

STAGE 1: ALKMAAR - ALKMAAR

46 km/h	Distance : 155,7 km							
time	kms to do	residence	kms done	kms to do	direction	description	crossing road	no
11:30	4,2	Alkmaar				Kaasmarkt		
11:30	4,2	Neutralisatie	0,0	0,0	left	Marktstraat	Marktstraat	a
11:30	4,2	.	0,0			Marktstraat	- Houutil	aa
11:30	4,2	.	0,0			Marktstraat	Achterstraat	ab
11:30	4,1	.	0,1	0,1	right	Gedempte Nieuwesloot		ac
11:30	4,0	.	0,2	0,1	left	end of road Kanaalkade	Kanaalkade-	d
11:31	3,7	.	0,5			Kanaalkade TRAFFIC BOL- LARD on right lane	Minderbroederstraat -	e
11:31	3,6	.	0,6			Kanaalkade TRAFFIC BOL- LARD on right lane	Paternosterstraat -	f
11:31	3,5	.	0,7	0,5	traffic lights: left	Geestersingel	Geestersingel	g
11:31	3,5	.	0,7			Geestersingel	- Spoorstraat	h
11:31	3,5	.	0,7			Geestersingel	- Stuartstraat	i
11:32	3,3	.	0,9			Geestersingel	- Middenstraat	j
11:32	3,2	.	1,0			Geestersingel - on left lane TRAFFIC BOLLARD on right lane	- Geesterweg	k
11:32	3,1	.	1,1			Geestersingel -	- roundabout Bergerhout	l
11:32	3,0	.	1,2	0,5	keep left	Geestersingel - TRAFFIC BOL- LARD on right lane	- Vrouwenlaan	m
11:32	3,0	.	1,2			Geestersingel	-roundabout Bergerhout	n
11:33	2,7	.	1,5			Kennemersingel - TRAFFIC BOLLARD on right lane	cycle bridge -	o
11:33	2,7	.	1,5			Kennemersingel	- Nassaulaan	p
11:33	2,5	.	1,7			Kennemersingel - TRAFFIC BOLLARD on right lane	- Vogelezang	q
11:33	2,5	.	1,7			Kennemersingel - TRAFFIC BOLLARD on right lane	- Varnend of built-up arearoek	r
11:34	2,4	.	1,8	0,6	left	Kennemerstraatweg - TRAFFIC BOLLARD on right lane	- Kennemersingel	s
11:34	2,3	.	1,9	0,1	keep right	Nieuwlandersingel	Ritsevoort -	t
11:34	2,1	.	2,1			Nieuwlandersingel	- Hofdijkstraat	u
11:34	2,1	.	2,1			Nieuwlandersingel - POLES (L)	Zilverstraat - Emmastraat	v
11:34	2,0	.	2,2			Nieuwlandersingel	- Blekerskade	w
11:35	1,9	.	2,3			Nieuwlandersingel - POLES (L)	- Lyceumstraat	x
11:35	1,8	.	2,4			Nieuwlandersingel	- 1e Landdwarsstraat	ij
11:35	1,7	.	2,5			Nieuwlandersingel	-1e Landstraat	z
11:35	1,7	.	2,5			Baansingel	cycle bridge-Overdiepad	aa
11:35	1,5	.	2,7	0,8	left	Korte Vondelstraat	- Vondelstraat	ab
11:35	1,5	.	2,7			Korte Vondelstraat	Wildemanstraat - Wolfpad	ac
11:36	1,4	.	2,8			Korte Vondelstraat	- exit P-garage	ad
11:36	1,4	.	2,8			Korte Vondelstraat	Oude Gracht -	ae
11:36	1,3	.	2,9			Limmerhoek	Limmerhoek -	af
11:36	1,3	.	2,9			Bierkade TRAFFIC BOLLARD on right lane	Verdrongen Oort - Voormeer	ag
11:36	1,2	.	3,0			Bierkade	Keizerstraat -	ah
11:36	1,1	.	3,1			Wageweg	Fridsen -	ai

11:36	1,1	movable bridg	3,1			Wageweg	Luttik Oudorp -	aj
11:36	1,1	.	3,1			Wageweg POLE	Luttik Oudorp -	ak
11:37	1,0	.	3,2			Wageweg	Wortelsteeg -	al
11:37	0,8	.	3,4	0,7	traffic lights: right	Friesend of built-up arearug POLE	Kanaalkade-	u
11:37	0,7	.	3,5	0,1	right	P - Ring Randersdijk	Friesend of built-up arearug-	v
11:37	0,6	.	3,6	0,1	keep right	Invoegen op Randersdijk		w
11:38	0,5	.	3,7		traffic lights: straight on	Nieuwe Schermerweg	pedestrian crossing	x
11:38	0,5	.	3,7			Nieuwe Schermerweg	-Eilandswal	ij
11:38	0,2	.	4,0			Nieuwe Schermerweg - TRAF-FIC BOLLARD on right lane		z
11:39	0,1	.	4,1		traffic lights: straight on	Nieuwe Schermerweg	Rijnstraat-Edisonweg	aa
11:39	0,0	end of neu-tralisatie	4,2			at end of TRAFFIC MEDIAN		ab
11:39	155,7	Start	0,0			Nieuwe Schermerweg	at end of TRAFFIC MEDIAN	1
11:39	155,2	,	0,5			Nieuwe Schermerweg TRAFFIC BOLLARD on right lane	Westerstraat -	2
11:40	155,1	,	0,6			Nieuwe Schermerweg + TRAF-FIC MEDIAN		3
11:40	155,0	,	0,7		traffic lights: straight on	Nieuwe Schermerweg (middle lane)	Saturnusstraat - Edisonweg	4
11:40	154,7	movable bridge	1,0			Nwe Schermerweg + lane split		5
11:40	154,5	,	1,2		traffic lights: straight on	P - N243 Nieuwe Schermerweg + TRAFFIC BOLLARD on right lane		6
11:41	154,3	,	1,4		traffic lights: straight on	P - N243 Nieuwe Schermerweg	N244	7
11:41	153,9	,	1,8		traffic lights: straight on	Noordervaart N243	Oosterweg - Noordervaart	8
11:42	152,9	,	2,8			Noordervaart N243 + TRAFFIC MEDIAN		9
11:42	152,8	entry circuit	2,9	2,9	round-about right (1/4)	P - Zuidschermer 4 - Zuider-vaart TRAFFIC BOLLARD on right lane	N243 -	10
11:42	152,8	,	2,9			Zuidervaart	bike path-Noordervaart	11
11:45	151,0	,	4,7			Zuidervaart	Laanweg -	12
11:45	150,6	,	5,1			Zuidervaart	- Boekelenweg	13
11:47	149,4	Zuid-Schermer	6,3			Zuidervaart + POLES (L&R)		14
11:47	149,0	,	6,7	3,8	left	P - Driehuizen 2 - Driehuizerweg	- Zuidervaart	15
11:47	149,0	,	6,7			Driehuizerweg	Zuidervaart - bike path	16
11:48	148,9	end of built-up area	6,8			Driehuizerweg	Kerkbuurt -	17

11:50	147,2	,	8,5	1,8	right	P - Westgraftdijk 4 - Oostdijk	Oostdijk -	18
11:54	144,0	,	11,7	3,2	left	end of road - P Westgraftdijk 1 - Zuiddijk	- Zuiddijk	19
11:54	143,6	,	12,1			Zuiddijk	Noorderstraat -	20
11:55	143,3	,	12,4	0,7	left	end of road - priority road P Graft 2 - Groene weg	- roundabout	21
11:56	142,3	,	13,4			Groeneweg	Ringdijk-Dwarsweg	22
11:58	141,1	Graft	14,6	2,2	left	VoorKr - P- Groot Schermer 3 - Raadhuisstraat (POLE L)	- Dorpsstraat	23
11:58	141,0	,	14,7			Raadhuisstraat	- Raadhuisstraat	24
11:58	140,8	,	14,9			Raadhuisstraat	- Oostwijk	25
11:58	140,7	,	15,0			Globdijk	- Allertshof	26
11:58	140,5	end of built- up area	15,2			Globdijk		27
11:59	140,0	Noordeinde	15,7			Noordeinde (NARROW BRIDGE)		28
11:59	139,7	end of built- up area	16,0	1,4	keep right	Meerdijk	Meerdijk -	29
12:01	138,6		17,1			Meerdijk	- GrootSchermer	30
12:02	138,1	Grootscher- mer	17,6	1,6	keep right	P - Alkmaar 10 - Kopdammerdi- jk	Kopdammerdijk -	31
12:02	138,0	,	17,7	0,1	left	end of road - Noordeinde	- Zuideinde	32
12:02	137,9		17,8			Noordeinde - NARROWING (SEVERAL TIMES)		33
12:03	137,3	,	18,4	0,7	keep left	across the bridge and IMMEDI- ATELY		34
12:03	137,2	,	18,5	0,1	right	Molendijk		35
12:03	137,2	end of built- up area	18,5			Molendijk	Grootschermerweg -	36
12:06	134,8	,	20,9			Molendijk	Noordervaart - bike path	37
12:06	134,8	,	20,9	2,4	round- about straight on (2/4)	P - Schermerhorn- Molendijk - TRAFFIC BOLLARD on right lane	N243	38
12:06	134,5	,	21,2			Molendijk	- Westeinde	39
12:08	132,7	,	23,0			Schermerdijk	Molenweg -	40
12:10	131,7	,	24,0			Schermerdijk	Ursemmerweg - Walingsdijk	41
12:12	130,2	,	25,5	4,6	right	P - Heerhugowaard 4 - Rusten- burgerweg	Rustenburgerweg -	42
12:12	130,1	,	25,6			Huigendijk	- Drechterlandsedijk	43
12:12	130,1	,	25,6	0,1	keep left	P -Oterleek 3 - Huigendijk N508	- Oostdijk	44
12:14	128,8	,	26,9			Huigendijk N508	- Polderweg	45
12:16	127,1	Oterleek	28,6			Huigendijk N508		46
12:16	127,0	movable bridge	28,7	3,1	left	P -Stompetoren 2 - Oterlekerweg	- Dorpsstraat	47
12:16	126,9	end of built- up area	28,8			Oterlekerweg	Noordschermerdijk -	48
12:16	126,9	Feeding Zone	28,8			Oterlekerweg		49
12:16	126,5	,	29,2			Oterlekerweg	Korte/Lange Molenweg	50
12:18	125,5	End Feeding Zone	30,2			Oterlekerweg		51
12:18	125,3	Stompetoren	30,4	1,7	round- about straight on (1/3)	Oterlekerweg - TRAFFIC BOL- LARD on right lane	Buitenkruier -	52
12:18	125,0	,	30,7			Oterlekerweg	Dres - Einder	53
12:19	124,9		30,8			Oterlekerweg NARROWING		54

12:19	124,8	,	30,9			Oterlekerweg NARROWING	Akker - Schermerstraat	55
12:19	124,6		31,1			Oterlekerweg	Droogmakerij-	56
12:19	124,6	,	31,1			Oterlekerweg	Noordervaart - Schermerstraat	57
12:19	124,6		31,1	0,7	round-about right (1/4)	P - Zuidschermer 5 - Noordervaart N243 + TRAFFIC BOLLARD on right lane	Noordervaart -	58
12:19	124,3	end of built-up area	31,4			Noordervaart		59
12:20	124,0		31,7			Noordervaart +TRAFFIC BOLLARD on right lane		60
12:21	122,9	2nd lap	32,8	1,7	RT-D2/3left	P - Zuidschermer 4 - Zuidervaart TRAFFIC BOLLARD on right lane		61
13:00	93,0	3rd lap	62,7	1,7	RT-D2/3left	P - Zuidschermer 4 - Zuidervaart TRAFFIC BOLLARD on right lane		112
14:17	33,2	5th lap	122,5		RT-D2/3left	P - Zuidschermer 4 - Zuidervaart TRAFFIC BOLLARD on right lane		214
14:54	4,7	TO FINISH	151,0		round-about straight on (1/3)	P - Alkmaar 3 Nieuwe Schermerweg TRAFFIC BOLLARD on right lane		263
14:57	2,4		153,3		traffic lights: straight on	Nieuwe Schermerweg TRAFFIC BOLLARD on right lane	Noordervaart - Oosterweg	264
14:57	2,0		153,7	0,3	traffic lights: straight on	Nieuwe Schermerweg	entry and exit N244	265
14:58	1,7		154,0		traffic lights: straight on	Nieuwe Schermerweg	entry and exit N244	266
14:58	1,5		154,2			Nieuwe Schermerweg + lane split		267
14:58	1,3	deviation: right	154,4			Nieuwe Schermerweg	Edisonweg-Saturnusstraat	268
14:58	1,1		154,6			Nieuwe Schermerweg	-Westerstraat	269
14:59	0,6		155,1			Nieuwe Schermerweg + lane split		270
14:59	0,5		155,2		traffic lights straight on	Nieuwe Schermerweg	Edisonweg-Rijnstraat	271
15:00	0,1		155,6		traffic lights straight on	Randersdijk	Elandswal- traffic lights(pedestrian crossing)	272
15:00	0,0	Finish	155,7			Randersdijk		273

	start
	feeding zones
	movable bridge
	finish