

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 | |

