

Training 3: 5,2 km / 12,2 km / 19,2 km

5,2 km

L Sportlaan – L Zuidlaan – R Zwalmiaan – L Rekegemstraat – R Rekegemstraat – R Molenpad – R Bruggenhoek – L Molenpad – R Borstekouterstraat – R Borstekouterstraat – RD Veldstraat – R Zuidlaan – L Spoorweglaan – R tunnel

12,2 km

L Sportlaan – L Zuidlaan – R Zwalmiaan – L Rekegemstraat – R Rekegemstraat – R Molenpad – R Bruggenhoek – L Molenpad – L Paddestraat – R Knutsegemstraat – L Jan de Lichtepad – L Knutsegemstraat – R Jan de Lichtepad – L Beugelstraat – R Vijvermeersen – RD Lettekouter – RD Zesdagwandlos – RD Negenbunderlos – RD Hagelenberg – R Veldstraat – RD Vollander RD Moeielos – R Kluisstraat – L Buysenslos – RD Betterbosweg – R Koedrevestraat – L Borstekouterstraat – R Borstekouterstraat – RD Veldstraat – R Zuidlaan – L Spoorweglaan – R tunnel

19,2 km

L Sportlaan – L Zuidlaan – R Zwalmiaan – L Rekegemstraat – R Rekegemstraat – R Molenpad – R Bruggenhoek – L Molenpad – L Paddestraat – R Knutsegemstraat – L Jan de Lichtepad – L Knutsegemstraat – R Jan de Lichtepad – L Beugelstraat – R Vijvermeersen – RD Lettekouter – RD Zesdagwandlos – RD Negenbunderlos – RD Hagelenberg – R Veldstraat – RD Vollander – L pad – RD Kerkhofstraat – RD Molenhoek – L Krommestraat – R Ruitenstraat – L Smisstraat – R Kruiswaterplein – R Alleeken – RD Wegelveldweg – R Slijpstraat – L Steenland – RD Wolvenhoek – RD Groenenweg – R Wolvenhoek – RD Brakelveld – L Groenstraat – L Boembeekstraat – R pad – RD Steenland – R Rekelberg – L Ommegangstraat – R Ommegangstraat – L Vijflindenlaan – R Hooglaan – L Boekelbaan – R Kouteren – R Wijlegem – R Wijlegem – L Ketse – R Terweeënstraat – RD Rozenlaan – L Rozenlaan – L Lijsterbeslaan – RD tunnel