

Pitkä Pirkka 217 km

| | |
|------------------------|--|
| Hämeenkyrö / Mihari | Vesi, mehu, urheilujuoma, rusina |
| Hämeenkyrö / Frantsila | Vesi, mehu, urheilujuoma, suklaa, banaani |
| Komi / Päivölä | Vesi, mehu, urheilujuoma, energiageeli, viipalekurkku, kahvi, keitto |

Klassikko 134 km

| | |
|-----------|---|
| Mutala | Vesi, mehu, urheilujuoma, rusina |
| Kuru: | Vesi, mehu, urheilujuoma, energiageeli, banaani, kahvi |
| Murole | Vesi, mehu, urheilujuoma, mustikkakeitto, viipalekurkku |
| Terälahti | Vesi, mehu, urheilujuoma, suklaa, viipalekurkku |
| Aitolahti | Vesi, mehu, urheilujuoma, rusina |

Pyhä 40 km

| | |
|-------------|---|
| Rantaniitty | Vesi, mehu, urheilujuoma, suklaapatukka, rusinat, banaani |
|-------------|---|

Soveltava Pyöräily 10 km

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| Reitin varrella | Vesi, mehu, suklaapatukka, rusinat |
|-----------------|------------------------------------|

Lilliputti 4 km

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| Reitin varrella | Trip-mehu, suklaapatukka, rusinat |
|-----------------|-----------------------------------|