Training 54 Winter: 5,6 km / 9,7 km / 12,8 km

5,6 km

L Sportlaan - L Fietspad - R Decoenestraat - L Zuidlaan - L Gaverbosdreef - R Gaverbosdreef - L Galerijpad - L Wafelstraat - L Wafelstraat - R Ridderslos oprit - L Nederkouter - L Spoorweglaan - L Tunnel

9,7 km

L Sportlaan - L Fietspad - R Decoenestraat - L Zuidlaan - L Gaverbosdreef - L Galerijpad - R Wafelstraat - L Dries - L Stationsstraat - R Heufkensstraat - R Vredesplein - L Terweeënstraat - R Bronweg - L Wijlegem - L Ketse - R Terweeënstraat - R Veldstraat - L Wijlegempad - L Spoorweglaan - R Tunnel

12,8 km

L Sportlaan - L Fietspad - R Decoenestraat - L Zuidlaan - L Gaverbosdreef - L Galerijpad - R Wafelstraat - L Dries - L Stationsstraat - R Heufkensstraat - R Vredesplein - R Vredesplein - R Moldergem - L Moldergem - R Konkelstraat - L Konkelstraat - L Molenberg - R Molenberg - L Wijlegem - R Wijlegem - L Ketse - R Terweeënstraat - R Veldstraat - L Wijlegempad - L Spoorweglaan - R Tunnel