

FK	KM	Totaal	Beschrijving
45	0	0	Start: Ri FK 74
74	2	2	NB: in zomerseizoen mogelijk omleidingen voorzien, fietsen op zeedijk verboden --> omleidingen zijn aangeduid
57	2,9	4,9	
52	1	5,9	
23	2,7	8,6	
80	0,9	9,5	
60	0,6	10,1	
43	1,5	11,6	
14	1,5	13,1	
81	1,3	14,4	
34	1,9	16,3	
73	1	17,3	alternatief voor veer over IJzer: 73-61-70-33-94-32-67-82-64 (6,4 km)
64	2,1	19,4	
31	1,3	20,7	
96	1,6	22,3	
88	4,2	26,5	
97	1,1	27,6	
74	1,1	28,7	
65	0,6	29,3	aan rond punt: fietsnetwerk niet volgen! tweede afslag nemen N8h - Jaak van Buggenhoutlaan (Ri Veurne / E40) rond punt: RD -Jaak van Buggenhoutlaan 12 Abdij Ter Duinen (aan rechterzijde)
	1,1	30,4	rond punt: 1ste afslag nemen Koninklijke Prinslaan (N8)

FK	KM	Totaal	Beschrijving
	0,3	30,7	na Abdijmuseum: 1ste straat LA (Brialmontlaan), ri FK 59
59	1,1	31,8	
79	2,7	34,5	
22	0,4	34,9	
84	1,4	36,3	
42	2,2	38,5	
39	0,3	38,8	
9	0,6	39,4	
68	0,3	39,7	
37	0,4	40,1	
4	0,2	40,3	
83	0,2	40,5	
41	0,2	40,7	
47	0,3	41	
8	1,3	42,3	
52	0,2	42,5	
10	1,6	44,1	
12	0,9	45	
13	0,3	45,3	
27	3,4	48,7	
38	0,5	49,2	
97	2,5	51,7	
63	1,1	52,8	
43	1,5	54,3	

FK	KM	Totaal	Beschrijving
2	0,2	54,5	
67	0,6	55,1	
99	2,7	57,8	
76	2,1	59,9	
55	0,6	60,5	
59	1,7	62,2	
32	1,4	63,6	
60	0,1	63,7	
61	0,7	64,4	
72	2,6	67	
19	0,8	67,8	
69	0,8	68,6	
70	1,7	70,3	
92	1,8	72,1	
98	1,4	73,5	13 Abdij van Westvleteren
93	3,3	76,8	
31	1,8	78,6	
80	0,7	79,3	
90	0,8	80,1	
50	1,1	81,2	
82	0,5	81,7	
94	3,5	85,2	
34	1,9	87,1	
12	1,2	88,3	

FK	KM	Totaal	Beschrijving
17	2,1	90,4	
69	0,1	90,5	
89	1,1	91,6	
93	0,3	91,9	
1	0,2	92,1	
76	0,8	92,9	
32	2,6	95,5	
56	0,2	95,7	
70	0,8	96,5	
88	2,8	99,3	
80	0,9	100,2	
18	0,7	100,9	
41	1,7	102,6	
49	1,5	104,1	
76	2,7	106,8	
70	1,7	108,5	
4	1,4	109,9	
72	1,6	111,5	
6	3,1	114,6	
81	0,2	114,8	
48	4,7	119,5	
18	1,4	120,9	
47	1,7	122,6	
25	0,4	123	

FK	KM	Totaal	Beschrijving
19	0,7	123,7	
89	0,2	123,9	