

Ostende-Kraainem: étapes

moyenne en plat: 18 km/h

moyenne vallon: 15 km/h

étape	distance	cumul	temps cumul		heure	moyenne	voitures
départ: Ostende	0	0			525	8 h 45	oui
1 entrée Bruges	23,9	23,9	80	80	605	10 h 4	18,0 km/h oui
pause	0	23,9	10	90	615	10 h 14	16,0 km/h
2 Aalterbrug	24	47,9	80	170	695	11 h 34	16,9 km/h oui
pause	0	47,9	15	185	710	11 h 49	15,6 km/h
3 CARAES (Gent)	21,6	69,5	72	257	782	13 h 1	16,2 km/h oui
pause	0	69,5	45	302	827	13 h 46	13,8 km/h
4 Wetteren	19,7	89,2	79	380	905	15 h 5	14,1 km/h oui
pause	0	89,2	15	395	920	15 h 20	13,5 km/h
5 Affligem	24,2	113,4	97	492	1017	16 h 57	13,8 km/h oui
pause	0	113,4	15	507	1032	17 h 12	13,4 km/h
6 Jette	20	133,4	80	587	1112	18 h 32	13,6 km/h oui
pause	0	133,4	15	602	1127	18 h 47	13,3 km/h
arrivée: Kraainem	16,2	149,6	65	667	1192	19 h 52	13,5 km/h oui

Umoja 150 km - étapes

Départ

devant la gare d'Ostende

Bruges

Waggelwater n°1 à 8200 Sint-Andries
croisement du canal Ostende Bruges et de la N339

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

Jette

Sur le parking derrière la gare de Jette, rue Dupré à 1090 Jette

Arrivée

254 avenue de la Chapelle à 1950 Kraainem