

## **Training 30: 6,5 km / 10,3 km / 13,9 km**

### **6,5 km**

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – R Molenpad – L Krekelstraat (pad) – L Krekelstraat – R Krekelstraat – RD Heksenmeers – L Hundelgemsebaan – L Noordlaan – R Hembeke – L Hembeke – L Gaverbosdreef – R Zijprachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan

### **10,3 km**

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – R Molenpad – L Krekelstraat (pad) – L Krekelstraat – R Krekelstraat – RD Heksenmeers – L Hundelgemsebaan – RD Hoofd – RD Beerlegemsebaan – L Holweg – L Paulatemstraat – R Hemelrijk – R Hemelrijk – L pad – L Beekmeers – L pad – RD Vlaanderendal – L De Vlaander – R Vlaanderendal – R Paulatemstraat – L Kapelleweg – L Steenstraat – R Hembeke – L Gaverbosdreef – R Zijprachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan

### **13,9 km**

L Sportlaan – L pad – R Decoenestraat – L Zuidlaan – R Molenpad – L Krekelstraat (pad) – L Krekelstraat – R Krekelstraat – RD Heksenmeers – RD Steenweg – L Steenweg – R Steenweg – L Langewegeling – L Dikkelsebaan – R Oude Gentbaan – RD Kouterstraat – R pad – L Boechoutestraat – L Boechoutestraat – R Boechouteweg – RD Zavelputstraat – RD Gaverstraat – RD Beekmeers – L Beekmeers – RD Kasteeldreef – R pad – L Beekmeers – L pad – RD Vlaanderendal – L De Vlaander – R Vlaanderendal – R Paulatemstraat – L Kapelleweg – L Steenstraat – R Hembeke – L Gaverbosdreef – R Zijprachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan