

4 km

- goed begaan- en berijdbaar traject, ideaal voor kinderwagens en rolwagens
- wandelen door rustige straatjes rond Engsbergen

4 km Kids

- al na een paar honderd meter duik je het groen in en wandel je over een smal bospad
- over rustige wegjes, langs de Kiewithoeve, naar groengebied Asdonk
- hier wandel je tussen rijen eeuwenoude beuken en eiken en keer je terug naar de start, aan de kerk van Engsbergen

6 km

- nog maar net buiten de dorpskern leidt een smal pad je het groen in
- tussen de dennen trek je naar de rand van groengebied Dasse-naarde
- via een klappoortje wandel je door een fraai stukje natuur, met een vennetje
- langs Hoeve Asdonk en tussen rijen van eeuwenoude loofbomen keer je weer terug naar Engsbergen

12 km

- al snel wandel je door het mooie groen : een opeenvolgende mix van smalle paadjes en bredere zandwegen brengen je naar de rand van Molenstede
- na de oversteek van de (drukke) weg Diest-Geel vind je één van de vele Trage Wegen die zijn opgenomen in het parcours
- langs Hoeve en Kasteel Remax kom je in Molenstede, waar je in de ruime zaal Molenhuis even mag uitblazen
- langs het Zwart Water wandel je richting natuurgebied Dassenaarde
- op de terugweg trek je nog door het mooie Asdonk, om zo weer in Engsbergen aan te komen

16 km

- samen met de 12 km wandel je naar Molenstede, waar je mag uitblazen in zaal Molenhuis
- hier wacht een lusje van 4 km : je verlaat Molenstede langs de plaatselijke school (let op de schildering op de straatgevel !)
- over een snoer van smalle paadjes mag je over de flanken van de Langeberg en de Blaasberg
- na een tweede halte in het Molenhuis, volg je de 12 km op de terugweg naar Engsbergen

19 km

- tot aan de ruime rustpost in zaal Molenhuis, in Molenstede, volg je het parcours van de 12 en 16 km
- in Molenstede maak je een lus van 6 km die je over de Langeberg en door de diepe holle weg "De Helle" naar de voet van het Grasbos brengt
- je mag deze "Poggio van het Hageland" op via een onbekend, érg steil pad
- door de residentiële wijk, met fraaie villa's in het groen, kom je bij de Blaasberg
- smalle kerkenpaadjes leiden je terug naar het Molenhuis
- samen met de 12 en 16 km keer je terug naar Engsbergen

21 km

- samen met de 12 en 16 km naar Molenstede : de lus hier (8 km), is één van de mooiste onderdelen van de Bos en Heuvel Trail !
- door het speelbos achter de plaatselijke school kom je – aan de overkant van de weg Diest-Geel – op de flanken van de Langeberg
- Diest ligt hier aan je voeten
- scherp afdalen door een uitzonderlijk mooie holleweg : de Helle, tot bij de spoorweg met aan de overkant de Demer
- volgt dan een bijzonder pikante klim naar het Grasbos : even naar adem happen hier !
- door de Bronweg en het “vergeten” Waterstraatje weer naar het Demer-niveau om dan nog een laatste keer te klimmen
- via smalle paadjes over de Blaasberg weer naar het Molenhuis
- naar Engsbergen, samen met de 12 en 16 km, met nog flink wat groen

25 km

- samen met de andere afstanden door het groen naar Molenstede
- hier volg je de langere afstanden (42 en 50 km) en trek je langs de bedding van het Zwart Water, door ongerept broekgebied, naar Zichem
- je blijft de beek volgen en ziet nu voor je de Voortberg (Testelt)
- aan de voet van deze Diestiaanheuvel buig je rechtsaf, langs de rand van natuurgebied Demerbroeken
- in de kantine van de plaatselijke vissersclub (Averbode) mag je even uitblazen
- een plankenpad neemt je verder mee door het natuurgebied
- een smal pad door natuurgebied Catselt brengt je, via Katsenberg, weer naar Molenstede
- na de stop volg je de andere afstanden richting finish

31 km

- bovenop het parcours van de 25 km is er voor de 31 km nog de lus van 6 km in Molenstede

42 km

- de aanloop gaat door het groen tussen Engsbergen en Molenstede, waar een eerste stop wacht in Zaal Molenhuis
- de lus van 8 km die je hier maakt zal je zeker kunnen bekoren : veel groen, smalle paadjes, nijdige klimmetjes ... heerlijk !
- dan begin je aan de doorsteek van de opeenvolgende natuurgebieden : Zichems Broek, Demerbroeken, Voortberg en Zavelbeemden
- na tien bijzonder mooie km kom je bij dorpscafé Den Arend, waar je mag bijtanken
- over de Rodeberg kom je bij de rand van Testelt
- in de visserskantine (Averbode) kom je bij de 25 en 31 km, die je meenemen naar Molenstede en verderop naar de finish in Engsbergen

50 km

Bos en Heuvel Trail

- deze "Full Option"-versie stuurt je door het vele groen naar Molenstede, waar je de pittige lus van 8 km mag meepikken
- vijftig tinten groen dan, van het ene naar het andere natuurgebied, tot in Wolfsdonk
- aan Café Den Arend wacht het allermooiste onderdeel van deze Bos en Heuvel Trail : vergeten bos- en veldpaden brengen je tot bij de Heimolen (Langdorp), het keerpunt van deze 50 km-trail
- na een tweede stop in Den Arend mag je over de Rodeberg naar de (voet van) de Testeltse Voortberg en langs de Demerbroeken
- even tanken in de visserskantine in Averbode om door de Demerbroeken koers te zetten naar Molenstede
- na een nog erg fraaie, groene finale, bereik je na 50 prachtige wandel-km weer Engsbergen