

Training 55: 4,2 km / 8,8 km / 13,8 km

4,2 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – R Zijpgrachtstraat – RD Gaverbosdreef – R Bruul – R Bruul – RD Krekelstraat – R Rekegemstraat – R Zwalmiaan – L pad – RD Sportlaan

8,8 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – L Ridderslos – RD Riddersput – L Wafelstraat – R Dries – R pad – R Dries – L Sylvain Van de Veldestraat – R Kerkweg – L Bovenstraat – R Latemdreef – R Kapelleweg – L Steenstraat – R Hembeke – L Gaverbosdreef – L Bruul – R Bruul – RD Krekelstraat – R Rekegemstraat – R Zwalmiaan – L pad – RD Sportlaan

13,8 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – L Ridderslos – RD Riddersput – L Wafelstraat – R Dries – R pad – R Dries – L Sylvain Van de Veldestraat – R Kerkweg – L Bovenstraat – R Latemdreef – L Langemunte – R Langemunte – R Langemuntstraat – R pad – R Beekmeersstraat – L pad – R Meilegemstraat – R Beekmeers (pad) – R pad – RD Beekmeers – R Beekmeers – RD Kasteeldreef – R pad – L Beekmeers (pad) – L pad – RD Vlaanderendal – R Paulatemstraat – L Kapelleweg – L Steenstraat – R Hembeke – L Gaverbosdreef – L Bruul – R Bruul – RD Krekelstraat – R Rekegemstraat – R Zwalmiaan – L pad – RD Sportlaan