

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) | | | |

