

Training 53: 6,2 km / 9,6 km / 13,4 km

6,2 km

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – R Molenpad – L Rekegemstraat – R Ten Bergekouter – R Lindeken – R Pontweg – RD Bruggenhoek – R Bruggenhoek – R Veldstraat – R Wijlegempad – L Spoorweglaan – R tunnel

9,6 km

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – R Molenpad – L Rekegemstraat – R Ten Bergekouter – R Lindeken – RD Zwalmstraat – R Riddershovestraat – RD Paddestraat – L Knutsegemstraat – R Buysenslos – RD Betterbosweg – R Koedrevestraat – L Borstekouterstraat – L Ruilverkaveling – R pad – L Borstekouterstraat – R Fonteinstraat – L Neerbostweg – L Rekegemstraat – L Zuidlaan – R pad – RD Veldstraat – R Wijlegempad – L Spoorweglaan – R tunnel

13,4 km

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – R Molenpad – L Rekegemstraat – R Ten Bergekouter – R Lindeken – RD Zwalmstraat – L Riddershovestraat – R Kapelleveldweg – R Riddershovestraat – L Provinciebaan – R Sleiekouter – R Lindestraat – L Lindekouter – R Lindebeekstraat – R Windmolenstraat – RD Molenlos – RD Pienjensstraatje – R Knutsegemstraat – R Jan de Lichtepad – L Jan de Lichtepad – R Knutsegemstraat – RD Buysenslos – RD Betterbosweg – R Koedrevestraat – L Borstekouterstraat – L Ruilverkaveling – R pad – L Borstekouterstraat – R Fonteinstraat – L Neerbostweg – L Rekegemstraat – L Zuidlaan – R pad – RD Veldstraat – R Wijlegempad – L Spoorweglaan – R tunnel