

Totaal km	Afstand	Route loper / fietser	afstand zonder auto	Aanvullende info
0	0	Start Odo / Baanderheer		
200	200	Linksaf Molenslootpad		
575	375	Linksaf Doelpad		
925	350	Kruising rechtdoor Doelstraat		
1.125	200	Linksaf Kluisweer		
1.575	450	Rechtsaf Hofsingel gaat over in Burg groot Enzeringsingel		
2.275	700	Over brug Linksaf Kerkweg		
2.375	100	Bij voorrangsweg linksaf de brug over, loper gaat links op het fietspad		
2.625	250	3e weg links Kortebuurt (nog voor het viadukt!)		
2.875	250	Na 200 meter in bocht naar rechts linksaf (niet onder de rijksweg door) Kortebuurt gaat over in Broekpolderweg		
5.975	3100	Rechts aanhouden bij T-splitsing		
6.875	900	Rechtdoor Watersportweg	1,5	Auto's rechtsaf onder A20, gelijk linksaf A20 op richting Rotterdam. Op afrit blijven en gelijk de A20 weer af, afrit nr9, Vlaardingen. Onderaan bij verkeerslichten Linksaf. Bij Shellstation Linksaf. (loper komt je dan tegenmoet.
7.775	900	Watersportweg volgen tot voorbij sportcentrum Polderpoort , rechtsaf fietspad op over Wokkelbrug		
7.825	50	Na Wokkelbrug Linksaf, daarna gelijk Rechtsaf Francijntje de Kadtlaan		
8.225	400	Rechtsaf Willem de Zwijgerlaan ,Bij verkeerslichten linksaf (oversteken) Holysingel op en blijven volgen		
9.375	1150	Rotonde linksaf en weg blijven volgen Churchilsingel , dan Albert Schweitzersingel en Olmendreef		
10.275	900	Linksaf richting Schipluiden, Holyweg		
10.475	200	T-splitsing rechts, Holyweg		
11.575	1100	Y-splitsing recht door Woudweg		
13.675	2100	T-splitsing rechtsaf, Harreweg		
14.575	900	T-splitsing linksaf, Slimme Watering		

15.675	1100	Rotonde Links aanhouden, 's-Gravelandseweg		
16.575	900	In Bocht Linksaf, Polderdwarsweg		
16.725	150	Kruising Rechtsaf, Polderweg		
17.325	600	Rechtsaf, Van Vlissingenstraat		
17.425	100	Linksaf, Algerastraat		
17.475	50	Rechtsaf, Ringersstraat		
17.675	200	Kruising linksaf, Van Heekstraat		
18.175	500	T-splitsing linksaf, De Brauwweg		
18.375	200	over de brug Linksaf, Overschieseweg, na brug over in Overschiese Dorpsstraat, gaat over in Delftweg	1,5	Auto's rechtdoor Vlaardingweg, na ongeveer 800m Linksaf Rotterdamse Rijweg. Na ongeveer 600m Rechtsaf Overschiese Dorpsstraat
22.375	4000	Rechtsaf, Tempelweg		
22.975	600	Linksaf, West-Abtspolderseweg		
23.125	150	Rechtsaf, Hofwijktunnel		
23.175	50	Linksaf, Schieveensedijk		
23.350	175	Rechtsaf, Hofweg		
25.500	2150	Rechtsaf, Oude Bovendijk		
25.700	200	Linksaf Rodenrijseweg		
27.500	1800	kruising over loper fietspad langs water / auto door tunnel Rodenrijseweg volgen		
28.750	1250	Kruising rechtsaf Waddenweg		
28.850	100	Linksaf Waddenweg		
29.250	400	Linksaf Berkelse Poort		
29.400	150	Rechtsaf Berkelse Poort		
29.650	250	Linksaf richting rotonde		
29.700	50	Rotonde rechtsaf Boterdorpseweg		
30.100	400	Rotonde rechtdoor Boterdorpseweg, loper/fietser op fietspad LINKERZIJDE	2	wisselen linkerzijde lastig
30.750	650	Rotonde rechtdoor Boterdorpseweg, loper/fietser op fietspad LINKERZIJDE		
31.250	500	Rotonde Linksaf Bergweg Noord		
31.400	150	Rechtsaf Europasingel gaat over in Laan der Vrijheid		
32.300	900	Rechtsaf Zes Junistraat		
32.350	50	Rechtsaf Julianalaan gaat over in Hoeksekade		
32.500	150	Rechtsaf Leeuwenhoekweg		
32.600	100	Rechtsaf Leeuwenhoekweg / gaat over in Hoekeindseweg (parallelweg volgen)		
35.100	2500	Linksaf Hoekeindseweg		
35.250	150	Linksaf / Bij stoplichten kruising oversteken		
35.350	100	Rechtsaf Overbuurseweg		
37.150	1800	rechtdoor kruising over Hoefweg		
37.950	800	Rechtsaf de Hoefweg op richting Zoetermeer		

38.250	300	Kruising schuin oversteken Hoefweg volgen onder het viadukt door en daarna onder het spoor en de rijksweg door, fietsbordjes richting Gouda volgen.		Auto's gaan rechts en bij de verkeerslichten links, Zoetermeer aanhouden. Na het viadukt bij de stoplichten links richting Moerkapelle. Moerkapelle aanhouden, bij de splitsing Voorlaan linksaf, hier bent u weer bij de looper.
39.350	1100	Na de viadukten rechtsaf volg fietsbord Gouda 13		
39.450	100	Na 100 meter linksaf langs water blijven lopen.		
40.350	900	1e kruissing rechssaf richting Moerkapelle, Voorlaan , looper op het fietspad.		
41.450	1100	Bij versmalling links het fietspad op, dit fietspad 600m volgen	0,5	Loper komt direkt ná het bord Moerkapelle uit de straat : Westland
42.050	600	Rechtsaf, Westland		
42.150	100	Linksaf, Moerkapelse Zijde		
42.850	1400	Linksaf Julianastraat		
43.100	250	Rechtsaf en gelijk Linksaf Julianastraat volgen		
44.800	1700	Links aanhouden Onderweg		
47.400	2600	Rechtsaf Plasweg gelijk Linksaf Sniepweg		
47.700	300	Rotonde Linksaf, Esdoornlaan		
48.050	350	Rotonde Rechtsaf, Kerkweg-West		
48.350	300	Over spoor Linksaf, Pr. Beatrixlaan		
48.550	200	Rechtsaf, Prins Bernhardlaan		
48.750	200	Rechtsaf, Juliana Van Stolberglaan		
49.000	250	Rotonde Linksaf, Kerkweg-Oost		
49.400	400	Rechtdoor Brugweg		
50.600	1200	Rechtdoor, Zwarteweg !!!! Whatsapp doorkomst 50km punt !!!		
51.300	700	T-Splitsing Linksaf, Reewal		
52.550	1250	Rechtsaf, Dorpsweg gaat over in Nieuwdorperweg onder de A12 door, hier loop je het dorp Reeuwijk Brug binnen, Nieuwdorperweg blijven volgen		
55.250	2700	Kruising Rechtdoor, 's Gravenbroekseweg , bij verkeerslicht rechtdoor, richting Sluipwijk!!		
57.250	2000	T-splitsing linksAF, Zoetendijk		
57.450	200	Rechtsaf weg volgen, Hortemansdijk gaat over in Nieuwenbroeksedijk		
59.050	1600	Rechts aanhouden, Oukoopsedijk		
61.350	2300	Links aanhouden, langs spoor, Negen Viertel		
62.250	900	T-splitsing rechts onder het spoor door, Opweg		
63.450	1200	Links aanhouden Goejanverwelle , na 150m dijk op richting Oudewater , weg gaat over in Hekendorpse Buurt		

67.750	4300	T-splitsing links, JJ Vierbergenweg		
67.850	100	Rotonde rechtsaf en direkt weer rechts, Westsingel		
68.050	200	T-splitsing links (VVV kantoor volgen)		
68.150	100	Direkt rechtsaf Rode Zand tot aan de kerk linksaf om de kerk Noorder Kerkstraat / gaat over in Zuider Kerkstraat		
68.550	400	T-splitsing linksaf direct rechtsaf, Romeijnstraat		
68.610	60	over brug (SMAL!!!!) rechtsaf Havenstraat / gaat over na brug in IJsselvere		
68.710	100	Kruising linksaf, Molenwal		
69.010	300	Kruising linksaf N228, Utrechtsestraatweg looper oversteken op fietspad		
69.560	550	Rechtsaf, Damweg		
72.760	3200	Kruising oversteken, Damweg richting Lopik (Polsbroekerdam door)		
75.360	2600	T-splitsing linksaf, Lopikerweg west gaat over in Dorpstraat , gaat over in Lopikerweg Oost		
78.860	3500	Rechtsaf brug over, daarna Linksaf Vogelzangsekade		
79.260	400	Kruising Rechtdoor, Graafdijk		
79.660	400	Stoplichten recht oversteken, Graafdijk verder volgen		
81.060	1400	Rechtsaf, Lopikerweg Oost		
82.460	1400	Rechtsaf brug over, Uitweg		
82.660	200	Rechts aanhouden Uitweg volgen		
82.860	200	Bovenaan dijk Linksaf, Lekdijk Oost gaat over in Lekdijk en later in Lekdijk West		
88.560	5700	Net voor rotonde fietspad op, dan onder A2 door Lekboulevard	1	Voor onderdoorgang A2 wisselen. Auto's gaan rechtdoor, 3e verkeerslicht rechts (Lekboulevard/Jachtmonde) op de dijk links richting Houten
90.060	1500	1e brug rechtsaf, Emmabrug		
90.160	100	Rechts aanhouden, Molenstraat gaat over in Lekstraat en later in Voorhavendijk		
92.260	2100	Sluis over		
92.560	300	T-Splitsing Rechtsaf en gelijk Linksaf, Lekdijk Oost		
94.060	1500	Weg volgen onder de A27 door weg gaat over in Lekdijk		
96.860	2800	Rechtsaf, Lekdijk (richting Wijk bij Duurstede)		
100.060	3200	Bij Lus om Fort !!! Whatsapp doorkomst 100km punt !!!		
105.160	5100	In bocht naar links Rechtsaf, Lekdijk (Wijk bij Duurstede 9), gaat over in Lekdijk West		
110.860	5700	Weg volgen dijk af Romeinenbaan , let op na bocht naar rechts : ga rechts op de parallelweg lopen		
112.760	1900	Over het water eerste weg Rechtsaf, Lekdijk Oost (Tiel 18)		
113.160	400	T-splitsing Rechtsaf, Lekdijk Oost		
114.460	1300	Driesprong links richting Wijk bij Duurstede, Lekdijk Oost gaat over in Havenweg daarna in Rijndijk dan weer Lekdijk (steeds op de dijk blijven)		

124.060	9600	Splitsing rechts aanhouden Drostestraat richting Rhenen gaat over in Nederstraat (rechts om de kerk heen)		
124.710	650	Rechts-links schuin rechtdoor Holleweg		
124.860	150	Kruising rechts Kon. Wilhelminaweg (N225) weg gaat over in Rijksstraatweg , looper links van de weg daarna steeds rechtdoor		
129.960	5100	Bij Ronde Linksaf Autoweg		
132.860	2900	T-splitsing Rechtsaf, direct Linksaf oversteken Bergweg		
134.260	1400	Kruising Verkeerslichten, Recht oversteken		
134.360	100	Na verkeerslichten Rechtsaf, Bergweg		
134.460	100	T-splitsing Linksaf, Boslandweg		
135.160	700	Linksaf, Cuneraweg		
135.360	200	Rechtsaf, De Dijk		
136.860	1500	T-splitsing Rechtsaf, Maatsteeg		
137.360	500	Linksaf, Maatsteeg, over in Zijdvang		
137.860	500	Links aanhouden Haarwal		
139.160	1300	Linksaf, direct over brug Rechtsaf, Kanaalweg		
139.660	500	Linksaf, Slagsteeg		
141.060	1400	Rechtsaf, Egelsteeg		
141.660	600	T-Splitsing Linksaf, Rijnsteeg		
141.760	100	Rechtsaf, Bennekomsesteeg		
142.260	500	Rechtsaf, Dijkgraaf		
142.410	150	Linksaf Plassteeg gaat over in Kielekampsteeg		
143.710	1300	Bij Stoplichten rechtdoor N781 oversteken, gaat over in Kierkamperweg		
144.710	1000	Rotonde rechtdoor Heelsumseweg gaat over in Keijenbergseweg		
146.710	2000	Bij nummer 18 Linksaf (bord Wagenrenk) oprijlaan helemaal aflopen, keerpunt bij woning, hierna weer terug naar de weg. !!!! Whatsapp aankomsttijd !!!		
147.810	1100	bij weg weer Linksaf Keijenbergseweg gaat over in Bennekomseweg		
150.610	2800	Rotonde rechtdoor Bennekomseweg		
151.910	1300	Kruising rechtsaf richting rotonde, aan overzijde rotonde linksaf op fietspad		
152.310	400	onder A50 door rechtsaf Doorwerthsestraat		
152.360	50	T-splitsing Linksaf Doorwerthsestraat		
152.480	120	Rechtsaf Roggekamp		

153.080	600	Na tunnel loper/fietser rechtsaf fietspad op langs A50 over Nederrijn (brug over)	2,5	Auto Roggekamp volgen, bij kruising Linksaf Schaapsdrift, aan einde (bij verkeerslichten) linksaf terugdraaien N225 op richting Wageningen. Bij verkeerslichten Linksaf A50 richting Nijmegen. Op A50 eerste afrit (18) Heteren/Driel, bovenaan bij verkeerslichten Linksaf (richting Heteren). Rotonde rechtsaf (richting Heteren). Volgende Rotonde rechtsaf (richting Valburg). Na tunnel onder A50 komt loper/Fietser van links.
155.580	2500	T-splitsing Linksaf Achterstraat		
156.080	500	Rechtsaf Uilenburgsestraat over in Homoetsestraat		
159.880	3800	Kruising rechtdoor Logtsestraat		
161.580	1700	T-splitsing rechtsaf Valburgseweg over in Tielsestraat		
162.780	1200	Y-splitsing Rechts aanhouden Kerkstraat		
163.280	500	Rotonde recht door Tielsestraat (over spoor en A15)		
164.380	1100	Rotonde rechtsaf Tielsestraat		
165.980	1600	Linksaf Dijkstraat		
166.680	700	Rechtdoor " eigen weg " fietsroute Ewijk		"eigen weg", de Maaslandloop heeft ontheffing om met busjes van dit pad gebruik te maken
169.580	2900	Einde Fietspad Rechtsaf Van Heemstraweg		
170.130	550	Linksaf Poelestraat		
171.030	900	T-splitsing linksaf Plakstraat		
171.430	400	T-splitsing rechtsaf Koningstraat		
171.980	550	Kruising Linksaf Betenlaan gaat over in Molenweg		
174.280	2300	Kruising Linksaf, Wijksestraat		
175.580	1300	Linksaf, Stompendijk		
176.280	700	Rechtsaf, Schaarsestraat		
177.680	1400	Linksaf, Neerveld gaat over in Gordenaars		
180.080	2400	Op dijk, Linksaf, Liendensedijk gaat over in Maasbandijk		
183.480	3400	Voor tunnel onder A50 Linksaf brug over		de Maaslandloop heeft ontheffing om met busjes van dit pad gebruik te maken
184.880	1400	T-Splitsing Rechtsaf, Langakker		
185.130	250	T-Splitsing Linksaf, Rotonde recht oversteken		
185.180	50	Na Rotonde Rechtsaf, Daalderstraatje		
185.680	500	Linksaf en gelijk weer Linksaf, Grotestraat		

186.280	600	T-Splitsing Rechtsaf, Hamstraat		
186.380	100	Linksaf, Woordstraat		
186.530	150	Links aanhouden, Heuveleindstraat		
186.980	450	Rechts aanhouden, Heuveleindstraat		
187.480	500	Linksaf, Beemdenweg		
189.380	1900	Rotonde Rechtsaf, Berghemseweg		
191.280	1900	Linksaf, Hoefstraat		
191.680	400	Rechtsaf, Graafse Heistraat (onverharde weg), gaat over in Halve Morgensstraat (onverharde weg)		
192.180	500	Linksaf, Kruiwagenstraat (onverharde weg)		
192.480	300	T-Splitsing Linksaf, Hoessenboslaan		
193.480	1000	Rechtsaf, Heistraat		
194.780	1300	T-Splitsing Rechtsaf, Zevenbergseweg		
195.030	250	Linksaf, Hartog Hartogsingel (Lopers links op het fietspad)	2	hier bijna 2km niet te wisselen
196.830	1800	Linksaf, Docfalaan		
197.380	550	Rechtsaf, Vierwindenlaan		
197.780	400	T-Splitsing Linksaf, Willibrordusweg		
197.880	100	Rechtsaf, Willibrordusweg		
198.880	1000	Rechtsaf, Brierstraat		
199.080	200	Rotonde Linksaf, onder A59 door		
199.580	500	Rotonde Rechtsaf, Het Dorp		
200.180	600	Linksaf, Schoonstraat !!!! Whatsapp doorkomst 200km punt !!!		
201.780	1600	T-Splitsing Linksaf, Wijststraat		
201.930	150	Rechtaf, Groldersedijk		
203.030	1100	T-Splitsing Rechtsaf, Vosbergstraat		
205.130	2100	T-Splitsing Rechtsaf, Vosbergstraat		
205.330	200	Linksaf, Vinkelsestraat		
205.530	200	Rechts aanhouden, Vinkelsestraat		
206.230	700	Rechts aanhouden, Vinkelsestraat		
208.030	1800	Linksaf, Lindenlaan		
208.530	500	Links aanhouden, Brugstraat		
208.930	400	Recht door, Brugstraat volgen		
210.030	1100	T-Splitsing Linksaf, Kaathoven		
210.080	50	Rechtsaf, Kaathoven		
210.980	900	T-Spliting Linksaf, Kaathoven gaat over in Milrooijsedijk gaat over in Zandstraat	1,6	ivm werkzaamheden auto hier omleiding. Veel borden "alleen omwonenden", eerste borden gewoon route volgen dan bij Dreef Linksaf
214.180	3200	Na bord Middelrode, eerste Rechtsaf, Diepven		
214.330	150	Rechtsaf, Diepven		

214.530	200	T-Splitsing Linksaf, Christinastraat , gaat over in Beatrixstraat		
215.030	500	T-Splitsing Rechtsaf Driezeeg		
215.055	25	Linksaf, Brugstraat plein over links in de hoek Brugstraat volgen		
215.255	200	Rechtsaf, Brugstraat gaat over in Kapelstraat		
215.755	500	Kruising Rechtsaf, Molendijk , hierna Molendijk volgen OVER N279 en water heen		
216.455	700	Linksaf, Zuid-Willemsvaart (Bord richting Den Dungen 3) gaat over in Spurkstraat		
219.155	2700	Kruising Rechtdoor, Spurkstraat gaat over in Verlengde Hoogstraat		
219.655	500	Kruising 2de Linksaf, Hoogstraat (Bord richting 's Hertogenbosch)		
220.855	1200	Rotonde Rechtdoor, Hoogstraat (lopers door tunnel aan linkerkant v/d weg), gaat over in Sint Michielsstraat	0,2	
221.755	900	T-Splitsing Linksaf, Nieuwstraat gaat over in Petrus Dondersplein		
222.755	1000	T-Splitsing Rechtsaf, Schijndelseweg (Bord richting Vught)		
223.055	300	Kruising, na brug Rechtsaf, Theerestraat		
224.055	1000	Lopers / Fietzers fietspad volgen, auto's Theerestraat volgen, gaat over in Haldersebaan	2	2 km lastig wisselen
226.255	2200	Verkeerslichten Rechtdoor, over A2 heen, Haldersebaan volgen		
226.655	400	Verkeerslichten Linksaf, Glorieuxlaan		
226.955	300	Met bocht mee Linksaf, Laagstraat enkele rotondes rechtdoor, gaat over in Wolfskamerweg rotondes rechtdoor, gaat over in Vijverbosweg		
230.155	3200	Verkeerslichten Rechtdoor, N65 oversteken, Boslaan		
231.255	1100	Rechtdoor, Boslaan volgen (Bord richting Cromvoirt), gaat over in Pepereind , gaat in Cromvoirt over in St.-Lambertusstraat , gaat na Cromvoirt over in Cromvoirtseweg		
234.555	3300	T-Splitsing Linksaf, Nieuwkuijkseweg (Bord richting Helvoirt)		
236.355	1800	Kruising Rechtsaf, Guldenberg gaat over in De Heikant		
238.455	2100	T-Splitsing Rechtsaf, Oude Bossche Baan		
238.505	50	Linksaf, met bocht mee Oude Bossche Baan		
241.605	3100	Kruising Rechtdoor, Oude Bossche Baan (met bord "uitgezonderd bestemmingsverkeer")		
244.605	3000	T-Splitsing Linksaf, Schoorstraat		
245.005	400	Rechtsaf, Loonse Hoek		
246.505	1500	Y-Splitsing Rechtsaf, Kloosterstraat		
247.905	1400	Rechtdoor, Oranjeplein gaat over in Kerkstraat		
248.505	600	Lopers / Fietzers Rechtdoor, Bergstraat	0,4	Auto's hier met bocht mee naar rechts Hoge Steenweg, bij De Hoogt linksaf, dit tot einde volgen dan rechtsaf Bergstraat
250.005	1500	Rechtsaf, Blauwloop !!!! Whatsapp doorkomst 250km punt !!!		
250.655	650	Kruising rechtdoor, Duiksehoef		
251.955	1300	Linksaf, Veldstraat		
253.855	1900	Rechtsaf, Zijstraat		
254.555	700	Linksaf, Baan		
256.155	1600	Kruising Rechtdoor, Ruiterbaan (onverharde weg, daarna wisselend verhard en onverhard)		

256.655	500	Kruising Rechtdoor, Ruiterbaan		
257.555	900	Kruising Rechtdoor, Ruiterbaan		
258.455	900	T-Splitsing Rechtsaf, Fazantenweg		
258.555	100	T-Splitsing Rechtsaf, Fazantenweg		
258.655	100	Rotonde Rechtdoor, Fazantenweg		
259.555	900	In bocht naar links Rechtsaf, Klein Dongenseweg (bord richting 's Gravenmoer)		
260.555	1000	Linksaf, Wilhelminalaan (bord richting Oosterhout) gaat over in Provincialeweg		
262.455	1900	Linksaf, Griendsteeg		
263.455	1000	Rechtsaf, Berkenstraat		
264.655	1200	Kruising Recht oversteken, Heikantsestraat		
265.855	1200	Linksaf, Oude Heikantsepad (onverharde weg)		
266.655	800	T-Splitsing Rechtsaf, Wilhelminakanaal Noord		
267.655	1000	Met bocht mee Rechtsaf, Esdoornlaan		
267.855	200	Rotonde Linksaf, Tilburgseweg gaat over in Beneluxweg		
268.555	700	Verkeerslichten Rechtsaf, Europaweg		
269.255	700	Verkeerslichten Linksaf, Burgemeester Holtroplan		
270.255	1000	T-Splitsing Linksaf, Burgemeester Materlaan		
271.455	1200	Verkeerslichten Linksaf, Bredaseweg		
272.005	550	Rechtsaf, Vruggelse Baan (met bord "uitgezonderd bestemmingsverkeer")		
273.005	1000	T-Splitsing Rechtsaf, Hoeveneind gaat over in Meerberg over in Salesdreef		
276.305	3300	Rechtsaf, Bergen		
277.905	1600	T-splitsing Rechtsaf, Hoofdstraat		
278.405	500	Rotonde Rechtdoor, Hoofdstraat		
278.855	450	Links aanhouden, Raadhuisstraat		
279.055	200	met bocht mee naar rechts, Molenstraat		
279.455	400	Linksaf, Laakdijk (met bord "uitgezonderd bestemmingsverkeer na 1000m")		
280.455	1000	T-splitsing Linksaf, Schuivenoordseweg (met bord "uitgezonderd bestemmingsverkeer")		
283.055	2600	T-splitsing Linksaf, Bredeweg		
284.305	1250	Linksaf, Markweg gaat over in Hokkenberg gaat over in Schoolstraat		
287.605	3300	Linksaf, Zuiddijk		
287.805	200	Kruising Rechtdoor, Zuiddijk		
291.055	3250	Kruising Rechtdoor, Markdijk (fietspad)	2,3	Auto's bij deze kruising rechtsaf, Hazeldonkse Zandweg, bij rotonde rechtdoor (richting Zevenbergen). Na rotonde eerste weg rechtsaf, Afgebrande Hoef (alleen bestemmingsverkeer)
293.355	2300	T-splitsing Linksaf, Afgebrande Hoef , gaat na spoor over in Markdijk		
294.855	1500	T-splitsing Rechtsaf, Generaal Allenweg		
295.855	1000	T-splitsing Linksaf, Zuidrand		

296.255	400	T-Splitsing Linksaf, Pinksterbloemstraat (lopers aan overzijde), gaat over in Papaverstraat		
296.555	300	Linksaf, Papaverstraat		
296.755	200	Linksaf, Papaverstraat		
296.855	100	Linksaf, Akkerwindestraat		
296.885	30	Rotonde Rechtsaf, Westrand		
297.285	400	Linksaf, Klundertseweg gaat over in Pelikaan		
298.685	1400	Y-Splitsing Linksaf, Pelikaan		
298.885	200	Na tunnel onder A17, Linksaf, Langeweg Noord		
299.135	250	Rechtsaf, Zevenbergseweg		
300.935	1800	T-splitsing Rechtsaf, N285 oversteken dan Linksaf, parallel aan N285 gaat over in Zevenbergseweg, gaat over in Zevenbergsepoort!!!! Whatsapp doorkomst 300km punt !!!		
302.135	1200	Kruising Rechtdoor, Voorstraat		
302.335	200	T-splitsing Linksaf, Stadhuisring		
302.435	100	Linksaf, Hilsepoort		
302.535	100	Kruising Rechtsaf, Blauwe Hoefsweg		
304.835	2300	T-splitsing Linksaf, Buitendijk West gaat over in Oostdijk gaat na bocht over in Grintweg gaat over in De Lierestraat		
310.135	5300	T-splitsing Linksaf, Steenpad		
310.535	400	Rechtsaf, Noordlangeweg		
312.335	1800	T-splitsing Linksaf, Maltaweg		
313.135	800	Rechtsaf, Sluispad Noord (voor tunnel)		
315.635	2500	Rechtsaf, Sluispad over Haringvlietbrug gaat na brug over in Weg Par Aan Rykswg		
319.335	3700	Kruising Rechtdoor, dan bij T-splitsing Linksaf, Derde Dwarsweg		
320.535	1200	T-splitsing Rechtsaf, Middelsluisdijk Westzijde		
320.835	300	Linksaf, Volgerlandseweg		
321.835	1000	Kruising Rechtdoor, Volgerlandseweg		
322.935	1100	T-splitsing Rechtsaf, Bommelskousedijk		
324.435	1500	Y-splitsing Rechtsaf, Bommelskousedijk		
324.535	100	Kruising Linksaf, Rijksstraatweg		
325.435	900	Rechtsaf, Oud-Cromstrijensedijk Oostzijde		
326.535	1100	Linksaf, 4e Moerweg		
327.435	900	T-splitsing Rechtsaf, Kreupeleweg		
327.485	50	Linksaf, Botweg		
328.685	1200	Rechtsaf, Smidsweg (parallelweg, NIET de hoofdweg)		
329.485	800	Einde parallelweg Rechtsaf en gelijk weer Linksaf, Smidsweg		
329.785	300	Kruising Linksaf, Nieuwstraat (klein stukje alleen bestemmingsverkeer)		
330.185	400	Rechtsaf, Laan van Westmolen		
330.885	700	Rechtsaf, Elisabeth van Loonstraat		
331.485	600	Linksaf, Molenweg		

331.785	300	T-splitsing Rechtsaf, Raadhuislaan gaat over in Wilhelminastraat gaat over in Hoflaan gaat over in Romeinseweg gaat over in Blaakseweg		
333.885	2100	Kruising Rechtdoor, Blaakseweg (PAS OP drukke weg)		
334.585	700	Met bocht mee Linksaf, Blaaksedijk Oost		
334.635	50	Rechtsaf, Mollekade	4	Rechtdoor Blaaksedijk west volgen, Linksaf Reedijk, Verkeerslichten Rechtsaf N217, Volgende verkeerslichten Linksaf, Rijksweg A29 op Richting Rotterdam. Na Heinenoordtunnel eerste afrit (20) richting Barendrecht. Onderaan bij Verkeerslichten Rechtsaf. Ronde 4de afslag, richting "Waterkant", direct Linksaf, Zuider Carnisseweg
336.035	1400	Linksaf, fietspad		
336.285	250	Rechtsaf, door Heinenoordtunnel, na tunnel rechtdoor Tunnelpad volgen		
338.285	2000	Linksaf, Kilpad		
338.885	600	Linksaf, Zuider Carnisseweg		
339.285	400	Rechtsaf, Koedood		
341.185	1900	T-splitsing Linksaf, Essendijk		
341.985	800	Y-splitsing links aanhouden Essendijk		
343.485	1500	Rechtsaf Oudeweg		
344.485	1000	T-splitsing linksaf Rijsdijk		
345.085	600	Y-splitsing Links aanhouden Rijsdijk		
345.385	300	Kruising rechtdoor Rijsdijk		
345.885	500	Kruising rechtdoor Rijsdijk		
346.385	500	Rechtsaf Viaductweg		
347.185	800	T-splitsing rechtsaf Stationsstraat		
347.485	300	Rechtsaf Dorpsdijk (Bord Kasteel) over in Rhoonsedijk		
348.685	1200	Y-splitsing rechts aanhouden Slotsedijk		
349.185	500	Na verkeerssluis rechts en direct links Willem Barentszstraat		
349.485	300	verkeerslichten linksaf Vondelingenweg		Kan 2000m niet wisselen // Auto (bord Pernis -Dorp)
350.785	1300	Loper/Fietser fietspad naar boven !!!! Whatsapp doorkomst 350km punt !!!		
351.585	800	Rechtdoor Oud Pernisseweg		
352.485	900	Linksaf Vrijlandtstraat		
352.785	300	T-splitsing Vermaetweg		
352.835	50	Rechts aanhouden Ring over in Bakkersoordseweg		

353.935	1100	Linksaf (Naar tunnelbuis Beneluxtunnel met roltrap/lift naar beneden)		Geen toestemming om door langzaam verkeertunnel (midentunnel) te gaan, Auto's over A4, dan rechertunnelbuis gebruiken, hierna afslag Vlaardingen-Oost (zie kaarten)
354.835	900	Na Tunnel Beneluxpad		
355.435	600	T-splitsing linksaf Karel Doormanweg		
355.635	200	Linksaf Vlaardingerdijk		
356.335	700	onder A4 door daarna bij Verkeerslichten rechtsaf oversteken (bij BurgerKing), aan overzijde 1e fietspad links (richting station)		auto 5x verkeerslichten rechtdoor
356.535	200	fietspad linksaf (nog voor station/viaduct)		
356.635	100	fietspad linksaf (langs Schiedamsedijk)		
357.035	400	Linksaf Vulcaanweg (bij verkeerslichten)		
357.185	150	Rotonde rechtsaf Kon. Wilhelminahaven Noordzijde		
357.985	800	Rechtsaf Grote Visserijplein		
358.035	50	Rechtsaf Oosthavenkade		
358.085	50	Linksaf Galgkade over in Deltaweg (brug over rechtdoor)		
358.785	700	Rechtsaf spoor over Van Beethovensingel (richting Centrum)		
358.985	200	over spoor links aanhouden, na Shell Tankstation Linksaf Industrieweg		
359.985	1000	Rotonde recht oversteken Arij Koplaan		
360.485	500	In bocht naar rechts Linksaf Van Boendaleweg over in Zuidbuurt na brug over in Kortebuurt		
364.485	4000	onder A20 door, T-splitisng Linksaf Kortebuurt		
364.735	250	Kruising rechtsaf Oude Veiling		
364.985	250	Na brug Linksaf, Maassluisweg		
365.035	50	Rechtsaf, Koningin Julianaweg		
366.035	1000	Rechtsaf, Slot de Houvelaan		
366.335	300	Parkeren ACHTER het gebouw van de Brandweer		
		Hier verzamelen en op aanwijzing van de Organisatie naar de Finish op het PYNASPLEIN		