

| 19/01//2017 | | | Afstand | Tijdschema | | | |
|-------------|----------------------|---|----------|------------|---------|---------|---------|
| | | | | 41 km/u | 43 km/u | 45 km/u | 47 km/u |
| 1 | Bredene | | | | | | |
| 2 | | Officieuze Start (Staf Versluyscentrum) | | 12u30 | 12u30 | 12u30 | 12u30 |
| 3 | | Kapelstraat (N317) | -4,70 km | | | | |
| 4 | LA | Duinenstraat (N316) | -4,20 km | | | | |
| 5 | 1/4 | Duinenstraat (N316) | -3,00 km | | | | |
| 6 | RD | Dorpsstraat (N316) | -2,40 km | | | | |
| 7 | RD | Sluizenstraat (N316) | -2,30 km | | | | |
| 8 | RA | Brugsesteenweg (N316) | -0,60 km | | | | |
| 9 | Oostende | | | | | | |
| 10 | LA | Esperantolaan (N320) | 0,00 km | 12u35 | 12u35 | 12u35 | 12u35 |
| 11 | | Officiële Start (Sportdienst Bredene) | | | | | |
| 12 | 2/4 | Esperantolaan (N320) | 1,20 km | 12u36 | 12u36 | 12u36 | 12u36 |
| 13 | | Plassendalesteenweg (N320) | 2,40 km | 12u38 | 12u38 | 12u38 | 12u38 |
| 14 | RA | Oudenburgsesteenweg (N320) | 2,90 km | 12u39 | 12u39 | 12u38 | 12u38 |
| 15 | | Plassendale (N358) | 3,30 km | 12u39 | 12u39 | 12u39 | 12u39 |
| 16 | Zandvoorde | | | | | | |
| 17 | | Stationsstraat (N358) - Zandvoorde | 3,70 km | 12u40 | 12u40 | 12u39 | 12u39 |
| 18 | RA | Vaartstraat (N358) | 5,20 km | 12u42 | 12u42 | 12u41 | 12u41 |
| 19 | Oudenburg | | | | | | |
| 20 | RD | Keiweg (N358) | 6,10 km | 12u43 | 12u43 | 12u43 | 12u42 |
| 21 | Gistel | | | | | | |
| 22 | LA | Vaartstraat | 8,80 km | 12u47 | 12u47 | 12u46 | 12u46 |
| 23 | RA | Kaaistraat | 11,40 km | 12u51 | 12u50 | 12u50 | 12u49 |
| 24 | | Nieuwe straatnaam : Kerkstraat | 11,50 km | 12u51 | 12u51 | 12u50 | 12u49 |
| 25 | RA | Hoogstraat (N367c) | 11,70 km | 12u52 | 12u51 | 12u50 | 12u49 |
| 26 | 2/4 | Koolaerdstraat (N367c) | 12,20 km | 12u52 | 12u52 | 12u51 | 12u50 |
| 27 | RA | Oostendse Baan (N33) | 13,20 km | 12u54 | 12u53 | 12u52 | 12u51 |
| 28 | Snaaskerke | | | | | | |
| 29 | RA | Zijweg Oostendse Baan | 16,20 km | 12u58 | 12u57 | 12u56 | 12u55 |
| 30 | LA | Kanaalstraat (N358) | 16,50 km | 12u59 | 12u58 | 12u57 | 12u56 |
| 31 | | Vaartdijk Zuid (N358) | 19,00 km | 13u02 | 13u01 | 13u00 | 12u59 |
| 32 | LA | Vaartdijk Zuid (N325) | 22,40 km | 13u07 | 13u06 | 13u04 | 13u03 |
| 33 | Leffinge | | | | | | |
| 34 | RD | Vaartdijk Zuid (N358) | 22,50 km | 13u07 | 13u06 | 13u05 | 13u03 |
| 35 | Middelkerke | | | | | | |
| 36 | RD | Brugsevaart (N358) | 25,20 km | 13u11 | 13u10 | 13u08 | 13u07 |
| 37 | Nieuwpoort | | | | | | |
| 38 | LA | Nieuwendammeweg | 27,40 km | 13u15 | 13u13 | 13u11 | 13u09 |
| 39 | Middelkerke | | | | | | |
| 40 | RA | Brugsesteenweg (N367) | 30,30 km | 13u19 | 13u17 | 13u15 | 13u13 |
| 41 | Mannekensvere | | | | | | |
| 42 | | Brugse Steenweg (N367) | 30,60 km | 13u19 | 13u17 | 13u15 | 13u14 |
| 43 | St Joris | | | | | | |
| 44 | LA | Ramskapellestraat (N356) | 32,70 km | 13u22 | 13u20 | 13u18 | 13u16 |
| 45 | Ramskapelle | | | | | | |
| 46 | | Ramskapellestraat (N356) | 33,60 km | 13u24 | 13u21 | 13u19 | 13u17 |
| 47 | RA | Zesde Liniestraat | 34,20 km | 13u25 | 13u22 | 13u20 | 13u18 |
| 48 | Nieuwpoort | | | | | | |
| 49 | 1/4 | Diksmuidse Weg (N355) | 35,10 km | 13u26 | 13u23 | 13u21 | 13u19 |
| 50 | Koksijde | | | | | | |
| 51 | | Kinderlaan (N355) | 36,00 km | 13u27 | 13u25 | 13u23 | 13u20 |
| 52 | RA | Veurnekeiweg (N39) | 36,30 km | 13u28 | 13u25 | 13u23 | 13u21 |
| 53 | Wulpen | | | | | | |
| 54 | | Veurnekeiweg (N39) | 40,50 km | 13u34 | 13u31 | 13u29 | 13u26 |
| 55 | Veurne | | | | | | |
| 56 | | Nieuwpoortkeiweg (N39) | 44,50 km | 13u40 | 13u37 | 13u34 | 13u31 |
| 57 | 2/4 | Vaartstraat (N392) | 44,60 km | 13u40 | 13u37 | 13u34 | 13u31 |
| 58 | RA | Zuidburgweg (N392) | 45,30 km | 13u41 | 13u38 | 13u35 | 13u32 |
| 59 | RD | Zuidburgweg (N392) | 45,40 km | 13u41 | 13u38 | 13u35 | 13u32 |
| 60 | 1/4 | Ieperse Steenweg (N8g) | 45,50 km | 13u41 | 13u38 | 13u35 | 13u33 |
| 61 | 3/4 | Peter Benoitlaan (N39) | 45,90 km | 13u42 | 13u39 | 13u36 | 13u33 |
| 62 | 4/5 | Duinkerkestraat (N39) | 46,20 km | 13u42 | 13u39 | 13u36 | 13u33 |
| 63 | Adinkerke | | | | | | |
| 64 | 2/4 | Dijk (N39) | 50,30 km | 13u48 | 13u45 | 13u42 | 13u39 |
| 65 | LA | Moeresteenweg | 50,80 km | 13u49 | 13u45 | 13u42 | 13u39 |
| 66 | De Moeren | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|---|-----------|-------|-------|-------|-------|
| 67 | | | Nieuwe straatnaam : W. Cobergherstraat | 53,00 km | 13u52 | 13u48 | 13u45 | 13u42 |
| 68 | Houtem | | | | | | | |
| 69 | | RA | Moerkerkestraat | 56,20 km | 13u57 | 13u53 | 13u49 | 13u46 |
| 70 | | LA | Westmoerstraat | 58,50 km | 14u00 | 13u56 | 13u53 | 13u49 |
| 71 | | LA | Molenwalstraat | 60,00 km | 14u02 | 13u58 | 13u55 | 13u51 |
| 72 | | LA | Heidenstraat | | | | | |
| 73 | | RA | Hondschootebaan | 61,10 km | 14u04 | 14u00 | 13u56 | 13u53 |
| 74 | Leisele | | | | | | | |
| 75 | | LA | Leiselestraat | 62,80 km | 14u06 | 14u02 | 13u58 | 13u55 |
| 76 | | | Nieuwe straatnaam : Houtemstraat | 63,80 km | 14u08 | 14u04 | 14u00 | 13u56 |
| 77 | | | Houtemstraat | 64,20 km | 14u08 | 14u04 | 14u00 | 13u56 |
| 78 | | RA | Veurnestraat | 64,40 km | 14u09 | 14u04 | 14u00 | 13u57 |
| 79 | | LA | Lostraat | 65,50 km | 14u10 | 14u06 | 14u02 | 13u58 |
| 80 | Gijverinkhove | | | | | | | |
| 81 | | RA | Groenestraat | 68,90 km | 14u15 | 14u11 | 14u06 | 14u02 |
| 82 | | RA | Kallestraat (N364) | 69,20 km | 14u16 | 14u11 | 14u07 | 14u03 |
| 83 | Alveringem | | | | | | | |
| 84 | | LA | Ijzerstraat | 70,40 km | 14u18 | 14u13 | 14u08 | 14u04 |
| 85 | Stavele | | | | | | | |
| 86 | | RD | Alexis Decarneplein | 73,00 km | 14u21 | 14u16 | 14u12 | 14u08 |
| 87 | | LA | Alexis Decarneplein | 73,00 km | 14u21 | 14u16 | 14u12 | 14u08 |
| 88 | | RA | Zwanestraat | 73,20 km | 14u22 | 14u17 | 14u12 | 14u08 |
| 89 | | LA | Hoekjestaat | 73,20 km | 14u22 | 14u17 | 14u12 | 14u08 |
| 90 | | RA | Hondspootstraat | 73,80 km | 14u23 | 14u17 | 14u13 | 14u09 |
| 91 | | LA | Krombekestraat | 74,50 km | 14u24 | 14u18 | 14u14 | 14u10 |
| 92 | Krombeke | | | | | | | |
| 93 | | | Nieuwe straatnaam : Stavelestraat | 75,80 km | 14u25 | 14u20 | 14u16 | 14u11 |
| 94 | | | Nieuwe straatnaam : Molenstraat | 76,50 km | 14u26 | 14u21 | 14u17 | 14u12 |
| 95 | | LA | Blasiusstraat | 76,80 km | 14u27 | 14u22 | 14u17 | 14u13 |
| 96 | | 1/4 | Krombekeplein | 77,20 km | 14u27 | 14u22 | 14u17 | 14u13 |
| 97 | | RA | Bankelindeweg | 77,30 km | 14u28 | 14u22 | 14u18 | 14u13 |
| 98 | Vleteren | | | | | | | |
| 99 | | | Nieuwe straatnaam : Leeuwerikstraat | 79,30 km | 14u31 | 14u25 | 14u20 | 14u16 |
| 100 | Poperinge | | | | | | | |
| 101 | | | Nieuwe straatnaam : Bankelindeweg | 80,80 km | 14u33 | 14u27 | 14u22 | 14u18 |
| 102 | | | Nieuwe straatnaam : Krombeekseweg | 81,10 km | 14u33 | 14u28 | 14u23 | 14u18 |
| 103 | | | Krombeekseweg | 83,50 km | 14u37 | 14u31 | 14u26 | 14u21 |
| 104 | | RA | Diepemeers (N347) | 83,80 km | 14u37 | 14u31 | 14u26 | 14u21 |
| 105 | | RA | Duinkerkestraat (N308) | 84,60 km | 14u38 | 14u33 | 14u27 | 14u23 |
| 106 | | LA | Westlaan (R33) | 84,90 km | 14u39 | 14u33 | 14u28 | 14u23 |
| 107 | | 1/4 | Zuidlaan (R33) | 86,30 km | 14u41 | 14u35 | 14u30 | 14u25 |
| 108 | | 1/4 | Zuidlaan (R33) | 87,80 km | 14u43 | 14u37 | 14u32 | 14u27 |
| 109 | | RA | Ouderdomseweg | 88,20 km | 14u44 | 14u38 | 14u32 | 14u27 |
| 110 | | LA | Vlamertingseweg | 92,30 km | 14u50 | 14u43 | 14u38 | 14u32 |
| 111 | Vlamertinge | | | | | | | |
| 112 | | | Nieuwe straatnaam : Bellestraat | 94,00 km | 14u52 | 14u46 | 14u40 | 14u35 |
| 113 | | | Bellestraat - Ieper | 94,50 km | 14u53 | 14u46 | 14u41 | 14u35 |
| 114 | | 2/4 | Bellestraat | 96,30 km | 14u55 | 14u49 | 14u43 | 14u37 |
| 115 | | | Bellestraat | 96,40 km | 14u56 | 14u49 | 14u43 | 14u38 |
| 116 | | | Nieuwe straatnaam : Hugo Verrieststraat | 96,80 km | 14u56 | 14u50 | 14u44 | 14u38 |
| 117 | | | Nieuwe straatnaam : Guido Gezellestraat | 96,80 km | 14u56 | 14u50 | 14u44 | 14u38 |
| 118 | Elverdinge | | | | | | | |
| 119 | | | Nieuwe straatnaam : Vlamertingsestraat | 97,20 km | 14u57 | 14u50 | 14u44 | 14u39 |
| 120 | | LA | Sint-Livinusstraat | 100,60 km | 15u02 | 14u55 | 14u49 | 14u43 |
| 121 | | | Nieuwe straatnaam : D'Ennetieresplein | 100,70 km | 15u02 | 14u55 | 14u49 | 14u43 |
| 122 | | | Nieuwe straatnaam : Boezingsestraat | 100,80 km | 15u02 | 14u55 | 14u49 | 14u43 |
| 123 | Zuidschote | | | | | | | |
| 124 | | LA | Steenstraat | 100,90 km | 15u02 | 14u55 | 14u49 | 14u43 |
| 125 | Bikschote | | | | | | | |
| 126 | | LA | Diksmuidseweg (N369) | 105,40 km | 15u09 | 15u02 | 14u55 | 14u49 |
| 127 | | RA | Bikschotestraat | 107,10 km | 15u11 | 15u04 | 14u57 | 14u51 |
| 128 | | 2/4 | Statiestraat | 111,80 km | 15u18 | 15u11 | 15u04 | 14u57 |
| 129 | Langemark | | | | | | | |
| 130 | | RD | Markt | 112,20 km | 15u19 | 15u11 | 15u04 | 14u58 |
| 131 | | LA | Klerkenstraat | 112,40 km | 15u19 | 15u11 | 15u04 | 14u58 |
| 132 | | 3/4 | Stadensteenweg | 116,10 km | 15u24 | 15u17 | 15u09 | 15u03 |
| 133 | Staden | | | | | | | |
| 134 | | | Nieuwe straatnaam : Langemarkstraat | 118,90 km | 15u29 | 15u20 | 15u13 | 15u06 |
| 135 | | | Nieuwe straatnaam : Ieperstraat | 119,40 km | 15u29 | 15u21 | 15u14 | 15u07 |
| 136 | | RA | Vredestraat | 123,00 km | 15u35 | 15u26 | 15u19 | 15u12 |
| 137 | | RA | Sint Jansstraat (N36) | 123,20 km | 15u35 | 15u26 | 15u19 | 15u12 |
| 138 | | | Sint Jansstraat (N36) | 125,50 km | 15u38 | 15u30 | 15u22 | 15u15 |
| 139 | Hooglede | | | | | | | |
| 140 | | 4/5 | Ieperstraat (N313) - Sleihage | 126,40 km | 15u39 | 15u31 | 15u23 | 15u16 |
| 141 | | RA | Roeselarestraat | 129,00 km | 15u43 | 15u35 | 15u27 | 15u19 |

| | | | | | | | |
|-----|------------------|--------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------|
| 142 | LA | Grote Noordstraat | 130,40 km | 15u45 | 15u36 | 15u28 | 15u21 |
| 143 | RA | Meiboomstraat | 130,90 km | 15u46 | 15u37 | 15u29 | 15u22 |
| 144 | LA | Beverenstraat | 131,80 km | 15u47 | 15u38 | 15u30 | 15u23 |
| 145 | Gits | | | | | | |
| 146 | RA | Gitsbergstraat | 133,30 km | 15u50 | 15u41 | 15u32 | 15u25 |
| 147 | RA | Bollestraat | 134,70 km | 15u52 | 15u42 | 15u34 | 15u26 |
| 148 | LA | Bruggesteeweg (N32) | 135,30 km | 15u53 | 15u43 | 15u35 | 15u27 |
| 149 | 3/4 | Stationsstraat | 136,80 km | 15u55 | 15u45 | 15u37 | 15u29 |
| 150 | 1/3 | Stationsstraat | 137,40 km | 15u56 | 15u46 | 15u38 | 15u30 |
| 151 | LA | Singellaan | 138,00 km | 15u56 | 15u47 | 15u39 | 15u31 |
| 152 | LA | Gitsbergstraat | 138,40 km | 15u57 | 15u48 | 15u39 | 15u31 |
| 153 | RA | Bruggestraat (N313) | 139,30 km | 15u58 | 15u49 | 15u40 | 15u32 |
| 154 | Hooglede | | | | | | |
| 155 | RA | Grote Noordstraat | 140,90 km | 16u01 | 15u51 | 15u42 | 15u34 |
| 156 | LA | Amersveldestraat | 143,70 km | 16u05 | 15u55 | 15u46 | 15u38 |
| 157 | RA | Kortemarkstraat | 145,00 km | 16u07 | 15u57 | 15u48 | 15u40 |
| 158 | Kortemark | | | | | | |
| 159 | | Nieuwe straatnaam : Hoogledestraat | 145,50 km | 16u07 | 15u58 | 15u49 | 15u40 |
| 160 | RD | Ieperstraat | 146,40 km | 16u09 | 15u59 | 15u50 | 15u41 |
| 161 | LA | Gitsstraat | 148,00 km | 16u11 | 16u01 | 15u52 | 15u43 |
| 162 | RD | Lichterveldestraat | 148,20 km | 16u11 | 16u01 | 15u52 | 15u44 |
| 163 | 2/4 | Markt | 149,50 km | 16u13 | 16u03 | 15u54 | 15u45 |
| 164 | | Nieuwe straatnaam : Handzamestraat | 149,70 km | 16u14 | 16u03 | 15u54 | 15u46 |
| 165 | | Eerste doortocht Aankomstlijn | | | | | |
| 166 | | Plaatselijke ronde 1 | | | | | |
| 167 | Handzame | | | | | | |
| 168 | | Handzamestraat | 152,30 km | 16u17 | 16u07 | 15u58 | 15u49 |
| 169 | RA | Handzameplein | 152,50 km | 16u18 | 16u07 | 15u58 | 15u49 |
| 170 | | Nieuwe straatnaam : Edewallestraat | 152,60 km | 16u18 | 16u07 | 15u58 | 15u49 |
| 171 | Edewalle | | | | | | |
| 172 | RD | Edewallestraat | 152,80 km | 16u18 | 16u08 | 15u58 | 15u50 |
| 173 | LA | Koekelarestraat | 155,90 km | 16u23 | 16u12 | 16u02 | 15u54 |
| 174 | RA | Steenstraat | 157,30 km | 16u25 | 16u14 | 16u04 | 15u55 |
| 175 | | Nieuwe straatnaam : Ruidenbergstraat | 158,50 km | 16u26 | 16u16 | 16u06 | 15u57 |
| 176 | Ichtegem | | | | | | |
| 177 | RD | Ruidenbergstraat | 159,10 km | 16u27 | 16u17 | 16u07 | 15u58 |
| 178 | RA | Kortemarkstraat | 159,70 km | 16u28 | 16u17 | 16u07 | 15u58 |
| 179 | Kortemark | | | | | | |
| 180 | | Nieuwe straatnaam : Ichtegemstraat | 161,70 km | 16u31 | 16u20 | 16u10 | 16u01 |
| 181 | LA | Processiestraat | 164,90 km | 16u36 | 16u25 | 16u14 | 16u05 |
| 182 | RA | Torhoutstraat | 165,10 km | 16u36 | 16u25 | 16u15 | 16u05 |
| 183 | 1/4 | Markt | 165,30 km | 16u36 | 16u25 | 16u15 | 16u06 |
| 184 | RD | Nieuwe straatnaam : Handzamestraat | 165,50 km | 16u37 | 16u25 | 16u15 | 16u06 |
| 185 | | Tweede doortocht Aankomstlijn | | | | | |
| 186 | | Plaatselijke ronde 2 | | | | | |
| 187 | Handzame | | | | | | |
| 188 | | Handzamestraat | 168,10 km | 16u41 | 16u29 | 16u19 | 16u09 |
| 189 | RA | Handzameplein | 168,30 km | 16u41 | 16u29 | 16u19 | 16u09 |
| 190 | | Nieuwe straatnaam : Edewallestraat | 168,40 km | 16u41 | 16u29 | 16u19 | 16u09 |
| 191 | Edewalle | | | | | | |
| 192 | RD | Edewallestraat | 168,60 km | 16u41 | 16u30 | 16u19 | 16u10 |
| 193 | LA | Koekelarestraat | 171,70 km | 16u46 | 16u34 | 16u23 | 16u14 |
| 194 | RA | Steenstraat | 173,10 km | 16u48 | 16u36 | 16u25 | 16u15 |
| 195 | | Nieuwe straatnaam : Ruidenbergstraat | 174,30 km | 16u50 | 16u38 | 16u27 | 16u17 |
| 196 | Ichtegem | | | | | | |
| 197 | RD | Ruidenbergstraat | 174,90 km | 16u50 | 16u39 | 16u28 | 16u18 |
| 198 | RA | Kortemarkstraat | 175,50 km | 16u51 | 16u39 | 16u29 | 16u19 |
| 199 | Kortemark | | | | | | |
| 200 | | Nieuwe straatnaam : Ichtegemstraat | 177,50 km | 16u54 | 16u42 | 16u31 | 16u21 |
| 201 | LA | Processiestraat | 180,70 km | 16u59 | 16u47 | 16u35 | 16u25 |
| 202 | RA | Torhoutstraat | 180,90 km | 16u59 | 16u47 | 16u36 | 16u25 |
| 203 | 1/4 | Markt | 181,10 km | 17u00 | 16u47 | 16u36 | 16u26 |
| 204 | RD | Nieuwe straatnaam : Handzamestraat | 181,30 km | 17u00 | 16u47 | 16u36 | 16u26 |
| 205 | | Derde doortocht Aankomstlijn | | | | | |
| 206 | | Plaatselijke ronde 3 | | | | | |
| 207 | Handzame | | | | | | |
| 208 | | Handzamestraat | 183,90 km | 17u04 | 16u51 | 16u40 | 16u29 |
| 209 | RA | Handzameplein | 184,10 km | 17u04 | 16u51 | 16u40 | 16u30 |
| 210 | | Nieuwe straatnaam : Edewallestraat | 184,20 km | 17u04 | 16u52 | 16u40 | 16u30 |
| 211 | Edewalle | | | | | | |
| 212 | RD | Edewallestraat | 184,40 km | 17u04 | 16u52 | 16u40 | 16u30 |
| 213 | LA | Koekelarestraat | 187,50 km | 17u09 | 16u56 | 16u45 | 16u34 |
| 214 | RA | Steenstraat | 188,90 km | 17u11 | 16u58 | 16u46 | 16u36 |
| 215 | | Nieuwe straatnaam : Ruidenbergstraat | 190,10 km | 17u13 | 17u00 | 16u48 | 16u37 |
| 216 | Ichtegem | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|-----|------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------|
| 217 | RD | Ruidenbergstraat | 190,70 km | 17u14 | 17u01 | 16u49 | 16u38 |
| 218 | RA | Kortemarkstraat | 191,30 km | 17u14 | 17u01 | 16u50 | 16u39 |
| 219 | | Kortemark | | | | | |
| 220 | | Nieuwe straatnaam : Ichtegemstraat | 193,30 km | 17u17 | 17u04 | 16u52 | 16u41 |
| 221 | LA | Processiestraat | 196,50 km | 17u22 | 17u09 | 16u57 | 16u45 |
| 222 | RA | Torhoutstraat | 196,70 km | 17u22 | 17u09 | 16u57 | 16u46 |
| 223 | 1/4 | Markt | 196,90 km | 17u23 | 17u09 | 16u57 | 16u46 |
| 224 | RD | Nieuwe straatnaam : Handzamestraat | 197,10 km | 17u23 | 17u10 | 16u57 | 16u46 |
| 225 | | Vierde doortocht Aankomstlijn | | | | | |
| 226 | | Aankomst | | | | | |