

Training 5: 5,1 km / 7,8 km / 10,9 km

5,1 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – RD Grootveldweg – R Dries – R Zwalmbeekpad – L Galerijpad – R Gaverbosdreef – L Gaverbosdreef – R Zuidlaan – R Decoenestraat – L pad – R Sportlaan

7,8 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – L Wafelstraat – R Dries – L Hazenlos – R Biestmolenstraat – R Zwalmbeekpad – L Galerijpad – R Gaverbosdreef – L Gaverbosdreef – R Zuidlaan – R Decoenestraat – L pad – R Sportlaan

10,9 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – L Wafelstraat – R Dries – L Hazenlos – R Biestmolenstraat – R Zwalmbeekpad – L Galerijpad – RD Steenstraat – R Steenstraat – L Hembeke – R Hembeke – L Noordlaan – R Hundelgemsebaan – R Heksenmeers – RD Krekelstraat – L Krekelstraat – R Krekelstraat (pad) – R Molenpad – L Zuidlaan – R Decoenestraat – L pad – R Sportlaan