

Training 21: 5,4 km / 9,4 km / 13,8 km

5,4 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – R Zijpgrachtstraat – L Gaverbosdreef – L Galerijpad – RD Wafelstraat – L Riddersput – RD Ridderslos – R Wafelstraat – R Sportlaan

9,4 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – R Zijpgrachtstraat – L Gaverbosdreef – L Galerijpad – RD Wafelstraat – L Dries – L Heufkensstraat – R Knokstraat – L Moldergem – R Weede Meersen – R Moldergem – R Terweeënstraat – L Terweeënstraat – R Veldstraat – L Wijlegempad – L Spoorweglaan – R tunnel

13,8 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – R Zijpgrachtstraat – L Gaverbosdreef – L Galerijpad – RD Wafelstraat – L Dries – L Heufkensstraat – R Knokstraat – L Moldergem – R Weede Meersen – R Moldergem – R Herretweg – R Molenberg – L Caildenberg – RD Jagersboschweg – L Jagersbos – R Rijkekleie – RD Meersestraat – L Borstweg – RD Borstweg – R Rijkekleie – L Paalweg – R Wijlegem – L Wijlegem – L Bronweg – R Terweeënstraat – L Terweeënstraat – R Veldstraat – L Wijlegempad – L Spoorweglaan – R tunnel