

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 |

