

Stage #	Distance	Total	Name of stage
1	10,5 km		RUG
		10,5 km	
2	4,7 km		Sports centre
		15,2 km	
3	7,6 km		Topsporter
		22,8 km	
4	5,5 km		Hanze
		28,3 km	
5	10,7 km		Pheidippides
		39 km	
6	8,4 km		50th association
		47,4 km	
7	3,6 km		Campus Trail
		51,0 km	
8	6,4 km		ACLO-Vitalis run
		57,4 km	
9	10,0 km		19.000 sporters
		67,4 km	
10	7,6 km		Final sprint
		75 km	