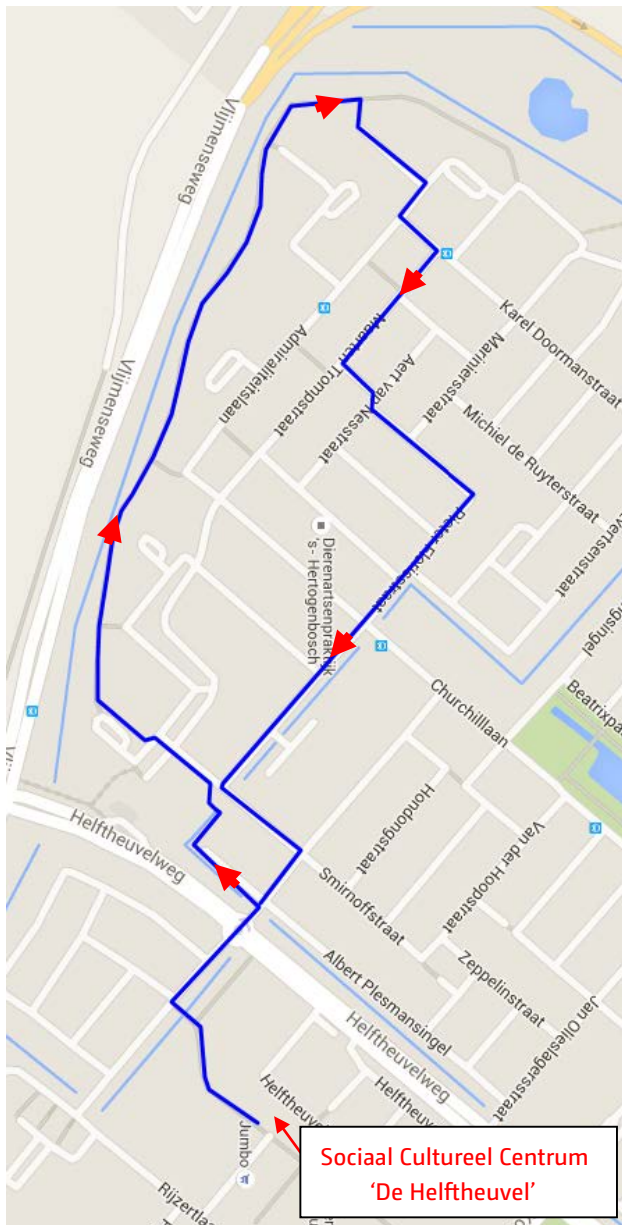


Bent u niet gewend om te wandelen? Of wandelt u alleen kleine stukjes? Wandel dan lekker mee met de korte wandelingen van ongeveer 3 kilometer. Ideaal om lekker even in beweging te zijn! Ook als u gebruik maakt van een stok of rollator kunt u meewandelen. De duur van de wandeling is ongeveer drie kwartier. Het tempo is rustig, zodat iedereen mee kan wandelen. Er is dan ook voldoende ruimte om onderweg een praatje te maken met elkaar.

### 2.1 Vertrekpunt wandelingen

Sociaal Cultureel Centrum 'De Helftheuvel'  
Helftheuvelpassage 115  
5224 AC 's-Hertogenbosch

## 2.1.1 De rand van 's-Hertogenbosch West

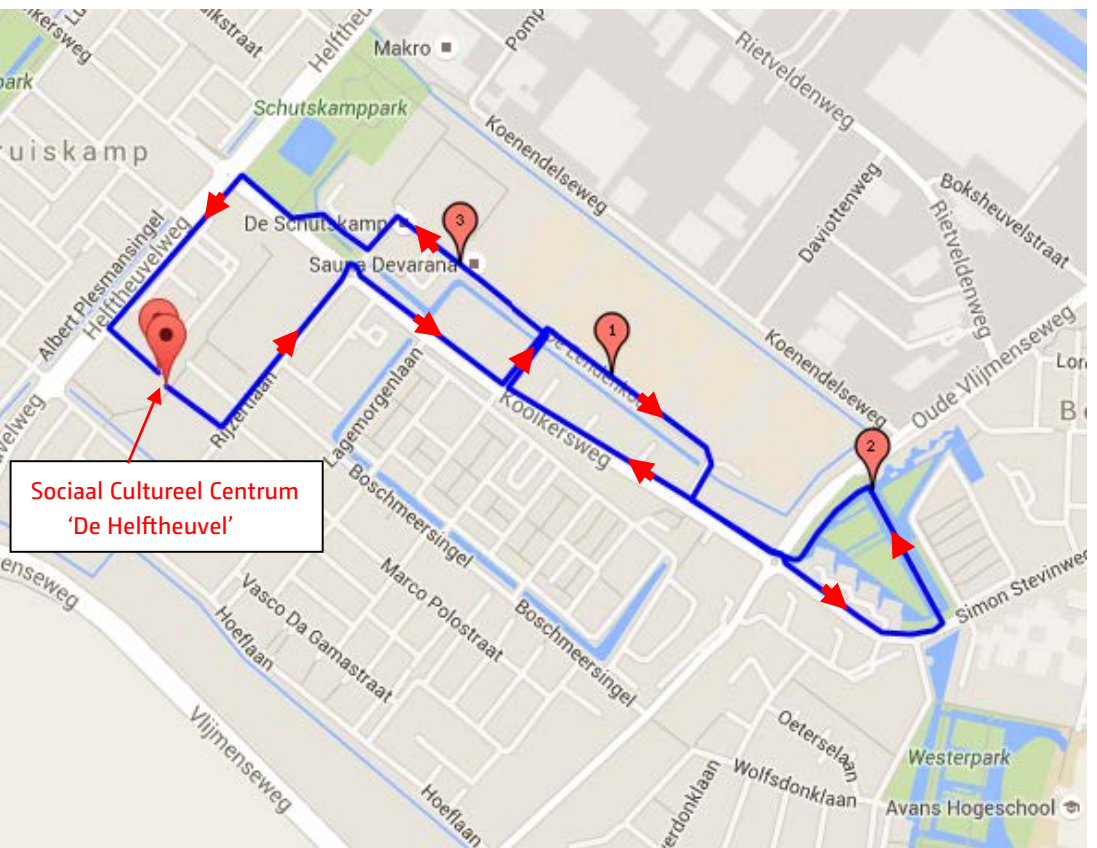


## **Routebeschrijving De rand van 's-Hertogenbosch West**

- 👉 Start bij het Sociaal Cultureel Centrum 'De Helftheuvel', Helftheuvelpassage 115
- 👉 Loop 'binnendoor' naar de Gouverneur Van den Bogaerdesingel (= richting de bungalows)
- 👉 Ga rechtsaf de Gouverneur Van den Bogaerdesingel in
- 👉 Ga op de rotonde rechtdoor de Commissaris Bosch van Drakesteinlaan in
- 👉 Ga linksaf de Commissaris Kortmannlaan in
- 👉 Aan het einde het trappetje af naar het water
- 👉 Rechtsaf langs het water
- 👉 Einde linksaf langs het water
- 👉 Ga het trappetje op, 4 meter naar rechts, gelijk links. U loopt nu op de Commissaris van der Hartenlaan
- 👉 Einde van de stoep, straat over steken, grasveldje over, straat over steken, voetpad links van huisnummer 228 inlopen
- 👉 Volg dit pad 800 meter. U komt langs 4 grote flats
- 👉 Ga voorbij de "ronde schommel met 4 zitjes" ( even schommelen mag!) rechtsaf
- 👉 Ga voor huisnummer 852 linksaf
- 👉 Na huisnummer 828 rechtsaf de Admiraliteitslaan in
- 👉 Ga eerste weg linksaf: de Karel Doormanstraat in
- 👉 Ga, eerste weg rechts: de Maarten Trompstraat in
- 👉 Ga tweede straat links: de Isaac Sweersstraat in
- 👉 Schuin recht door de Koopvaardijstraat in
- 👉 Ga eerste straat rechts: de Pieter Florisstraat in
- 👉 Loop deze straat uit, en ga rechtdoor de Comm. van Rijckevorselsingel in
- 👉 Einde linksaf de Commissaris van der Hartenlaan in
- 👉 Ga op de kruising rechtsaf de Commissaris Bosch van Drakesteinlaan in
- 👉 Ga rechtdoor op de rotonde de Gouverneur Van den Bogaerdesingel in
- 👉 Ga na 100 meter linksaf en loop 'binnendoor' terug naar SCC De Helftheuvel

**Afstand: 3,1 kilometer**

## 2.1.2 Naar Boschveld



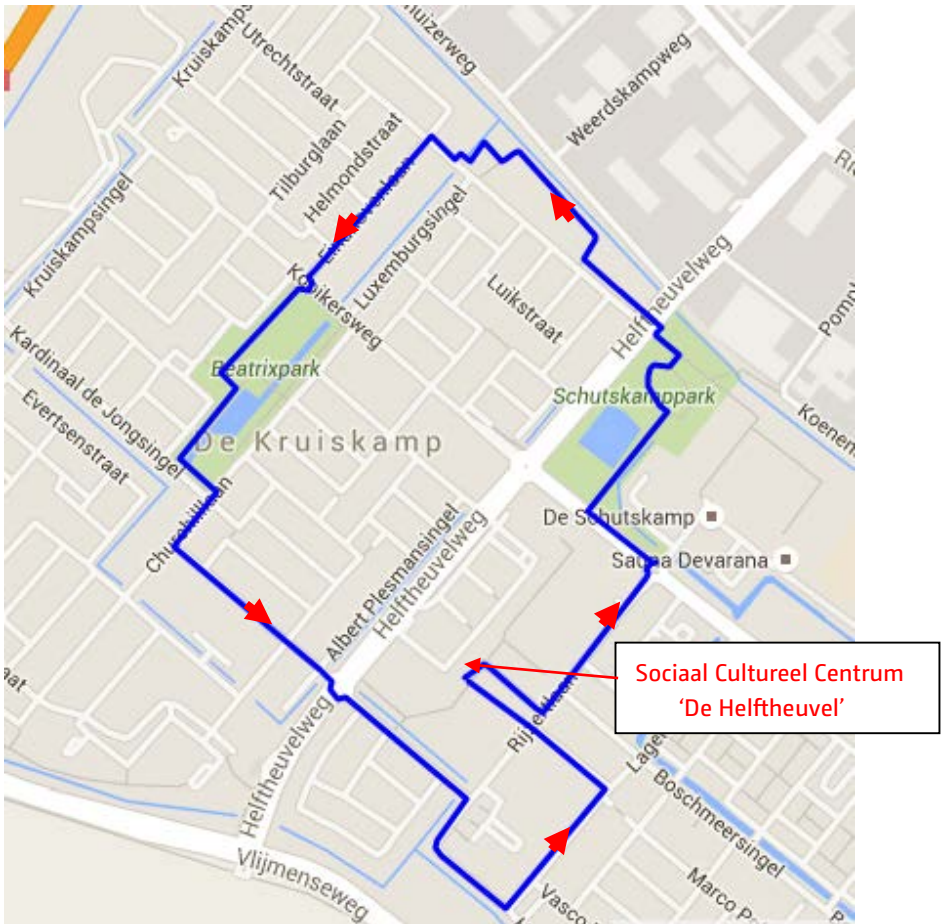


## Routebeschrijving Naar Boschveld

- 👉 Start bij het Sociaal Cultureel Centrum 'De Helftheuvel', Helftheuvelpassage 115
- 👉 Loop langs de nieuwe huizen naar de Rijzertlaan
- 👉 Ga linksaf de Rijzertlaan in
- 👉 Steek na ongeveer 250 meter, bij de rotonde, via het zebrapad, de Kooikersweg over
- 👉 Ga rechtsaf de Kooikersweg in
- 👉 Ga ter hoogte van de Willem Barentszstraat, links af. Volg dit pad tot over het bruggetje
- 👉 Ga over het bruggetje rechtsaf De Eendenkooi in (u loopt zo langs de sportvelden van voetbalvereniging sv CHC en vv RKJVV )
- 👉 Ga met de bocht mee naar rechts
- 👉 Ga linksaf de Kooikersweg in
- 👉 Ga op de rotonde rechtdoor de Simon Stevinweg in
- 👉 Ga na 300 meter linksaf het Westerpark in (is vlak bij de uitkijktoren)
- 👉 Ga aan het einde, is direct over de brug, gelijk links het wandelpad op. U loopt nu 'onder' de Oude Vlijmenseweg
- 👉 Steek bij de rotonde via het zebrapad de Oude Vlijmenseweg over en ga rechtdoor de Kooikersweg in
- 👉 Ga na 500 meter, ter hoogte van de Willem Barentszstraat, rechtsaf. Volg dit pad over het bruggetje
- 👉 Ga over het bruggetje linksaf De Eendenkooi in (u loopt zo langs de Atletiekbaan van OSS-VOLO, de sauna, de tennisbanen van TV De Schutskamp, de jeu de boules baan van Jeu de Boulesvereniging But Vrij)
- 👉 Ga aan het einde van het pad, voor Park De Taling, linksaf
- 👉 Steek de Kooikersweg via het zebrapad over naar Rijzertlaan (=rechtdoor op de rotonde)
- 👉 Ga na 250 meter rechtsaf naar Helftheuvelpassage en loop terug naar SCC De Helftheuvel

**Afstand: 3,5 kilometer**

## 2.1.2 Parkenroute



## Routebeschrijving Parkenroute

- ↻ Start bij het Sociaal Cultureel Centrum 'De Helftheuvel', Helftheuvelpassage 115
- ↻ Loop langs de nieuwe huizen naar de Rijzertlaan
- ↻ Ga linksaf de Rijzertlaan in
- ↻ Steek na ongeveer 250 meter, bij de rotonde, via het zebrapad, de Kooikersweg over
- ↻ Ga linksaf de Kooikersweg in
- ↻ Ga na 150 meter rechtsaf het park in (u bent nu in het Schutskamppark)
- ↻ Ga op de T-splitsing linksaf (is voor trappen die naar een kunstwerk leiden)
- ↻ Ga het eerste pad linksaf
- ↻ Ga op de T-splitsing linksaf
- ↻ Ga einde pad rechts: u loopt nu weer op stoeptegels, dan met de bocht mee naar links
- ↻ Steek de Helftheuvelweg over en ga rechtdoor het voetpad in
- ↻ Ga voor het heggetje naar rechts en loop met de bocht mee naar links
- ↻ Volg het pad met de bocht mee naar links en ga gelijk rechtsaf
- ↻ Ga achter de voetbalkooi linksaf en gelijk het eerste pad rechtsaf
- ↻ Ga het 1<sup>e</sup> pad linksaf
- ↻ Ga rechtsaf de Brussellaan in
- ↻ Ga 1<sup>e</sup> straat links, de Eindhovenlaan in
- ↻ Steek de Kooikersweg over bij de vluchtheuvel links van u
- ↻ Loop rechtdoor tot voor het heggetje
- ↻ Voor het heggetje gaat u het pad op naar rechts
- ↻ Loop het 1<sup>e</sup> pad naar links in
- ↻ Ga het 2<sup>e</sup> pad naar links in (u loopt nu langs de bloementuin. U mag er ook doorheen!)
- ↻ Loop rechtdoor, totdat u het park weer verlaat
- ↻ Ga aan het einde van het Beatrixpark linksaf
- ↻ Ga einde rechtsaf de Churchillaan in
- ↻ Ga linksaf de Commissaris Bosch van Drakesteinstraat in
- ↻ Ga op de rotonde rechtdoor de Gouverneur van den Bogaerdesingel in.
- ↻ Ga aan het einde rechts de Rijzertlaan in
- ↻ Loop met de bocht mee de Hoeflaan in
- ↻ Ga de eerste weg links de Lagemorgenlaan in
- ↻ Ga de 1<sup>e</sup> weg links de Pijlizerstraat in
- ↻ Steek de Rijzertlaan recht over
- ↻ Loop langs de nieuwe huizen terug naar het Sociaal Cultureel Centrum

**Afstand: 3,6 kilometer**



### **3. Wandelroutes 5 kilometer**

Wandelt u regelmatig? Of is uw conditie zo goed dat u minimaal een uur achter elkaar kan wandelen? Wandel dan gezellig mee met de wandelingen van 5 kilometer. Omdat 's-Hertogenbosch mooie natuur kent, vertrekken we niet iedere week wandelend vanaf het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel. Kom daarom op de fiets! De wandeling duurt ongeveer een uur. Neem een flesje water mee voor onderweg.

#### **3.1 Vertrekpunt wandelingen**

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel  
Helftheuvelpassage 115  
5224 AC 's-Hertogenbosch



### 3.1.1 Op bezoek in Zuid

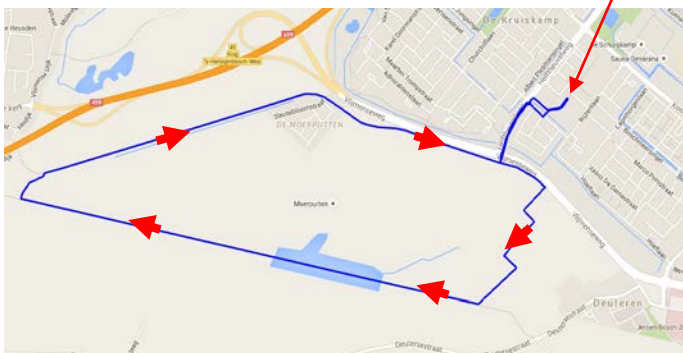
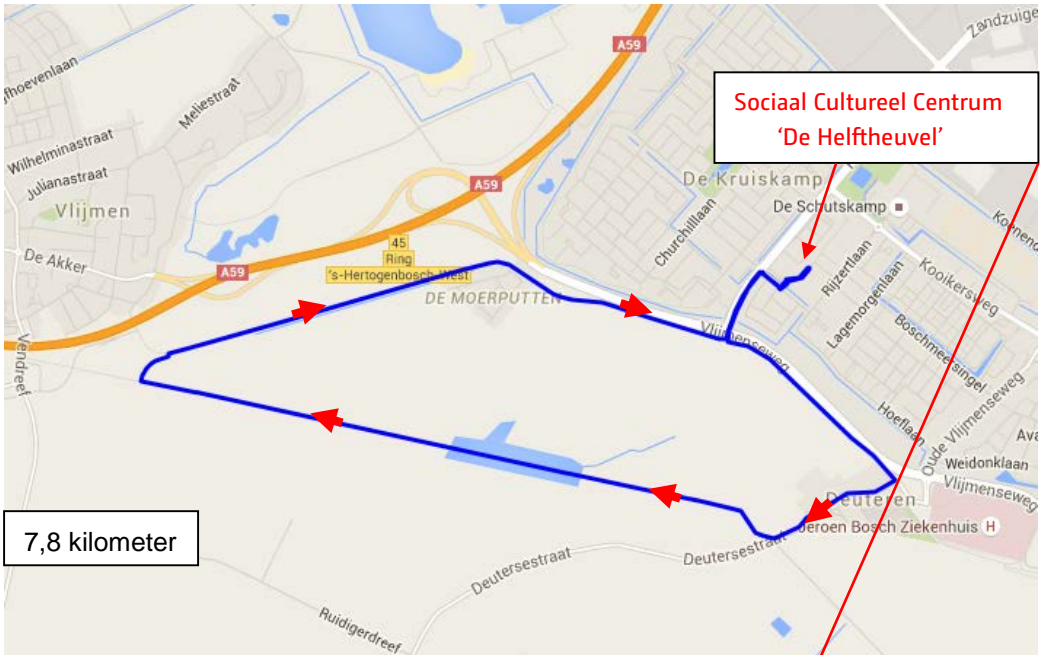


## Routebeschrijving Op bezoek in Zuid

- 👉 **Fiets** vanaf Sociaal Cultureel Centrum ‘De Helftheuvel’ naar **Tennis vereniging BTC De Pettelaer**, Coornhertstraat 24, ’s-Hertogenbosch Zuid
- 👉 Vertrek met het clubhuis in de rug en het eerste pad rechtsaf het Zuiderpark in
- 👉 Op de kruising van paden rechtdoor het bruggetje over
- 👉 U loopt een cirkel van bomen in en gaat rechtsaf
- 👉 Loop rechtdoor de cirkel uit, een pad in ( is na de 4<sup>e</sup> boom aan uw rechterhand)
- 👉 Ga het eerstvolgende pad links in
- 👉 Ga het eerstvolgende pad naar rechts in
- 👉 Steek de Zuiderparkweg recht over en wandel verder op het wandelpad recht voor u
- 👉 Op het einde van dit pad, links het voetpad in. U loopt nu in de Mozartsingel
- 👉 Op einde voetpad steekt u de Mozartsingel over en loopt u de Chopinstraat in
- 👉 Einde straat steekt u de Pettelaarseweg over. Deze loopt u naar rechts in
- 👉 Ga de eerste straat links, de Horatiuslaan in en loop langs de flat
- 👉 Aan het einde van de flat gaat u linksaf het Homerus pad in
- 👉 Volg dit pad tot het einde, is bij een benzinepomp, en sla rechtsaf de Zuiderplasweg in
- 👉 Aan het einde van de stoep (schuin) rechtdoor oversteken
- 👉 Volg de Zuiderplasweg (om de Zuiderplas)
- 👉 Ga na 1,5 kilometer rechtsaf de Zuiderstrandweg in
- 👉 Na ongeveer 500 meter gaat u over een bruggetje. Vervolg het pad naar ‘boven’
- 👉 Einde pad gaat u linksaf de Zuiderparkweg in
- 👉 Steek, bij de stoplichten, de Pettelaarseweg over en blijf op de Zuiderparkweg
- 👉 U loopt recht door tot u het Zuiderpark aan uw linkerhand krijgt
- 👉 Loop door tot u het kunstwerk van 3 grote ijzeren “vlaggen” op betonnen palen ziet. U steekt daar de Zuiderparkweg over en loopt het Zuiderpark in
- 👉 Bij de derde “vlag” rechts af
- 👉 Eerste pad rechts inlopen
- 👉 Over het bruggetje linksaf
- 👉 Loop het tweede pad rechts in. Na 75 meter bent u terug bij uw fiets!

**Afstand: 5,2 kilometer**

### 3.1.2 De Moerputten



**Kortere route:**

6,9 kilometer



## Routebeschrijving De Moerputten

**Let op: deze route is langer dan 5 kilometer!**

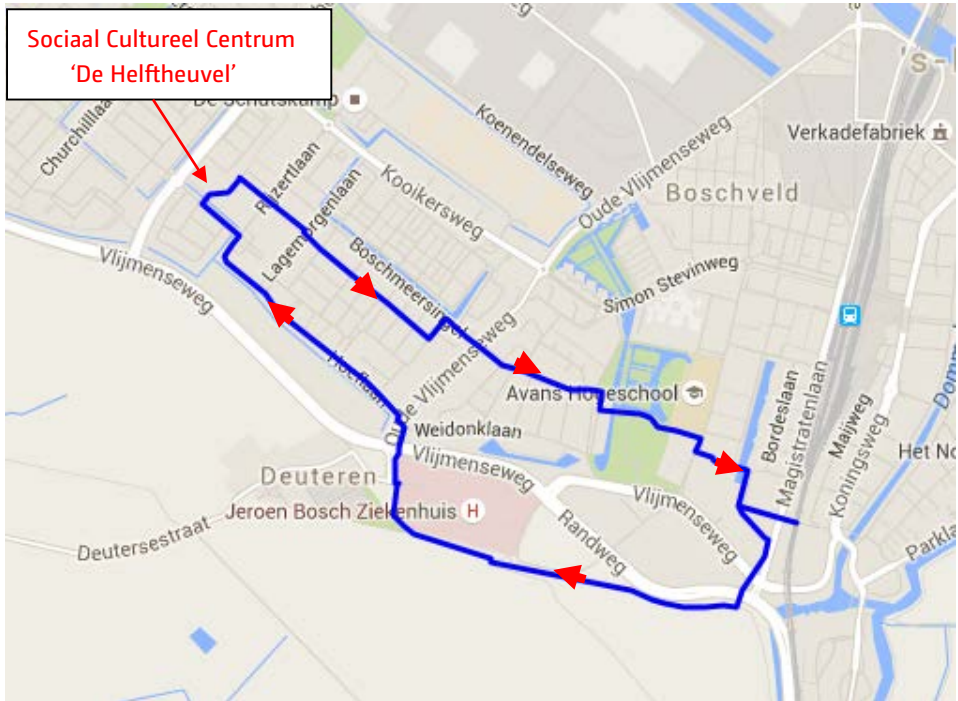
- 👉 Start bij het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115
- 👉 Ga rechtsaf richting Gouverneur Van den Bogaerdesingel
- 👉 Ga op de rotonde linksaf naar Helftheuvelweg
- 👉 Steek de Oude Vlijmenseweg over en ga linksaf de parallelweg op ▲
- 👉 Ga na 900 meter rechtsaf de Deutersestraat in
- 👉 Ga na 600 meter rechtsaf, bij een groen hek / slagboom, het pad op, natuurgebied Moerputten
- 👉 Volg dit pad naar links. Dit pad gaat in de hoek, met een stenen trap, omhoog
- 👉 Bovenaan linksaf. Volg de gele route ●
- 👉 Loop alsmaar rechtdoor. ▲ U komt over de Moerputten brug
- 👉 Na ongeveer 2,5 kilometer komt u weer over een zelfde soort brug. Over deze brug gaat u direct rechtsaf: over een smal paadje naar beneden. Let op voor de brandnetels!
- 👉 Ga onderaan linksaf het zandpad op
- 👉 Na 180 meter, rechtsaf de verharde weg op
- 👉 Loop alsmaar rechtdoor
- 👉 Bij de stoplichten gaat u linksaf de Helftheuvelweg in
- 👉 Bij de rotonde rechtsaf de Gouverneur van den Bogaerdesingel in
- 👉 Ga na 100 meter linksaf en loop binnendoor terug naar SCC De Helftheuvel

**Afstand: 7,8 kilometer**

▲ **U kunt deze route inkorten naar 6,9 kilometer:**

- 👉 Ga linksaf de parallelweg op
  - 👉 Ga na ongeveer 200 meter rechtsaf het pad op wat het natuurgebied ingaat. Het staat aangegeven met een groen bord waarop staat "Gement route ●".
  - 👉 In het natuurgebied wordt de route aangegeven met paaltjes met rode bovenkant
  - 👉 Volg deze tot u, via een stenen trap, naar boven gaat
  - 👉 Boven gaat u naar rechts. U loopt dan 2 km rechtdoor
- Verder via bovenstaande beschrijving bij ▲

### 3.1.3 De Paleisbrug



Afstand: 5,6 kilometer

## Routebeschrijving De Paleisbrug

- 👉 Start bij het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115
- 👉 Loop langs de nieuwe huizen naar de Rijzertlaan
- 👉 Steek de Rijzertlaan over en loop de Pijlijzerstraat in
- 👉 Steek de Lagemorgenlaan schuin over en neem het pad tussen de huizen door naar De Marco Polo straat
- 👉 Ga linksaf de Amundsenstraat in
- 👉 Ga rechstaf de Boschmeersingel in
- 👉 Einde Bochmeersingel steekt u de Oude Vlijmenseweg over en loop het Biggelkamppad in
- 👉 Via Biggelkampweg komt u op de Wolfsdonklaan
- 👉 Einde Wofsdonklaan rechtdoor Schaapsveldje in
- 👉 Na de 1<sup>ste</sup> flat loopt u linksaf de Westerparklaan in
- 👉 Ga aan het einde rechtsaf de Onderwijsboulevard in
- 👉 Steek bij de bushalte de Onderwijsboulevard over en ga rechtdoor het (fiets)pad in
- 👉 Ga direct na het water rechtsaf (Hofvijver)
- 👉 Naar keuze: Ga aan het einde linksaf en loop even de prachtige Paleisbrug op
- 👉 Achter de aluminium paaltjes schuin naar links lopen, langs de parkeerplaats
- 👉 Einde weg rechtsaf richting Gement (is trottoir naast het fietspad)
- 👉 Steek de Vlijmenseweg over bij de fietsers en ga rechtdoor onder de Randweg door
- 👉 Uit het viaduct loopt u rechtsaf het Drongelens Pad op
- 👉 Dit gaat vanzelf over in het Gementpad. U loopt nu met het ziekenhuis aan uw rechterhand.
- 👉 U vervolgt dit pad en gaat onder de Vlijmenseweg door en komt in de Weidonklaan
- 👉 In de Weidonklaan gaat u linksaf en steekt de Oude Vlijmenseweg over.
- 👉 U loopt de Hoeflaan in
- 👉 Loop op het einde van de Hoeflaan naar rechts de Rijzertlaan in
- 👉 Eerste weg links de Gouverneur Van den Bogaaerdesingel in
- 👉 Ga na 100 meter rechtsaf en loop 'binnendoor' terug naar SCC De Helftheuvel

Iets voor u?

**50PLUS SPORT**

**DYNAMIC TENNIS**

**FITNESS**

**ZWEMMEN**

**WANDELEN**

**TAFELTENNIS**

**VOLLEYBAL**

**TAI CHI**

**MBVO**

**Breed aanbod: voor elk lijf en elke conditie!**

Veel generatiegenoten zijn enthousiast met sport bezig. Samen met verschillende organisaties, verenigingen, instellingen, particulieren en vrijwilligers hebben zij een sport- en bewegingspakket opgezet in 's-Hertogenbosch.

Op [www.s-port.nl](http://www.s-port.nl) staan alle sportieve mogelijkheden op een rijtje.

**De Buurtsportcoach helpt u op weg!**

Wilt u graag sporten of bewegen, maar weet u niet goed wat? De Buurtsportcoach helpt u daarbij! Hij/zij weet precies welk sport- en beweegaanbod er bij u in de wijk is. De Buurtsportcoach gaat samen met u op zoek naar sport- en beweegmogelijkheden die aansluiten bij uw wensen! U bepaalt daarna zelf van welk aanbod u gebruik wilt maken.

Contact met de Buurtsportcoach is vrijblijvend en geheel kosteloos.

**Contact**

Ilvie van Schijndel

Telefoon: 06 11 73 87 42

E-mail: [i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl](mailto:i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl)

Maaïke Schneider

Telefoon: 06 52 58 41 24

E-mail: [m.schneider@s-hertogenbosch.nl](mailto:m.schneider@s-hertogenbosch.nl)

Website: [www.s-port.nl](http://www.s-port.nl)

Bronvermelding wandelingen: [www.gmap-pedometer.com](http://www.gmap-pedometer.com)