

Training 20: 6,1 km / 10,0 km / 13,2 km

6,1 km

RD tunnel – R Spoorweglaan – R Stationsstraat – R Hekkeveld
– R Hazenlos – R Dries – L Wafelstraat – R Sportlaan

10,0 km

RD tunnel – R Spoorweglaan – R Stationsstraat – R Hekkeveld
– L Hazenlos – RD Biestmolenstraat – R pad – R Latemdreef –
R Zwalmbeekpad – L Biestmolenstraat – R Latemdreef – L
Biesstraat – R Meelgracht – R Langemunte – L Langemunte –
RD De Vlaander – R Vlaanderendal – R Paulatemstraat – L pad
– L Steenstraat – R Hembeke – L Gaverbosdreef – RD
Zijprachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan

13,2 km

RD tunnel – R Spoorweglaan – R Stationsstraat – R Hekkeveld
– L Hazenlos – RD Biestmolenstraat – R pad – R Latemdreef –
R Zwalmbeekpad – L Biestmolenstraat – R Latemdreef – L
Biesstraat – R Meelgracht – R Langemunte – L Langemunte –
RD De Vlaander – R Hemelrijk – L Paulatemstraat – R Holweg –
RD Koornbloemstraat – R Oude Gentbaan – L Hoofd – R
Noordlaan – R Hembeke – L Hembeke – L Gaverbosdreef – RD
Zijprachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan