

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 't
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 |

