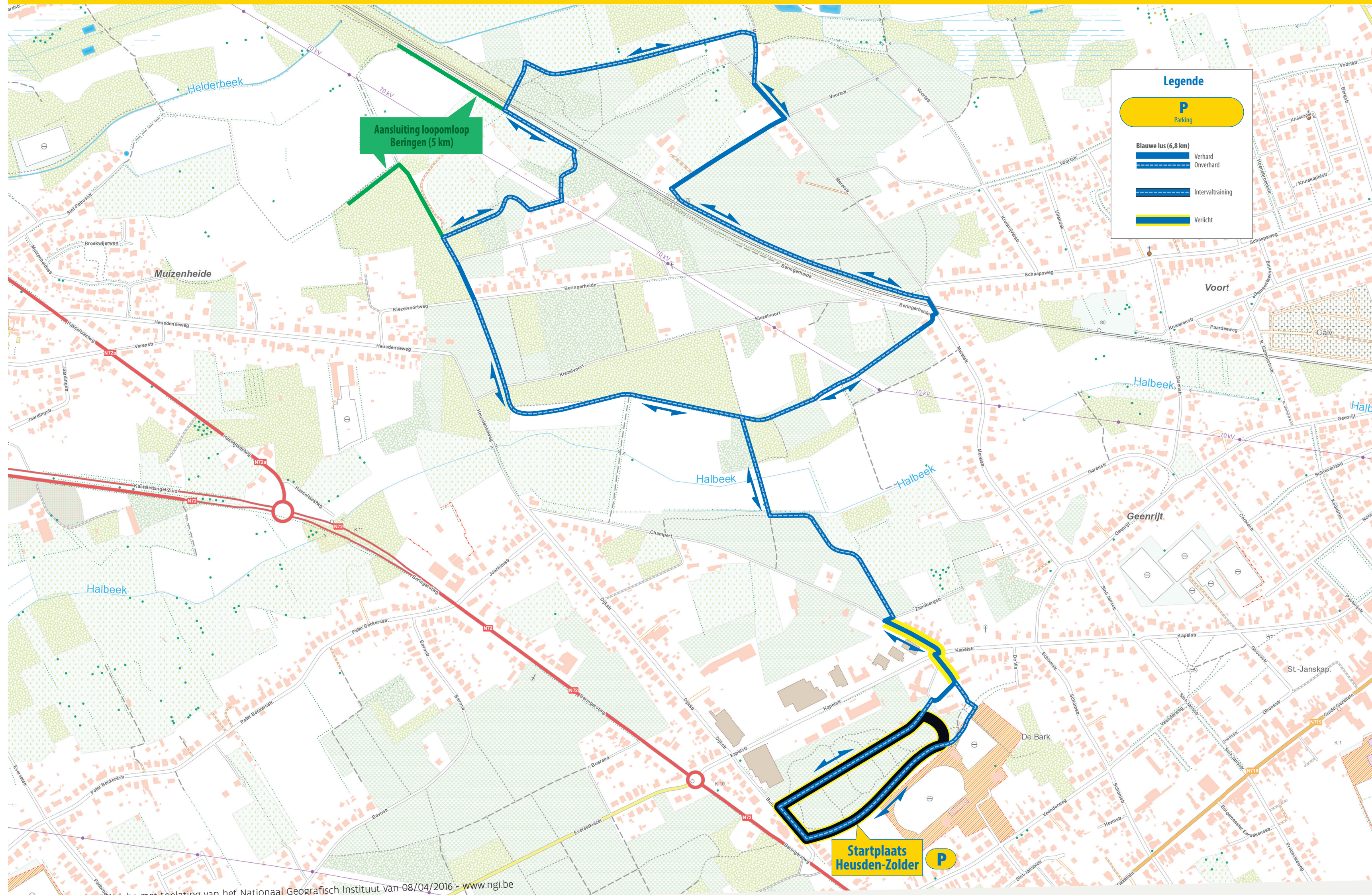


Heusden-Zolder



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

Signalisatiesymbolen en afstanden



6,8 km
93 % onverhard
wijzerzin



6,8 km
93 % onverhard
Tegenwijzerzin

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.

Probleemmelding

Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer de Team Sport van Heusden-Zolder (011 80 80 80, sport@heusden-zolder.be) of scan onderstaande QR-code met je smartphone



#SPORTERSBELEVENMEER



SPORT.
VLAANDEREN