

Training 43: 6,5 km / 10,8 km / 16,5 km

6,5 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – R Zijpgrachtstraat – L Gaverbosdreef – R Hembeke – R Hembeke – L Noordlaan – R Hundelgemsebaan – R pad – RD Kerkstraat – L Lindeken – R Ten Bergekouter – R Krekelstraat – L krekelstraat (pad) – R Molenpad – L Zuidlaan – R pad – L pad – R Sportlaan

10,8 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – R Zijpgrachtstraat – L Gaverbosdreef – R Hembeke – R Latemdreef – L Kapellestraat – R Paulatemstraat – R Holweg – RD Koornbloemstraat – R Olmkenstraat – R Dikkelsebaan – L Langewegeling – R Stampershaag – RD Breistraat – R Holvarent – L Steenweg – R pad – RD Kerkstraat – L Lindeken – R Ten Bergekouter – R Krekelstraat – L krekelstraat (pad) – R Molenpad – L Zuidlaan – R pad – L pad – R Sportlaan

16,5 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – R Zijpgrachtstraat – L Gaverbosdreef – R Hembeke – R Latemdreef – L Kapellestraat – L Paulatemstraat – R Hemelrijk – R Hemelrijk – RD Kasteeldreef – R Beekmeers – RD Gaverstraat – RD Zavelputstraat – RD Bochouteweg – L Boechoutestraat – R Boechoutestraat – L Boechoutestraat – R Blokstraat – R Munkbosstraat – R Bochoute – RD Munkbosstraat – R Dikkelsebaan – L Brouwerijstraat – L Kuiperstraat – R Olmkenstraat – R Dikkelsebaan – L Langewegeling – R Stampershaag – RD Breistraat – R Holvarent – L Steenweg – R pad – RD Kerkstraat – L Lindeken – R Ten Bergekouter – R Krekelstraat – L krekelstraat (pad) – R Molenpad – L Zuidlaan – R pad – L pad – R Sportlaan