Loop omloop Nijlen

Signalisatiesymbolen en afstanden

1,4 km
86 % onverhard

4,9 km
76 % 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.

Goedgekeurd

2012

Provincie Antwerpen

VLAAMSE ATLETIEKLIGA

Bloso Vlaamse overheid

Meer informatie vind je op **www.vlaamseloopomlopen.be**.
Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer de sportdienst van Nijlen (03 410 02 48, sportdienst@nijlen.be)

Deze omloop wordt jaarlijks gekeurd door de Vlaamse Stuurgroep Loopomlopen.

© Bloso 2012