




# Natuurloop De Panne

## Signalisatiesymbolen en afstanden

|   |                          |   |
|---|--------------------------|---|
|  | 4,5 km<br>89 % onverhard |  |
|  | 6,7 km<br>74 % onverhard |  |
|  | 5,6 km<br>98 % 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](http://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](http://www.sport.vlaanderen/loopomlopen) of op [www.natuurenbos.be/natuurlopen](http://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](mailto:sport@depanne.be))



Laatst goedgekeurd







Deze omloop wordt jaarlijks gekeurd door de Vlaamse Stuurgroep Loopomlopen.

**Legende**


 Parking  Drinkgelegheid  Douches


**Groene lus (4,5 km)**  
 Verhard  
 Onverhard

**Blauwe lus (6,7 km)**  
 Verhard  
 Onverhard

**Rode lus (5,6 km)**  
 Verhard  
 Onverhard

**Niveau**

 Beginnende lopers hebben hier plezier aan

 Wat meer ervaring is mooi meegenomen

