

**18 km**

Start: Ansgar Kirke -  
Sdr. Boulevard – til højre ad  
J.B. Windsløvs Vej – til højre ad  
Heden – til højre ad  
Falen – til venstre ad  
Haugstedgade – til venstre ad  
Roersvej – under tunnel til  
Falen – til højre ad  
Kløvermosevej - til højre ad  
Middelfartvej – til venstre ad  
Stadionvej – til højre ad  
Ruggårdsvej – til venstre ad  
Åløkke Allé – til venstre ad  
- Her er der væskedepot  
Næsbyvej – til højre ad  
Næsbyhovedvej – ad  
Kanalvej – til venstre ad  
Gammelsø – til venstre ad  
Toldbodgade – til venstre ad  
Havnegade – til højre ad  
- Her er der væskedepot  
Helsingborggade – til venstre ad  
Tolderlundsvej – til højre ad  
Gøteborggade – til venstre ad  
Windelsvej – til højre ad  
Lyøgade – til højre ad  
Skibhusvej – til venstre ad  
Thomas B. Thriges Gade – til højre ad  
Østre Stationsvej – til venstre ad  
Nørregade – til  
Asylgade – til  
Vestergade – til højre ad  
Kongensgade – til højre ad  
Slotsgade til venstre ad  
Jernbanegade – til venstre ad  
Vindegade – til venstre ad  
Pantheonsgade - til venstre ad  
Vestergade – til højre ad  
Mageløs – til højre ad  
Holsedore – til højre ad  
Filosoffen – til venstre gennem  
Munke Mose – til højre ad sti til  
Jagtvej - til højre til  
Kastanievej – til højre til  
Mål: Ansgar Kirke  
- her er der væskedepot