

4 km

- goed begaan/berijdbaar traject (kinder- en rolwagens)
- mooie stadswandeling, met heel wat fotogenieke hoekjes, die Diest zó attractief mooi maken
- langs de rand van de Wallen, de groene kraag rondom Diest, kom je bij onze Zomerbar "Bij de Ooievaar"
- vanop het terras kan je het ooievaarspaar bezig zien met het voeden van de kleintjes (?)
- op de terugweg wandel je door het historische waardevolle, mooie centrum van de Demer- en Oranjestad Diest

4 km Kids

- voor de kinderen bieden we een parcours aan dan nét ietsje meer avontuurlijk is !
- je mag de Wallen opklauteren om dan verder te stappen tot "Bij de Ooievaar"
- op de terugweg kriskras je door het stadspark De Warande, verken je het historische centrum en mag je nog door het fraaie Park Cerckel

6 km

- samen met de "4 Kids" wandel je tot "Bij de Ooievaar"
- op de terugweg richting CVO Volt kuier je door het middeleeuwse "Stadje in de Stad", het Diestse Begijnhof, beschermd als UNESCO-werelderfgoed
- dan klim je naar het hoogste punt van de Oranjestad Diest, boven op de Warandeheuvel, het stadspark met zijn prachtige beuken
- volgt dan het fraaie, fotogenieke stadscentrum, met zijn vele geklasseerde gevels, zijn stadhuis, zijn Sint Sulpitiuskerk en zijn Kaai, met de springfonteinen en zijn Park Cerckel

10 km

- wat een mooie lus is dit !!!
- samen met "de grote cilinders" trek je over het Steinebergske naar het broekgebied, in de buurt van de Demer
- wat verderop klim je door een erg diepe holle weg naar de top van de Vinkenberg : boven het groen zie je de koepel van de Basiliek van Scherpenheuvel
- een in onbruik geraakte holle weg brengt je tot bij de Demer
- langs de "nieuwe meander", één van de vele Demerbochten die eertijds werden geamputeerd, kom je weer bij het Steinebergske
- deze keer ga je boven links en kom je door de groene tunnel van de Kanonsbaan weer naar het CVO
- één van de mooiste onderdelen van deze 44^{ste} Mariëndaaltocht !

11 km

- je start langs de stemmige Allerheiligenkapel, waar je de trap neemt naar de Citadel met boven een mooi zicht over het Diest
- door het lentefrisse Citadelbos daal je af om dan koers te zetten naar de vallei van de Begijnenbeek
- vóór je aan de zomerbar "Bij de Ooievaar" komt, mag je even de Wallen op, een groene band daterend uit de 19^{de} eeuw
- je wandelt onder de wieken van de Lindenmolen door, tot "Bij de Ooievaar"
- op de terugweg nog flink wat groen (De Wallen, Stadspark De Warande, Park Cerckel), het pittoreske Begijnhof, de houten Demerpromenade en het historische stadscentrum

13 km

- je volgt de 11 km tot beneden aan het Citadelbos : hier mag je nog een tijdje mee met de 40 + 50 km
- nijdige klimmetje naar de top van de Galgenberg, met mooi hoogtezicht op Diestse stadskern
- afdalen door diepe holle weg tot bij de weg Diest-Leuven
- graspad langs de oever van de Begijnenbeek, om dan onderlangs de Kloosterberg te stappen, langs het in aanbouw zijnde Woonzorgcentrum Sint Augustinus
- over de Wallen, langs de Lindenmolen, tot bij de Zomerbar "Bij de Ooievaar"
- op de terugweg volg je de 11 km

15 km

- om tot bij onze zomerbar "Bij de Ooievaar" te komen, volg je de "4 Kids"
 - ook op de terugweg volg je dit toch wel avontuurlijke traject
- vanaf de rustpost "Bij de Ooievaar" start je met de "Lus Zelem", een pracht van een natuuromloop
- langs de boorden van de Demer kijk je uit over het weidse natuurgebied van het Webbekoms Broek
- je steekt via het houten brugje het Zwart Water over om dan langs de oever van de Zwarte Week te wandelen tot bij de rand van Zelem
- door een prachtig loofbos en na een lange klim (langs muur Sint Jansklooster) kom je op de Sint Jansberg, met zijn forse bomen
- langs de rand van het wachtbekken kijk je uit over het eindeloze groen van het Webbekoms Broek
- langs de Halve Maan met zicht op de Lindenmolen, kom je weer "Bij de Ooievaar"

16 km

- samen met de langere afstanden (en met de 10 km) maak je de Lus Vinkenbergh
- vanaf de passage aan de startzaal volg je dan het traject van 6 km tot bij de zomerbar "Bij de Ooievaar"
- samen met de 6 km wandel je nog door het Begijnhof en krijg je nog heel wat moois te zien binnen de stadskern van Diest

20 km

- samen met de 11 km wandel je tot "Bij de Ooievaar"
- daar maak je de Lus Zelem, een onwaarschijnlijk mooie omloop met onderweg héél veel natuurschoon
- na een tweede stop "Bij de Ooievaar" wandel je samen met de 16 km kriskras door het Diestse groen en kijk je naar het fotogenieke historische erfgoed dat de Oranjestad Diest rijk is

25 km

- het eerste deel, tot bij de rustpost aan het Bezoekerscentrum, onze Zomerbar "Bij de Ooievaar", volg je de 13 km, met onderweg de klim naar de Citadel, het Citadelbos, de Galgenberg, de vallei van de Begijnenbeek en de oversteek van de Wallen
- dan krijg je de "Lus Zelem", met een ongeëvenaard aanbod aan "puur natuur"
- na deze lus wacht nog de "Urban Trail" door het Diestse stadscentrum, met onderweg nog verrassend veel groen én de historische schoonheid van het Demerstadje Diest

30 km

- de twee grote onderdelen van deze 30 km worden gevormd door de Lus Vinkenbergh en de Lus Zelem
- om beide lussen te verbinden, wandel je samen met de 20 km naar de zomerbar "Bij de Ooievaar"
- ook na de Lus Zelem wandel je samen met de 20 km tot bij de aankomst

40 km

- voor de twee langste afstanden, 40 en 50 km, is er een magnifieke doorsteek van het Hageland
- over de Citadel en de Galgenberg trek je door de velden van Kaggevinne naar de weidse vlakte onderaan de Prinsenbos
- eens over die helling daal je af naar Assent om daar de Hermansheuvel op je traject te vinden
- na het afdalen van die puist volgt de klim naar Rijnrodeberg, het dak van deze 44^{ste} editie : voor je zie je nu het kerkje van Waanrode
- Onder den Toren wacht je een verdiende rustpost, waarna je weer de Rijnrodeberg op mag
- Op de Blakenberg steek je de E 314 over en daal je af naar de vallei van de Begijnenbeek
- Nog even over de Kloosterberg en je daalt af naar de rand van Diest
- Aan de zomerbar wacht dan de Lus Zelem en daarna nog de "Urban Trail" door het centrum

50 km

Hagelandse Heuveltrail

- een pittige hike, met onderweg zo'n 530 m hoogteverschil !
- als voorafje krijg je de Lus Vinkenbergh – na een tussenstop in CVO Volt volg je de 40 km richting Waanrode, met onderweg de Citadel, de Galgenbergh, de Prinsenbos, de Hermansheuvell en de Rijnrodebergh
- Onder den Toren even bijtanken en dan over de Rijnrode- en Blakenbergh weer richting Diest
- De Kloosterbergh leidt je naar de stadsrand en naar onze zomerbar
- De Lus Zelem laat je genieten van de schoonheid van het Webbekoms Broek en de groene schoonheid van de Sint Jansbergh
- Tot slot is er nog de stedse schoonheid van Diest met nog een flinke snuif natuurlijk groen er bovenop