

Lus 1 (Paal): 4 km

- Verharde omloop van 4,5 km, die start met de 10 km, maar verderop een volledig eigen traject volgt
- Rustige aanloop door woonstraten van Tervant om dan langs de Beelkenswijer, naar de oversteek van de Tervantstraat te wandelen
- Op het toeristisch fietspad merk je dat hier recent oude populieren werden gerooid (risico op vallende takken en/of bomen)
- Ondertussen werden nieuwe inheemse soorten aangeplant en sommige stammen bleven staan als nest- en schuilplaatsen voor dieren en vogels
- In het centrum van Tervant kom je langs de O.L.V. Onbevlekt Ontvangen-kerk, die binnenkort een nieuwe bestemming zal krijgen

Lus 1 (Paal): 10 km

- Na een rustige aanloop door enkele woonstraten van Tervant wandel je tussen de velden richting Paal
- Je steekt de drukke weg Diest-Beringen over en trekt aan de overkant richting stroomgebied van de Zwarte Beek
- Je komt langs de velden waar tot voor enkele jaren Blauwe Bessen werden geteeld
- Over de Oude Baan, met de Zwarte Beek steeds in je buurt, trek je naar de nieuwe boogbrug over het Albertkanaal
- Langs de loskades (Geyskens) stap je dan over een vergeten stukje onverhard parallel met het Albertkanaal
- De laatste kilometer krijg je nog een aaneenschakeling van smalle, onverharde bos- en weidepaadjes

Lus 1 (Paal): 6 km

- De grote lijnen van het parcours van de 10 km komen ook terug in het parcours van deze omloop van 6,8 km
- Bij de start krijg je een inkorting die je iets sneller naar de velden tussen Tervant en Paal brengt
- Aan de overzijde van de weg Diest-Beringen zit er een volgend knipje in, waarbij je het ommetje richting Zwarte Beek niet zal maken
- In de buurt van Hotel Mezzo sluit je weer aan bij de 10 km, die je dan volgt tot de finish

Lus 2 (Beringen): 10 km

- Laat Lus A je meer genieten van open landschappen, dan krijg je op deze Lus B meer bospaadjes én ook een vleugje mijnverleden
- Aan de overkant van de brug over het Albertkanaal wandel je even over het jaagpad en kijk je uit over de vroegere kolenhaven
- Rechts vind je dan de nieuwe site van overslagbedrijf Kuehne+Nagel
- Een aaneenschakeling van bospaadjes brengt je tot bij het kerkhof van Beringen
- Over het vroegere Kolenspoor, met nog een zijsprongetje door het bos, kom je weer bij de kanaalbrug : eer je die echter oversteekt mag je nog genieten van een reeks boswegjes
- Aan de overkant van de brug vind je nóg een stukje onverhard, om dan langs de terreinen van de plaatselijke voetbalploeg weer richting start te wandelen

Lus 2 (Beringen): 6 km

- Aan de ooit zo bloeiende brasserie De Sleepvaart verlaat je het parcours van de 10 km
- Even verderop mag je weer aansluiten en krijg je nog de aaneenschakeling van onverharde boswegjes, in de buurt van het Albertkanaal
- Aan de overkant van de brug krijg je nog een stukje onverhard, om dan langs de terreinen van de plaatselijke voetbalploeg weer richting start te wandelen