

# Parkbos



**Looppompen**

<b>Groene lus (4 km)</b>	Verhard
	Onverhard
<b>Blauwe lus (5,3 km)</b>	Verhard
	Onverhard
<b>Rode lus (11,7 km)</b>	Verhard
	Onverhard
<b>Zwarte lus (11,7 km)</b>	Verhard
	Onverhard

**Legende**

	kasteel		vlonderpad
	kapel		picnickbank
	historische hoeve		horeca
	infopunt		fietsnelweg F7/F40/F45
	hondenweide		parkeerplaats voor fietsen
	speelzone		parkeerplaats voor auto's
	toegankelijke begrazingszone		station / spoor
	boomgaard		bushalte
	dreef		tramhalte

**Groenpool Parkbos**

	kasteelpark
	privaat kasteeldomein
	bewoning
	open landschap
	natuur
	bos
	natte natuur
	zandzone
	begrazingszone

**Signalisatiesymbolen en afstanden**

	4 km	98 % onverhard
	5,3 km	99 % onverhard
	11,7 km (tegenwijzerszin)	85 % onverhard
	11,7 km (wijzerszin)	85 % 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: 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](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 De Pinte ([sport@depinte.be](mailto:sport@depinte.be), 09 280 98 40) of scan onderstaande QR-code met je smartphone

