

Het Zwin

Legende

Gele lus (3,8 km)	Verhard
	Onverhard
Rode lus (5,6 km)	Verhard
	Onverhard
Zwarte lus (8,9 km)	Verhard
	Onverhard
Oranje lus (3,5 km)	Verhard
	Onverhard
Blauwe lus (3,2 km)	Verhard
	Onverhard
Verbindingslus (19,8 km)	Verhard
	Onverhard



Zwin infopunt 'Zand'



Zwin Natuur Park



www.zwin.be

Signalisatiesymbolen en afstanden

- 3,8 km
70 % onverhard
- 5,6 km
100 % onverhard
- 8,9 km
81 % onverhard
- 3,5 km
100 % onverhard
- 8,9 km
52 % onverhard
- 19,8 km
84 % onverhard

Looptips

- Warm op: Begin langzaam (desnoods al wandelend) en maak pas snelheid als je spieren opgewarmd zijn.
- Loop je eigen tempo: Het lopen voelt comfortabel en je kan blijven praten. Laat je niet verleiden om snellere medelopers te willen volgen.
- Drink voldoende: Breng eventueel een drinkbus met je mee.
- Goed loopmateriaal: Goede loopschoenen en sokken kunnen veel ongemakken voorkomen.
- Respecteer de natuur en de omgeving: Blijf op het looppad en laat geen afval achter.
- Samen trainen: In groep en/of onder begeleiding trainen, is een meerwaarde voor je training en je motivatie. Je vindt een lijst van clubs op www.atletiek.be.
- Gezonde levensstijl: Regelmatige fysieke activiteit is aanbevolen (3x / week gedurende 30 minuten) dit in combinatie met een gezond voedingspatroon.

Info en probleemmelding

Meer informatie vind je op www.sport.vlaanderen/loopomlopen of op www.natuurenbos.be/natuurlopen.

Melden van problemen op de route (bv. verdwenen signalisatie) kan je doen bij de sportdienst van Knokke-Heist (sport@knokke-heist.be, 050 630 480) of scan onderstaande QR-code met je smartphone

