

Heist-Kraainem: étapes

moyenne en plat: 18 km/h

moyenne vallon: 15 km/h

étape	distance	cumul	temps	cumul	heure	moyenne	voitures
départ: Heist	0	0			510	8 h 30	oui
1 entrée Bruges	16,5	16,5	55	55	565	9 h 25	18,0 km/h non
pause	0	16,5	5	60	570	9 h 30	16,5 km/h
2 sortie Bruges	3,8	20,3	13	73	583	9 h 42	16,8 km/h non
pause	0	20,3	10	83	593	9 h 52	14,7 km/h
3 Aalterbrug	19,8	40,1	66	149	659	10 h 58	16,2 km/h oui
pause	0	40,1	20	169	679	11 h 18	14,3 km/h
4 CARAES (Gent)	21,6	61,7	72	241	751	12 h 30	15,4 km/h oui
pause	0	61,7	45	286	796	13 h 15	13,0 km/h
5 Wetteren	19,7	81,4	79	364	874	14 h 34	13,4 km/h oui
pause	0	81,4	15	379	889	14 h 49	12,9 km/h
6 Affligem	24,2	105,6	97	476	986	16 h 26	13,3 km/h oui
pause	0	105,6	15	491	1001	16 h 41	12,9 km/h
7 Exposition	18,8	124,4	75	566	1076	17 h 56	13,2 km/h oui
pause	0	124,4	15	581	1091	18 h 11	12,8 km/h
arrivée: Kraainem	16,5	140,9	66	647	1157	19 h 17	13,1 km/h oui

Umoja 140 km - étapes

Départ

devant la gare de Heist (pas celle de Duinbergen, ni celle de Knokke!)

Bruges

pont sur le Damse vaart à l'entrée de Bruges
croisement Damse Vaart-zuid et Sint Godelievedreef à 8000 Brugge

Aalterbrug

sous le pont sur le canal Gand-Ostende
croisement N44 (Knokkeweg) et Zuidleiestraat à 9880 Aalter

CARAES

Jozef Guislainstraat 43 à 9000 Gent

Wetteren

au pied du pont sur l'Escaut
croisement Brugstraat et Aard à 9230 Wetteren

Affligem

à l'abbaye d'Affligem
Abdijstraat 6 à 1790 Affligem

Exposition

croisement avenue de l'Exposition et la rue Antoine Baeck à 1090 Jette

Arrivée

254 avenue de la Chapelle à 1950 Kraainem