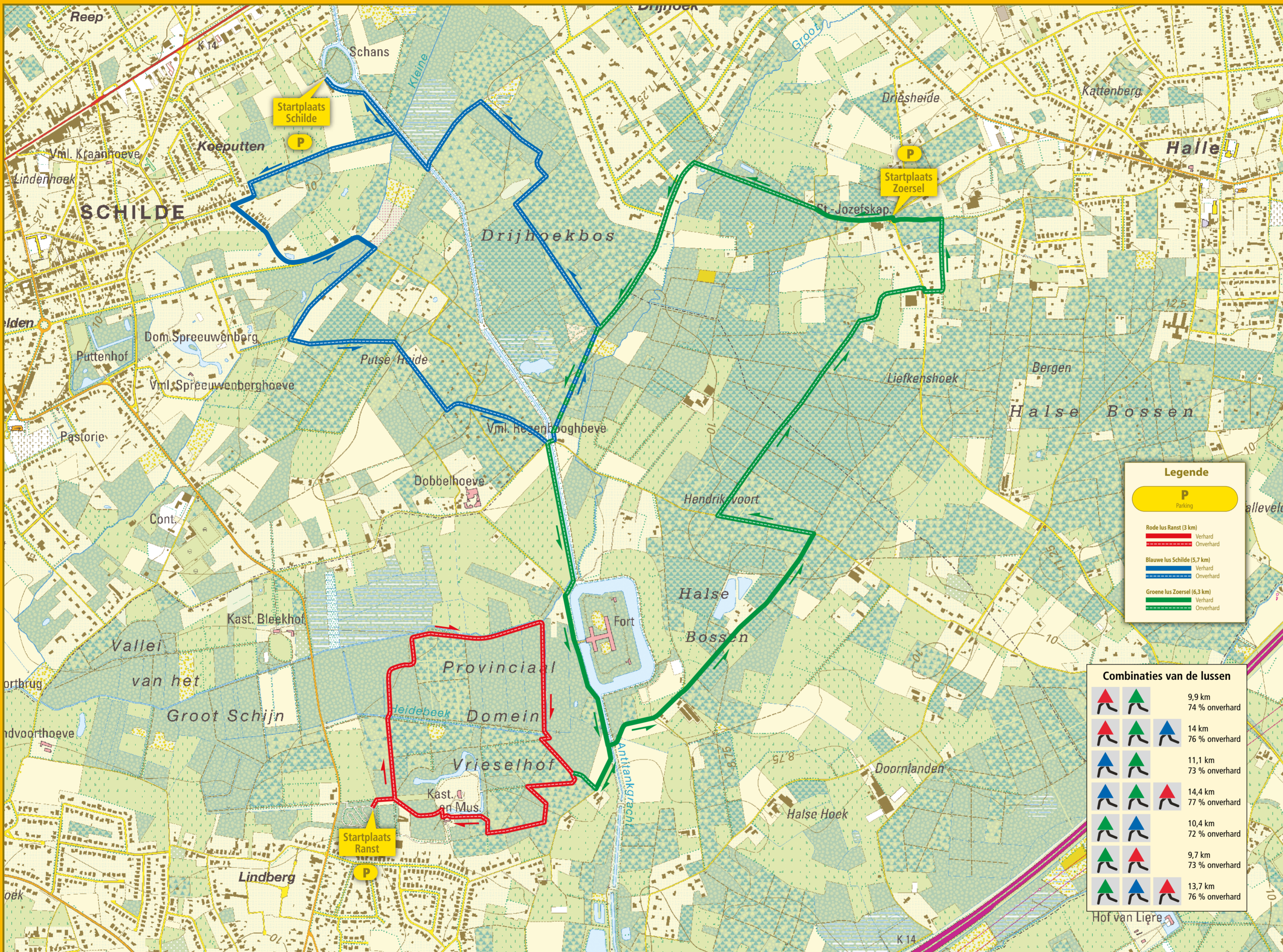


## Ranst Schilde Zoersel



### Signalisatiesymbolen en afstanden

-  3 km  
100 % onverhard
-  5,7 km  
87 % onverhard
-  6,3 km  
65 % onverhard

**Legende**

**P**  
Parking

Rode lus Ranst (3 km)  
Verhard  
Onverhard

Blauwe lus Schilde (5,7 km)  
Verhard  
Onverhard

Groene lus Zoersel (6,3 km)  
Verhard  
Onverhard

**Combinaties van de lussen**

		9,9 km 74 % onverhard	
			14 km 76 % onverhard
		11,1 km 73 % onverhard	
			14,4 km 77 % onverhard
		10,4 km 72 % onverhard	
		9,7 km 73 % onverhard	
			13,7 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](http://www.val.be).
  - **Gezonde levensstijl:** Regelmatige fysieke activiteit is aanbevolen (3x / week gedurende 30 minuten) dit in combinatie met een gezond voedingspatroon.

Laatst goedgekeurd



Meer informatie vind je op [www.vlaamselooplopen.be](http://www.vlaamselooplopen.be).  
 Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer de sportdienst van Ranst (03 475 19 66, [sportdienst@ranst.be](mailto:sportdienst@ranst.be)), de dienst sport & gezondheid van Schilde (03 380 07 40, [erbeweegtwat@schilde.be](mailto:erbeweegtwat@schilde.be)) of de sportdienst van Zoersel (03 298 07 18, [sport@zoersel.be](mailto:sport@zoersel.be))  
 Deze omloop wordt jaarlijks gekeurd door de Vlaamse Stuurgroep Loopomlopen.