

Parcours 16,1 km:

- Start Gedemote erecht thv de Koelienhemel
- Via de Torenstraat naar de Oude Slotstraat
- Linksf de Laan op
- Vervolgens linksf de Gedempte Gracht op
- Opnieuw ronde Torenstraat, Oude Slotstraat, de Laan , maar nu aan het eind van de Laan rechtsaf richting Molenstraat
- Aan het einde van de Molenstraat, de Nieuwe Laagzijde op om vervolgens via de Gedempte Gracht, Herenstraat, Loet de gehele Menisweg te lopen
- Aan het eind passeert men zwembad de Wiel
- Vervolgens loopt men Schagen uit via de Burghornerweg en aan het eind gaat men rechtsaf de Westrijse dijk op. Op de dijk neemt men de eerste weg rechts, de Oudendijk. Deze ronde loopt men bij de 16,1 km tweemaal. De 16,7 km lopers lopen dit eenmaal.
- Na deze ronde keert men via de Menisweg, Loet, Herenstraat terug naar de Markt waar de finish is.

Parcours 5 km:

Dit parcours volgt een deel van de 16,1 km. Echter vlak voor het zwembad slaat men linksf op het parkeerterrein om daar een ronde te lopen en gaat men vervolgens terug via de Menisweg, Loet, Herenstraat om te kunnen finishen op de Markt.