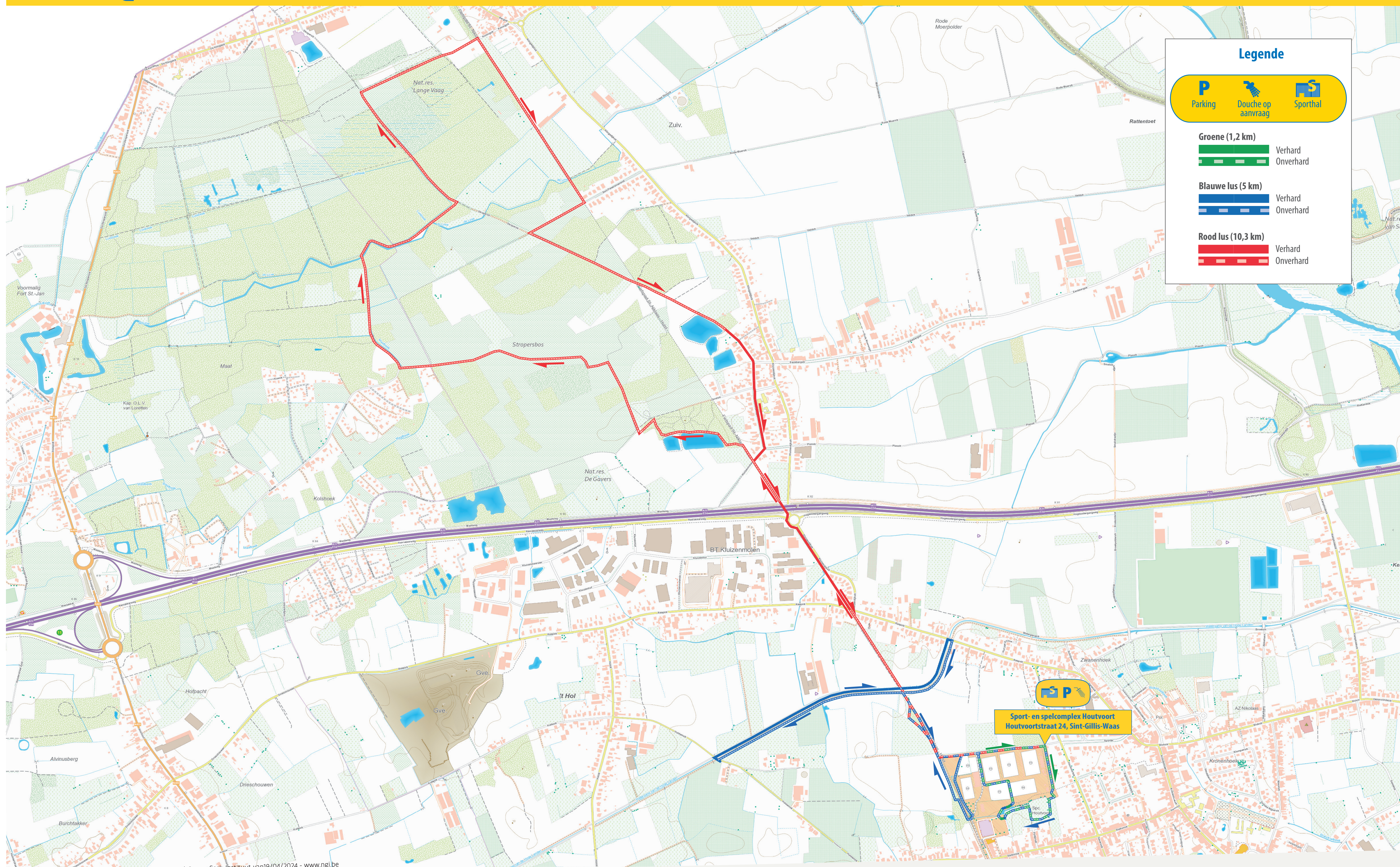




Looproute Sint-Gillis-Waas



Signalisatiesymbolen en afstanden

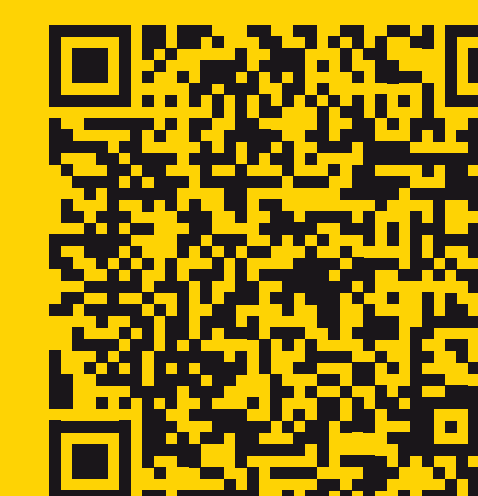
- 1,2km
92% onverhard
- 5 km
63% onverhard
- 10,3 km
75% onverhard

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.
- Gezonde levensstijl: Regelmatige fysieke activiteit is aanbevolen (3x / week gedurende 30 minuten) dit in combinatie met een gezond voedingspatroon.
- **Let op:** in het eerste gebied van het Stropersbos (rode looplus) waakt de buizerd over zijn jongen. Gelieve in de maanden mei, juni en augustus extra waakzaam te zijn!

Probleemmelding

Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer de gemeentelijke sportdienst (03 727 17 00, sport@sint-gillis-waas.be) of scan onderstaande QR-code met je smartphone



Uittreksel uit CartoWeb.be met toelating van het Nationaal Geografisch Instituut van 19/04/2024 - www.ngi.be

#SPORTERSBELEVENMEER



Vlaanderen
is natuur



SPORT.
VLAANDEREN