

Training 16: 4,4 km / 7,0 km / 10,1 km

4,4 km

L Sportlaan – RD pad – R Zwalmiaan – L Rekegemstraat – R Rekegemstraat – R Zwalmbeekpad – L pad – R Kortendries – R Bruggenhoek – R Bruggenhoek – R Veldstraat – R Wijlegempad – L Spoorweglaan – R tunnel

7,0 km

L Sportlaan – RD pad – R Zwalmiaan – L Rekegemstraat – R Rekegemstraat – R Zwalmbeekpad – L pad – R Kortendries – R Bruggenhoek – L Kruisstraat – L Steenkouterweg – R Ruddershovestraat – RD Paddestraat – R Zwalmbeekpad – L Bruggenhoek – R Veldstraat – R Wijlegempad – L Spoorweglaan – R tunnel

10,1 km

L Sportlaan – RD pad – R Zwalmiaan – L Rekegemstraat – R Rekegemstraat – R Zwalmbeekpad – L pad – R Kortendries – R Bruggenhoek – L Kruisstraat – L Steenkouterweg – R Ruddershovestraat – L Molenweg – R Molenlos – RD pad – R Knutsegemstraat – R Jan de Lichtepad – RD Jan de Lichtepad – L Paddestraat – L Paddestraat – R Zwalmbeekpad – L Bruggenhoek – R Veldstraat – R Wijlegempad – L Spoorweglaan – R tunnel