

## **Training 14: 5,2 km / 8,6 km / 11,2 km**

### **5,2 km**

R Sportlaan – L Wafelstraat – L Wafelstraat – R Dries – R pad – R Dries – R Zwalmbeekpad – R Galerijpad – L Zwalmbeekpad – R pad – L Gavelink – R Zijpgrachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan

### **8,6 km**

R Sportlaan – L Wafelstraat – L Wafelstraat – L Dries – R Stationsstraat – R Biestmolenstraat – RD Hazenlos – R Dries – L pad – R Dries – R Zwalmbeekpad – R Galerijpad – L Zwalmbeekpad – R pad – L Gavelink – R Zijpgrachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan

### **11,2 km**

R Sportlaan – L Wafelstraat – L Wafelstraat – L Dries – L Heufkensstraat – R Knokstraat – RD Smarre – R Meerhem – R Meerhem – R Mattenbosstraat – R Vleesstraat – RD Biestmolenstraat – RD Hazenlos – R Dries – L pad – R Dries – R Zwalmbeekpad – R Galerijpad – L Zwalmbeekpad – R pad – L Gavelink – R Zijpgrachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan