

Eksterheide - Kievitsheide

Signalisatiesymbolen en afstanden



4,1 km
100 % onverhard



7,2 km
100 % onverhard

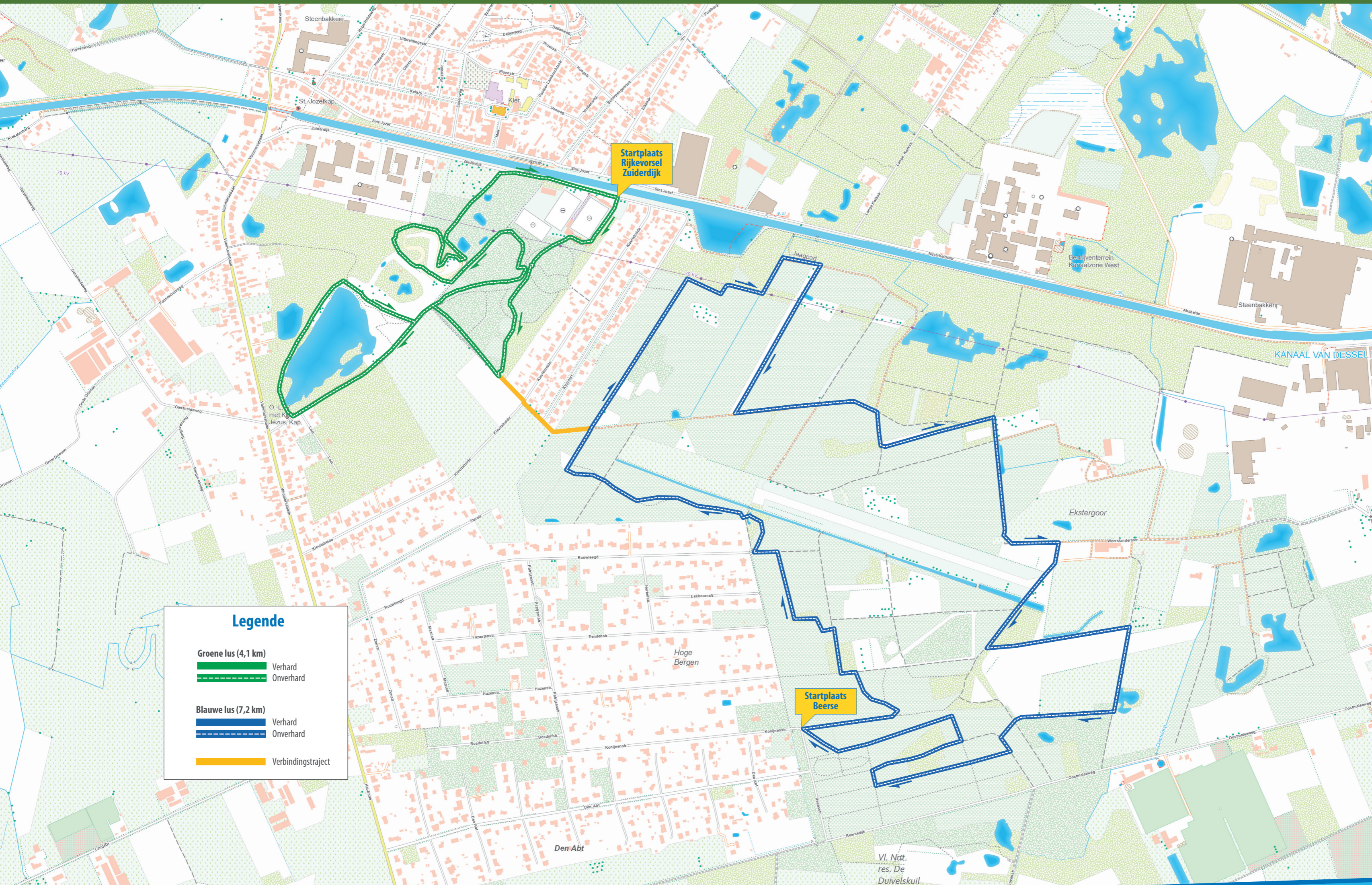
Looptips

- 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 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 de sportdienst van Beerse (014 61 47 24, sport@beerse.be) of de sportdienst van Rijkevorsel (03 340 00 54, sport@rijkevorsel.be) of scan onderstaande QR-code met je smartphone.



Legende

- Groene lus (4,1 km)**
- Verhard
 - Onverhard
- Blauwe lus (7,2 km)**
- Verhard
 - Onverhard
- Verbindingstraject