

Training 40: 5,8 km / 6,9 km / 11,5 km

5,8 km

RD tunnel – R Spoorweglaan – RD fietspad – L Heufkensstraat – RD Heufkensstraat – RD Heufkensstraat – L Vredesplein – L Vredesplein – RD Makkegem – R Spoorweglaan – L tunnel

6,9 km

RD tunnel – R Spoorweglaan – RD fietspad – L Heufkensstraat – R Knokstraat – L Moldergem – R Terweeënstraat – L Terweeënstraat – RD Rozenlaan – L Rozenlaan – L Lijsterbeslaan – RD tunnel

11,5 km

RD tunnel – R Spoorweglaan – RD fietspad – L Heufkensstraat – R Knokstraat – L Moldergem – R Konkelstraat – L Konkelstraat – L Molenberg – R Caildenberg – RD Jagersboschweg – L Jagersbos – L Rijkekleie – R Rijkekleie – L Boekelbaan – L Kouteren – R Kouteren – L Boekelbaan – L Zuidlaan – L Wijlegem – R Ketse – R Terweeënstraat – RD Rozenlaan – L Rozenlaan – L Lijsterbeslaan – RD tunnel