

Training 4: 6,6 km / 9,4 km / 13,2 km

6,6 km

L Sportlaan – L Zuidlaan – R Zwalmiaan – L Rekegemstraat – R Rekegemstraat – L Krekelstraat – R Ten Bergekouter – L Lindeken – R Heksenmeers – RD Steenweg – L Steenweg – RD Noordlaan – R Decoenestraat – L pad – R Sportlaan

9,4 km

L Sportlaan – L Zuidlaan – R Zwalmiaan – L Rekegemstraat – R Rekegemstraat – L Krekelstraat – R Ten Bergekouter – L Lindeken – R Heksenmeers – RD Steenweg – L Steenweg – RD Noordlaan – R Hembeke – L Hembeke – R Steenstraat – L Bergstraat – R Sylvain Van de Veldestraat – L Dries – L Grootveldweg – RD Wafelstraat – R Sportlaan

13,2 km

L Sportlaan – L Zuidlaan – R Zwalmiaan – L Rekegemstraat – R Rekegemstraat – L Krekelstraat – R Ten Bergekouter – L Lindeken – R Heksenmeers – RD Steenweg – L Steenweg – RD Noordlaan – R Hembeke – L Hembeke – R Steenstraat – L Bergstraat – R Sylvain Van de Veldestraat – L Dries – R Zwalmbeekpad – L Biestmolenstraat – L Hazenlos – R Hekkeveld – L Stationsstraat – L pad – RD Spoorweglaan – L tunnel