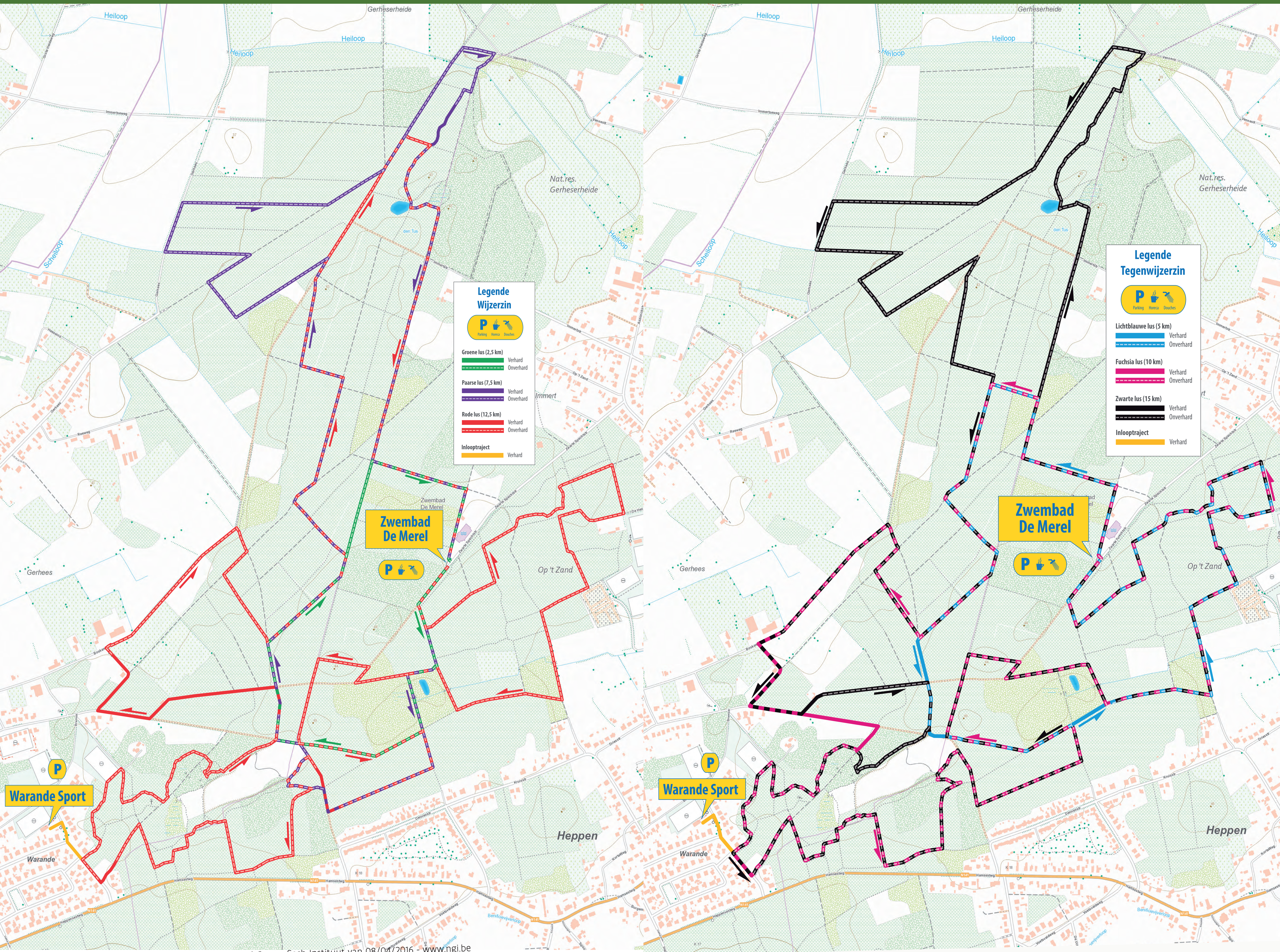


Natuurloop Gerheserheide



Legende Wijzerzin

P Parking, Start, Doel

- Groene lus (2,5 km) Verhard Onverhard
- Paarse lus (7,5 km) Verhard Onverhard
- Rode lus (12,5 km) Verhard Onverhard
- Inlooptraject Verhard

Legende Tegenwijzerzin

P Parking, Start, Doel

- Lichtblauwe lus (5 km) Verhard Onverhard
- Fuchsia lus (10 km) Verhard Onverhard
- Zwarte lus (15 km) Verhard Onverhard
- Inlooptraject Verhard

Signalisatiesymbolen en afstanden

- ± 2,5 km 100 % onverhard
- ± 5 km 100 % onverhard
- ± 7,5 km 94 % onverhard
- ± 10 km 94 % onverhard
- ± 12,5 km 90 % onverhard
- ± 15 km 95 % 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/looproutes of op www.natuurenbos.be/natuurlopen.

Melden van problemen op de route (bv. verdwenen signalisatie) kan je doen bij de sportdienst van Leopoldsburg (011 29 38 30, sportdienst@leopoldsburg.be) of scan onderstaande QR-code met je smartphone.

