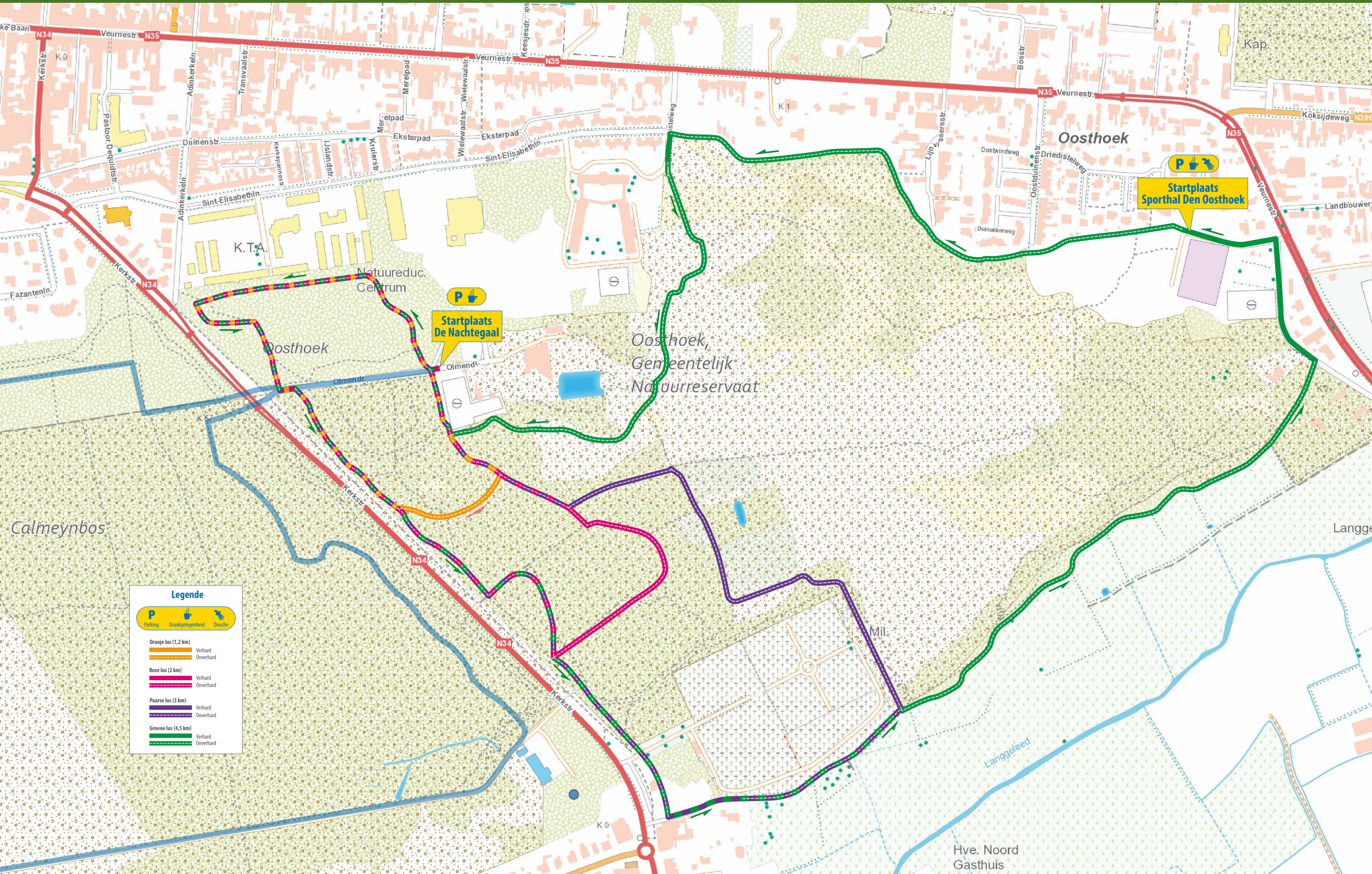


Natuurloop De Panne



Signalisatiesymbolen en afstanden

- 1,2 km
96 % overhard
- 2 km
98 % overhard
- 3 km
95 % overhard
- 4,5 km
89 % overhard

- ### 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/looppompen of op www.natuurenbos.be/natuurlopen.

Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer de dienst Sport van De Panne (058 42 18 20, sport@depanne.be)

Laatst goedgekeurd

2018

Deze omloop wordt jaarlijks gekeurd door de Vlaamse Stuurgroep Looppompen.