




Natuurloop Kelchterhoef

Signalisatiesymbolen en afstanden

-  ± 6 km
72 % onverhard
-  ± 9 km
82 % onverhard
-  ± 15 km
76 % 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.

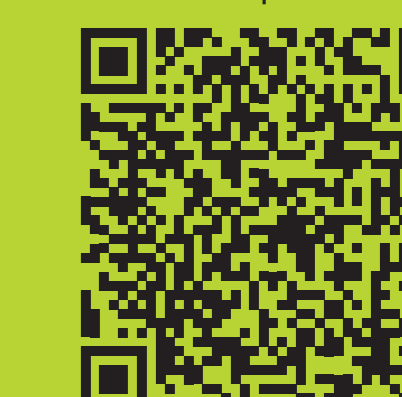
Info en probleemmelding

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 Houthalen-Helchteren:

Tel. 011 49 20 00,
sportpromotie@houthalen-helchteren.be



of scan onderstaande QR-code met je smartphone.






Legende

 Parking  Drinkgelegenheden

Lussen

 Verhard
 Overhard

Afstanden

 6 km
 9 km
 15 km