

Kruisem	(O-VL) Kruishouten	↑ Waregemsesteenweg ← Herlegemstraat → Spinnewielstraat	91,7	103,9	14:51	14:45	14:37
		↑ Stokstraat ← Waregemsestnwg Markt → Hoogstraat	95,2	100,4	14:57	14:50	14:41
	Nokere	→ Anzegemsesteenweg (N494) ↑ Kruishoutemseweg (N494)	97,3	98,3	15:00	14:53	14:44
		→ Tjoenstraat → Nokeredorpstraat (400m) (6%) Nokereberg	98,4	97,2	15:01	14:55	14:46
RONDE 2		← Waregemsestraat	101,1	94,5	15:05	14:59	14:49
Waregem	(W-VL) Waregem	↑ Nokerseweg → Driekavenstraat → Kruishoutemseweg (N437)	103,4	92,2	15:09	15:02	14:52
		↑ Waregemsesteenweg	104,3	91,3	15:10	15:03	14:54
Kruisem	(O-VL) Kruishouten	↑ Waregemsesteenweg ← Herlegemstraat → Spinnewielstraat	105,9	89,7	15:13	15:05	14:56
		↑ Stokstraat ← Waregemsestnwg Markt → Hoogstraat	109,4	86,2	15:18	15:10	15:00
	Nokere	→ Anzegemsesteenweg BEVOORRADING ↑ Kruishoutemseweg	111,5	84,1	15:21	15:13	15:03
		→ Tjoenstraat → Nokeredorpstraat (400m) (6%) Nokereberg	112,6	83,0	15:23	15:15	15:05
RONDE 3		← Waregemsestraat	115,3	80,3	15:27	15:19	15:08
Waregem	(W-VL) Waregem	↑ Nokerseweg → Driekavenstraat → Kruishoutemseweg (N437)	117,6	78,0	15:30	15:22	15:11
		↑ Waregemsesteenweg	118,5	77,1	15:32	15:23	15:12
Kruisem	(O-VL) Kruishouten	↑ Waregemsesteenweg ← Herlegemstraat → Spinnewielstraat	120,1	75,5	15:34	15:26	15:15
		↑ Stokstraat ← Waregemsestnwg Markt → Hoogstraat	123,6	72,0	15:39	15:31	15:19
	Nokere	→ Anzegemsesteenweg BEVOORRADING ↑ Kruishoutemseweg	125,7	69,9	15:42	15:34	15:22
		→ Tjoenstraat → Nokeredorpstraat (400m) (6%) Nokereberg	126,8	68,8	15:44	15:35	15:24
RONDE 4		← Waregemsestraat	129,5	66,1	15:48	15:39	15:27
Waregem	(W-VL) Waregem	↑ Nokerseweg → Driekavenstraat → Kruishoutemseweg (N437)	131,8	63,8	15:52	15:42	15:30
		↑ Waregemsesteenweg	132,7	62,9	15:53	15:44	15:31
Kruisem	(O-VL) Kruishouten	↑ Waregemsesteenweg ← Herlegemstraat → Spinnewielstraat	134,3	61,3	15:55	15:46	15:34
		↑ Stokstraat ← Waregemsesteenweg Markt	137,8	57,8	16:01	15:51	15:38
		↑ Kerkstraat → Kasteelstraat (N437)	141,2	54,4	16:06	15:56	15:43
	Lozer	← Nazarethsesteenweg (N437)	142,9	52,7	16:08	15:58	15:45
Nazareth	Nazareth	↑ Boeregemstraat	143,9	51,7	16:10	16:00	15:46
Kruisem	Ouwegem	→ Boeregemstraat → Edemolenstraat → Hooghuisgaverstraat	145,6	50,0	16:12	16:02	15:49
		↑ Huisgaverstraat → Den Bos	146,9	48,7	16:14	16:04	15:50
		→ Gentsesesteenweg (N60) ↑ Gentsesesteenweg (N60)	149,6	46,0	16:18	16:08	15:54
	Huise	→ Lange Aststraat Kloosterstraat	151,2	44,4	16:21	16:10	15:56
		↑ Driesstraat → Rooigemstraat	152,7	42,9	16:23	16:12	15:58
	Lede	→ Ledepontweg ↑ Lededorp → Ledekerkweg	154,4	41,2	16:25	16:15	16:00
	Wannegem	← Huisepontweg → Wannegem-Dorp → Wannegem-Dorp	156,3	39,3	16:28	16:17	16:03
	Kruishouten	← Nokerepontweg → Kouterstraat → Oudenaardsesteenweg	157,3	38,3	16:30	16:19	16:04
	Nokere	→ Anzegemsesteenweg BEVOORRADING ↑ Kruishoutemseweg	160,1	35,5	16:34	16:23	16:08
		→ Tjoenstraat → Nokeredorpstraat (400m) (6%) Nokereberg	161,2	34,4	16:36	16:24	16:09
RONDE 5		← Waregemsestraat	163,9	31,7	16:40	16:28	16:13
Waregem	(W-VL) Waregem	↑ Nokerseweg → Driekavenstraat → Kruishoutemseweg (N437)	166,1	29,5	16:43	16:31	16:16
		↑ Waregemsesteenweg	167,0	28,6	16:44	16:33	16:17
Kruisem	(O-VL) Kruishouten	↑ Waregemsesteenweg ← Herlegemstraat → Spinnewielstraat	168,6	27,0	16:47	16:35	16:19
		↑ Stokstraat ← Waregemsesteenweg Markt	172,1	23,5	16:52	16:40	16:24
		↑ Kerkstraat → Kasteelstraat (N437)	175,5	20,1	16:57	16:45	16:28
	Lozer	← Nazarethsesteenweg (N437)	177,3	18,3	17:00	16:47	16:31
Nazareth	Nazareth	↑ Boeregemstraat	178,3	17,3	17:01	16:49	16:32
Kruisem	Ouwegem	→ Boeregemstraat → Edemolenstraat → Hooghuisgaverstraat	180,0	15,6	17:04	16:51	16:34
		↑ Huisgaverstraat → Den Bos	181,3	14,3	17:06	16:53	16:36
		→ Gentsesesteenweg (N60) ↑ Gentsesesteenweg (N60)	184,0	11,6	17:10	16:57	16:40
	Huise	→ Lange Aststraat Kloosterstraat	185,6	10,0	17:12	16:59	16:42
		↑ Driesstraat → Rooigemstraat	187,1	8,5	17:14	17:01	16:44
	Lede	→ Ledepontweg ↑ Lededorp → Ledekerkweg	188,8	6,8	17:17	17:04	16:46
	Wannegem	← Huisepontweg → Wannegem-Dorp → Wannegem-Dorp	190,7	4,9	17:20	17:07	16:49
	Kruishouten	← Nokerepontweg → Kouterstraat → Oudenaardsesteenweg	191,7	3,9	17:21	17:08	16:50
	Nokere	→ Anzegemsesteenweg ↑ Kruishoutemseweg	194,5	1,1	17:26	17:12	16:54
		→ Tjoenstraat → Nokeredorpstraat (400m) (6%) Nokereberg	195,6	0,0	17:27	17:14	16:55
		AANKOMST - ARRIVE - FINISH	195,6	0,0	17:27	17:14	16:55

TIEGEMBERG

Lengte : 750 m

Hoogte start 40 m

Hoogte top : 82 m

Hoogteverschil : 42 m

Gemiddeld stijgingspercentage : 5,6 %

Maximum stijgingspercentage : 9 %

LANGE AST

Lengte : 400 m

Hoogte start 29 m

Hoogte top : 40 m

Hoogteverschil : 21 m

Gemiddeld stijgingspercentage : 5,2 %

Maximum stijgingspercentage : 7,2 %

NOKEREBERG

Lengte : 350 m

Hoogte start 40 m

Hoogte top : 60 m

Hoogteverschil : 20 m

Gemiddeld stijgingspercentage : 5,7 %

Maximum stijgingspercentage : 7 %

