

7,2 km : *
 10 km : *
 14 km : **

7,2 km

Sporthal → R Sportlaan → L De Coenestraat → R Zijpgracht →
 RD Gaverbosdreef → R Steenstraat → R Bergstraat → Kerk St
 M Latem → L Latemdreef → L Syl vd Veldestraat → RD
 Gaverbosdreef → R Zuidlaan → R Sportlaan → Sporthal

10 km

Sporthal → R Sportlaan → L De Coenestraat → R Zijpgracht →
 RD Gaverbosdreef → R Steenstraat → R Bergstraat → Kerk St
 M Latem → RD Langemunte → R Langemunte → L Houtstraat
 → L Lindestraat → L Schoolstraat → L Neerstraat → RD
 Latemdreef → R Syl vd Veldestraat → RD Gaverbosdreef → R
 Zuidlaan → R Sportlaan → Sporthal

14 km

Sporthal → R Sportlaan → L De Coenestraat → R Zijpgracht →
 RD Gaverbosdreef → R Steenstraat → R Bergstraat → Kerk St
 M Latem → RD Langemunte → R Langemunte → L Houtstraat
 → L Lindestraat → R Schoolstraat → R Peperstraat → L
 Lindestraat → R Langemuntstraat → L Beekmeersstraat →
 Mariaheem → R Gaverstraat → RD Beerlegemsebaan → Duc
 D'Orleans R Noordlaan → RD Zuidlaan → R Sportlaan →
 Sporthal