

Westerlo - Nieuwe Hoeve

Signalisatiesymbolen en afstanden



Lus Nieuwe Hoeve
8,73 km
61 % onverhard
12472 stappen



Lus Nieuwe Hoeve
4,3 km
47 % onverhard
6157 stappen

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.

Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer de sportdienst van Westerlo (014 53 92 10, sport@westerlo.be) of scan onderstaande QR-code met je smartphone.



Legende

Groene lus (8,73 km)

Verhard
 Onverhard

Rode lus (4,3 km)

Verhard
 Onverhard

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



WESTERLO
Parel van de Kempen



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



**AGENTSCHAP
NATUUR & BOS**

**SPORT.
VLAANDEREN**