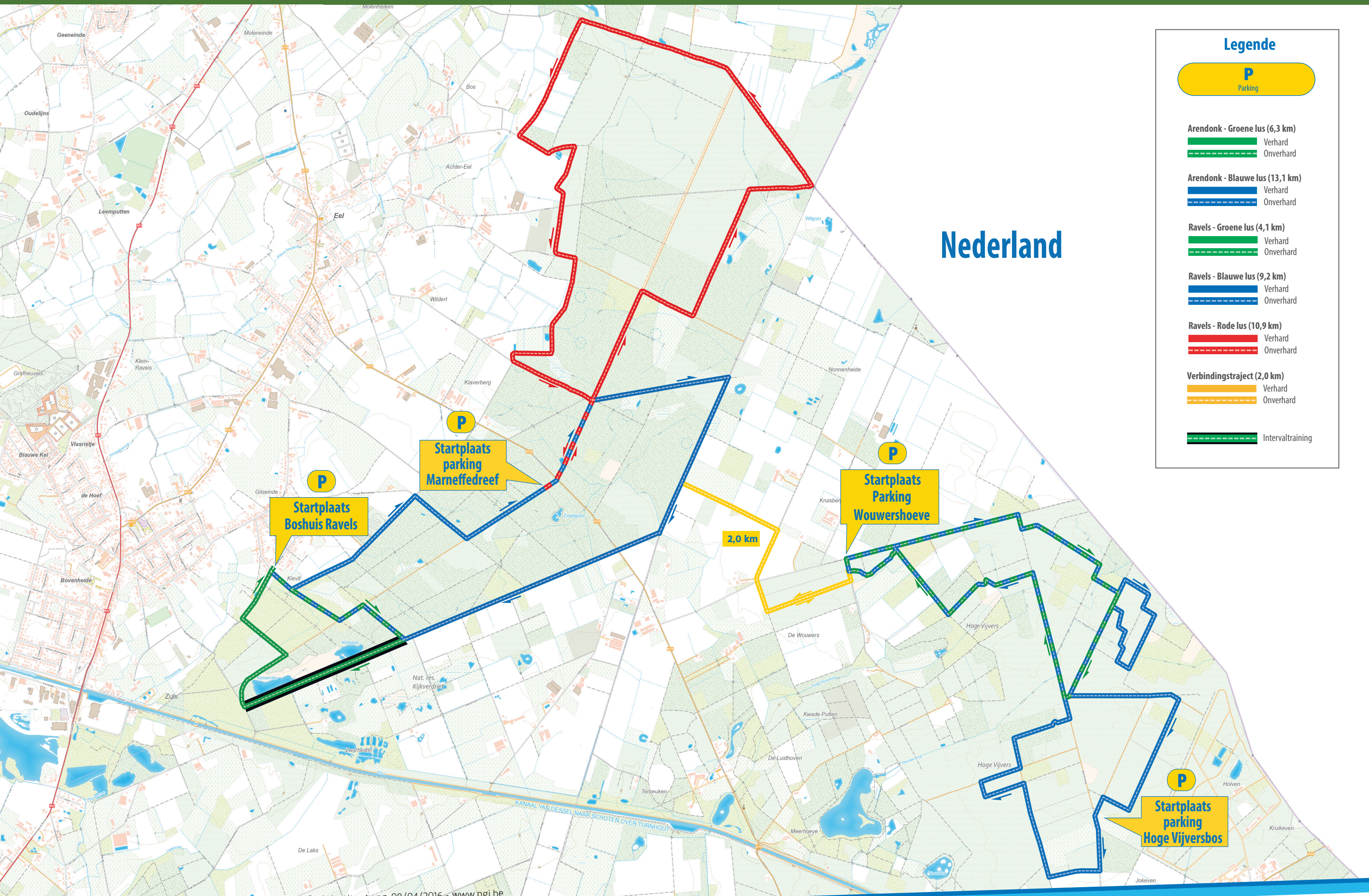


# Arendonk - Ravels



Legende	
	Parking
	Arendonk - Groene lus (6,3 km)
	Verhard
	Onverhard
	Arendonk - Blaue lus (13,1 km)
	Verhard
	Onverhard
	Ravels - Groene lus (4,1 km)
	Verhard
	Onverhard
	Ravels - Blaue lus (9,2 km)
	Verhard
	Onverhard
	Ravels - Rode lus (10,9 km)
	Verhard
	Onverhard
	Verbindingstraject (2,0 km)
	Verhard
	Onverhard
	Intervaltraining

## Signalisatiesymbolen en afstanden

- Arendonk - 6,3 km  
100 % onverhard
- Arendonk - 13,1 km  
100 % onverhard
- Ravels - 4,1 km  
100 % onverhard
- Ravels - 9,2 km  
100 % onverhard
- Ravels - 10,9 km  
100 % onverhard
- 2,0 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 drinkbus met je 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: regelmatig 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](http://www.sport.vlaanderen/looppompen) of op [www.natuurenbos.be/natuurlopen](http://www.natuurenbos.be/natuurlopen).

Melden van problemen op de route (bv. verdwenen signalisatie) kan je doen bij de sportdienst van Arendonk ([sportdienst@arendonk.be](mailto:sportdienst@arendonk.be)) of de sportdienst van Ravels ([sportdienst@ravels.be](mailto:sportdienst@ravels.be)) of scan onderstaande QR-code met je smartphone.

