

Training 38: 4,5 km / 9,5 km / 11,2 km

4,5 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – RD Grootveldweg – R Dries – R Sylvain Van de Veldestraat – RD Gaverbosdreef – R Zuidlaan – R Decoenestraat – L pad – R Sportlaan

9,5 km

RD tunnel – L Spoorweglaan – R Wijlegempad – R Veldstraat – L Terweeënstraat – R Terweeënstraat – R Vredesplein – R Makkegem – L Makkegem – R Makkegem – L Spoorweglaan – L Neerkouter – R Heufkensstraat – L Heufkensstraat – RD Heufkensstraat – R Dries – R Grootveldweg – RD Wafelstraat – R Sportlaan

11,2 km

RD tunnel – L Spoorweglaan – R Wijlegempad – R Veldstraat – L Terweeënstraat – R Terweeënstraat – R Vredesplein – R Makkegem – L Makkegem – R Makkegem – L Spoorweglaan – L Neerkouter – R Heufkensstraat – L Heufkensstraat – RD Heufkensstraat – RD Stationsstraat – R Hekkeveld – R Hazenlos – L Dries – R Grootveldweg – L Galerijpad – R Gaverbosdreef – RD Zijpgrachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan