














## Stuurinstructie Het Uur

Hm paal	Afstand	Hoogte	Breedte	Brug/hindernis	Instructie	
	0			Vlotten Bosbaan		
	0,725		6,4	Brug naast Bosbaan	Smalle brug	
	0,9			Sluisje		
	1,07			Smalle doorgang Nieuwe Meer op	Liggen en riemen om en om intrekken	
	3,1			Op de Ringvaart	Hm 35,2	
	3,85	4,9	12,05	Oude Haagse weg	Midden gat	
	4,10	5,5	13,25	Brug over Ringvaart thv A4	Twee bruggaten	
31	5,29	0,85	7,15	Brug Sloten	Echt gaan liggen! Midden gat Voorstart	
30,8	5,5				Start	

## Stuurinstructie Het Uur

Afstand	Hoogte		Breedte	Instructie	Brug/hindernis
0				Start	
1,82	4,0	<b>Meetpunt na brug!</b>	8,50	Midden gat of SB gat	S107
4,2	--			Geen hindernis	A5 Westrandweg
4,55	2,25		8,65	Midden gat	Brug thv Lijnderdijk
5,37	--	<b>Meetpunt!</b>	10,15	Tussen de borden	Damsluis
5,65	2,6		8,40	Midden gat	Ophaalbrug Halfweg
6,32	2,5		9,30	Midden gat	Bietenbrug Halfweg
7,09	2,5	<b>Meetpunt na brug!</b>	8,40	Midden gat	Weerenbrug Halfweg
8,9	--			Geen hindernis	A9
9,84	--	<b>Meetpunt na Chicane!</b>		Let op bij inhalen	Chicane
12,02	5,3		9,15	Midden gat	A205
12,27	5,25		17,8	Midden gat	
13,41	--	<b>Meetpunt!</b>	9,65	Midden gat	Damsluis
13,89	1,2	<b>Pas op riemen</b>	6,65	<b>Midden gat</b>	Vijfhuizen
16,46	1,25		7,65	Midden gat	Fietsbrug na Molenplas
17,2	2,5		8,44	Midden gat	Cruquiusbrug
					Schouwbroekerbrug
19,2					De Loods

## Stuurinstructie Het Uur

Afstand (HIMpaal)	Hoogte	Breedte	Brug/ hindernis	Instructie	Foto
0 (32,8)	--	--	Start	<b>Meetpunt!</b>	
1,82 (31,0)	4,0	8,5	S107	Midden gat BB en SB gat 13 m	
2,0			(Start dames)	<b>Meetpunt na brug!</b>	
4,2 (28,6)	--	--	A5 Westrandweg	Geen hindernis	
4,55 (28,3)	2,25	8,65	Fietsbrug thv Lijnderdijk	Midden gat	
5,37 (27,4)	--	10,15	Damsluis Halfweg	Tussen de borden  <b>Meetpunt!</b>	
5,65 (27,1)	2,6	8,40	Ophaalbrug Halfweg	Midden gat	
6,32 (26,5)	2,5	9,30	Bietenbrug Halfweg	Midden gat	
7,09 (25,7)	2,5	8,4	Weerenbrug Halfweg	Midden gat  <b>Meetpunt na brug!</b>	
<p><b>Ter informatie en beeldvorming Spaarne ploegen:</b>            Bennebroekerbrug 1 m hoog en 8,5 m breed            Cruquiusbrug 2,67 m hoog en 8,44 breed.</p>					

## Stuurinstructie Het Uur

Afstand (Hmpaal)	Hoogte	Breedte	Brug/hindernis	Instructie	Foto
8,9 (23,9)	--	--	A9	Geen hindernis	
9,84 (23,0)	--	--	Chicane	Let op bij inhalen.  <b>Meetpunt na Chicane!</b>	
12,02 (20,8)	5,3	9,15	A205	Midden gat	
12,27 (20,5)	5,25	17,8	//-weg A205	Midden gat	
13,41 (19,4)	--	9,65	Damsluis Vijfhuizen	Midden gat  <b>Meetpunt!</b>	
13,89 (18,9)	<u>1,2</u>	8,0	Vijfhuizen	Midden gat  Pas op riemen	
16,46 (16,3)	<u>1,25</u>	8,5	Fietsbrug na Molenplas	Midden gat	
16,56 (16,2)	1,9	8,5	Tijdelijke brug gelijk na fietsbrug	Midden gat (ligt net iets (SB) uit midden)	
17,2 (15,75)	2,67	8,44	Cruquiusbrug	Midden gat	