

Training 58: 7,0 km / 12,8 km / 16,5 km

7,0 km (knooppunten 68 – 1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 5 – 68 – 67)

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – R Molenpad – L Rekegemstraat – L Krekelstraat – RD Bruul – L Bruul – R Gaverbosdreef – R Hembeke – L Steenstraat – L Steenstraat – RD Galerijpad – L Zwalmbeekpad – L Zwalmbeekpad – L Zijpgrachtstraat – R Gaverbosdreef – R Zuidlaan – R Decoenestraat – L pad – R Sportlaan

12,8 km (knooppunten 68 – 1 – 2 – 3 – 85 – 89 – 90 – 91 – 88 – 11 – 10 – 7 – 6 – 5 – 68 - 67)

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – R Molenpad – L Rekegemstraat – L Krekelstraat – RD Bruul – L Bruul – R Gaverbosdreef – R Hembeke – R Latemdreef – L Kapellestaat – L Paulatemstraat – R Hemelrijk – R Hemelrijk – L pad – L Beekmeers – R Beekmeers – L Beekmeers – L Beekmeersstraat – RD pad – L Langemuntstraat – L Langemuntstraat – R Meelgracht – L Biesstraat – R Latemdreef – L Biestmolenstraat – L Zwalmbeekpad – R Galerijpad – L Zwalmbeekpad – L Zwalmbeekpad – L Zijpgrachtstraat – R Gaverbosdreef – R Zuidlaan – R Decoenestraat – L pad – R Sportlaan

16,5 km (knooppunten 68 – 1 – 2 – 3 – 85 – 89 – 93 – 95 – 96 – 97 – 98 – 99 – 92 – 91 – 88 – 11 – 10 – 7 – 6 – 5 – 68 - 67)

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – R Molenpad – L Rekegemstraat – L Krekelstraat – RD Bruul – L Bruul – R Gaverbosdreef – R Hembeke – R Latemdreef – L Kapellestaat – L Paulatemstraat – R Hemelrijk – R Hemelrijk – RD Kasteeldreef – RD Beekmeers – L Beekmeers – L Meilegemstraat – R Bareelstraat – L Paepstraat – L Oude Scheldestraat – R pad – R Oude Scheldestraat – R Oude Scheldestraat – L pad – R pad – R ruilverkaveling – L Oude Scheldestraat – L Eikstraat – L pad – L jaagpad Schelde – L pad – L Kouterken – R Kaaistraat – R Lindestraat – L pad – R Beekmeersstraat – L Beekmeersstraat – RD pad – L Langemuntstraat – L Langemuntstraat – R Meelgracht – L Biesstraat – R Latemdreef – L Biestmolenstraat – L Zwalmbeekpad – R Galerijpad – L Zwalmbeekpad – L Zwalmbeekpad – L Zijpgrachtstraat – R Gaverbosdreef – R Zuidlaan – R Decoenestraat – L pad – R Sportlaan