

Richting	Route	meter	totaal	7.8	4.5	Gemeente
	Start: 'Onder Metrobaan' nabij Maassilo	50	50	23:00	0:00	Rotterdam
RD	Volg voetpad 'onder metro' met Maashaven links en straat (Maashaven Oostzijde) rechts. Steeds RD langs politiekantoor en de Jumbo. Ga bij metro Rijnhaven RD, langs Rijnhaven. U loop met de bocht mee langs de Posthumalaan richting Erasmusbrug.	1300	1350	23:09	0:16	Rotterdam
RD	Steeds voorzichtig oversteken, Erasmusbrug over, voetpad aan de linker zijde volgen	570	1920	23:14	0:23	Rotterdam
LA	eerste trap naar beneden	85	2005	23:14	0:24	Rotterdam
LA	onder de Erasmusbrug door en links aanhouden	325	2330	23:17	0:28	Rotterdam
RA	voetpad langs de Vasteland, rechts aanhouden naar Boompjeskade, steeds rechts houden met Maas aan de rechter hand. Bij Willemsbruggen rechts aanhouden, onder brug door, Bolwerk en daarna Oosterkade	1340	3670	23:27	0:44	Rotterdam
RA	Maasboulevard aan de rechter zijde volgen, brug over	100	3770	23:27	0:45	Rotterdam
RA	bij Tropicana weg volgen langs water	1020	4790	23:35	0:58	Rotterdam
R	Aanhouden en asfaltpad volgen rechts langs Shell station, voetpad langs de Maas volgen tot "Maaskantine".	550	5340	23:39	1:05	Rotterdam
LA	en direct rechts aanhouden, asfaltweg volgen met bocht naar rechts en traop	150	5490	23:40	1:07	Rotterdam
RA	smal voetpad op dijkje, wordt breed pad	690	6180	23:45	1:16	Rotterdam
LA	na flat met gele van gele stenen, asfaltpad tot einde	140	6320	23:47	1:17	Rotterdam
LA	asfaltpad	50	6370	23:47	1:18	Rotterdam
RA	voetpad naast Buitenbassinweg volgen tot einde	100	6470	23:48	1:19	Rotterdam
LA	voetpad naast Nesserdijk, tot einde, Toepad oversteken	440	6910	23:51	1:25	Rotterdam
RA	richting Brienoordbrug met aan de rechter hand de Van Ghent Kazerne, onder A16 door	1000	7910	23:59	1:38	Rotterdam
LA	richting Brienoordbrug	60	7970	23:59	1:39	Rotterdam
LA	trap op (of ca 500 meter om lopen)	20	7990	23:59	1:39	Rotterdam
LA	Van Brienoordbrug	1390	9380	0:10	1:57	Rotterdam
LA	trap af (of ca 350 meter om lopen)	40	9420	0:10	1:58	Rotterdam
RA	voetpad naast fietspad onder tunneltje door	150	9570	0:11	2:00	Rotterdam
RA	bij fietsknooppunt 63, richting Ridderkerk, voetpad naast Hoogstratenweg	80	9650	0:12	2:01	Rotterdam
RA	Koninginneweg, onder A16 door	340	9990	0:14	2:05	Rotterdam
LA	direct na tunnel, voetpad volgen	70	10060	0:15	2:06	Rotterdam
RD	bij klinkerweg, rood fietspad volgen, Zwijndrechtsepad volgen tot natunnel onder weg (en tram)	1610	11670	0:27	2:28	Rotterdam
RA	voetpad naast fietspad met groen-wit gebouw aan de linker hand. Wordt Krommenoord; tot einde (Akkeroord) oversteken, voetpad met grasveldje links en huizen rechts. Frankenoord oversteken en (Nieuwenoord) volgen	390	12060	0:30	2:33	Rotterdam
RD	op einde voorzichtig trambaan en Reyersdijk oversteken	350	12410	0:33	2:38	Rotterdam
RD	op einde voorzichtig trambaan en Reyersdijk oversteken	30	12440	0:33	2:38	Rotterdam
LA	Reyersdijk	230	12670	0:35	2:41	Rotterdam
RA	Rustpunt 1, Pelgrimskerk (Reyersdijk 51, Rotterdam)	10	12680	0:50	3:02	Rotterdam
RA	na rust en weer RA Reyersdijk vervolgen	90	12770	0:51	3:03	Rotterdam
LA	direct na Pelgrimskerk, Reyersdijk en trambaan oversteken, RD voetpad volgen over voetbalplaats na skatebaan	380	13150	0:54	3:08	Rotterdam
			13150	0:54	3:08	Rotterdam
	OMLEIDING: dus niet RD voetpad, weg oversteken, voetpad vervolgen, RA brug met witte leuning, LA bij lantaarnpaal 7			0:54	3:08	Rotterdam
	OMLEIDING: wel RA voetpad, bruggetje over LA bij flatgebouw, voetpad, links aanhouden en dan rechts aanhouden, RA bij lantaarnpaal 7	360	13510	0:57	3:13	Rotterdam
RA	eerste voetpad tot einde	80	13590	0:57	3:14	Rotterdam
LA	bij klinkerweg	100	13690	0:58	3:16	Rotterdam
RA	eerste voetpad, zijpaden negeren, pad wordt graspad	460	14150	1:02	3:22	Rotterdam
RA	op einde, klinkerweg	100	14250	1:03	3:23	Rotterdam
LA	voetpad naast Appeldijk	220	14470	1:04	3:26	Rotterdam
RD	bij verkeerslichten, IJsselmondse Randweg onversteken, fietspad naast Bergambachtstraat volgen onder spoorviaducten door tot einde	780	15250	1:10	3:37	Rotterdam
LA	Pascalweg (overzijde) volgen	60	15310	1:11	3:38	Rotterdam
RA	Kooiwalweg	410	15720	1:14	3:44	Rotterdam
LA	bij Y-2301-1, richting Dordrecht	50	15770	1:15	3:45	Rotterdam
RA	na brug en direct LA over parkeerplaats	80	15850	1:15	3:46	Rotterdam
RD	schelpenpad volgen met bocht naar rechts, steeds rechts houden, rode pijl met gele ondergrond (IJsselmondepad) volgen	1140	16990	1:24	4:02	Rotterdam
RA	op einde, Kooiwalpad volgen en direct	20	17010	1:24	4:03	Rotterdam
LA	asfaltpad volgen onder viaduct door	300	17310	1:27	4:07	Rotterdam
LA	eerste asfaltfietspad, Vaanpad volgen tot einde	640	17950	1:32	4:16	Rotterdam
LA	na brug en gelijk met bocht naar rechts, pad volgen tot einde	190	18140	1:33	4:19	Rotterdam
LA	fietspad onder viaduct (tram) door	80	18220	1:34	4:20	Rotterdam
LA	eerste pad, brede brug, wordt gras/beton pad	250	18470	1:36	4:24	Rotterdam
RA	derde schelpenpad	150	18620	1:37	4:26	Rotterdam
LA	na bruggetje met blauwe leuning (meest linkse pad), onder viaduct door	210	18830	1:39	4:29	Rotterdam
LA	eerste pad na viaduct, brede brug over, schelpenpad volgen tot einde	700	19530	1:45	4:39	Rotterdam
LA	asfaltpad tot einde (fietsknooppunt 99)	490	20020	1:49	4:47	Rotterdam
RA	richting fietsknooppunt 39 (Heulweg)	120	20140	1:50	4:49	Rotterdam

LA	op einde, bij Argos, Charloise Lagedijk	320	20460	1:52	4:53	Rotterdam
RD	langs rood-witte paaltjes oversteken, fietspad volgen, onder spoorviaduct door	830	21290	1:59	5:06	Rotterdam
LA	Portlandsepad, 'netkousbrug' over A15, fietspad in huiskleur van St.Vluchteling volgen.	500	21790	2:03	5:14	Rotterdam
RA	na viaduct, voetpad of fietspad volgen	500	22290	2:07	5:21	Albrandswaard
RA	bij rotonde, dus rood fietspad met Rhoonse Baan aan de rechter hand	530	22820	2:11	5:29	Albrandswaard
LA	direct na brug over leidingenstraat, graspad met bocht naar rechts volgen langs betonblokken en RD Nieuweweg volgen tot einde	520	23340	2:16	5:38	Albrandswaard
LA	Rijsdijk volgen	160	23500	2:17	5:40	Albrandswaard
LA	eerste smalle asfaltweg naar rust	200	23700	2:34	6:03	Albrandswaard
	Rustpunt 2, Buytenhof, Rijsdijk Rhoon		23700	2:34	6:03	Albrandswaard
RD	na rust, pad over het erf van de Buytenhof vervolgen, rechts aanhouden over parkeerplaats naar uitgang	210	23910	2:35	6:06	Albrandswaard
LA	asfaltweg (Oudeweg), tot einde	760	24670	2:42	6:18	Albrandswaard
RA	bij Y-9067-1, Essendijk, richting fietsknooppunt 94	530	25200	2:46	6:27	Albrandswaard
LA	Schenkeldijk, richting fietsknooppunt 94	920	26120	2:54	6:42	Albrandswaard
RA	fietspad richting fietsknooppunt 94, richting Maasvlakte	250	26370	2:56	6:46	Albrandswaard
RA	bij fietsknooppunt 94, fietspad richting Maasvlakte en richting fietsknooppunt 1	430	26800	2:59	6:53	Albrandswaard
LA	over steenslagplaats, schelpenpad met water aan de linker hand volgen, links aanhouden tot einde	820	27620	3:06	7:06	Albrandswaard
LA	brug over, zijpaden negeren tot brug aan de linker hand met wit-rode markering (1.11.BVB2)	620	28240	3:11	7:16	Albrandswaard
LA	schelpenpad volgen tot bij jachthaven	230	28470	3:13	7:20	Albrandswaard
RA	bij jachthaven, tegelvoetpad omhoog	70	28540	3:14	7:21	Albrandswaard
LA	over parkeerplaats tot infobord	150	28690	3:15	7:24	Albrandswaard
RA	graspad langs Y-67655-1, fietspad volgen langs rood-witte paaltjes	420	29110	3:19	7:31	Albrandswaard
RA	na hotel Het Spui, voetpad naast fietspad	160	29270	3:20	7:33	Albrandswaard
RA	voetpad naast Essendijk, bij 'Wielhoven' eindigt voetpad, blijf Essendijk volgen met bocht naar links	980	30250	3:28	7:50	Albrandswaard
LA	tegenover huisnummer 20, achteringang sportpark 'De Omloop', door hek naar kantine vv Rhoon	130	30380	3:30	7:52	Albrandswaard
	Rustpunt 3, vv Rhoon, De Omloop Rhoon		30380	3:45	8:12	Albrandswaard
RD	vanuit kantine uitgang, klinkerweg tussen velden, LA en direct RA bij fietsenrekken over parkeerplaats	220	30600	3:46	8:16	Albrandswaard
LA	op einde, over parkeerplaats	90	30690	3:47	8:18	Albrandswaard
LA	asfaltweg (Omloopseweg), tot einde	290	30980	3:50	8:23	Albrandswaard
LA	bij rood-wit hek, asfaltweg (Rijsdijk)	230	31210	3:52	8:27	Albrandswaard
RD	bij schuine kruising, Rivierweg oversteken	30	31240	3:52	8:27	Albrandswaard
RA	bij Y12111-2 richting Rotterdam, voetpad naast fietspad volgen en later fietspad naast Rivierweg volgen	350	31590	3:55	8:33	Albrandswaard
RD	bij Y-12110-2, Binnenbaan oversteken, fietspad vervolgen	220	31810	3:57	8:37	Albrandswaard
RD	oversteken, voetpad naast fietspad richting verkeerslichten	90	31900	3:58	8:38	Albrandswaard
RD	Groene Kruisweg oversteken en aan de overzijde rechts aanhouden bij Y-12109-22 richting Rotterdam	140	32040	3:59	8:41	Albrandswaard
RD	na bocht in fietspad, bij Y-12107-2 richting Rotterdam, fietspad met weg aan de rechter hand, Kleidijk	330	32370	4:02	8:47	Albrandswaard
LA	richting fietsknooppunt 92 en daarna bocht naar rechts volgen	600	32970	4:07	8:57	Albrandswaard
RD	bij fietsknooppunt 92, richting fietsknooppunt 38, fietspad onder A15 door	390	33360	4:10	9:04	Rotterdam
RD	bij Y-74638-001 richting centrum	540	33900	4:15	9:14	Rotterdam
LA	net voor BP pompstation, grijze klinkerweg tot einde	80	33980	4:16	9:15	Rotterdam
RA	asfaltweg, links aanhouden bij fietspad en links aanhouden bij Y-3858-2, asfaltweg vervolgen (Schulpweg)	520	34500	4:20	9:24	Rotterdam
RD	Jan Olieslagersweg oversteken, Schulpweg vervolgen richting fietsknooppunt 38	450	34950	4:24	9:33	Rotterdam
RA	voetpad naast Korperweg	220	35170	4:26	9:37	Rotterdam
RA	Rustpunt 4, Scouting, Korpersweg Rotterdam		35170	4:41	9:57	Rotterdam
RA	voetpad naast Korperweg richting verkeerslichten	50	35220	4:41	9:57	Rotterdam
LA	oversteken, aan de overzijde voetpad volgen, fietspad oversteken, voetpad vervolgen	210	35430	4:43	10:01	Rotterdam
LA	Prikkebeenpad, zwart asfaltpad	40	35470	4:44	10:02	Rotterdam
RA	voetpad met water aan de linker hand en gebouw rechts, tot einde	380	35850	4:47	10:09	Rotterdam
LA	asfaltweg, Everhildestraat	10	35860	4:47	10:09	Rotterdam
RA	tegelvoetpad naast (Warmoldstraat)	100	35960	4:48	10:11	Rotterdam
RA	brede asfaltweg en bij voetpad links aanhouden, voetpad langs betonblok volgen tot einde	210	36170	4:50	10:15	Rotterdam
LA	na weer een betonblok, asfaltvoetpad	170	36340	4:51	10:18	Rotterdam
RA	bij ingang van kinderboerderij en rond stalen hek	150	36490	4:53	10:21	Rotterdam
RA	na bruggetje met rode leuningen, voetpad naast asfaltweg (Kromme Zandweg)	160	36650	4:54	10:24	Rotterdam
RD	bij verkeerslichten Dorpsweg oversteken, Kromme Zandweg vervolgen	320	36970	4:57	10:30	Rotterdam
LA	Pendrechtpad	20	36990	4:57	10:30	Rotterdam
RA	Carnissepad tot einde, water aan de rechter hand	370	37360	5:00	10:37	Rotterdam
LA	voor brug met grijze leuningen, voetpad met weer water rechts	140	37500	5:01	10:40	Rotterdam
RA	eerste brug over, voetpad langs hertenkamp	70	37570	5:02	10:41	Rotterdam
LA	voetpad langs hertenkamp	100	37670	5:03	10:43	Rotterdam
RD	Carnissesingel oversteken, voetpad naast Urkersingel	150	37820	5:04	10:46	Rotterdam
RD	Bevelandsestraat oversteken, asfaltvoetpad parkje door tot einde	140	37960	5:06	10:48	Rotterdam
R	aanhouden richting Amelandseplein	20	37980	5:06	10:49	Rotterdam

RD	linker zijde van Markerstraat volgen. Op einde Goereestraat oversteken	140	38120	5:07	10:51	Rotterdam
LA	voetpad naast Goereestraat	100	38220	5:08	10:53	Rotterdam
RD	bij Zuidenwijdsestraat richting drukke brede weg (Pleinweg)	80	38300	5:09	10:55	Rotterdam
RA	voor Pleinweg, bij verkeerslichten oversteken	70	38370	5:09	10:56	Rotterdam
LA	bij Y-69068-4 Pleinweg oversteken en voetpad rechtdoor volgen, Mijnsherenlaan volgen tot einde	800	39170	5:16	11:11	Rotterdam
RD	oversteken en tegelvoetpad tussen bomen volgen, metro links boven houden, rechtdoor lanks fietsenstalling	160	39330	5:18	11:14	Rotterdam
RD	bij verkeerslichten (Brielselaan) oversteken	140	39470	5:19	11:17	Rotterdam
	Finish, Maassilo Rotterdam	150	39620	5:20	11:20	Rotterdam