

| Afstanden | | | | | | Start Café Hertog Jan in Lith | |
|-----------|----|----|----|----|----|-------------------------------|--|
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | Marktplaats |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | RD | Anton Coolenplein |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | RD | Pastoriestraat |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | RD | Engwijkpad |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | Engwijkpad |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | RD | Engwijkpad |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | einde pad T-kruising |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | Engwijkpad bij lichtmast met nr 18 |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | Kapelstraat |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | Ringkade |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | na huisnr 1, Kapelse Wiel |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | Weesje, bij rood/witte hekjes |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | voor trap |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | dijk op |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | Brouwerspad (na huisnummer 94) |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | bij huisnr 20 |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | Zomerstraat (splitsing 5+10km) |
| 5 | 10 | | | | | LA | Zomerstraat (splitsing 15+20+30+40km) |
| 5 | 10 | | | | | LA | Mr. Van Coothstraat |
| 5 | 10 | | | | | RA | Jan van Ingenstraat, Mr. Van Coothstraat oversteken (LET OP) |
| 5 | 10 | | | | | LA | Platerstraat |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | Lithsedijk op |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RD | bij kn 43 richting kn 25 |
| | | | | 30 | | RD | bij knoop 24 richting kn 90 |
| | | | | 30 | | RA | dijk af bij knoop 90 richting kn 40 |
| | | | | 30 | | RD | bij knoop 24 richting kn 90 (splitsing 15+20+40km)) |
| | | | | 30 | | RA | dijk af bij knoop 90 richting kn 40 |
| | | 15 | 20 | | 40 | LA | bij knoop 24 dijk af richting knoop 41 (splitsing 30km) |
| | | 15 | 20 | | 40 | 0 | pad langs wiel volgen |
| | | 15 | 20 | | 40 | RA | Kesselsegraaf, bij knoop 41 richting 24 |
| | | 15 | 20 | | 40 | RA | Lithsedijk |
| | | 15 | 20 | | 40 | LA | dijk af bij knoop 90 richting kn 40 |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | Wandelpad, bij knoop 40 richting knoop 6 |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | Kesselsedijk op (bij parkeerplaatsje) |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | Achterstraat |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | Kerkpad |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | dijk op |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | Kesselsedijk op |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RD | Wordt Maresedijk |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | na huisnr 28 bij wandelknoop 10 |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | bij knoop 6 naar knoop 2 |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RD | uiterwaarde, Maas aan rechterhand |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | Door ijzeren poortje (bij kn 2 richting kn 40) |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | dijk op |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RD | Maresedijk volgen (splitsing 30km) |
| | | | | 30 | | LA | Dijkstraat (splitsing 15+20+40km) |
| | | | | 30 | | LA | Provincialeweg oversteken LET OP |
| | | 15 | 20 | | 40 | LA | bij huisnummer 24 paadje dijk af (Rust Roest) |
| | | 15 | 20 | | 40 | LA | Verharde weg |
| | | 15 | 20 | | 40 | RA | direct Oude Pastoriestraat |
| | | 15 | 20 | | 40 | LA | Provincialeweg oversteken LET OP |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | Wijlseweg |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | Liesdaalweg |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | Boerenwaluw |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | Veldleeuwrik |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | einde straat |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | asfaltpad richting speeltuin |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | Pastoor Roesweg |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | Kerkhofstraat |
| | | 15 | 20 | | 40 | | RUST De Sleutel Christinastraat 10,2km |
| | | | | 30 | | | RUST De Sleutel Christinastraat 8,2km |

| | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|---|
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | | Na rust weg vervolgen Kerkhofstraat |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | Groenstraat |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | Nolderweg |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RD | Lankerweg |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RD | Jan van ingenstraat |
| | | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | Platerstraat |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | LA | Hertog jan straat |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | RA | voor sloot, pad evenwijdig mr van Coothstraat (direkt na bebouwdekom bord) |
| | 10 | | 20 | 30 | 40 | RA | Lithergraaf, bij kn 41 (splitsing 5+15km) |
| 5 | | 15 | | | | LA | Lithergraaf, bij kn 41 (splitsing 10+20+30+40km) |
| 5 | | 15 | | | | LA | Valkseweg |
| 5 | | 15 | | | | RA | Lithergraaf |
| 5 | | 15 | | | | LA | De Woerd |
| 5 | | 15 | | | | RA | Mr van Coothstraat |
| | 10 | | 20 | 30 | 40 | LA | Wandelpad Dorpsbos (na vijver) bij kn 11 |
| | 10 | | 20 | 30 | 40 | RA | Valkseweg |
| | 10 | | 20 | 30 | 40 | LA | Olijfstraat |
| | 10 | | 20 | 30 | 40 | RA | Molenweg |
| | 10 | | 20 | 30 | 40 | LA | Dorpspad |
| | 10 | | 20 | 30 | 40 | RA | Dorpsstraat |
| | 10 | | | | | | RUST bakkerij-café 't Centrum 6,8km (splitsing 30+40 1e doorkomst) |
| | | | 20 | | | | RUST bakkerij-café 't Centrum 17,2km (splitsing 30+40 1e doorkomst) |
| | | | | 30 | | | RUST bakkerij-café 't Centrum 15,2km (splitsing 10+20 en 30+40 2e doorkomst) |
| | | | | | 40 | | RUST bakkerij-café 't Centrum 17,2km (splitsing 10+20 en 30+40 2e doorkomst) |
| | 10 | | 20 | | | RA | na rust terug Dorpsstraat in (splitsing 30+40km) |
| | | | | 30 | 40 | RD | brugje over, De Dam (splitsing 10+20km) |
| | | | | 30 | 40 | LA | op Y-splitsing , na paardenbak |
| | | | | 30 | 40 | LA | Steegeindstraat |
| | | | | 30 | 40 | RA | Batterijstraat |
| | | | | 30 | 40 | LA | Lutterstraat |
| | | | | 30 | 40 | RA | fietspad Kennedybaan |
| | | | | 30 | | LA | op Rontonde (aan linkerkant Beatrixweg lopen) (splitsing 40km) |
| | | | | | 40 | RD | op rotonde (splitsing 30km) |
| | | | | 30 | | LA | Parallelstraat |
| | | | | 30 | | RA | Lutterweg |
| | | | | 30 | | RD | Bernhardweg oversteken |
| | | | | 30 | | RD | Grotestraat |
| | | | | 30 | | LA | Hamstrastraat |
| | | | | | 40 | LA | na brug Kennedybaan oversteken |
| | | | | | 40 | RD | door poort |
| | | | | | 40 | RD | waterkant (Hertogswetering) volgen |
| | | | | | 40 | RA | asfaltweg (Oijenseweg) |
| | | | | | 40 | LA | Meerdijk (groen-rode slagboom) |
| | | | | | 40 | LA | na ca 50m vanaf knoop 68 richting bos |
| | | | | | 40 | 0 | bospad volgen tot parkeerplaats |
| | | | | | 40 | LA | fietspad Macherseweg |
| | | | | | 40 | LA | na beschilderd huisje bos in |
| | | | | | 40 | RD | bos uit richting knoop 61 |
| | | | | | 40 | RA | bij knooppil door houten hekwerk bos in |
| | | | | | 40 | 0 | Asfaltpad blijven volgen tot brede sloot |
| | | | | | 40 | LA | knooppil na brede sloot, smal asfaltpad |
| | | | | | 40 | RA | Asfaltpad blijven volgen tot ijzeren poort |
| | | | | | 40 | RA | door ijzeren poort |
| | | | | | 40 | RD | straat oversteken |
| | | | | | 40 | RA | door ijzeren poort, bos in |
| | | | | | 40 | LA | einde pad |
| | | | | | 40 | RA | Waterleidingstraat |
| | | | | | 40 | LA | Hoogveldsestraat |
| | | | | | 40 | RA | Beatrixstraat oversteken LET OP |
| | | | | | 40 | RD | Grotestraat |
| | | | | | 30 | 0 | RUST Schutskooi 20,2km |
| | | | | | 40 | 0 | RUST Schutskooi 28,4km |
| | | | | | 40 | RA | Hamstrastraat |

