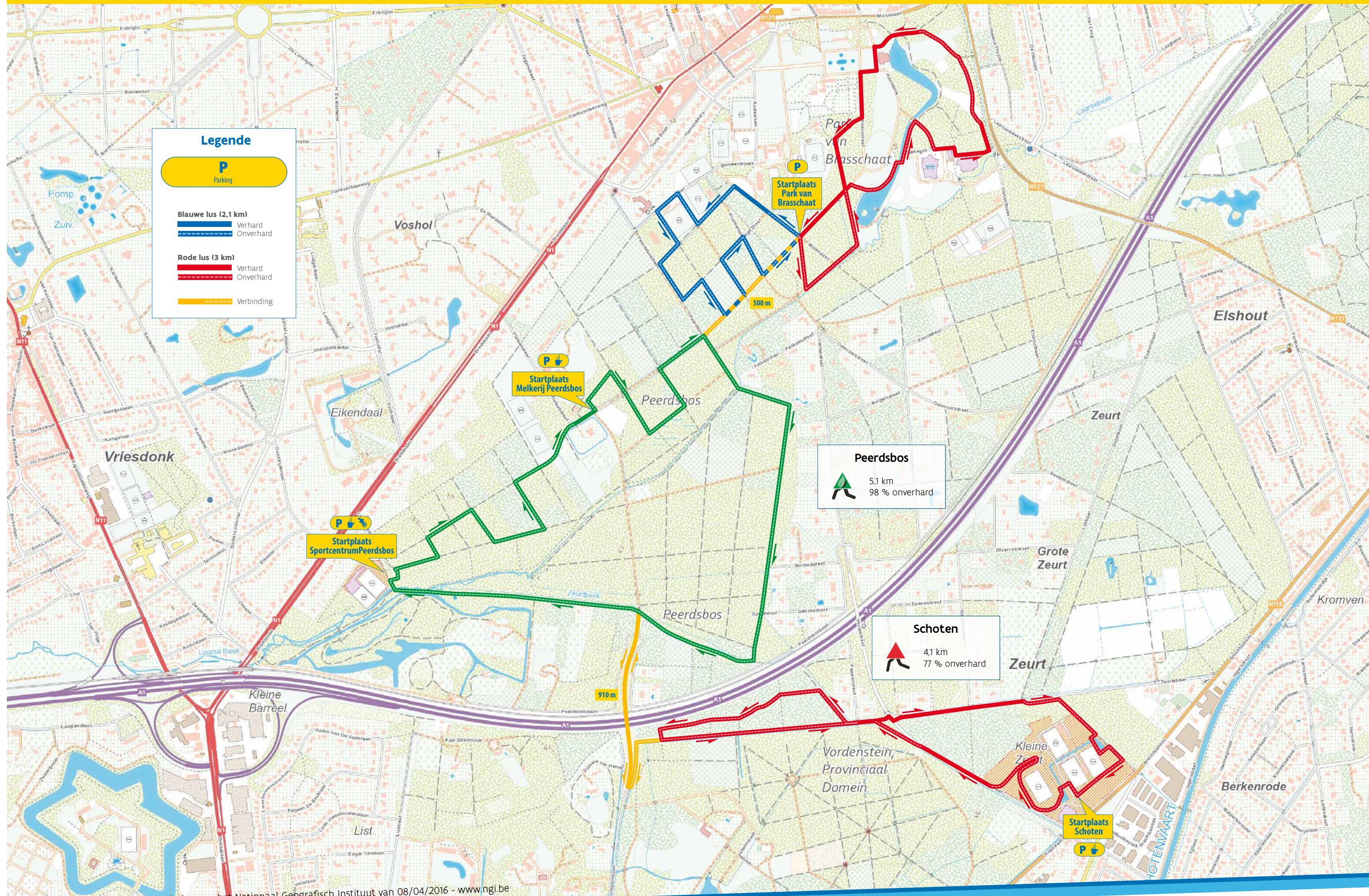


# Brasschaat



## Signalisatiesymbool en afstand



## 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](http://www.val.be).
- Gezonde levensstijl: Regelmatige fysieke activiteit is aanbevolen (3x / week gedurende 30 minuten) dit in combinatie met een gezond voedingspatroon.

## Probleemmelding

Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer de sportdienst van Brasschaat (03 650 03 30, [sport@brasschaat.be](mailto:sport@brasschaat.be))

Laatst goedgekeurd



Deze omloop wordt jaarlijks gekeurd door de Vlaamse Stuurgroep Loopomlopen.