

Training 7: 5,6 km / 8,9 km / 11,6 km

5,6 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – L Wafelstraat – R Dries – R Sylvain Van de Veldestraat – RD Gaverbosdreef – RD Zijprachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan

8,9 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – L Wafelstraat – L Dries – R Stationsstraat – R Hekkeveld – L Hazenlos – R Biestmolenstraat – R Zwalmbeekpad – L Dries – R Sylvain Van de Veldestraat – RD Gaverbosdreef – RD Zijprachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan

11,6 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – L Wafelstraat – L Dries – R Stationsstraat – R Hekkeveld – L Hazenlos – R Biestmolenstraat – RD Neerstraat – R Biesstraat – L pad – R Lindestraat – L pad – L Scheldestraat – R Peperstraat – L Peperstraat – L Lindestraat – R Langemuntstraat – L Langemuntstraat – RD pad – L Latemdreef – R Bergstraat – L Steenstraat – R Hembeke – L Gaverbosdreef – RD Zijprachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan