

Training 13: 5,6 km / 9,4 km / 12,2 km

5,6 km

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – RD Noordlaan – L Bruul – L Noordlaan – L Hembeke – L Hembeke – L Gaverbosdreef – RD Zijpgrachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan

9,4 km

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – RD Noordlaan – L Bruul – L Noordlaan – L Hembeke – L Hembeke – R Steenstraat – L Steenstraat – RD Galerijpad – RD Wafelstraat – L Dries – L Stationsstraat – L pad – RD Spoorweglaan – L tunnel

12,2 km

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – RD Noordlaan – L Bruul – L Noordlaan – L Hembeke – R Hembeke – R Latemdreef – L Kapellestraat – L Paulatemstraat – R Langemunte – R L angemunte – L Meelgracht – L Biesstraat – R Latemdreef – L Biestmolenstraat – L Hazenlos – R Dries – L Stationsstraat – L pad – RD Spoorweglaan – L tunnel