

## Parcours 10 Miles

Start **Thonetlaan**, (ter hoogte zebrapad 1<sup>ste</sup> building), Blancefloerlaan Km 1 & Km 2, **LA** oprit Kennedytunnel, R1, Km 3, Kennedytunnel (tegen de richting, Km 4) afrit Amman, Km 5, Ammantunnel, einde Ammantunnel, Amerikalei, Km 6, **RA** 180° draaien op trambeding, **RA** Singel, **RA** Namenstraat, Km, **RA** De Gerlachekaai Km 7, Cockerillkaai, St. Michielskaai, Km 8, Plantinkaai, E. Van Dijkkaai,, Jordaenskaai Km 9, Ortheliuskaai, **RA** Sint Pietersvliet, Sint Paulusstraat, Minderbroedersrui,, Sint Katelijnevest, KM 10, **LA** Meirbrug, Meir, **LA** Jesusstraat, Km 11, Kipdorpbrug, **LA** Molenbergstraat, **RA** Korte Winkelstraat, **LA** Italiëlei, **LA Paardenmarkt**, Km 12, **RA** Hessenbrug, **RD** Hessenplein, **LA** Oude Leeuwenrui, **RA** 180° draaien, Oude Leeuwenrui, Ankerrui Km 13, Waaslandtunnel Km 14 & Km 15, einde Waaslandtunnel, (tot kruispunt), **RA** Charles de Costerlaan, **Finish** (16.012 m)

## Parcours Ladies 5 K en Short Run

Start **Thonetlaan**, Frederik Van Eedenplein, **RA** Lode Zielenslaan, **RA** Frederik Van Eedenplein, Gloriantlaan Km 1, **LA** Esmoreitlaan Km 2, **LA** August Vermeylenlaan,, draaien aan 3<sup>de</sup> doorsteek; **RA** August Vermeylenlaan Km 3, **RA** Esmoreitlaan, **RA** Gloriantlaan Km 4, **LA** Charles de Costerlaan,

## Parcours Kids Run 1 KM

**Thonetlaan**, Frederik Van Eedenplein, 3<sup>de</sup> doorsteek **RA**, **LA** Frederik Van Eedenplein **RA** Gloriantlaan Km, **RA** Charles de Costerlaan