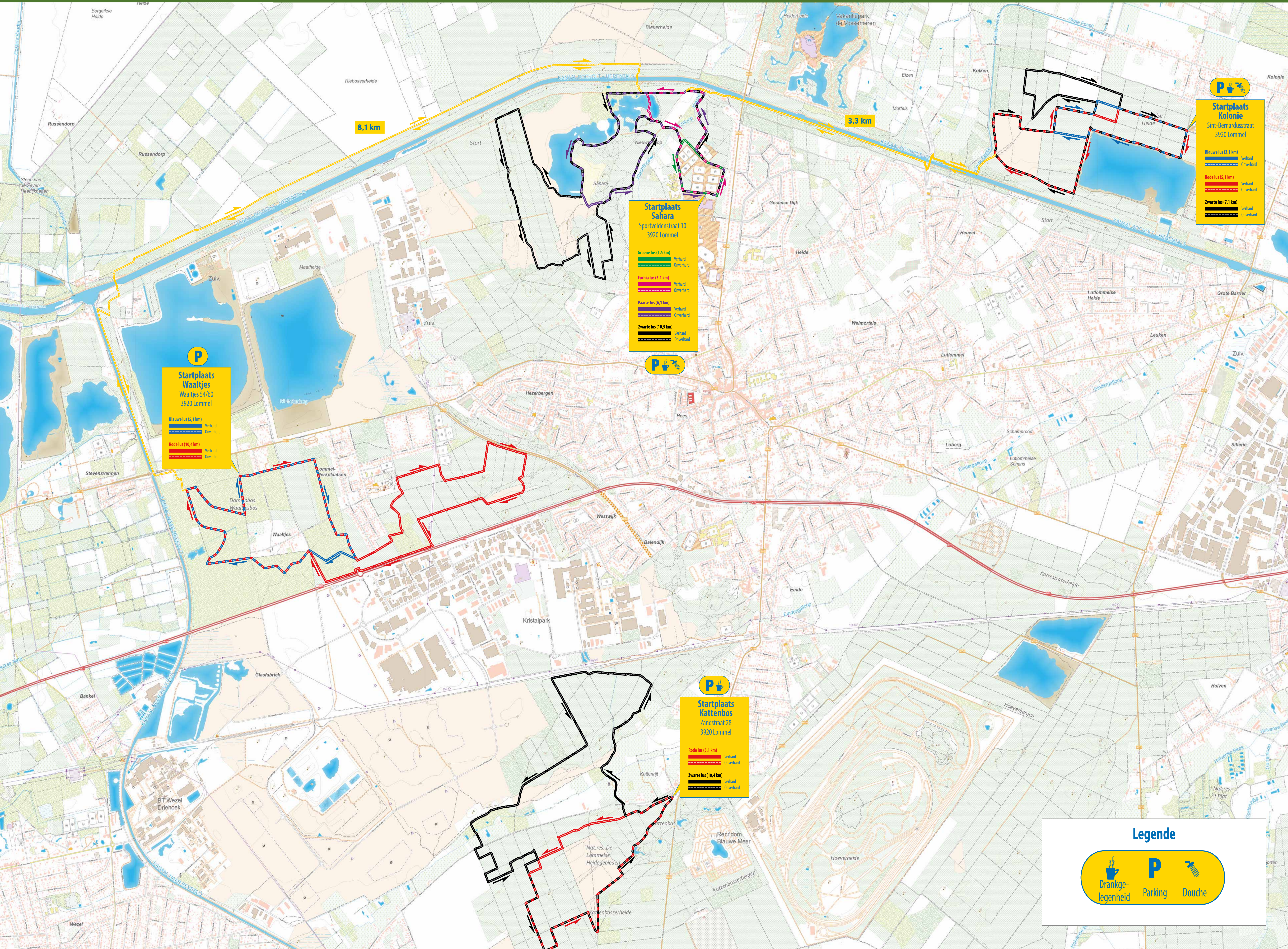


Natuurloop Lommel



Signalisatiesymbolen en afstanden

- Kolonie**
 - 3.1 km 91 % onverhard
 - 5.1 km 55 % onverhard
 - 7.1 km 100 % onverhard
- Sahara**
 - 1.5 km 100 % onverhard
 - 3.1 km 100 % onverhard
 - 6.1 km 100 % onverhard
 - 10.5 km 100 % onverhard
- Waaltes**
 - 5.1 km 100 % onverhard
 - 10.4 km 100 % onverhard
- Kattenbos**
 - 4.8 km 100 % onverhard
 - 9.7 km 96 % onverhard
 - Verbindingstraject

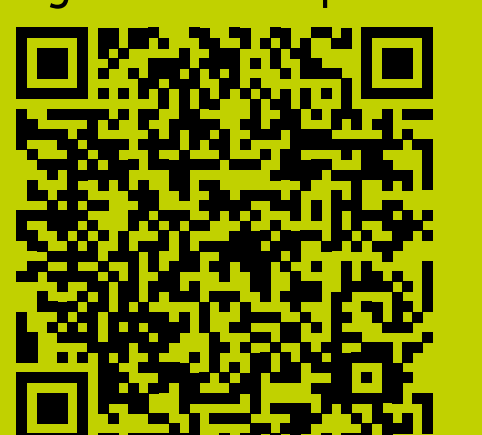
Looptips

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

Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer de sportdienst van Lommel (011 39 96 20, sportdienst@lommel.be) of scan onderstaande QR-code met je smartphone.



Legende

