



Legende

P Parking
 Drankgelegenheid
 Douches

Groene lus (5,1 km)
 Verhard
 Onverhard

Rode lus (8,5 km)
 Verhard
 Onverhard

Intervaltraining

Signalisatiesymbolen en afstanden

5,1 km
 50 % onverhard

8,5 km
 89 % 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.val.be.
 - **Gezonde levensstijl:** Regelmatige fysieke activiteit is aanbevolen (3x / week gedurende 30 minuten) dit in combinatie met een gezond voedingspatroon.

Bij het vullen van het wachtbekken is het verboden zich in het wachtbekken te begeven. Dit wordt bekend gemaakt door een rode vlag. (zie ook www.schulensmeer.be voor actuele toestand)

Laatst goedgekeurd



Meer informatie vind je op www.vlaamselooplopen.be.
 Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer de sportdienst van Lummen (013 390 490, sport@lummen.be)
 Deze omloop wordt jaarlijks gekeurd door de Vlaamse Stuurgroep Loopomlopen.

