

Training 1: 5,2 km / 7,5 km / 12,8 km

5,2 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – R Galerijpad – L Gaverbosdreef – R Bergstraat – R Steenstraat – R Hembeke – L Gaverbosdreef – RD Zijpgrachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan

7,5 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – R Galerijpad – L Gaverbosdreef – RD Sylvain Van de Veldestraat – R Kerkweg – L Bovenstraat – R Latemdreef – L Paulatemstraat – L Vlaanderendal – R De Vlaander - R Hemelrijk – L Paulatemstraat – R Kapellestraat – R Latemdreef – L Hembeke – L Gaverbosdreef – RD Zijpgrachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan

12,8 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – R Galerijpad – L Gaverbosdreef – RD Sylvain Van de Veldestraat – R Kerkweg – L Bovenstraat – R Latemdreef – L Paulatemstraat – L Vlaanderendal – R De Vlaander - RD Hemelrijk – RD Kasteeldreef – RD Beekmeers – R Beekmeers – L Gaverstraat – L Saksenboomstraat – L Meilegemstraat – L Beekmeers – RD Beekmeers (pad) – L Meilegemstraat – L pad – R Beekmeersstraat – L Beekmeersstraat – R pad – L Langemuntstraat – L Langemuntstraat – R Langemunte – RD Sylvain Van de Veldestraat – RD Gaverbosdreef – RD Zijpgrachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan