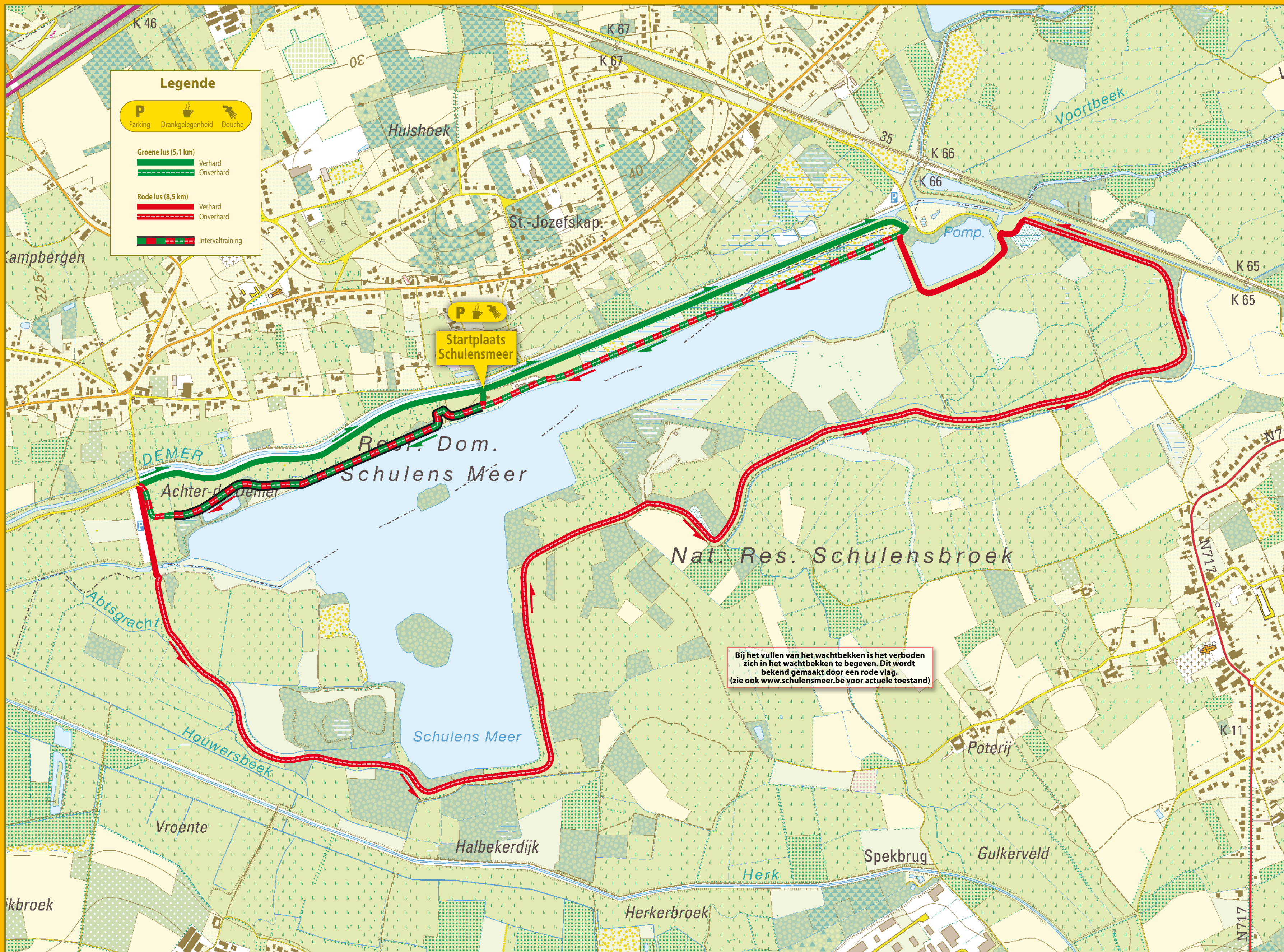


Loop omloop

Schulensmeer



Signalisatiesymbolen en afstanden

-  5,1 km
50 % onverhard
-  8,5 km
89 % 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.
- Gezonde levensstijl:** Regelmatige fysieke activiteit is aanbevolen (3x / week gedurende 30 minuten) dit in combinatie met een gezond voedingspatroon.

Laatst goedgekeurd

2015