

MTC Bernheze “Beweeg route”

MTC Bernheze heeft een “Beweeg route” voor iedereen uitgezet.

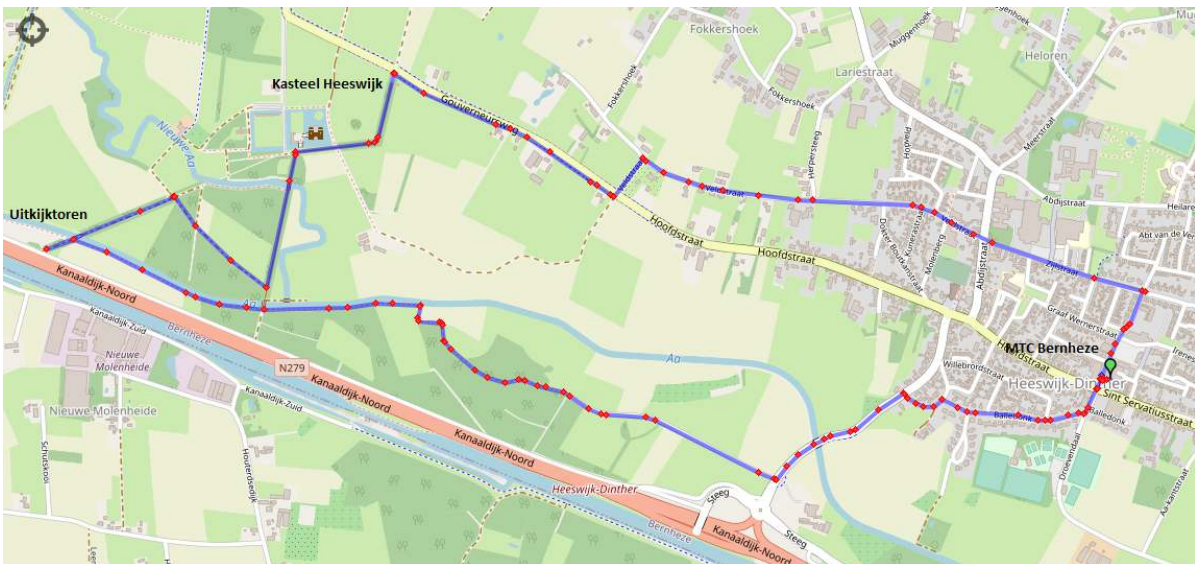
Het is namelijk belangrijk om goed in beweging te blijven. En daarnaast hebben wij in Heeswijk-Dinther hele mooie plekken om te wandelen of te fietsen. De route komt langs misschien wel het “mooiste plekje van de Hadee, Kasteel Heeswijk”.

De route kan zowel wandelend, fietsend of hardlopend af worden gelegd. Gedurende de route zijn er een zestal Beweegopdrachten opgehangen. Deze opdrachten zijn herkenbaar aan het logo van MTC. Wie kan de opdrachten vinden?

In dit document vindt u een overzicht van de route (op de kaart), inclusief de volledige beschrijving.

In het kort:

- **Start en eindpunt:** bij MTC Bernheze voor de deur, op de Raadhuisplaza.
- Maar u kunt natuurlijk ook prima vanuit thuis starten.
- **Afstand volledige route: 7,6 km**



- **Afstand ingekorte route: 6,3 km**



Volledige route omschrijving:

1. Startpunt: MTC Bernheze
Raadhuisplaza 2-4, 5473 CX Heeswijk-Dinther
2. Vanuit de Raadhuisplaza steekt u de weg over en loopt u de straat: Droevendaal in.
3. U slaat vervolgens rechtsaf, straat: Balledonk.
4. Aan het einde van deze straat, gaat u links en volgt u een klein stukje van de Monseigneur van Oorschotstraat.
5. Eenmaal bij de grote weg aangekomen (straat: Baron van den Bogaerdelaan), slaat u linksaf. U volgt de weg richting de rotonde.
Net na het bruggetje ziet u een bankje met daarbij de **EERSTE BEWEGOPDRACHT!**

Opdracht 1: Maak 3 x 10 Squats
Vervolgens herpakt u de route.



6. Net voor de rotonde gaat u rechts het pad in, richting het Kasteel.
7. Aan uw rechterzijde ziet u een bankje met daarbij de **TWEDE BEWEGOPDRACHT!**
Opdracht 2: Maak 3 x 20 Mountainclimbers
Vervolgens herpakt u de route richting het Kasteel.



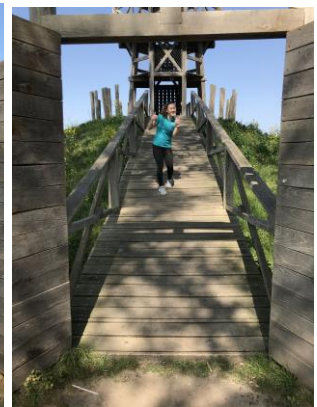
8. U nadert het water (de Aa) aan uw rechterzijde. Net voordat u het bruggetje nadert ziet u aan uw linker zijde een bankje met daarbij de **DERDE BEWEGOPDRACHT!**
Opdracht 3: Maak 3 x 10 Push ups
Vervolgens herpakt u de route en blijft u langs het water lopen.



9. Nadat u het bruggetje achter u laat liggen, ziet u aan uw linker zijde een bankje met daarbij de **VIERDE BEWEGOPDRACHT!**
Opdracht: Maak 3 x 10 Lunges per been
U herpakt vervolgens de route.



10. U volgt vervolgens het pad richting het volgende bruggetje. Eenmaal aangekomen bij het bruggetje, gaat u links af richting de Uitkijktoren. Daar vindt u de **VIJFDE BEWEGOPDRACHT!**
Opdracht: Loop 1 of 2 keer naar boven en beneden en bekijk het uitzicht van de uitkijktoren.
U herpakt vervolgens de route.



11. U loopt dezelfde route terug tot aan het bruggetje, alleen nu volgt u het pad over het bruggetje.



12. Vervolgens gaat u het eerste pad rechts af.



13. Aan het einde van het pad gaat u linksaf richting het Kasteel.



14. Wanneer u voor het Kasteel staat, gaat u rechtsaf. Daar vindt u een (optionele) **ZESDE BEWEGOPDRACHT, een extra blokje om.**
Opdracht: Loop of fiets een rondje om het kasteel.
Let op! U kunt hier geen opdrachten kaartje van vinden.

15. U herpakt vervolgens de route en volgt het pad rechtdoor.



16. Eenmaal bij de grote weg (Gouverneursweg) aangekomen, gaat u rechtsaf. Deze weg volgt u, totdat u linksaf kunt bij de Veldstraat.



17. U volgt de Veldstraat en gaat rechtsaf bij de T splitsing. Deze weg volgt u helemaal totdat u een kruispunt nadert (Abdijstraat). Dit kruispunt steekt u over de Zijlstraat in. De Zijlstraat volt u helemaal totdat u een kruispunt nadert, waar u rechtsaf kunt naar de Hertog Janstraat (richting de Coop en plein 1969). U volgt deze weg totdat u rechtsaf de parkeerplaats bij de Raadhuisplaza op kunt.

18. U bent terug bij het startpunt: MTC Bernheze

Een laatste opdracht voor u: Maak een originele foto met als bewijslast dat u deze route heeft gedaan!

Goed bezig!

Team MTC Bernheze