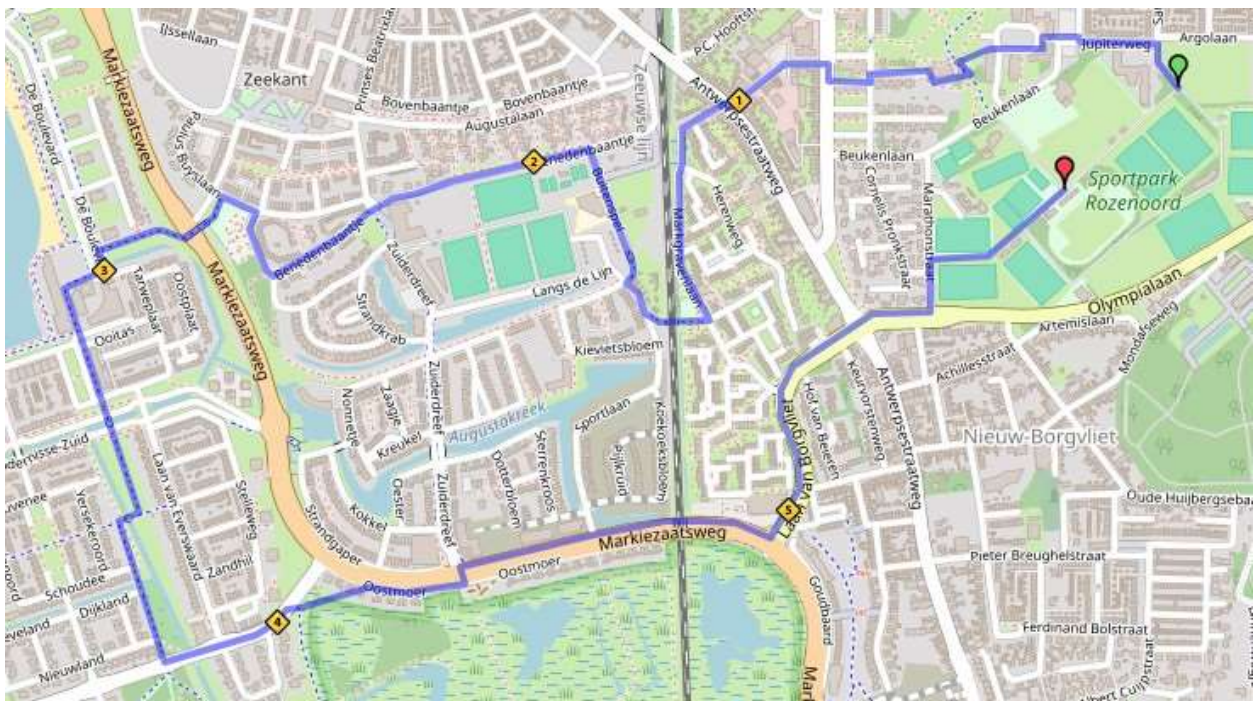


Route woensdag 6 km.

- | | | | |
|-----|---|-----|--|
| 1. | Sportpark Rozenoord poort Jupiterweg | 17. | LA Paulus Buislaan |
| 2. | LA Jupiterweg | 18. | LA Schaarpad |
| 3. | RD Jan Borghoutsplein | 19. | LA Boulevard fietspad |
| 4. | LA Fietspad | 20. | RD Door winkelcentrum de kompas |
| 5. | RA Keplerpad | 21. | LA Fietspad Zeldijkepad |
| 6. | RD Keplerstraat | 22. | RD Brug over = Zeldijkepad |
| 7. | LA Burgemeester Blomlaan | 23. | RA Lodijkepad |
| 8. | RA Guido Gezellelaan | 24. | LA Poppedijke |
| 9. | RD Abraham de Haanstraat | 25. | LA Laan van Reimerswaal |
| 10. | RD Markgravenlaan | 26. | RA Markiezaatsweg |
| 11. | RA Drossaard (tunnel) | 27. | LA Oversteek voor tunnel |
| 12. | RA Na tunnel = Langs De Lijn | 28. | RA Markiezaatsweg |
| 13. | RA Buitenspel (fietspad) | 29. | LA Laan van Borgvliet |
| 14. | LA Benedenbaantje | 30. | RD Olympialaan |
| 15. | RD Benedenbaantje (rotonde) | 31. | LA Marathonstraat |
| 16. | RA Ploegstraat | 32. | RA Sportpark Rozenoord |



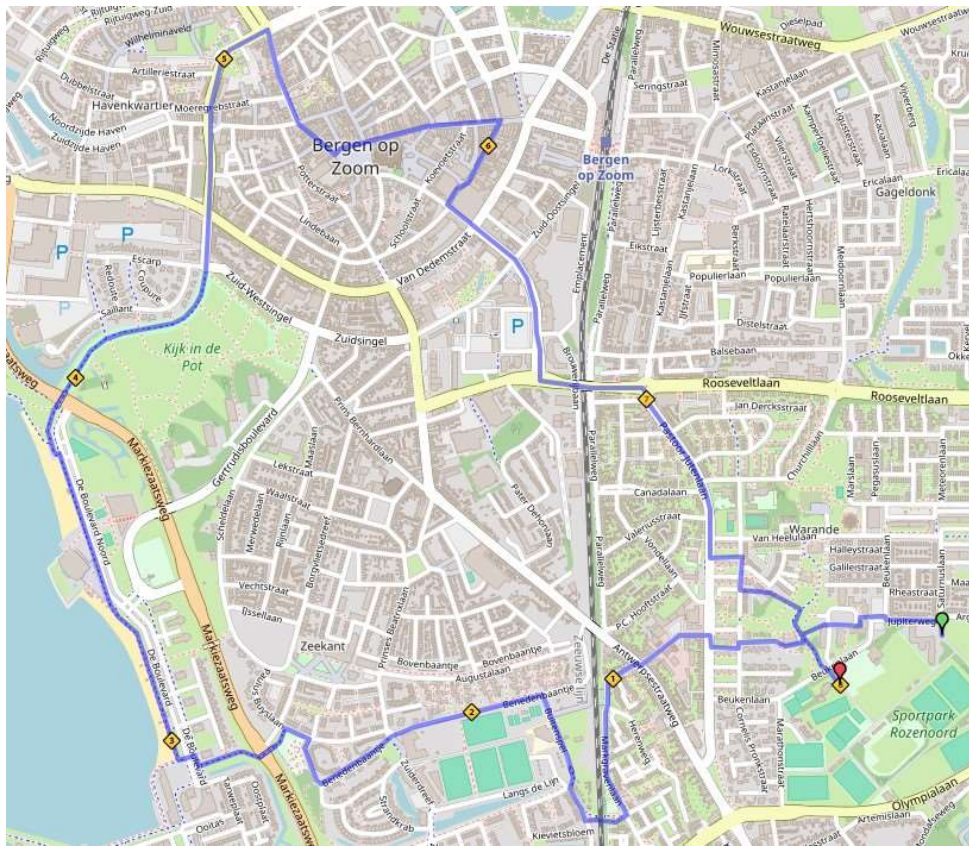
Route donderdag 6 km .

1. Sportpark Rozenoord poort Jupiterweg
2. LA Jupiterweg
3. LA Beukenlaan
4. LA Marathonstraat
5. RA Olympialaan
6. RD Laan van Borgvliet
7. LA Goudbaard
8. RA Goudbaard voor appartementen
9. RA Fietspad volgen
10. LA Antwerpsestraatweg (fietspad)
11. RA Albert Cuijpsstraat
12. RA Kleinmolenbeek
13. RD Binnenwegje
14. LA Binnenwegje
15. LA Oude Huijbergsebaan
16. RA Oude Huijbergsebaan
17. RA Mondafseweg
18. LA Olympialaan
19. RA Marathonstraat
20. RA Sportpark Rozenoord



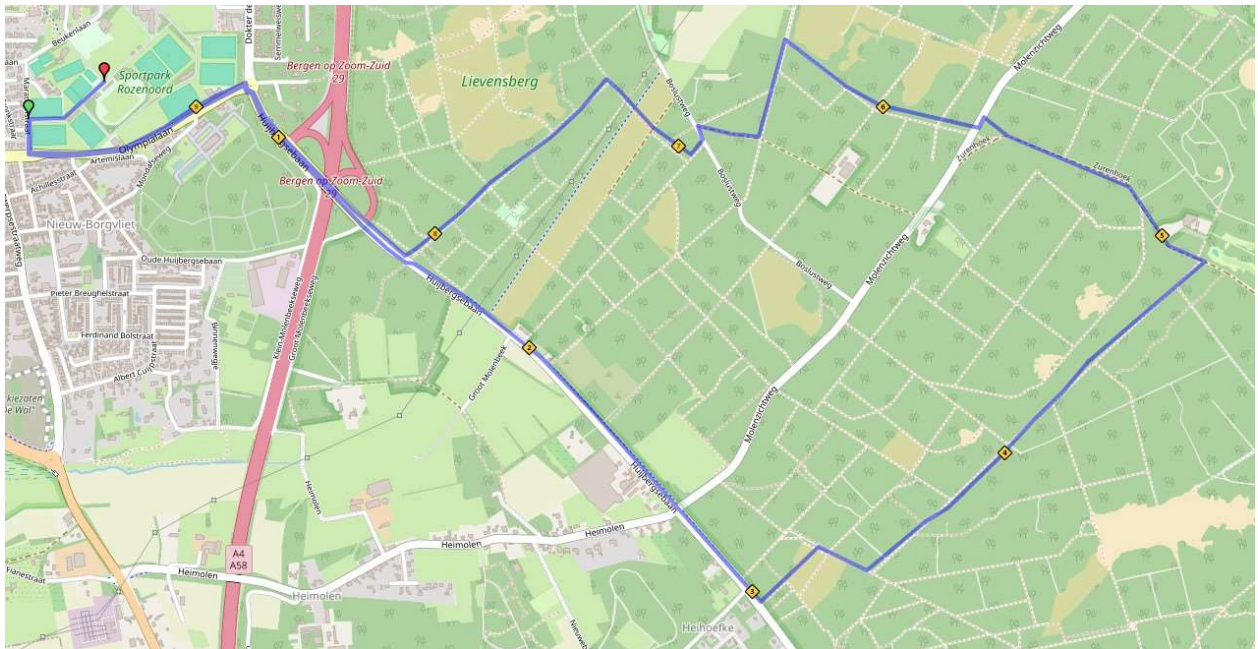
Route vrijdag 6 km.

- | | | | | | |
|-----|----------------------------|----------------------------------|-----------|------------------------|----------------------------------|
| 1. | Sportpark Rozenoord | 21. | RD | Kijk in de Pot | |
| | poort Jupiterweg | 22. | RD | Zuid-Westsingel | |
| 2. | LA | Jupiterweg | 23. | RD | Westersingel |
| 3. | RD | Jan Borghoutsplein | 24. | RA | Steenbergsestraat |
| 4. | LA | Fietspad | 25. | RD | Fortuinstraat |
| 5. | RA | Keplerpad | 26. | LA | Grote Markt (Westzijde) |
| 6. | RD | Keplerstraat | 27. | RD | Zuivelstraat |
| 7. | LA | Burgemeester Blomlaan | 28. | RD | Wouwsestraat |
| 8. | RA | Guido Gezellelaan | 29. | RA | Sint Josephstraat |
| 9. | RD | Abraham de Haanstraat | 30. | RD | Sint Josephplein |
| 10. | RD | Markgravenlaan | 31. | LA | Burg. van Hasseltstraat |
| 11. | RA | Drossaard (tunnel) | 32. | RD | Jacob Obrechtlaan |
| 12. | RA | Na tunnel = Langs De Lijn | 33. | LA | Kennedyviaduct |
| 13. | RA | Buitenspel (fietspad) | 34. | RA | Pastoor Jutenlaan |
| 14. | LA | Benedenbaantje | 35. | RD | Guido Gezellelaan |
| 15. | RD | Benedenbaantje (rotonde) | 36. | LA | Guido Gezellelaan |
| 16. | RA | Ploegstraat | 37. | RA | Burgemeester Bloemlaan |
| 17. | LA | Paulus Buislaan | 38. | LA | Keplerstraat |
| 18. | LA | Schaarpad | 39. | RA | Keplerpad |
| 19. | RA | De Boulevaard | 40. | RA | Fietspad |
| 20. | RD | Martin Luther Kingbrug | 41. | RD | Sportpark Rozenoord |



Route dinsdag 10 km.

- | | | | | | |
|-----|---------------------|-------------------------|-----|---------------------|---------------------------------|
| 1. | Sportpark Rozenoord | 12. | LA | Einde Bospad | |
| 2. | LA | Marathonstraat | 13. | RA | Einde Bospad |
| 3. | LA | Olympialaan links lopen | 14. | LA | Boslustweg |
| 4. | RA | Huijbergsebaan rotonde | 15. | RA | Eerste Bospad |
| 5. | RD | Heimolen/Molenzichtweg | 16. | RA | Bospad Leidingstraat oversteken |
| 6. | LA | Eerste Bospad | 17. | RA | Eerste Bospad |
| 7. | RA | Eerste Bospad | 18. | LA | Eerste Bospad |
| 8. | LA | Tweede Bospad | 19. | LA | Eerste Bospad |
| 9. | RD | Bij Slagboom | 20. | RA | Huijbergsebaan |
| 10. | LA | Einde Bospad | 21. | LA | Olympialaan |
| 11. | RD | Oversteek Molenzichtweg | 22. | RA | Marathonstraat |
| | | 23. | RA | Sportpark Rozenoord | |



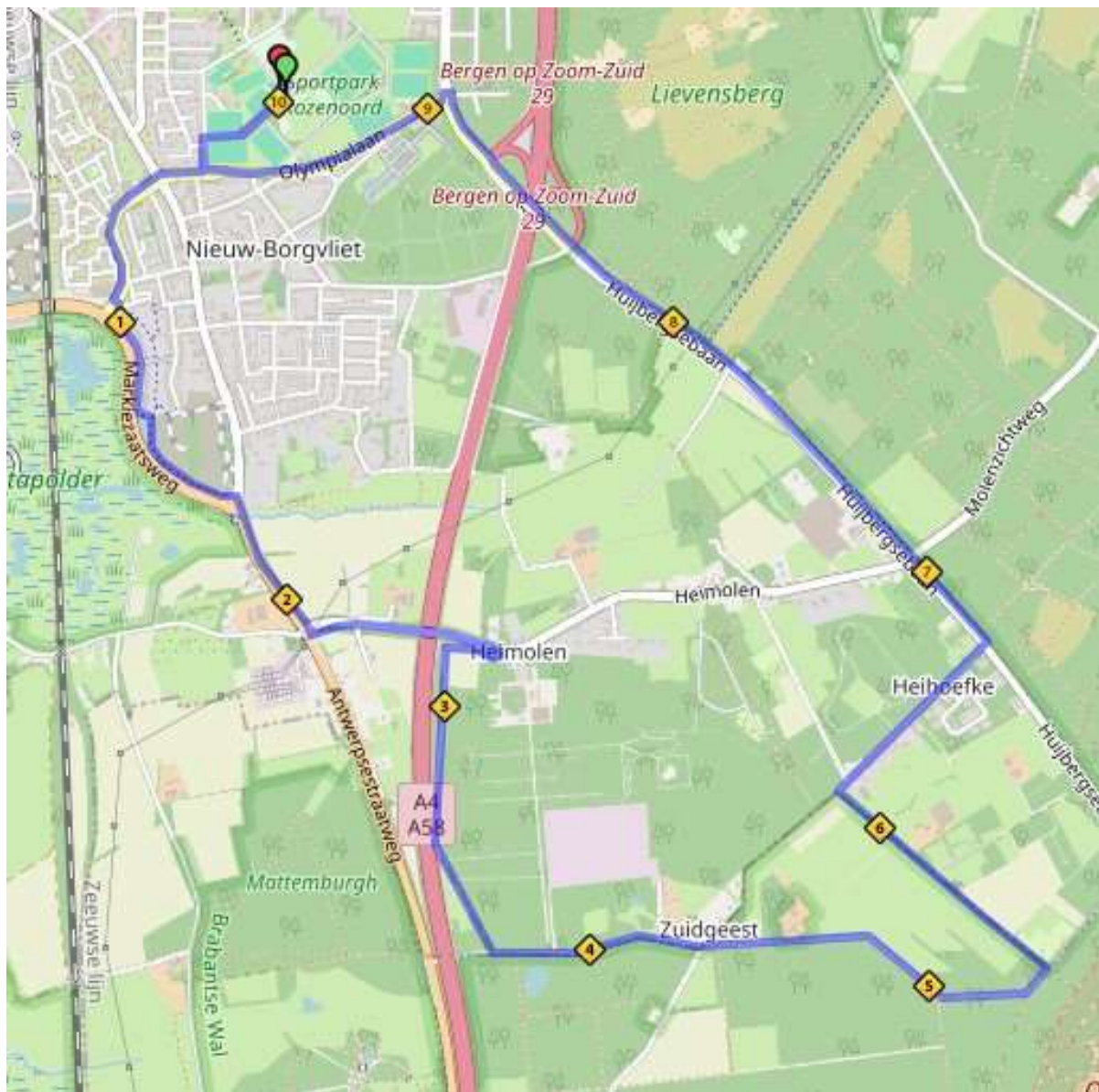
Route woensdag 10 km.

- | | | | |
|-----|--|-----|--|
| 1. | Sportpark Rozenoord poort Marathonstraat | 20. | RD Door Winkelcentrum |
| 2. | RA Marathonstraat | 21. | LA-RA Asjovislaan |
| 3. | LA Beukenlaan | 22. | RA Brug schuin over |
| 4. | RA Burgemeester Blomlaan | 23. | RD Paviljoen Jalk |
| 5. | LA Na Derde Flat | 24. | RD ZeetJalk |
| 6. | RD Abraham de Haanstraat | 25. | Fietspad blijven volgen |
| 7. | RD Markgravenlaan | 26. | Bruggetje over bocht rechts aanhouden |
| 8. | RA Drossaard (tunnel) | 27. | LA na bruggetje |
| 9. | RA Na tunnel = Langs De Lijn | 28. | Splitsing links aanhouden |
| 10. | RA Buitenspel | 29. | 2xRD langs water blijven lopen |
| 11. | LA Benedenbaantje | 30. | RD Fietspad op |
| 12. | RD Benedenbaantje (rotonde) | 31. | RA Fietspad Laan van Reimerswaal |
| 13. | RA Ploegstraat | 32. | RA Markiezaatsweg |
| 14. | LA Paulus Buislaan splitsing 6 km la 10 km rd | 33. | LA Oversteek voor tunnel |
| 15. | LA Scheldelaan | 34. | RA Markiezaatsweg |
| 16. | LA Lingepad | 35. | LA Laan van Borgvliet |
| 17. | LA Gertrudisboulevard | 36. | RD Olympialaan |
| 18. | RD Olaf Palmebrug | 37. | LA Marathonstraat |
| 19. | RA-LA Boulevard | 38. | RA Sportpark Rozenoord |



Route donderdag 10 km.

- | | | | | |
|----|--|-----|----|---------------------|
| 1. | Sportpark Rozenoord poort Marathonstraat | 10. | RA | Oude Postbaan |
| 2. | LA Marathonstraat | 11. | LA | Zuidgeest |
| 3. | RA Olympialaan | 12. | RD | Zuidgeest |
| 4. | RD Laan van Borgvliet | 13. | LA | Zandven |
| 5. | LA Goudbaard | 14. | RA | Zandven |
| 6. | RA Goudbaard voor appartementen | 15. | LA | Huijbergsebaan |
| 7. | RA Fietspad volgen | 16. | LA | Olympialaan |
| 8. | RA Antwerpsestraatweg linker fietspad | 17. | RA | Marathonstraat |
| 9. | LA Heimolen linker fietspad | 18. | RA | Sportpark Rozenoord |



Route vrijdag 10 km.

- | | | | | | |
|-----|----------------------|--------------------------------|-----|--------------------|---------------------------|
| 1. | Sportpark Rozenoord | 23. | RD | Caveleriestraat | |
| | poort Marathonstraat | 24. | RD | Links van Gebouw-T | |
| 2. | RA | Marathonstraat | 25. | RD | Wilhelminaveld |
| 3. | LA | Beukenlaan | 26. | LA | Westersingel |
| 4. | RA | Burgemeester Blomlaan | 27. | RA | Steenbergsestraat |
| 5. | LA | Na Derde Flat | 28. | RD | Fortuinstraat |
| 6. | RD | Abraham de Haanstraat | 29. | LA | Grote Markt (Westzijde) |
| 7. | RD | Markgravenlaan | 30. | RD | Zuivelstraat |
| 8. | RA | Drossaard (tunnel) | 31. | RD | Wouwsestraat |
| 9. | RA | Na tunnel = Langs De Lijn | 32. | RA | Sint Josephstraat |
| 10. | RA | Buitenspel | 33. | RD | Sint Josephplein |
| 11. | LA | Benedenbaantje | 34. | LA | Burg. van Hasseltstraat |
| 12. | RD | Benedenbaantje (rotonde) | 35. | RD | Jacob Obrechtlaan |
| 13. | RA | Ploegstraat | 36. | LA | Kennedyviaduct |
| 14. | LA | Paulus Buislaan | 37. | RA | Pastoor Jutenlaan |
| 15. | LA | Schaarpad | 38. | RD | Guido Gezellelaan |
| 16. | RA | De Boulevaard | 39. | LA | Guido Gezellelaan |
| 17. | RD | Martin Luther Kingbrug | 40. | RA | Burgemeester Bloemlaan |
| 18. | RD | Kijk in de Pot | 41. | LA | Keplerstraat |
| 19. | LA | v Konijnenburgweg | 42. | RA | Keplerpad |
| 20. | RD | Fietspad v Konijnenburgweg | 43. | RA | Fietspad |
| 21. | RA | Smidvest (brug) | 44. | RD | Sportpark Rozenoord |
| 22. | RD | Fietspad (Rijtuigwegzuid over) | | | |

