



# Brecht - De Maalderij

## Signalisatiesymbolen en afstanden

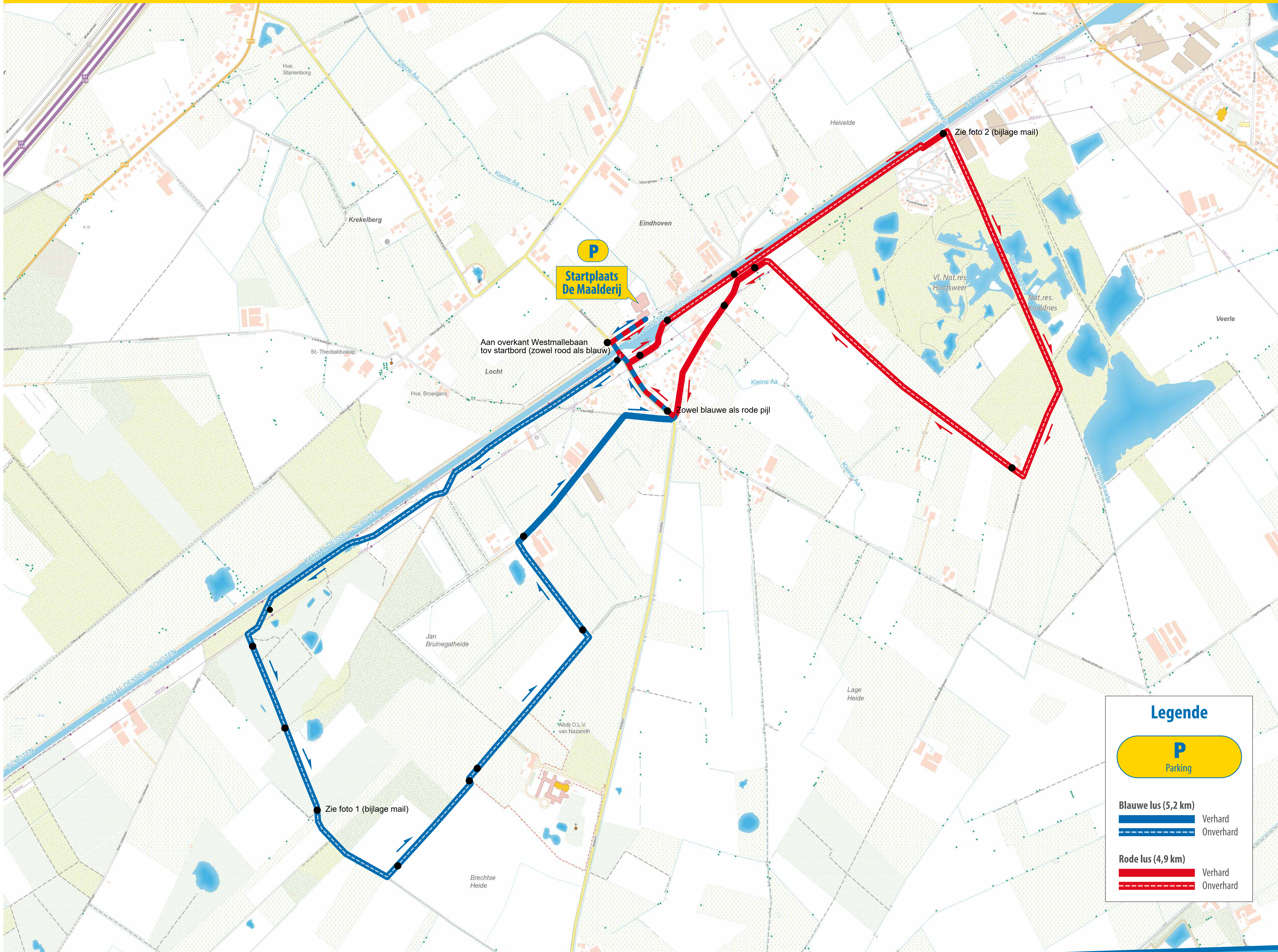
-  4,2 km  
80 % onverhard
-  6,9 km  
70 % onverhard

## 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.

## Probleemmelding

Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer de sportdienst Brecht (03 660 28 30, [sportdienst@brecht.be](mailto:sportdienst@brecht.be)) of scan onderstaande QR-code met je smartphone.



## Legende



Blauwe lus (5,2 km)  
Verhard  
Onverhard

Rode lus (4,9 km)  
Verhard  
Onverhard

Uittreksel uit CartoWeb.be met toelating van het Nationaal Geografisch Instituut van 08/04/2016 - [www.ngi.be](http://www.ngi.be)