

Richting	Route	meter	totaal	7.8	4.5	Gemeente
	Start: In of bij Grote Kerk	0	0	23:10	0:50	Den Haag
	Kerkplein, langs Oude Raadhuis via Grote Halstraat, Gravenstraat en Buitenhof	310	310	23:12	0:53	Den Haag
RD	Buitenhof oversteken richting vlaggen en Hofvijver	30	340	23:12	0:54	Den Haag
LA	voetpad naast Buitenhof en langs provincievlaggen	90	430	23:13	0:55	Den Haag
RA	voetpad langs Hofvijver en Lange Vijverberg	260	690	23:15	0:58	Den Haag
RD	bij Korte Vijverberg, voetpad langs Tournooiveld volgen	80	770	23:15	0:59	Den Haag
LA	Tournooiveld oversteken en het middendeel van Lange Voorhout, bij hotel Des Indes rechts aanhouden	240	1010	23:17	1:02	Den Haag
RD	Vos in tuinstraat	70	1080	23:17	1:02	Den Haag
RD	Dennenweg tot eerste zijweg	40	1120	23:18	1:03	Den Haag
RA	Hooistraat	80	1200	23:18	1:04	Den Haag
LA	eerste weg, Hooigracht met bocht naar rechts volgen	200	1400	23:20	1:06	Den Haag
LA	Laan van Roos en Doorn	40	1440	23:20	1:07	Den Haag
RA	Doctor Kuyperstraat, blijf rechts lopen, Koningsgracht over	120	1560	23:21	1:08	Den Haag
RD	via verkeerslichten Koningskade oversteken	40	1600	23:21	1:09	Den Haag
RA	voetpad met provinciehuis aan de linker hand met bocht naar links volgen langs Zuid-Hollandlaan	570	2170	23:25	1:16	Den Haag
RA	net na grote kruising, bij Benoordenhouseweg, via verkeerslichten oversteken, schuin naar links, burg over, voet/fietspad volgen	130	2300	23:26	1:17	Den Haag
LA	klinkerweg (Leidsestraat), bij rood-witte paaltjes weg vervolgen	700	3000	23:32	1:26	Den Haag
RD	Laan van Nieuw-Oost Indië oversteken, klinkerweg door het Haagse Bos vervolgen tot einde bij verkeerslichten	1430	4430	23:42	1:44	Den Haag
RA	voet/fietspad volgen onder drukke weg door	140	4570	23:43	1:45	Den Haag
LA	trap op (of 190 meter omlopen)	10	4580	23:43	1:45	Wassenaar
LA	fietspad richting verkeerslichten	140	4720	23:44	1:47	Wassenaar
RA	voetpad naast klinkerweg (Waaldorperlaan)	20	4740	23:45	1:47	Wassenaar
LA	fietspad, bocht naar rechts volgen, zijpaden negeren, tot einde	1380	6120	23:55	2:05	Wassenaar
RA	fietspad (Ruychrockpad)	130	6250	23:56	2:06	Wassenaar
LA	Groenendaal	320	6570	23:58	2:11	Wassenaar
	Rustpunt 1, Handboogschuttergilde van St.Sebastiaen, Groenendaal 10, 2244 BK Wassenaar		6570	0:13	2:31	Wassenaar
RD	na rust, fietspad naast ruiterspad volgen met bochten over viaduct	320	6890	0:16	2:35	Wassenaar
RA	eerste voetpad na viaduct (De Waal Malefijtpad)	180	7070	0:17	2:37	Wassenaar
RA	ca 20 meter voor infobord, schelpenvoetpad, zijpaden negeren tot samenkomst met fietspad	860	7930	0:24	2:48	Wassenaar
RD	fietspad (Pieter Kuytpad) volgen. zijpaden negeren, tot einde	970	8900	0:31	3:01	Wassenaar
RA	fietspad (Beukenlaantje), rechts aanhouden (Hoge Pad)	1360	10260	0:42	3:19	Wassenaar
RA	klinkerweg langs slagbomen en bord 'Wassenaar'	100	10360	0:42	3:20	Wassenaar
RA	bij rotonde voetpad links van Meijendelseweg volgen	590	10950	0:47	3:28	Wassenaar
RD	Berkenlaan wordt Wilhelminalaan en dan wilhelminaplein, op einde Stoeplaan oversteken	560	11510	0:51	3:36	Wassenaar
RA	voetpad naast Stoeplaan	360	11870	0:54	3:40	Wassenaar
LA	eerste zijweg, Schouweweg	210	12080	0:56	3:43	Wassenaar
RA	Oude Wassenaarseweg	500	12580	1:00	3:50	Wassenaar
RD	op schuine kruising links aanhouden, Laan van Hoogwolde	260	12840	1:02	3:54	Wassenaar
RA	bocht volgen, Houtlaan aan de rechter zijde richting voetgangerstunnel	160	13000	1:03	3:56	Wassenaar
RD	tunnel onder Rijksstraatweg	100	13100	1:04	3:57	Wassenaar
LA	na tunnel, Raaphorstlaan tot huisnummer 3	1050	14150	1:12	4:12	Wassenaar
	Rustpunt 2, Laan en Berg, Raaphorstlaan 3, Wassenaar	100	14250	1:28	4:33	Wassenaar
RD	Raaphorstlaan vervolgen	250	14500	1:30	4:37	Wassenaar
RA	weg met bocht volgen, Horst en Voordenlaan, fietspad volgen met bocht naar links, door tunnel onder spoor en met bocht naar rechts volgen tot N447 en fietsknooppunt 86	3100	17600	1:54	5:21	Voorschoten
RA	voetpad naast fietspad, links aanhouden naar tunnel onder N447	150	17750	1:55	5:23	Voorschoten
LA	tunnel en daarna weg (Kniplaan) vervolgen	490	18240	1:59	5:30	Voorschoten
LA	fietspad met bocht naar rechts volgen, (Overhaalbrug), bij fietsknooppunt 94 rechtdoor, fietspad dus niet asfaltweg blijven volgen	950	19190	2:07	5:44	Leidschendam-Voorburg
RD	bij fietsknooppunt 95 richting knooppunt 96	760	19950	2:13	5:56	Leidschendam-Voorburg
RA	Stompwijkseweg	150	20100	2:14	5:58	Leidschendam-Voorburg
RA	Rustpunt 3, Boerderij Akkerlust, Stompwijkseweg 55a, 2266 GD Leidschendam	100	20200	2:30	6:19	Leidschendam-Voorburg
LA	Stompwijkseweg terug volgen en bij fietsknooppunt 96 even rechtdoor	270	20470	2:32	6:23	Leidschendam-Voorburg
RA	ook nog knooppunt 96, fietspad richting knooppunt 25	1270	21740	2:42	6:43	Leidschendam-Voorburg
RA	fietspad met water aan de rechter hand, gaat bij gemaal over brug	1020	22760	2:51	6:58	Leidschendam-Voorburg
LA	richting fietsknooppunt 32, Stompwijksepad	230	22990	2:53	7:02	Leidschendam-Voorburg
RD	fietspad vervolgen richting fietsknooppunt 45	450	23440	2:56	7:09	Leidschendam-Voorburg
LA	op Y-splitsing van asfaltpaden net na windrooster	360	23800	2:59	7:14	Leidschendam-Voorburg
RD	waar bredere asfaltpad naar links buigt	260	24060	3:02	7:18	Leidschendam-Voorburg

LA	fietspad, brug over, tot einde	220	24280	3:03	7:22	Leidschendam-Voorburg
LA	Achterweg en gelijk weer linksaf naar rustpunt	120	24400	3:04	7:24	Leidschendam-Voorburg
	Rustpunt 4, Scouting Impeesa, Achterweg 21, 2716 NP Zoetermeer		24400	3:19	7:44	Leidschendam-Voorburg
RA	terug naar Achreweg en deze naar rechts volgen tot einde	220	24620	3:21	7:47	Leidschendam-Voorburg
LA	Stompwijksepad, wordt M.C.Escherpad, volgen tot einde	330	24950	3:24	7:53	Leidschendam-Voorburg
LA	asfaltpad volgen met bocht naar rechts, water aan de rechter hand houden tot eerste kruising	710	25660	3:30	8:04	Leidschendam-Voorburg
RA	Glazenmakerpad, Kanaaljuferpad negeren	760	26420	3:36	8:16	Leidschendam-Voorburg
LA	smal voetpad tot einde	240	26660	3:38	8:20	Leidschendam-Voorburg
RA	Beekoeverlibelpad, tot einde	390	27050	3:41	8:26	Leidschendam-Voorburg
LA	twee maal brug over	250	27300	3:43	8:30	Leidschendam-Voorburg
LA	voetpad naast Houkade volgen tot bij rotonde met Zoetermeerse Rijweg, pad rond rotonde volgen en bocht naar links door spoortunneltje	680	27980	3:49	8:42	Den Haag
RA	Roeleveenseweg en gelijk bocht naar links volgen	510	28490	3:53	8:50	Den Haag
RA	na spoorviaduct, fietspad naast asfaltweg (Molenpolderstraat)	110	28600	3:54	8:52	Den Haag
LA	na spoorviaduct, fietspad (Nieuweveensepad) tot einde	700	29300	4:00	9:03	Den Haag
LA	fietspad door tunnel, bocht naar rechts, steeds zijpaden negeren, door drie tunnels onder A4, volg fietspad tot einde	2140	31440	4:19	9:40	Den Haag
LA	fietspad tot einde	840	32280	4:26	9:54	Den Haag
LA	Westvlietweg en direct rechtsaf VOORZICHTIG oversteken en linksaf Westvlietweg volgen	50	32330	4:26	9:55	Den Haag
RA	ophaalbrug over en RD Kerkstraat tot begin voetgangerszone	51	32381	4:27	9:56	Leidschendam-Voorburg
LA	steegje en RD straat tot einde	95	32476	4:27	9:58	Leidschendam-Voorburg
LA	straat met bocht naar links volgen	65	32541	4:28	9:59	Leidschendam-Voorburg
LA	bij garageboxen, volg het voetpad richting water	60	32601	4:29	10:00	Leidschendam-Voorburg
RA	voetpad langs het water, onder snelweg en spoor door	110	32711	4:29	10:02	Leidschendam-Voorburg
RD	door achteringang en pijlen volgen naar rust	90	32801	4:30	10:04	Leidschendam-Voorburg
	Rust op terrein van Huygens' Hofwijck, Westeinde 2A, 2275 AD Voorburg		32801	4:45	10:24	Leidschendam-Voorburg
	na rust, bordjes volgen naar uitgang	150	32951	4:47	10:26	Leidschendam-Voorburg
RA	na rust, Westeinde, onder spoor en A12 door, zijwegen negeren, wordt Herenstraat, volg tot de oversteek van de Rozenboomlaan	585	33536	4:52	10:36	Leidschendam-Voorburg
L	Aanhouden, park in, asfaltpad	40	33576	4:52	10:37	Leidschendam-Voorburg
RA	op einde pad, asfaltpad volgen, uitgang aan de rechterhand negeren	125	33701	4:53	10:39	Leidschendam-Voorburg
RD	uitgang aan de rechterhand negeren, rechts aanhouden, asfaltpad volgen tot uitgang park / sierhek	240	33941	4:55	10:44	Leidschendam-Voorburg
RD	Parkweg oversteken en weer park in	35	33976	4:55	10:44	Leidschendam-Voorburg
L	Aanhouden, asfaltpad met bocht naar rechts volgen tot uitgang park	135	34111	4:57	10:47	Leidschendam-Voorburg
LA	uitgang park, klinkerweg (Noorderburglaan) oversteken, park in	20	34131	4:57	10:47	Leidschendam-Voorburg
LA	asfaltpad met bocht naar rechts volgen, RD brug over, wordt voetpad naast Noteboompark en later naast Spinozalaan	345	34476	5:00	10:53	Leidschendam-Voorburg
RD	voetpad langs het water naast Spinozalaan volgen, RD mgr Van Steelaan en Bruijnings-Ingengheslaan en Pr.Bernhardlaan oversteken	1005	35481	5:09	11:11	Leidschendam-Voorburg
RD	tunneltje onder sporen door, IJclubpad	320	35801	5:11	11:17	Den Haag
RD	Carel Reinierszcade (voetpad rechter zijde), Het Kleine Loo en Vlaskamp oversteken	850	36651	5:19	11:33	Den Haag
RD	Bezuidenhoudseweg oversteken, Haagse Bos in via brug	55	36706	5:19	11:34	Den Haag
LA	schelpenpad tot einde	75	36781	5:20	11:35	Den Haag
LA	schelpenpad, vijver aan rechterhand	255	37036	5:22	11:40	Den Haag
LA	bij 3e bankje aan de rechterhand, blijf markering (rode pijl op geel) volgen	330	37366	5:25	11:46	Den Haag
RD	(Laan van Nieuw Oost Indië) oversteken (VOORZICHTIG), RD pad vervolgen	80	37446	5:26	11:48	Den Haag
L	Aanhouden, wit-rode markering volgen breed pad steeds volgen tot einde Haagse Bos	675	38121	5:32	12:00	Den Haag
RD	via VOP viaduct over A12 en Boslaan oversteken	60	38181	5:32	12:01	Den Haag
LA	voetpad naast Boslaan	85	38266	5:33	12:03	Den Haag
RA	direct na gebouw aan de rechter hand, voetpad naast Bezuidenhoudseweg blijven volgen, wordt klinkerpad, trambaan oversteken, Prinsessegracht oversteken	485	38751	5:37	12:12	Den Haag
RD	rechter zijde Herengracht volgen	155	38906	5:39	12:15	Den Haag
RA	Bleijenburg en direkt LA Herenstraat	135	39041	5:40	12:18	Den Haag
R	Aanhouden Plein over, schuin rechts, langs Willem van Oranje, langs Mauritshuis (Raad van Staten)	125	39166	5:41	12:20	Den Haag
L	Aanhouden, Binnenhof (rechts ziet u het torentje van de minister president), RD Binnenhof volgen, langs Ridderzaal, derde poortje ook door	215	39381	5:43	12:24	Den Haag
RD	Buitenhof, links aanhouden en via VOP Hofweg oversteken, RD Buitenhof vervolgen	150	39531	5:44	12:27	Den Haag
RD	Gravenstraat (trambaan) volgen	90	39621	5:45	12:29	Den Haag
L	Aanhouden, Dagelijkse Groenmarkt	130	39751	5:46	12:31	Den Haag
LA	Schoolstraat tot einde	130	39881	5:47	12:34	Den Haag
RD	Finish op Grote Markt, Den Haag		39881	5:47	12:34	Den Haag