

Routebeschrijving

start	Loop vanaf de parkeerplaats richting het zwemwater Vrijenburgbos (Zuiderlijk Randpark*) en ga meteen linksaf over het fietspad
0,5 km	Houd links aan en ga onder viaduct door. Na de viaduct rechts aanhouden tot aan de volgende brug.
0,7 km	Na de brug links het voetpad nemen. Voetpad volgen tot aan het einde (voetpad slingert door bos)
1,3 km	Aan het einde links en meteen rechts en viaduct onderdoor.
1,6 km	Na de viaduct links aanhouden en aan het einde weer links (klein stukje terug richting de viaduct) en meteen rechtsaf weg oversteken en park inlopen. Direct in het park rechtsaf, na 10 meter linksaf (voetpad) en na 10 meter weer rechtsaf (voetpad).
1,8 km	Het pad alsmaar rechtdoor. Eerst door bos, dan langs kinderboerderij De Kooi* (links) en voetbalveldje (rechts). Daarna langs sloot en flatgebouwen (rechts). Schuin de weg oversteken
2,3 km	Schuin de weg oversteken en rechtdoor over voetpad.
2,5 km	Weg oversteken en Spinozapark* inlopen. In het park twee keer links aanhouden, na lange brug weer linksaf en na de volgende brug rechtsaf. Na nog een brug linksaf richting de drukke Spinozaweg.
2,9 km	Bij de Spinozaweg even linksaf en meteen bij de verkeerslichten rechtsaf de weg oversteken richting de winkels. Na het oversteken rechtdoor lopen (Bierens de Haanweg) langs Chinees Indisch Restaurant.
3,1 km	Bij splitsing van wegen linksaf, Schoppenhauerweg.
3,3 km	Bij volgende splitsing rechtsaf, Immanuel Kantstraat en dan eerste links, voetpad het park in. In het park rechtdoor tot na een voetbalveldje. Rechtsaf (je blijft in het park), 1 ^e links en 1 ^e rechts. Rechtdoor lopen, brug over en schuin rechts de dijk op (Smeetslandsedijk*).
3,8 km	Boven op de dijk rechts aanhouden en de dijk tot einde aflopen.
4,1 km	Aan einde van de dijk rechtsaf en meteen linksaf (nog steeds Smeetslandsedijk)
4,4 km	Halverwege linksaf een voetpad tussen volkstuinten door
4,5 km	Direct na de manege rechtsaf voetpad tussen manege en achtertuinen (Sparrendaal)
4,7 km	Bij de eerste echte straat linksaf (Hovendaal). Neem het voetpad aan de rechterkant van de straat. De weg buigt wat naar rechts
5,0 km	Aan het einde rechtsaf en meteen linksaf oversteken bij bushalte en meteen rechtsaf trambaan oversteken en rechtdoor bij stoplichten oversteken. Dan rechtdoor het tunneltje in.
5,4 km	Na de tunnel linksaf en Olympiaweg oversteken en rechtdoor het voetpad volgen
5,6 km	Rechtdoor Buitendijk volgen Verkorte variant (zie inleiding): In plaats van rechtdoor ga je hier linksaf, richting de sportvelden, Stadionlaan volgen. Aan het einde, na een atletiekveld, rechtsaf weg blijven volgen en doorlopen tot aan de weg (Stadionlaan). Linksaf de Stadionlaan in. Blijf links van de weg lopen tot aan de rotonde. Bij de rotonde Coen Moulijnweg oversteken en aan de overkant linksaf, het Topsportcentrum Rotterdam aan je rechterhand houdend. Dan alsmaar rechtdoor langs het Topsportcentrum. Ga verder met de route bij de regel bij 11,1 km (gemarkeerd met een *)
6,0 km	Aan het einde van de dijk rechtsaf en rechtdoor de Sportlaan oversteken en het Park De Twee Heuvels* in lopen.
6,2 km	In het park, na brug het <i>tweede</i> pad rechtsaf en daarna het eerste pad linksaf, de heuvel op. Meteen weer de eerste links naar "top" van de heuvel. Rechtdoor via slingerend paadje de heuvel af

	6,8 km	Beneden rechtdoor lopen en bij de brug linksaf. Je kunt hier in plaats van de brug ook de stapstenen nemen (rechts van de brug). Na de brug alsmaar rechtdoor lopen, langs skatebaan tot aan de Kreekkade.
	7,3 km	Bij de Kreekkade rechtsaf.
	7,5 km	Dwarsdijk oversteken, Trambaan oversteken en Kreekkade langs fietspad alsmaar rechtdoor vervolgen.
	7,8 km	Aan het einde rechts en na 30 meter linksaf en bij stoplichten oversteken. Aan de overkant rechtdoor, fietspad langs Kreekse Haven.
	8,2 km	Brug (Ben Schopbrug) oversteken en Eiland Van Brieneoord* opwandelen. Weg even vervolgen langs het betonnen naambord en dan het eerste voetbad rechtsaf. Dit voetpad alsmaar rechtdoor lopen, bij zijpaden telkens rechts aanhouden. Je loopt zo een ronde over het eiland, waarbij je eerst tweemaal onder de brug doorgaat en aan het einde rondom een plas wandelt met een uitkijktoren.
	10,3 km	Na twee kilometer bereik je een voetbrug (Arend de Zeemeeuwbrug). Steek hier over en loop alsmaar rechtdoor.
	10,6 km	Aan het einde rechtsaf langs de gebouwen, bij de <i>tweede</i> trappetjes (bij Sligro) links omhooglopen, bij stoplichten oversteken. Aan de overkant eerst links en dan meteen rechts om het Topsportcentrum Rotterdam heen. Dan alsmaar rechtdoor langs het Topsportcentrum.
*	11,1 km	Bij stoplichten oversteken en rechtdoor langs het Stadion Feyenoord* . Vervolgens via de brug de spoorlijnen oversteken.
	11,6 km	Na de brug rechts aanhouden, pad naar beneden. Beneden meteen linksaf onder de weg door en na een grasveldje rechtsaf (Dalweg).
	11,9 km	Trambaan oversteken en schuin rechtdoor (Bongert). Alsmaar rechtdoor, zijwegen negeren tot aan een brug over een singel Lange Geer. Je bent nu in Tuindorp Vreewijk* .
	12,1 km	Brug oversteken en schuin linksaf (Lede)
	12,4 km	Bij de eerste brug, na bevrijdingsmonument, rechtsaf brug oversteken en rechtdoor (Dreef). Na 200 meter Groene Hilledijk oversteken (trambaan). Aan de overkant schuin links naar beneden en meteen bij het water rechtsaf. Dit pad langs het water blijven volgen. Dit is de Valkeniersweide* .
	13,3 km	Aan het einde de Dordtsestraatweg oversteken en rechtdoor/schuin naar rechts. Dit pad volgen en brug over drukke weg het Zuiderpark* in.
	13,8 km	Alsmaar rechtdoor blijven lopen in het Zuiderpark
	14,6 km	Na de tweede brug, na een grote plas, linksaf richting het restaurant Nirvana, en nog vóór het restaurant meteen rechtsaf (BBQ-veld). Dan eerste pad naar links.
	15,0 km	Aan het einde de weg (Oldengarde) oversteken en rechtdoor de Meyenhage in. Alsmaar rechtdoor tot aan de Slinge (bij een Albert Heijn)
	15,5 km	Slinge oversteken en rechtdoor, voetpad langs vijver volgen. Aan einde waar de weg linksaf gaat, rechtdoor blijven lopen op voetpad
	16,0 km	Als je niet meer rechtdoor kunt, rechtsaf (Havenspoorpad*) en eerste links Smitshoekse weg.
	16,6 km	Aan het einde bij tankstation rechtdoor.
	16,7 km	Vóór de tunnel, bij bord over de blauwe verbinding* , linksaf asfaltweg/fietspad. Dit fietspad alsmaar blijven volgen, ruim een kilometer, zijpaden negerend.
	17,9 km	Bij een kruispunt bij de Pendrechtse Molen* , rechtdoor over de brug. Aan het einde oversteken en rechtdoor bij Brasserie Vrijenburg.
	18,3 km	Eindpunt (de parking is links van je).