Training 03 Winter: 4,7 km / 10,1 km / 18,1 km

4,7 km

Sportlaan - L Zuidlaan - R Zwalmlaan - R Rekegemstraat - R Krekelstraat - R Bruggenhoek - R Bruggenhoek - R Veldstraat - R Zuidlaan - L Spoorweglaan - R Tunnel

10,1 km

Sportlaan - L Zuidlaan - R Zwalmlaan - L Rekegemstraat - R Rekegemstraat - R Krekelstraat - R Ruddershovestraat - L Molenweg - L Molenlos - R Provinciebaan - R Doolbosweg - L Paddestraat - R Romeins Plein - L Romeins Plein - R Penitentenlaan - L Paddestraat - R Borstekouterstraat - R Zuidlaan - L Spoorweglaan - R Tunnel

18,1 km

Sportlaan - L Zuidlaan - R Zwalmlaan - L Rekegemstraat - R Rekegemstraat - R Krekelstraat - R Ruddershovestraat - L Molenweg - L Molenlos - R Provinciebaan - R Doolbosweg - L Paddestraat - R Romeins Plein - L Romeins Plein - L Beugelstraat - R Strijpenplein - L Molenhoek - L Slijpstraat - R Steenland - R Kortendries - R Langendries - R Verrendries - L Verrendries - R Langendries - R Boembeekstraat - L Rozebekeplein - L Rekelberg - R Ommegangstraat - R Ommegangstraat - L Vijflindenlaan - R Hooglaan - L Boekelbaan - R Kouteren - R Wijlegem - R Wijlegem - L Ketse - R Terweeënstraat - L Astridstraat - R Rozenlaan - L Rozenlaan - L Lijsterbeslaan - R Spoorweglaan - L Tunnel