

Liedekerke - Hertigembos

Signalisatiesymbolen en afstanden

-  4,7 km
98 % onverhard
-  5,2 km
88 % 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 flesje water 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

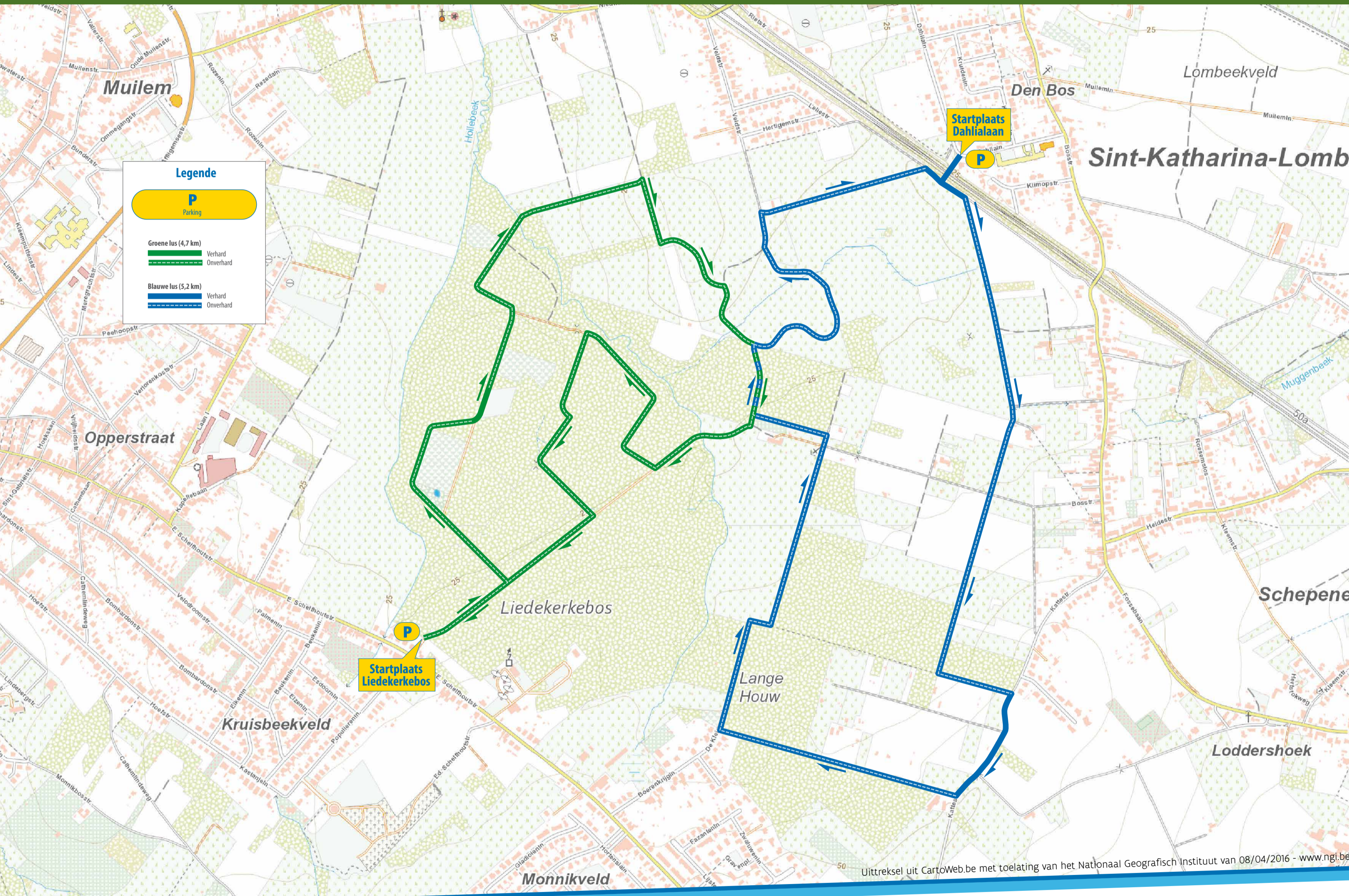
Meer informatie vind je op www.sport.vlaanderen/loopomlopen of op www.natuurenbos.be/natuurlopen.

Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer ANB, Regio Groene Gordels 02 454 86 33

Laatst goedgekeurd



Deze omloop wordt jaarlijks gekeurd door de Vlaamse Stuurgroep Loopomlopen.



Uittreksel uit CartoWeb.be met toelating van het Nationaal Geografisch Instituut van 08/04/2016 - www.ngi.be