

Training 54: 4,8 km / 9,8 km / 14 km

4,8 km

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – L Gaverbosdreef – L Zijpgrachtstraat – R Zwalmbeekpad – L pad – R Galerijpad – L Wafelstraat – R Ridderslos – L over spoorweg – L Spoorweglaan – L tunnel

9,8 km (knooppunten 68 – 5 – 65 – 61 – 60 – 67 – 68)

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – L Gaverbosdreef – L Zijpgrachtstraat – R Zwalmbeekpad – L pad – R Galerijpad – L Wafelstraat – R Ridderslos – RD Riddersput – L Wafelstraat – L Dries – L Stationsstraat – RD Heufkensstraat – R Heufkensstraat – R Heufkensstraat – L Neerkouter – R pad – L Makkegem – R Vredesplein – L Terweeënstraat – R Bronweg – L Wijlegem – L Ketse – R Terweeënstraat – R Veldstraat – L Wijlegempad – L Spoorweglaan – R tunnel

14 km (knooppunten 68 – 5 – 65 – 61 – 51 – 52 – 53 – 55 – 59 – 60 – 67 – 68)

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – L Gaverbosdreef – L Zijpgrachtstraat – R Zwalmbeekpad – L pad – R Galerijpad – L Wafelstraat – R Ridderslos – RD Riddersput – L Wafelstraat – L Dries – L Stationsstraat – RD Heufkensstraat – R Heufkensstraat – R Heufkensstraat – L Neerkouter – R pad – R Makkegem – RD Vredesplein – RD Moldergem – R Moldergem – R Moldergem – L Weede Meersen – R Moldergem – R Konkelstraat – L Konkelstraat – L Molenberg – R Molenberg – RD Kouteren – L Wijlegem – R Wijlegem – L Ketse – R Terweeënstraat – R Veldstraat – L Wijlegempad – L Spoorweglaan – R tunnel