

Training 50: 4,3 km / 7,5 km / 10,2 km

4,3 km

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – R Molenpad – L Rekegemstraat – L Krekelstraat – RD Bruul – L Bruul – L Gaverbosdreef – R Zijpgrachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan

7,5 km

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – R Molenpad – L Rekegemstraat – L Krekelstraat – RD Bruul – L Bruul – R Gaverbosdreef – L Galerijpad – R Zwalmbeekpad – L Dries – L Grootveldweg – L Galerijpad – R Zwalmbeekpad – R Zijpgrachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan

10,2 km

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – R Molenpad – L Rekegemstraat – L Krekelstraat – RD Bruul – L Bruul – R Gaverbosdreef – L Galerijpad – R Zwalmbeekpad – L Biestmolenstraat – RD Hazenlos – L Dries – R Grootveldweg – L Galerijpad – R Zwalmbeekpad – R Zijpgrachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan