4 km

- Over goed begaan-/berijdbare wegen wandel je rond Engsbergen
- Onderweg geniet je van het groen, langs dit rustige wandeltraject

5 km Kids

- voor de kinderen bieden we een parcours aan dat nét ietsje meer avontuurlijk is !
- samen met “de grote afstanden” mag je al snel het groen in
- lang dikke beuken en tussen de dennen kom je in Dassenaarde, met de nieuwe speeltuin “De Schom” en de mooie vijver met houten uitkijkplatvorm
- door nog meer groen en over smalle bos- en heidepaadjes kom je weer in Engsbergen

7 km

- je laat de dorpskern achter je en wandelt tussen het groen naar Hoeve Asdonk (paardenweiden)
- langs het Bolhuiskapelletje doorkruis je groengebied Dassenaarde, met zijn dichte dennenbossen
- afbuigen dan naar De Schom, een mooi stukje natuur dat werd gecreëerd op de site waar tot voor enkele jaren een varkensbedrijf actief was – mooie vijver ook !
- smalle kriskraspaadjes door bos en (bloeiende ?) heide brengen je weer tot in Engsbergen
- geen rustpost onderweg

11 km

- vanaf de 11 km wandel je naar de ruime rustpost Het Molenhuis, Molenstede, deel van Diest
- samen met de 7 km trek je door Dassenaarde, om dan het smalle Cruywagenpad te nemen
- door de vallei van het Zwart Water, bijriviertje van de Demer, kom je in Molenstede
- na de stop kom je over de Molenberg in mooi groen, waar een smal pad je meeneemt tot bij de weg Diest-Veerle
- langs de flank van de Eikelenberg trek je weer Dassenaarde binnen
- aan nieuw natuurgebied De Schom kom je weer bij de 7 km, om samen met hen door bos en groen weer tot Engsbergen te stappen

13 km

- tot net voor Dassenaarde volg je de kortere afstanden : hier kies je een eigen traject
- over een afstand van 1,5 km wandel je over een pad dat onlangs nog maar pas werd opengesteld, met dank aan Natuurpunt
- door de vallei van het Zwart Water mag je door een tunnel van groen tot bij een smal brugje dat je over de beek helpt
- aan de overzijde stap je over een robuust plankenpad, tot bij een beek, de Kleine Boor, met mooie waterplanten in het heldere water
- aan het gekende feestadres Hof te Rhode volg je een asfaltje dat je meeneemt tot je in de Klappijstraat weer aansluit bij de 11 km

16 km

- de basis van deze 16 km wordt gevormd door de 11 km
- na de stop in Molenstede krijg je een lus van net geen 5 km
- je volgt de langere afstanden en neemt een smal paadje dat je de Blaasberg op stuurt
- tussen de fraaie villa's van het Crauwelsbos kom je in het Grasbos, waar je weer aansluit bij de langere afstanden
- een groen wegje biedt je uitzicht op de Demervallei, diep beneden
- via de afdaling van "de Poggio van het Hageland" (berucht bij de wielerfans) kom je bij de spoorweg, in de Demervallei
- een oude voetweg brengt je via de Vijverstraat tot bij de werken in de Broekstraat en verder naar het Molenhuis

20 km

- tot aan het Molenhuis wandel je samen met de 13 km en maak je dus ook kennis met “het nieuwe pad”, met brug en houten vlonder
- na de stop in Molenstede trek je smal over de Blaasberg
- daar waar de langere afstanden kiezen om af te buigen naar Diest, mag jij rechts tot bij de oversteek van de weg Diest-Veerle
- weer samen met de langere afstanden mag je door het Grasbos, met de statige stulpjes tussen het fraaie groen
- afdalen over de Hagelandse Poggio en over de voetweg, omgeven door groen, tot in de Vijverstraat
- even door de werken van de Broekstraat en je staat weer bij de rustpost in Molenstede

30 km

- tot Molenstede volg je de 11 km om dan met de 20 km verder te gaan
- je daalt de Lazarijberg af om bij het station van Diest scherp te klimmen
- in een verlaten weide krijg je een uniek zicht op het stoere Fort Leopold
- door het Park Heylen, bij het station van Diest, wandel je tot bij de monumentale Schaffense Poort
- een graspad langs de Demer leidt je door het prachtige natuurgebied Webbekoms Broek
- aan de kerk van Webbekom mag je uitblazen in zaal De Ark
- in Diest mag je door stadspark Warande en over de Grote Markt
- de steile trap bij de Allerheiligenkapel komt uit bij de Citadel : door de boogpoorten kom je in het Citadelbos
- door de steile Holle Weg kom je weer bij de 20 km, die je volgt tot Molenstede en verder naar Engsbergen

41 km

- tot aan de rust in Molenstede wandel je samen met de 13 km, om dan verder met de 30 km naar Webbekom te trekken
- vanuit De Ark ga je naar woonerf Parelsberg, waar je de contouren van de Kloosterberg reeds kan zien
- deze Diestiaanheuvel, een versteende zandbank van de Diestiaanzee die hier 7 miljoen jaar geleden lag, mag je op klimmen
- afdalen naar de vallei van de Begijnenbeek om dan tussen de velden koers te zetten naar Papenbroek, een deel van Webbekom
- hier sluit je aan bij de 50 km
- samen met hen volg je een lange, licht dalende veldweg, tussen akkers en plantages
- even nog klimmen om vanaf de hoogte, aan Toyota, uit te zien over Webbekom, waar je wat later een tweede keer mag uitblazen in De Ark

Bos en Heuvel Trail : 50 km

- met deze 50 km krijg je onderweg een flinke portie bos, maar ook een fikse scheut Hagelandse heuveltjes !
- onderweg wacht je zo'n 500 m hoogteverschil om te overbruggen
- tot aan rustpost De Ark in Webbekom volg je de 41 km
- in de vallei van de Begijnenbeek kies je voor een eigen traject, dat je over graspaden langs het sluisjescomplex naar de Bosterestraat leidt
- deze veldweg zet je af bij de weg Diest-Leuven, met dan de pittige klim van de Prinsenbos, waar je tussen de velden wandelt, met zicht op het H.H.-beeld
- een smalle holle weg laat je afdalen tot bij de Orchidee om even verderop een vergeten kasseiweg te nemen die je weer de berg op stuurt
- over de Mierenberg kom je bij de stop aan Zomercafé Buvens met lekkere huis-gebrouwen bieren !
- op de Blakenberg steek je de E314 over om tussen de velden af te dalen tot je aansluit bij de 41 km