



# De Pomp - Blakheide - Kolonie

## Signalisatiesymbolen en afstanden

 Lus De Pomp  
4,2 km  
88 % onverhard

 Lus Blakheide  
6,9 km  
100 % onverhard

 Lus Merksplas Kolonie  
5,2 km  
100 % onverhard

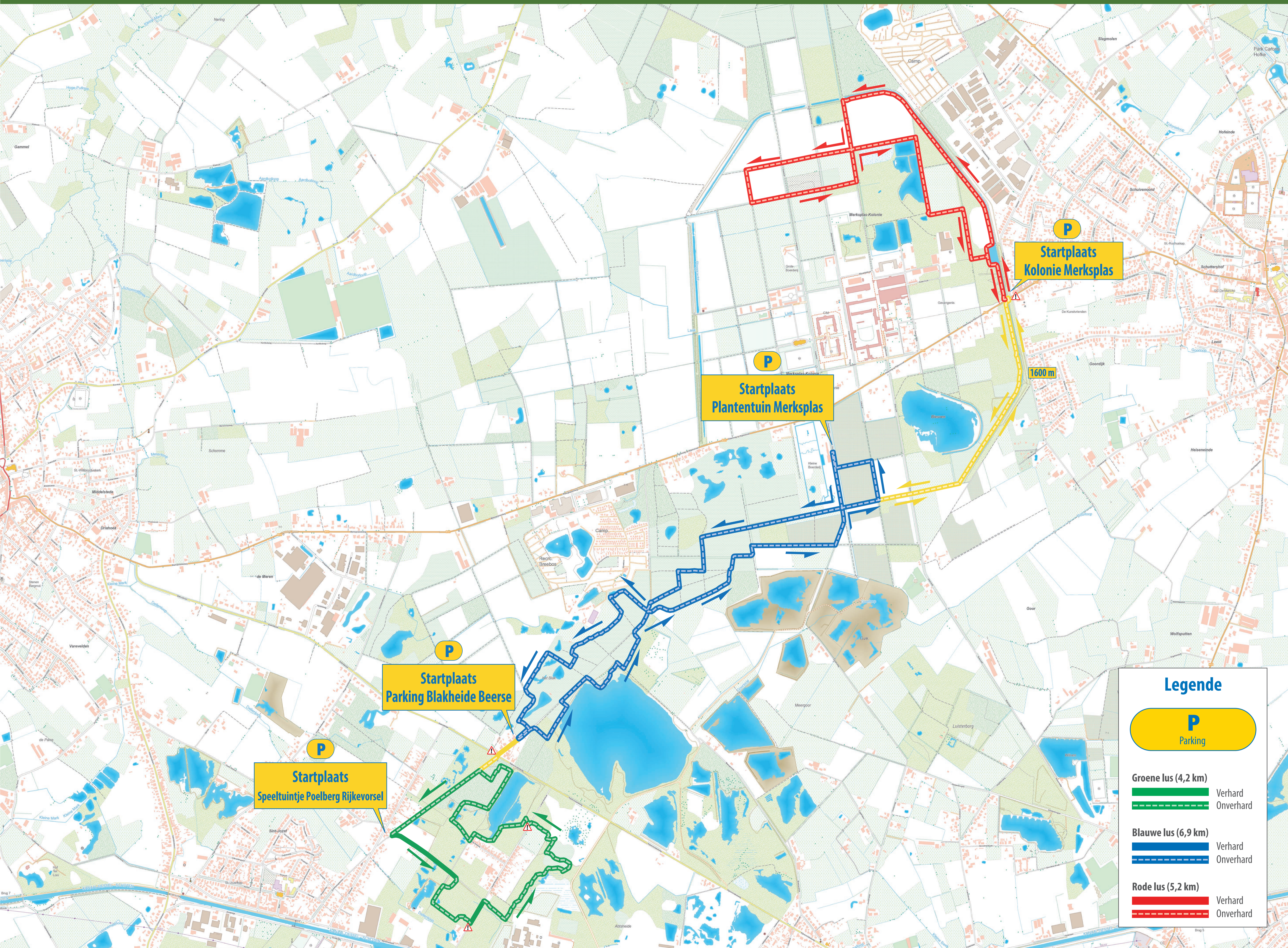
## Looptips

- 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: 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).



Melden van problemen op de route (bv. verdwenen signalisatie) kan je doen door onderstaande QR-code te scannen met je smartphone.





## Legende



**Groene lus (4,2 km)**  
 Verhard  
 Onverhard

**Blauwe lus (6,9 km)**  
 Verhard  
 Onverhard

**Rode lus (5,2 km)**  
 Verhard  
 Onverhard