

Training 8: 4,7 km / 9,1 km / 19,6 km

4,7 km

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

9,1 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – RD Grootveldweg – R Dries – L Zwalmbeekpad – L Biestmolenstraat – R Kapelleweg – R Biestmolenstraat – R Stationsstraat – R Hoogstraat – RD Schoolstraat – R Lindestraat – R Houtstraat – R Langemuntstraat – RD Langemunte – R Langemunte – RD Sylvain Van de Veldestraat – RD Gaverbosdreef – R Zijpgrachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan

19,6 km

R Sportlaan – L Wafelstraat – RD Grootveldweg – R Dries – L Zwalmbeekpad – L Biestmolenstraat – R Kapelleweg – R Biestmolenstraat – RD Vleesstraat – L Mattenbosstraat – R Meerhem – L Oude Hulst – L Weldenstraat – L Houtstraat – R pad – R pad – L Mandenmakersstraat – R Monseigneur Lambrechtstraat – RD pad – R jaagpad Schelde – R pad – L Kouterken – R Kaaistraat – R Meilegemstraat – L pad – L Beekmeersstraat – R Beekmeers (pad) – RD Vlaanderdal – R De Vlaander – RD Langemunte – RD Sylvain Van de Veldestraat – RD Gaverbosdreef – R Zijpgrachtstraat – L Wafelstraat – R Sportlaan