

De Pomp - Blakheide - Kolonie

Signalisatiesymbolen en afstanden

 Lus De Pomp
4,2 km
88 % onverhard

 Lus Blakheide
6,9 km
100 % onverhard

 Lus Merksplas Kolonie
5,2 km
100 % onverhard

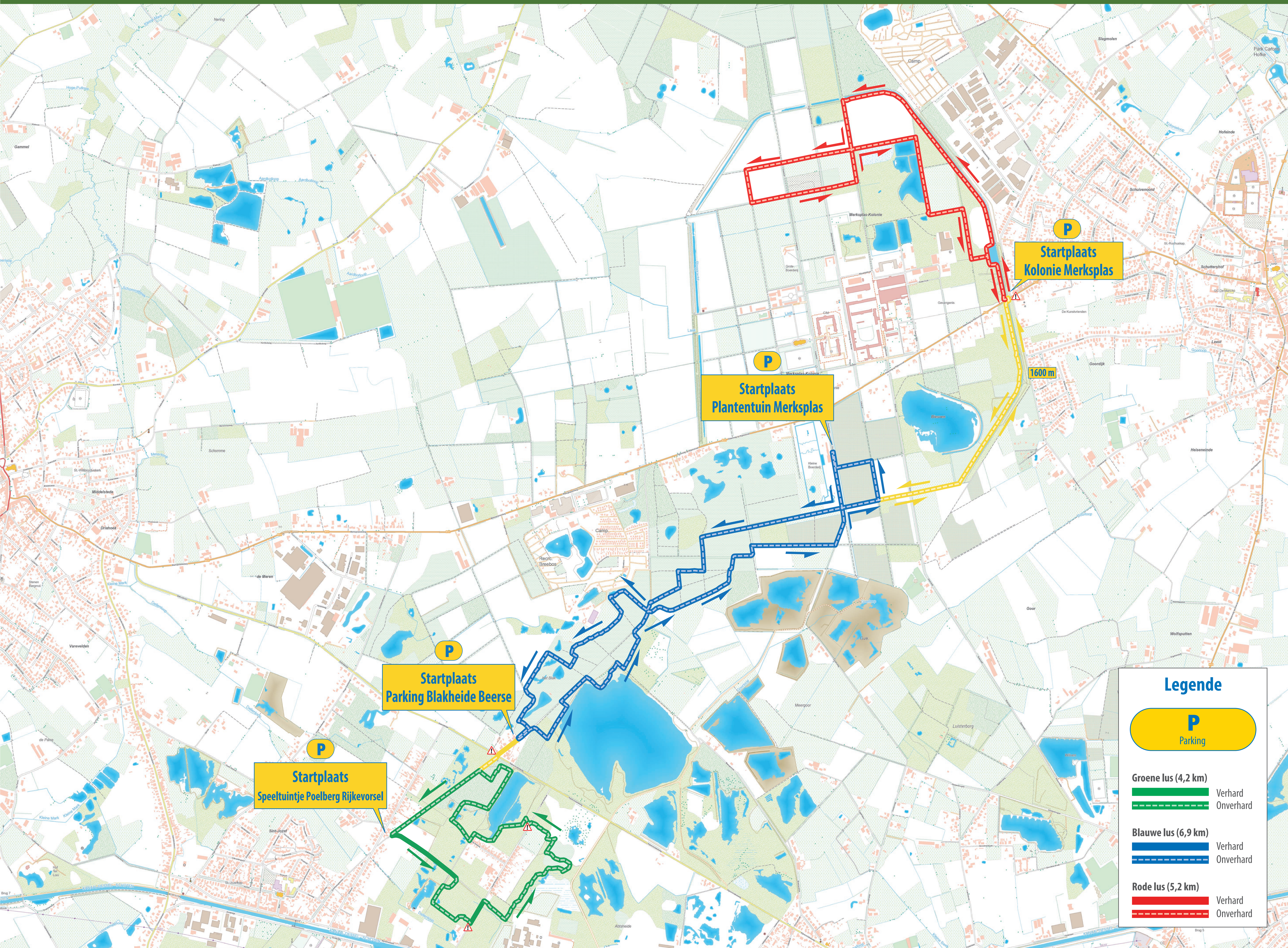
Looptips

- 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 door onderstaande QR-code te scannen met je smartphone.



Legende



Groene lus (4,2 km)

 Verhard
 Onverhard

Blauwe lus (6,9 km)

 Verhard
 Onverhard

Rode lus (5,2 km)

 Verhard
 Onverhard