

Training 36: 5,2 km / 9,4 km / 12,5 km

5,2 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – RD Grootveldweg – R Dries – R Sylvain Van de Veldestraat – RD Gaverbosdreef – R Zuidlaan – R Decoenestraat – L pad – R Sportlaan

9,4 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – RD Grootveldweg – R Dries – L Zwalmbeekpad – R Biestmolenstraat – RD Neerstraat – R Biesstraat – L pad – R Lindestraat – R Houtstraat – R Langemuntstraat – L Langemunte – L De Vlaander – R Vlaanderendal – R Paulatemstraat – L Kapelleweg – L Steenstraat – R Hembeke – L Gaverbosdreef – R Zuidlaan – R Decoenestraat – L pad – R Sportlaan

12,5 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – RD Grootveldweg – R Dries – L Zwalmbeekpad – R Biestmolenstraat – RD Neerstraat – R Biesstraat – L pad – R Lindestraat – L pad – R Scheldestraat – L Groenze – L Kouterken – L Oude Scheldestraat – R Oude Scheldestraat – L pad – L Oude Scheldestraat – R Paepstraat – R Bareelstraat – L Meilegemstraat – R Beekmeers – R Beekmeers – RD Kasteeldreef – RD Hemelrijk – RD De Vlaander – L Vlaanderendal – R Paulatemstraat – L Kapelleweg – L Steenstraat – R Hembeke – L Gaverbosdreef – R Zuidlaan – R Decoenestraat – L pad – R Sportlaan