

Signalisatiesymbolen  
en afstanden



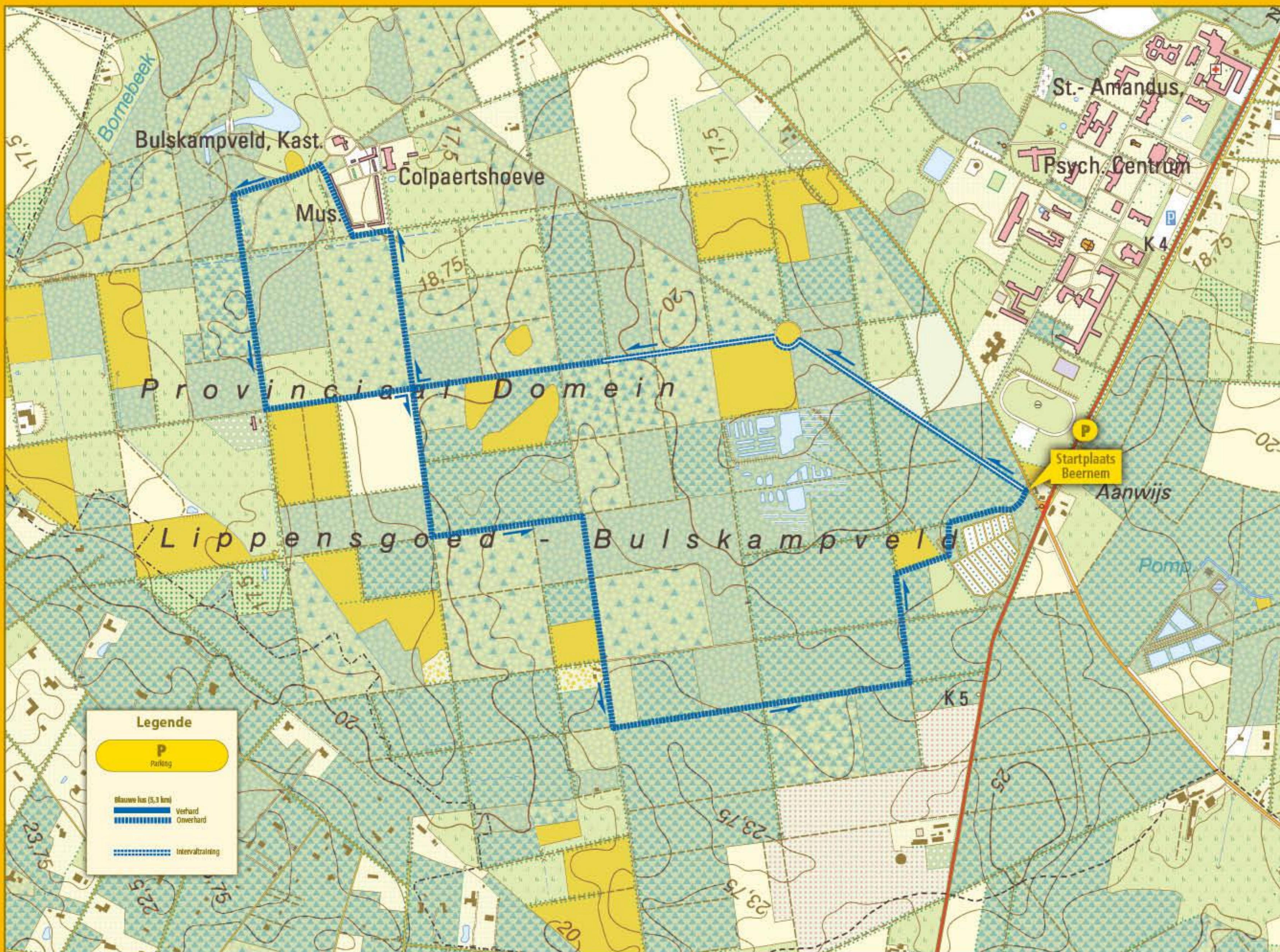
5,3 km  
100 % onverhard

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 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.val.be](http://www.val.be).
- **Gezonde levensstijl:** Regelmatige fysieke activiteit is aanbevolen (3x / week gedurende 30 minuten) dit in combinatie met een gezond voedingspatroon.

Laatst goedgekeurd

2013



Legende

P  
Parking

Blauwe lijn (5,3 km)  
Verhard  
Onverhard

Intervaltraining