

	Verzorgingspost 1	Verzorgingspost 2	Verzorgingspost 3	Verzorgingspost 4	Verzorgingspost 5	Verzorgingspost 6	Verzorgingspost 7	Verzorgingspost 8	Verzorgingspost 9
7 kilometer	3,6 km Kwakkenberglaan	X	X	X	X	X	X	X	
14 kilometer	2,1 km Van Haftenlaan	6,7 km Holthurnsche Hof	10,7 km Kwakkenberglaan	X	X	X	X	X	
21 kilometer	4,4 km Van Haftenlaan	8,5 km Holthurnsche Hof	17,3 km Kwakkenberglaan	X	X	X	X	X	
28 kilometer*	4,4 km Van Haftenlaan	9,8 km Airbornepad	15,8 km Holthurnsche hof	24,5 km Kwakkenberglaan	X	X	X	X	
42 kilometer	4,4 km Van Haftenlaan	10,4 km Nijmeegsebaan	20,7 km Airbornepad	26,6 km Holthurnsche Hof	38,2 km Kwakkenberglaan	X	X	X	
60 kilometer*	4,4 km Van Haftenlaan	8,5 km Holthurnsche Hof	12,9 km Kwakkenberglaan	16,6 km Museumpark Orientalis	21,7 km Van Haftenlaan	28,7 km Nijmeegsebaan	38,5 km Airbornepad	44,5 km Holthurnsche Hof	56,0 km Kwakkenberglaan

* Voor NK-deelnemers is er, vanwege regelgeving van de Atletiekunie, alleen op de post bij de Holthurnsche Hof water, sportdrink, voeding én (medische) verzorging beschikbaar.
Op de andere posten is er alleen water en sportdrink.

Van Haftenlaan	Water, Powerbar, cola, bananen, sinaasappels, winegums, ontbijtkoek, zoute koekjes, tuc-koekjes
Nijmeegsebaan	Water, Powerbar, cola, bananen, sinaasappels, winegums, ontbijtkoek, zoute koekjes, tuc-koekjes
Airbornepad	Water, Powerbar, cola, bananen, sinaasappels, winegums, ontbijtkoek, zoute koekjes, tuc-koekjes
Holthurnsche Hof	Water, Powerbar, cola, bananen, sinaasappels, winegums, ontbijtkoek, zoute koekjes, tuc-koekjes
Kwakkenberglaan	Water, Powerbar, cola, bananen, sinaasappels, winegums, ontbijtkoek, zoute koekjes, tuc-koekjes
Museumpark Orientalis	Water, Powerbar, bananen, sinaasappels, winegums, ontbijtkoek, zoute koekjes, tuc-koekjes