

LOOPGIDS



**Ontdek alles over lopen in Antwerpen,
want... in 't stad loopt iedereen!**



IN 'T STAD LOOPT IEDEREEN!

Lopen is één van de populairste sporten in Antwerpen. Dat merk je elke dag; in het park, het bos, de binnenstad, langs de dijk, op loopistes, ... Overall kom je lopers tegen die elk op hun manier genieten van een looptocht. Om je te helpen bij deze gezonde verslaving, investeerden de stad en de districten de afgelopen jaren in loopparcours. En met resultaat, want nu vind je minstens één parcours in jouw buurt.

Na al die inspanningen kunnen we eindelijk en met trots de definitieve versie van de loopgids voorstellen. Hierin vind je een overzicht met alle loopparcours en atletiekpistes verspreid over de Antwerpse districten. Je kunt terecht op bewegwijzerde loopparcours, met verschillende afstanden en ondergronden. Op de overzichtskaart vind je zeker een parcours op jouw niveau. Bovendien zijn ook de zes stedelijke atletiekpistes op enkele vaste momenten open voor lopers. Verder vind je in deze loopgids interessante tips en handige weetjes.

Van Start to run, over voeding- en dranktips tot tips over loopschoenen. Gebeten door de loopsport? Neem dan zeker eens deel aan een Antwerps loopevenement, zoals de Antwerp 10 Miles. Samen met duizenden andere deelnemers loop je door de binnenstad. En dat is een onvergetelijke ervaring!

Het belangrijkste is dat iedereen in Antwerpen kan lopen op zijn of haar niveau. Dat iedereen de loopkriebels voelt en dat we samen van Antwerpen een nog grotere loopstad maken. Tot binnenkort op één van de loopparcours, pistes of evenementen. Veel loopplezier!

Ludo Van Campenhout
Scheper voor sport



Start vandaag nog met lopen dankzij Start to run

Start to run bij een Antwerpse atletiekclub

Goed om weten als je start met lopen

Koop loopschoenen op jouw maat

Het belang van opwarmen en stretchen

Kies de juiste ondergrond

Lopen is gezond

Juist eten en drinken = beter presteren

1. *Drinken is de boodschap*

2. *Eten is je brandstof*

Een sport voor elk seizoen

1. *Tips voor lopen in de winter*

2. *Tips voor lopen in de zomer*

Afvallen dankzij lopen

1. *Heb je een gezond gewicht?*

2. *Gewicht verliezen aan de hand van je energiebalans*

3. *Enkele mythes over lopen en afvallen*

Elke dag in beweging

Tips voor beginnende en ervaren lopers

Ontdek je favoriete parcours of piste

van Antwerpen tot Zandvliet

Wil je eens langer lopen? Combineer dan de verschillende parcours

Hé, loop je mee?

Loopevenementen in Antwerpen

De stad als gymparcours

Triatlon alsmaar populairder

p. 6

p. 7

p. 9

p. 9

p. 12

p. 14

p. 15

p. 15

p. 16

p. 17

p. 18

p. 18

p. 19

p. 20

p. 20

p. 23

p. 24

p. 25

p. 26

p. 30

p. 30

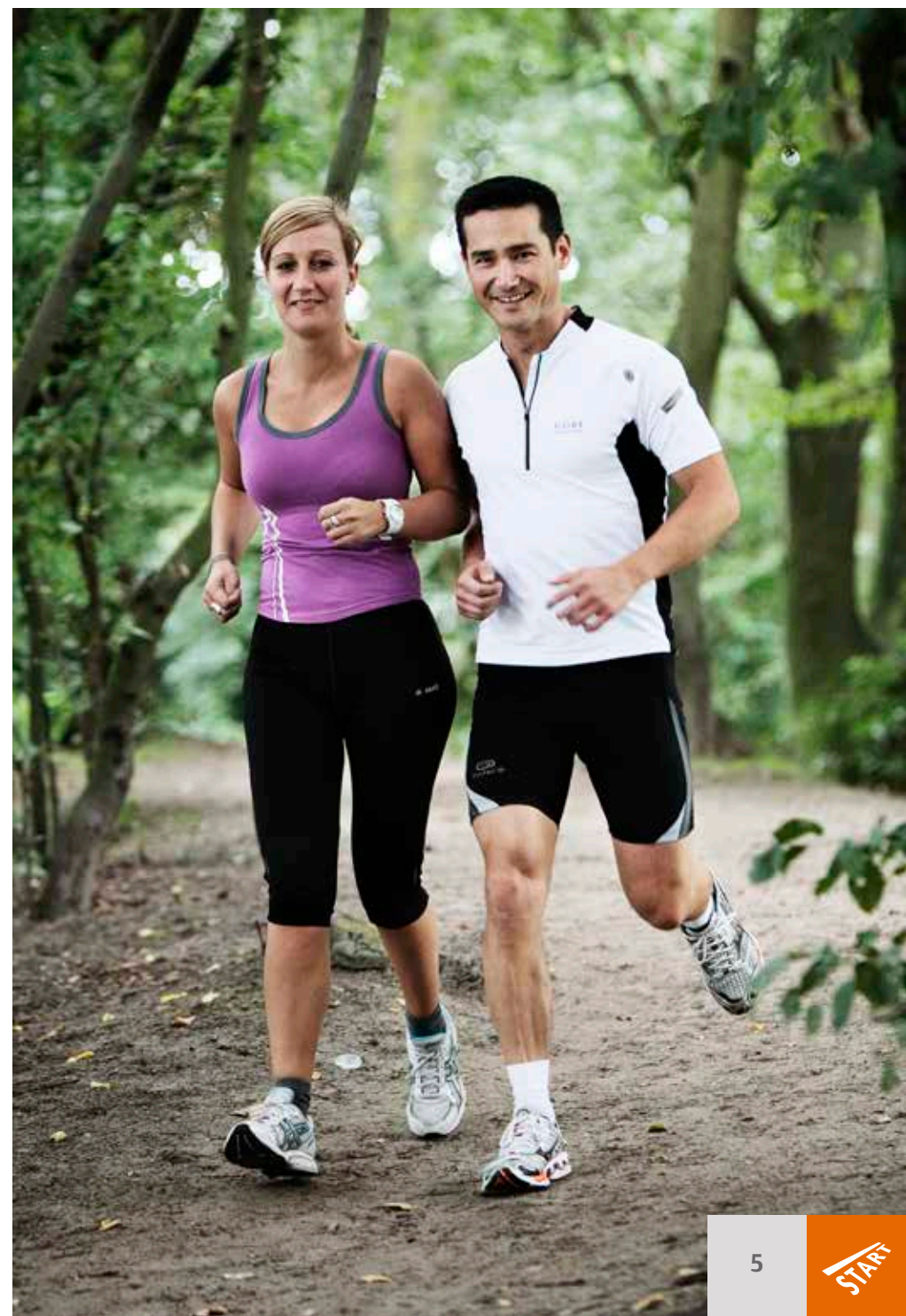
p. 51

p. 53

p. 53

p. 54

p. 55





START VANDAAG NOG MET LOPEN DANKZIJ START TO RUN

Heb je nog geen loopervaring? Dan is Start to run ideaal om je conditie op te bouwen tot je probleemloos vijf kilometer loopt. Start to run werd in 2001 geïntroduceerd. Ondertussen is het een begrip in de loopwereld. Vele duizenden lopers gingen van start met dit eenvoudige loopprogramma. Met behulp van een gemakkelijk te volgen loopschema kan je in tien weken 5 kilometer lopen zonder te stoppen.

Wil je nadien meer dan 5 kilometer lopen? Dan kun je het trainingsprogramma verder opbouwen tot 10 of 15 kilometer. Deze loopprogramma's zijn ook beschikbaar voor de iPod, mp3-speler of smartphone. Daarmee bouw je stap voor stap je conditie op tot je 5, 10, 15 of 20 kilometer loopt.

TIP

Bekijk het officiële Start to runschema op www.antwerpen.be/lopen.

Start to run bij een Antwerpse atletiekclub

Heb je toch nog een extra duwtje nodig? Sluit je dan aan bij een Start to runsessie van een Antwerpse atletiekclub. Hier kun je trainen onder begeleiding van een coach en in groep lopen. Want, samen lopen is aangenamer dan alleen.

Antwerpen telt heel wat verenigingen voor beginnende lopers. In de meeste verenigingen kun je een paar keer mee trainen, zonder onmiddellijk lid te worden.

Atletiekclub Brabo

- Start to runsessies in sportcentrum Het Rooi (Berchem) en sportpark Rugeveld (Deurne)
Terloplein (Borgerhout)
Park Spoor Noord (Antwerpen)
- www.ac-brabo.be

Beerschot Atletiek

- Start to runsessies in het Sint-Annabos (Linkeroever), in sportpark Willem Eekelers (Kiel), in de Sint-Andrieswijk (Antwerpen), in sportcentrum Het Rooi (Berchem) en Park Spoor Noord (Antwerpen)

Antwerp Athletics

- Start to runsessies in sportpark Rugeveld en het Rivierenhof (Deurne)
- www.antwerpathletics.be





GOED OM WETEN ALS JE START MET LOPEN

Atletiekclub Olse

- Start to runsessies in sportcentrum De Rode Loop en in het Fort van Merksem (Merksem)
- www.olseac.be

HAKI

- Run for Funsessies in park Sorghvliedt (Hoboken)
- www.haki-team.be

Atletiekclub Break

- Start to runsessies in sportpark De Schinde en in Hof De Bist (Ekeren)
- www.acbreak-ekeren.be

AVI

- Start to runsessies in sportpark Fort VI (Wilrijk)
- www.aviwilrijk.be

TIP

Sommige ziekenfondsen betalen een deel van je inschrijvingsgeld terug als je deelneemt aan trainingen voor beginnende lopers. Meer info bij je ziekenfonds.

Koop loopschoenen op jouw maat

Goede loopschoenen zijn een must voor iedere loper. Ze bieden steun en verminderen de kans op blessures. Het aanbod is enorm en schoenen zijn er in alle prijsklassen.

Koop nooit loopschoenen enkel omdat je ze mooi vindt.

Koop een maatje groter. Meestal heb je in loopschoenen een maatje groter dan in gewone schoenen. De achterzijde van de loopschoen moet goed aansluiten en de voorkant moet voldoende ruimte laten. Tussen de grote teen en de voorkant van de schoen moet ongeveer een duim verschil zitten.

Neem een loopsok of een zooltje mee. Als je nieuwe loopschoenen koopt, draag je best loopsokken. Als je een orthopedisch zooltje draagt, neem je dat ook mee naar de winkel.

Prik een goed tijdstip voor je aankoop. Pas geen loopschoenen op het einde van een warme dag of na een dag wandelen. De kans bestaat namelijk dat je voeten dan opgezwollen zijn. Dat geeft een fout beeld bij het passen.

100 tot 150 euro. Een goed paar loopschoenen kost tussen 100 en 150 euro. Duurdere schoenen hebben geen meerwaarde.





Vervang loopschoenen op tijd.

Versleten schoenen zijn vaak de oorzaak van blessures. Bij de meeste loopschoenen vermindert de schokdemping vanaf 1 000 kilometers. Loopschoenen die meer dan 1 500 kilometers op de teller hebben staan, zijn versleten en doe je best weg. Heb je 1 000 kilometers gelopen met je schoenen? Koop dan een nieuw paar. Dan kun je beurtelings de oude en de nieuwe schoenen dragen. Op die manier zijn de nieuwe schoenen ingelopen wanneer de oude versleten zijn.

Koop een extra paar schoenen.

Als je minstens drie maal per week loopt, koop je best een extra paar loopschoenen. Dan kun je de exemplaren afwisselend dragen. Zo verleng je de levensduur van de loopschoenen aanzienlijk. Daarnaast spaart het ook je lichaam. Elk exemplaar is anders, waardoor de drukpunten op het lichaam en de gewrichten anders zijn. Op die manier vermijd je overbelasting van bepaalde lichaamsdelen.

Neem oude loopschoenen mee.

Aan de hand van oude loopschoenen kan een speciaalzaak jouw looppatroon zien.

Ben je tevreden over je huidige loopschoenen? Ga dan op zoek naar dezelfde als je nieuwe nodig hebt.

Stop loopschoenen nooit in een wasmachine of droogkast. Dan gaan ze sneller kapot. Maak vuile loopschoenen proper met een zachte borstel, lauw water en eventueel een milde zeep.

Natte schoenen laat je best drogen op kamertemperatuur. Zet ze nooit bij de verwarming of een open vuur. Zelfs in de felle zon is af te raden. Eventueel kun je proppen krantenpapier in de schoenen stoppen. Die slorpen het vocht op en bovendien behouden de loopschoenen op deze manier vrij goed hun vorm.

Twee dagen rust. Ook een loopschoen heeft rust nodig. Na een looptraining laat je de schoenen best twee dagen rusten. Dat is vooral goed voor de demping van de schoenen. Door de binnenzolen uit de schoenen te halen, kunnen ze beter verluchten.



Het belang van opwarmen en stretchen

Een goede opwarming is heel belangrijk voor de training. Op het einde van de training is het belangrijk om rustig uit te lopen en rekoefeningen te doen. Na een wedstrijd, wanneer je sneller loopt dan op training, blijf je best nog een twintigtal minuten in beweging om je spieren op de juiste manier te laten herstellen van de inspanning.

REKOEFFENINGEN

Rekoefeningen zijn een must voor lopers. Let er wel op dat je nooit je spieren forceert.

Kuiten ¹

Je kuiten rek je het best met je handen aan een leuning of tegen een muur. Strek je achterste been en houd je hiel op de grond. Plooi je voorste knie tot je de weerstand in je kuit voelt. Houd dat tien seconden aan en wissel van kant. Herhaal deze oefening twee à drie keer.

Scheenbenen ²

Lopers hebben vaak klachten aan het scheenbeen. Het is een van de meest voorkomende blessures bij het lopen. Genezen gaat langzaam. Goed opwarmen voor het lopen en de juiste rekoefening doen na de training voorkomen eventuele blessures. Sta

recht op en plaats de tip van je voet op de grond. Draai vervolgens je enkel zijwaarts (weg van je steunvoet) tot je spanning voelt aan de zijde van je scheenbeen. Houd twintig seconden aan en wissel van kant.

Dijspieren ³

Je dijspier of quadriceps rekken is eenvoudig: zoek je evenwicht op één been en plooi je andere knie, door met je hand de wreef van je voet vast te houden, tot je met je hiel tegen je zitvlak komt. Houd je knieën stevig tegen elkaar.

Achterdijbeenspieren ⁴

Je achterdijbeenspieren of hamstrings verdienen ook aandacht tijdens je stretching. Ga op één been staan en zet je andere voet ergens op, zodat hij op heuphoogte is. Buig je lichaam voorover vanuit je heup, maar zorg dat je rug recht blijft en je steunbeen gestrekt. Dit lukt het best als je vooruit kijkt en je handen op je knieën legt. Na vijftien seconden wissel je van been.



1 Kuiten



2 Scheenbenen



3 Dijspieren



4 Achterdijbeenspieren





Kies de juiste ondergrond

Het bos of de straat?

Beginners starten best op een zachte ondergrond, zoals verhard zand, gras of bos- en veldpaden. Lopen in los zand is af te raden. Voetpaden en asfalt zijn minder goed voor spieren en gewrichten. Zowel voor beginnende als ervaren lopers is variatie tussen verschillende ondergronden ideaal omdat je op die manier de belasting van je spieren en je gewrichten ook varieert.

Finse piste?

Een Finse piste is een speciaal aangelegd pad met boomschors. Door het verend effect van de ondergrond ontstaat een bijna perfecte schokdemping. Zo worden je gewrichten minder belast tijdens het lopen. Als beginner kun je best nog even de Finse piste links laten liggen, omdat deze ondergrond erg zwaar is om op te lopen. Antwerpen heeft twee Finse pistes: één aan het Galgenweel op Linkeroever en één rond de sportvelden van het Wilrijkse Plein.

Afwisseling is leuker en het loont

Ga je al eens vaker lopen? Wissel dan regelmatig van omgeving en parcours. Als je wilt doorlopen, doe je dat best op een parcours dat je goed kent, maar loop ook eens naar een ander park of op een andere piste. Neem je loopschoenen mee op vakantie of misschien kun je wel eens een toer lopen in de buurt van je werk. Afwisseling verhoogt het loopplezier en net dat is nodig om gemotiveerd te blijven. Zelfs een keer een andere sport beoefenen zoals fietsen of zwemmen is goed voor de afwisseling. Blijven bewegen is de boodschap en je kunt zo je loopspieren wat rust gunnen en toch je andere spieren aan het werk houden. Het klinkt vreemd, maar door andere sporten te doen, vermijd je vervelende loopblessures.

LOPEN IS GEZOND

Juist eten en drinken = beter presteren

Niet alleen topsporters, maar ook recreatieve sporters plukken de vruchten van gezonde voeding.





Drinken is de boodschap

Als je sport, moet je veel drinken.

Doe je dat niet dan verhoogt de kans op uitdroging of oververhitting. Drink vooral water. Koffie en alcohol kun je best vermijden, want zij zorgen ervoor dat het lichaam sneller uitdroogt.

Loop je langer dan een half uur? Dan neem je best extra drank mee. **De regel is dat je minstens evenveel drinkt als je uitzweet.** Ook hier geldt: op tijd beginnen drinken, want vocht wordt pas na dertig minuten opgenomen in het bloed. Daarna kun je best om het kwartier drinken. Veel lopers kiezen dan voor drankjes met koolhydraten (sportdrank) omdat je dan tegelijkertijd koolhydraten en vocht binnen krijgt.

Probeer zo snel mogelijk na je looptocht het verloren lichaamsvocht te compenseren. Als je niet

langer dan een uur hebt gelopen, volstaat het om **water te drinken.**

Na inspanningen langer dan een uur neem je best een koolhydraathoudende drank.

TIP

Op verschillende plaatsen in de Antwerpse parken staan drinkfonteinen. Opgelet: in de winterperiode (tussen oktober en april) worden ze afgesloten.

Eten is je brandstof

Wat je eet voor je loopt, bepaalt de hoeveelheid energie die je hebt tijdens je tocht. Het beste is om twee tot vier uur voor je prestatie een maaltijd te nuttigen. Een kleine snack zoals fruit, yoghurt of een boterham één tot twee uur voor je tocht, kan je energieniveau wat verhogen.

Loop je minder dan een uur? Dan hoeft je geen extra voeding mee te nemen. Duurt je training of wedstrijd langer dan een uur? Dan helpen extra koolhydraten zoals suiker of graanproducten. Ideaal zijn energierepen, bananen, biscuits, een granenreep of rozijnen. Die worden meteen omgezet in energie. Houd er rekening mee dat koolhydraten minstens dertig minuten nodig hebben om opgenomen te worden.

Na een inspanning is het belangrijk om goed te eten en te drinken, om je lichaamsreserves weer op peil te brengen. Je moet vooral koolhydraten en eiwitten opnieuw aanvullen. Goede snacks zijn een fruitshake, yoghurt met granen, rijstwafels met jam of een boterham.



Een sport voor elk seizoen



Tips voor lopen in de winter

- Het beste is om **meerdere lagen kleding** te dragen. De voorkeur gaat uit naar kleding uit **synthetische stoffen**. Deze ademen mee en vermijden dat je zweet wordt opgezogen door je kleding. Ook een muts, hoofdband en handschoenen zijn belangrijk bij winterse temperaturen. Zonder deze

kledingstukken gaat je lichaam namelijk sneller afkoelen.

- Ook in de winter verlies je vocht door te zweten en te ademen. Voor langere inspanningen is het dus belangrijk om **voldoende te drinken**.
- Let op bij het **inademen** van **koude lucht**! Koude lucht tast de slijmvliezen aan. Bij vriesweer loop je best aan een rustig tempo, zodat je rustig kunt ademhalen.
- Bij vrieskou kan je **bloeddruk sneller stijgen**. Ook hier is het advies om rustig te lopen en je lichaam niet te erg te belasten.

TIP

Laat je zien

Zorg dat je steeds zichtbaar bent op de openbare weg, vooral in het donker. Draag fluorescerende of lichtgevende kleding zoals een hesje, zweetbandjes of een lampje.



Tips voor lopen in de zomer

- Bij warm weer, doe je best **geen zware inspanningen**. Ga voor een extra vroege of extra late looptocht als de temperaturen wat lager zijn.
- **Loop je toch in de zon?** Dan draag je best **een hoofddeksel** en maak je gebruik van **zonnecrème**.

- **Veel drinken voor, tijdens en na de inspanning** is de boodschap. Tijdens een lange training of wedstrijd kan een drankgordel een handig hulpmiddel zijn.
- **Loop niet met ontbloot bovenlijf** in de zon. Door een groter contact van de huid met de zon, zal de lichaamstemperatuur net stijgen en niet dalen zoals velen denken. Bovendien is de kans om te verbranden groter.



Afvallen dankzij lopen

Veel mensen lopen voor hun gezondheid of om hun gewicht op peil te houden. Dat kan. Zolang je rekening houdt met je energiebalans, voedingspatroon en de intensiteit van de trainingen.

Heb je een gezond gewicht?

Veel mensen werken aan hun gewicht, maar kennen het verschil niet tussen een gezond gewicht, ondergewicht of overgewicht.

Twee eenvoudige methodes kunnen je hierbij helpen:

TIP

Laat de weegschaal je niet misleiden

Wanneer je regelmatig loopt, verbrand je vetmassa. Maar je ontwikkelt ook spiermassa. Die spiermassa heeft een grotere dichtheid dan vet. Hierdoor val je bij het lopen niet meteen af in gewicht, maar wel in omvang. Laat de weegschaal dus even links liggen en neem een meetlint om je tailleomtrek in kaart te brengen.



BMI

Een handige truc om snel te weten of je een gezond gewicht hebt, is de Body Mass Index ofwel BMI. Dit is een formule waarbij je de verhouding tussen je gewicht en je lengte berekent. BMI is echter niet waterdicht. Zo houdt BMI enkel rekening met de verhouding tussen lengte en gewicht. En niet met de verhouding tussen spieren, botten en vetweefsel. De BMI is niet van toepassing op kinderen en jongeren (jonger dan 20 jaar), ouderen en mensen met veel spiermassa (bv. bodybuilders).

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kilo)}}{\text{lengte x lengte (in meter)}}$$

Het resultaat van die verhouding toets je af aan onderstaande tabel.

Index (kg/m ²)	Interpretatie
minder dan 18,5	ondergewicht
18,5 tot 25	normaal gewicht
25 tot 27	licht overgewicht
27 tot 30	matig overgewicht
30 tot 40	ernstig overgewicht
meer dan 40	ziekelijk overgewicht

TIP

Via www.bodymassindex.be kun je je BMI snel berekenen en vind je ook nog meer achtergrondinfo over de Body Mass Index.

Tailleomtrek

Een tweede manier om snel en gemakkelijk te bepalen of je een gezond gewicht hebt, is je tailleomtrek meten. Met een meetlint meet je de taille in het midden tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen. De tailleomtrek kan dan getoetst worden aan de volgende waarden:

VROUWEN	
Minder dan 80 cm	Gezond
Tussen de 80 en 88 cm	Verhoogd risico
Boven de 88 cm	Sterk verhoogd risico

MANNEN	
Minder dan 94 cm	Gezond
Tussen de 94 en 102 cm	Verhoogd risico
Boven de 102 cm	Sterk verhoogd risico

Een taillemeting bepaalt of overtollige kilo's op een risicovolle plaats zitten. Mensen met het zogenaamde appelmodel slaan vooral vet op in de buikholte. Zij hebben meer gezondheidsrisico. Mensen met een peermodel slaan vet op ter hoogte van de heupen en dijnen en hebben minder kans op gezondheidskwalen. Vrouwen hebben meestal een peervormige vetverdeling, mannen hebben vaker meer vet rondom de buik en dus de appelvorm.

Gewicht verliezen aan de hand van je energiebalans

Je energiebalans is de verhouding tussen je energie-inname en energieverbruik. Je verbruikt constant energie voor alles wat je doet. Om dit energieverbruik weer aan te vullen, moet je eten en drinken. Ideaal is dat de energiebalans in evenwicht is. De praktijk leert ons dat je energiebalans in evenwicht houden niet zo gemakkelijk is. Als je meer energie opneemt dan je verbruikt, heb je een positieve energiebalans. In dat geval wordt het te veel aan energie opgeslagen als vet. Als je gewicht wilt verliezen, moet je dus minder energie opnemen dan je verbruikt.

TIP

Trap niet in de compensatieval

Meer beweging staat gelijk aan meer energieverbruik en dus kun je in principe meer eten zonder dat je aankomt. Maar dan loert het compensatiegevaar om de hoek: wie beweegt, denkt dat hij meer mag eten en snoepen. En dat is nu net een foute gedachte als je wilt afvallen! Beter is om gewoon je normale porties te eten en er op te letten dat het past binnen de gezonde voedingsdriehoek.



Enkele mythes over lopen en afvallen

Je moet minimaal een uur lopen vooraleer je afvalt

Vanaf het moment dat je beweegt, verbruik je energie. Hoe intensiever je inspanning, hoe hoger je energieverbruik. En hoe hoger je energieverbruik, hoe sneller je energiebalans negatief wordt, wat nodig is om af te vallen. Met een looptocht van een halfuur kun je dus ook afvallen op voorwaarde dat je energieopname lager is dan je energieverbruik.

Nuchter lopen is goed om af te vallen

Nuchter lopen kan helpen om af te vallen, maar er schuilen ook een aantal gevaren in. Zo is niet iedereen in staat om het te doen en compensatiedrang is vaak het gevolg. Door nuchter te sporten, stijgt de kans op een hongerdip namelijk, waardoor verleidingen moeilijker te weerstaan zijn.

Direct na het lopen mag je niets eten als je wilt afvallen

Wanneer je een lichte training achter de rug hebt, hoef je niet onmiddellijk iets te eten. Behalve als je een echt hongergevoel hebt of je achteraf nog geestelijke inspanningen moet verrichten. Heb je een zware training met hoge intensiteit gedaan? Dan is het goed om wel iets te eten.

Elke dag in beweging

Geen tijd of zin om te lopen? Je kunt elke dag simpelweg wat meer bewegen. Laat bijvoorbeeld de auto staan en ga eens met de fiets naar het werk. Het is goed voor je conditie en het milieu.

Deze tips helpen je om meer te bewegen:

- Ga te voet of met de fiets naar de winkel, de school, burens, familie,...
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Wandel naar het bureau van een collega in plaats van te mailen of te bellen.
- Wandel rond op plaatsen waar je moet wachten; bijvoorbeeld aan een bushalte.
- Stap een halte vroeger of later af van bus of tram.

- Kies voor een wandeling of fietstocht met het hele gezin in plaats van met zijn allen onderuitgezakt in de zetel te zitten.
- Neem je toch de auto, parkeer dan wat verder, zodat je toch nog een stukje moet stappen.
- Laat je kinderen wat meer buiten spelen.
- Zet dansbare muziek op terwijl je schoonmaakt.
- Wandel het loopparcours af in plaats van het te lopen
- Fiets mee met geoefende lopers op hun looptocht

Meer info op
www.10000stappen.be

TIP

Wie liever samen met anderen werkt aan zijn 'beweging', kan kiezen voor een cursus van het leuke en sportieve aanbod van 'Sport Mee' en 'Beweeg Mee'. Kijk snel op www.antwerpen.be/sportmee of www.antwerpen.be/beweegmee.





TIPS VOOR BEGINNENDE EN ERVAREN LOPERS

Juiste tempo dankzij de praattest

Sommige mensen lopen liever alleen, anderen liever in groep. Als je wat meer motivatie nodig hebt, kan samen lopen een oplossing zijn. Je loopt dan best met iemand van hetzelfde niveau. Samen lopen heeft nog een ander voordeel. Veel mensen zoeken 'het' juiste tempo. Om te weten of je tempo goed is, doe je de 'praattest'. Kun je tijdens het lopen nog gewoon praten met je looppartner zonder naar adem te happen? Dan zit je tempo goed. Is dat niet zo? Dan moet je tempo zakken.



Eerst uithouding, dan techniek

Voor een training gericht op uithouding of vetverbranding moet je langer lopen dan een halfuur. Belangrijk is dat je niet te snel begint te lopen. Hiervoor kan de 'praattest' je helpen. Voel je dat je conditie verbetert? Dan kun je aandacht gaan besteden aan je techniek. Rol tijdens het lopen je voeten helemaal af van hiel tot teen en houd je armen in een rechte hoek. Loop tussendoor af en toe met opgetrokken knieën of met je hielen tegen je zitvlak om je lenigheid te verbeteren.

Is lopen in de stad wel gezond?

Omdat je tijdens het lopen of een andere inspanning dieper inademt dan normaal is het inderdaad minder gezond om langs een drukke weg te lopen. Je loopt best niet in de directe omgeving van druk verkeer, maar eerder in een groene omgeving zoals op de Antwerpse loopparcours.

Moet je toch langs een drukke verkeersweg? Zorg er dan voor dat je een moment neemt wanneer het rustiger is en de luchtvervuiling dus minder sterk, zoals in de vroege ochtend. Ook in uitzonderlijke omstandigheden, zoals een bloedhete dag wanneer de ozonconcentratie heel hoog is, blijf je beter thuis. Maar denk er sowieso aan dat lichaamsbeweging gezonder is dan geen beweging!

Op de loop voor honden

De snelheid van een loper kan het jachtinstinct van een hond opwekken, waardoor de hond de loper als een prooi ziet.

- Zie je een loslopende hond die agressief lijkt? Loop dan iets trager. Desnoods wandel je er voorbij. Vermijd oogcontact met de hond.
- Vraag de eigenaar van een loslopende hond om het dier aan de leiband te houden.

- Loop nooit weg van een agressieve hond. De kans dat de hond sneller is, is groot.
- Roep niet en maak geen wilde gebaren. Dat hitst de hond nog meer op.
- Kom je regelmatig op dezelfde plaats een gevaarlijke of agressieve hond tegen? Meld het via de infolijn van de stad Antwerpen op het nummer 03 22 11 333. De stad kan op deze locatie dan een verhoogde controle uitvoeren.

Stekende pijn in je zij

Zowat elke loper heeft wel eens last van stekende pijn in de zij. Die pijn wordt veroorzaakt door zuurstoftekort in de spieren van het middenrif.

- Als je stekende pijn in je zij voelt, stop je best met lopen en adem je een paar keer diep in en uit. Neem hiervoor rustig je tijd. De pijn gaat geleidelijk weg en je kunt weer verder. Komt de pijn toch terug? Ga dan even liggen met je benen omhoog.
- Warm rustig en geleidelijk op. Wandel even voor je begint te lopen. Haal diep adem tijdens je opwarming. Je lichaam heeft zuurstof nodig.
- Eet of drink niets net voor je training. Je spijsvertering gaat in conflict met je ademhaling.
- Adem vanuit je buik, niet vanuit je borst. Varieer je ademhalingsritme.

Hoffelijk duurt het langst

In de Antwerpse parken is het soms letterlijk over de koppen lopen. Hou in de drukte als loper steeds rekening met alle parkgebruikers. Zo blijft het voor iedereen aangenaam.

Een extra dimensie dankzij een loopapp

Naast loopschoenen, een loopoutfit en de gebruikelijke oortjes, is de smartphone ook aan een steile opmars bezig om zich een plaatsje in de standaarduitrusting van elke loper te verwerven. Veel lopers zijn dan ook verzot op hun loopapp. Standaard kun je met zo'n speciale loopapplicatie je loopprestaties perfect statistisch opvolgen en bijhouden. Maar elke loopapp heeft nog een speciaal kenmerk waar op wordt ingezet. Wij zetten hieronder de drie populairste gratis loopapps op een rij met hun voornaamste extra's:

RunKeeper

de meest gevarieerde: bekijk trainingsplannen, bepaal je doelen en deel je prestaties via sociale media,... Alles is mogelijk!

Nike+ Running

de meest motiverende: krijg live aanmoedigen van je vrienden en applaus voor je prestaties. Zo loop je nóg beter!

Endomondo

de meest sociale: daag je vrienden uit om een prestatie te leveren, wordt zelf uitgedaagd of stuur een peptalk naar je vrienden. Lopen is een sociale bezigheid!





ONTDEK JE FAVORIETE PARCOURS OF PISTE

van Antwerpen tot Zandvliet

Op deze kaart vind je alle parcours en pistes in Antwerpen waar je vrij kunt joggen. Verder in de loopgids worden de parcours gedetailleerd beschreven. Op de pistes kun je terecht op momenten dat er geen clubs of scholen trainen. De openingsuren van die pistes vind je via www.antwerpen.be/lopen.

- | | |
|---|---|
| 1 Reigersbos – Berendrecht/Zandvliet/Lillo | 16 Mastvest – Antwerpen |
| 2 Muisbroek – Antwerpen | 17 Finse piste Wilrijkse Plein |
| 3 Sportpark De Schinde – Ekeren | 18 Looppunt Nachtegalenpark, Beeldig loopparcours Middelheim |
| 4 Hof De Bist – Ekeren | 19 Looppunt Brilschanspark en Wolvenberg en sportcentrum Het Rooi. |
| 5 Fort van Merksem – Merksem | 20 Te Boelaerpark - Borgerhout |
| 6 Sportcentrum De Rode Loop – Merksem | 21 Boekenbergpark – Deurne |
| 7 Groen Hart – Merksem | 22 Fort VIII – Hoboken |
| 8 Looppunt Park Spoor Noord – Antwerpen | 23 Fort VI en sportpark Fort VI – Wilrijk |
| 9 Galgenweel – Antwerpen | |
| 10 Waterlooop (Scheldekaaien) – Antwerpen | |
| 11 Stadspark – Antwerpen | |
| 12 Bremweide – Deurne | |
| 13 Rivierenhof – Deurne | |
| 14 Sportpark Ruggenveld – Deurne | |
| 15 Kielpark en sportpark Willem Eekelers – Antwerpen | |

BERENDRECHT_ZANDVLIET_LILLO



LOOPPUNTEN



Sinds mei 2014 zijn er drie loopparcours uitgebouwd tot looppunt. Dit proefproject voorziet op of in de nabijheid van deze loopparcours een aantal extra faciliteiten voor lopers.

Elk looppunt voorziet een aantal basisfaciliteiten, zoals lockers, drinkwaterfonteintjes, een fietsenstalling, openbare toiletten en een zuil/bord met info over het parcours. Per looppunt zijn er ook een aantal extra faciliteiten voorzien, zoals douches en kledkamers, stretchzones, fitnessstoestellen, verlichting op het parcours.

De drie looppunten die als proef worden uitgetest zijn **Park Spoor Noord**, **Nachtegalenpark** en **Beeldig loopparcours Middelheim** en **Brilschanspark**, **Wolvenberg** en **sportcentrum Het Rooi**.



1. Reigersbos

Lopen in de polder met zicht op de Antwerpse haven

Waar	Reigersbosdreef, 2040 Berendrecht
Afstand	lange lus van 5 kilometer, met afstandsaanduiding om de 500 meter korte lus van 2 100 meter, met afstandsaanduiding om de 100 meter
Ondergrond	bosgrond en verharde ondergrond

2. Muisbroek

Uniek stukje vijverpracht midden in een drukke wereldhaven

Waar	Vier Kerkenstraat, 2030 Antwerpen Via de wandelbrug aan het einde van de Vier Kerkenstraat bereik je Muisbroek. Aan het einde van de wandelbrug ga je naar rechts. De drie lussen starten aan de rand van de kleine put.
Afstand	gele (trainings)lus van 800 meter rond de kleine put met afstandsaanduiding om de 100 meter oranje lus van 2 800 meter rond beide putten met afstandsaanduiding groene lus van 4 500 meter rond beide putten met afstandsaanduiding om de 500 meter
Ondergrond	gras en bosgrond

3. Sportpark De Schinde

Atletiekpiste

Waar Oorderseweg 83, 2180 Ekeren
Afstand piste van 333 meter
Ondergrond gravel

4. Hof De Bist

Geniet van een portie natuur in een kunstig karakter

Waar Veltwijcklaan 252, 2180 Ekeren
Afstand 1 kilometer met afstands aanduiding om de 100 meter, ideaal om je training precies uit te meten
Ondergrond bosgrond
Extra fit-o-meter met elf toestellen



5. Fort van Merksem

Natuurpracht binnen of buiten de gracht

- Waar** Fortsteenweg, 2170 Merksem
- Afstand**
- groene lus van 880 m
 - blauwe lus van 1,7 km
 - rode lus van 2,1 km
- Ondergrond**
- groene lus: verharde ondergrond
 - blauwe lus: bosgrond en verharde ondergrond
 - rode lus: bosgrond en verharde ondergrond
- Let op!** De poort van het Fort van Merksem sluit rond zonsondergang.

6. Sportcentrum De Rode Loop

Atletiekpiste

- Waar** Rodeloopstraat 2, 2170 Merksem
- Afstand** 400 meter
- Ondergrond** tartanpiste
- Extra** van oktober tot en met april verlicht

TIPS VOOR JONGE OUDERS



//

Onze fietskar betekent vrijheid!

Als sportievelingen was het voor ons onmiddellijk duidelijk bij de geboorte van ons eerste kindje, dat we een goede fietskar gingen kopen, zodat we konden blijven sporten.

Je kan de fietskar gemakkelijk en snel ombouwen. Zo kan je er mee wandelen, joggen en soms fietsen we er zelfs mee rond met onze racefiets!

Het is leuk om samen met je kinderen te gaan lopen in het park. Regelmatig doen we joggend onze boodschappen: multitasken heet dat! We doen zelfs wedstrijden mee zoals de Rivierenhofjogging. Voordeel is dat je geen babysit hoeft te zoeken en je extra aanmoedigingen krijgt. Kortom een aanrader voor alle jonge, sportieve ouders! – **Wim**

//

7. Groen Hart Merksem

Sport en natuur verenigd voor jong en oud

Waar	Speelpleinstraat, 2170 Merksem
Afstand	1 kilometer met afstands aanduiding om de 100 meter
Ondergrond	halfverhard of gravel
Extra	<ul style="list-style-type: none">• sprintstrook van 60 meter• conditiepark verdeeld over drie zones<ul style="list-style-type: none">- slalom en horden- vaste balken, evenwicht en buikspieren- evenwichtsparcours voor kinderen

8. Looppunt Park Spoor Noord

Lopen in het hipste park van 't stad met pittige hellingen

Waar	de start van het loopparcours vind je aan het begin van de dolomietweg voor de Parkloods, Damplein 27, 2060 Antwerpen
Afstand	een korte lus van 1 kilometer met afstands aanduiding om de 100 meter. Deze kun je verlengen tot 1 400 meter. De verlenging is enkel aangeduid op de startborden.
Ondergrond	dolomiet en harde ondergrond
Extra	lockers, openbare toiletten, mogelijkheid tot omkleden en douchen in Buurtsporthal Parkloods, drinkfonteinen aan alle ingangen van de Viséstraat en de ingang aan de Kempenstraat
Combinaties	Park Spoor Noord en Rivierenhof en Park Spoor Noord en Kielpark (www.antwerpen.be/lopen)



9. Galgenweel

De skyline van 't stad vanop de Finse piste in een watersportgebied

Waar	de start van het loopparcours vind je aan de Beatrijslaan aan de fietserstunnel, 2050 Antwerpen
Afstand	een ronde rond het Galgenweel is ongeveer 3 500 meter waarvan 1 700 meter Finse Piste. Wie drie rondes afwerkt, loopt ongeveer 10 kilometer.
Ondergrond	zand, harde ondergrond, gras en houtsnippers van de Finse piste
Combinaties	Waterloop (Scheldekaaien) en Galgenweel (www.antwerpen.be/lopen)

10. Waterloop (Scheldekaaien)

Langs de Schelde en in de schaduw van de kathedraal

Waar	Scheldekaaien, 2000 Antwerpen
Afstand	een tocht van ongeveer 5 kilometer lang die je langs heel de Scheldekaaien leidt. Dit loopparcours kan perfect gebruikt worden om andere loopparcours met elkaar te verbinden.
Ondergrond	harde ondergrond
Combinaties	Park Spoor Noord en Kielpark, Waterloop (Scheldekaaien) en Galgenweel en Tour d'Anvers (www.antwerpen.be/lopen)



11. Stadspark

Verrassend afwisselend in het drukke stadscentrum

Waar aan de driehoek tussen Rubenslei, Van Eycklei en Quinten Matsijslei, Antwerpen. De start van het loopparcours vind je aan de kant van de Rubenslei, 2018 Antwerpen.

Afstand het parcours maakt een lus van 1 400 meter met afstandsandauiding om de 100 meter

Ondergrond dolomiet



12. Bremweide

Aantrekkelijke mix van grasvlakten en bospaadjes

- Waar** de start van het loopparcours vind je op de Ter Heydelaan, aan de ingang van het park recht tegenover de André Hermanslaan, 2100 Deurne
- Afstand** het parcours maakt een lus van 1 650 meter met afstands aanduiding om de 100 meter
- Ondergrond** bosgrond en gras

13. Rivierenhof

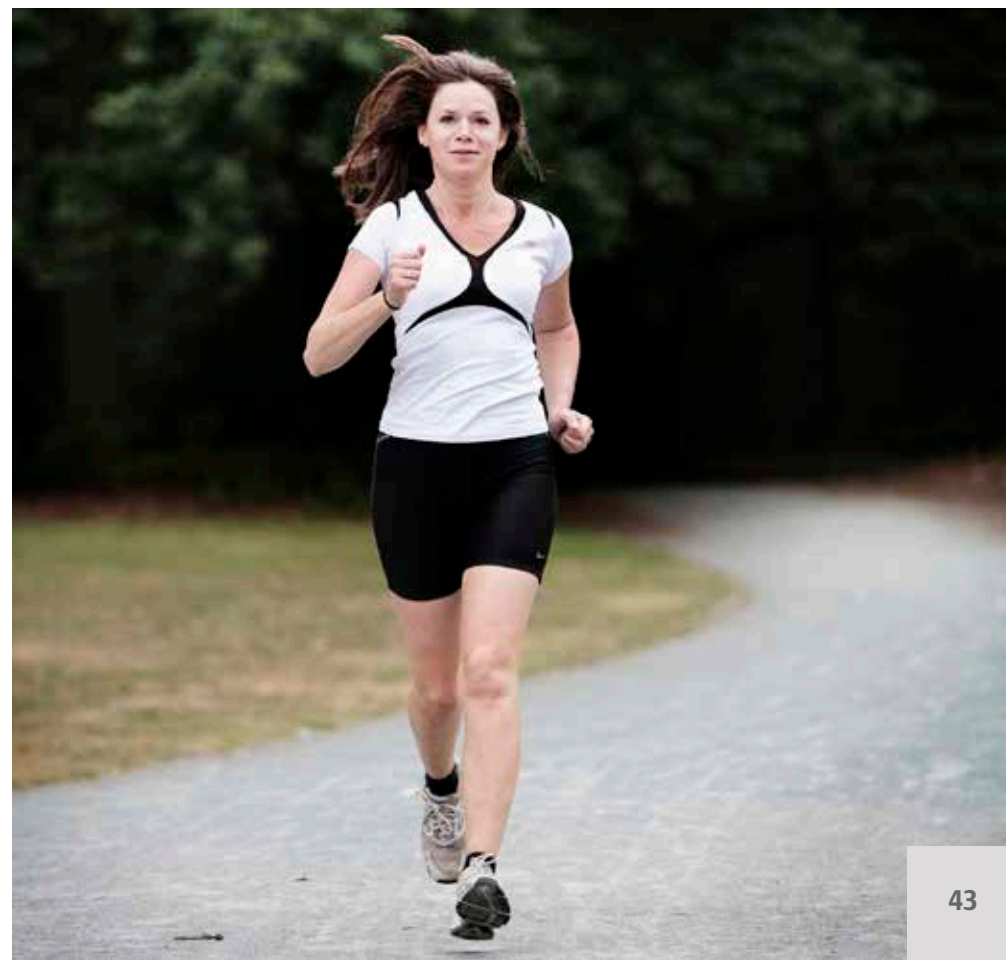
Eindeloos lopen in het groen

- Waar** tussen de Binnensingel, Turnhoutsebaan, Ruggeveldlaan en E313, 2100 Deurne. De start van het loopparcours ligt aan de Ruggeveldlaan over sportpark Ruggeveld.
- Afstand** 10 kilometer met de eerste 1 500 meter afstands aanduiding om de 100 meter, daarna om de 500 meter
- Ondergrond** dolomiet, bospad, zand, gras en harde ondergrond
- Extra** drinkfontein in de centrale dreef vlakbij het kasteel Rivierenhof en Park Spoor Noord en Rivierenhof en Sportpark Ruggeveld (www.antwerpen.be/lopen)
- Combinaties**

14. Sportpark Ruggeveld

Atletiekpiste

- Waar** Ruggeveldlaan 480, 2100 Deurne
- Afstand** 400 meter
- Ondergrond** tartanpiste
- Combinaties** Sportpark Ruggeveld en Rivierenhof (www.antwerpen.be/lopen)



15. Kielpark en sportpark Willem Eekelers

Joggen in de Olympische wijk

Kielpark

Waar Sint-Bernardsesteenweg 101, 2020 Antwerpen

Gele parcours

Afstand 1 600 meter met afstandsaanduiding om de 100 meter

Ondergrond bosgrond, dolomiet en harde ondergrond

Blauwe parcours

Afstand 1 kilometer zonder signalisatie

Ondergrond bosgrond, dolomiet en harde ondergrond

Extra verlicht

Combinaties Kielpark en Fort VIII, Kielpark en Park Spoor Noord, Kielpark, Mastvest en Nachtegalenpark, 10 miles van Hoboken en 't Kiel, 10 miles van 't Kiel en Berchem, 10 kilometer van Antwerpen-Zuid (www.antwerpen.be/lopen)

Sportpark Willem Eekelers

Atletiekpiste

Waar Sint-Bernardsesteenweg 101, 2020 Antwerpen

Afstand piste van 333 meter

Ondergrond gravel

Combinaties perfect te combineren met de routes in het Kielpark

16. Mastvest

Over de bruggen langs de grachten in de Tentoonstellingswijk

Waar Eric Sasselaan, 2020 Antwerpen. Je start aan de Jan Baptist Verlooystraat.

Afstand 1 700 meter met afstandsaanduiding om de 100 meter

Ondergrond dolomiet en harde ondergrond

Combinaties Mastvest, Kielpark en Nachtegalenpark, 10 kilometer van Antwerpen-Zuid, 10 miles van 't Kiel en Berchem (www.antwerpen.be/lopen)

17. Wilrijkse Plein

Een zachte lus rond de grootste sportsite van 't stad

Waar Vogelzanglaan 6, 2020 Antwerpen

Afstand 1,4 kilometer met afstandsaanduiding om de 200 meter

Ondergrond Finse piste (houtsnippers)

Extra Volledig verlicht tot 22 uur

Combinaties Kielpark, Mastvest en Wilrijkse Plein en Wilrijkse Plein en Nachtegalenpark (www.antwerpen.be/lopen)



18. Looppunt Nachtegalenpark en Beeldig loopparcours Middelheim

Meerdere parken voor de prijs van één

Nachtegalenpark

Waar	Nachtegalenpark, Beukenlaan, 2020 Antwerpen
Afstand	3 kilometer met afstands aanduiding om de 100 meter
Ondergrond	bospad en harde ondergrond
Extra	er is een drinkfontein dicht bij de start van het parcours (ingang Beukenlaan)
Combinaties	Nachtegalenpark, Kielpark en Mastvest, Nachtegalenpark en Brilschanspark, 10 kilometer van Antwerpen-Zuid en 10 miles van 't Kiel en Berchem (www.antwerpen.be/lopen)

Beeldig loopparcours Middelheim

Waar	Nachtegalenpark, Beukenlaan, 2020 Antwerpen start aan ingang Hortiflora
Afstand	3 kilometer aangeduid met bewegwijzering
Ondergrond	bospad en harde ondergrond
Extra	lockers en openbare toiletten in Kasteel Middelheim, beelden van het Middelheimmuseum enkel (gratis) toegankelijk tijdens de openingsuren van het Middelheimmuseum (www.middelheimmuseum.be)
Let op!	
Combinaties	Nachtegalenpark, Kielpark en Mastvest, Nachtegalenpark en Brilschanspark, 10 kilometer van Antwerpen-Zuid en 10 miles van 't Kiel en Berchem (www.antwerpen.be/lopen)



19. Looppun Brilschanspark, Wolvenberg en sportcentrum Het Rooi

Een natuurgebied tussen drukke wegen

Brilschanspark

Waar	Marcel Auburtinlaan, 2600 Berchem
Afstand	1 kilometer met afstands aanduiding om de 100 meter
Ondergrond	boskiezel en harde ondergrond
Extra	drinkfontein en openluchtfitnessstoestel aan de start
Combinaties	Brilschanspark en Wolvenberg (400 meter via Berchembrug – in totaal loop je 2,9 kilometer), Brilschanspark en sportcentrum Het Rooi (750 meter), Brilschanspark en Nachtegalenpark, Brilschanspark en Te Boelaerpark, 10 Miles van 't Kiel en Berchem (www.antwerpen.be/lopen)

Wolvenberg

Waar	Binnensingel ter hoogte van Berchembrug, 2600 Berchem
Afstand	1 kilometer met afstands aanduiding om de 100 meter
Ondergrond	bosgrond
Combinaties	10 miles van 't Kiel en Berchem (www.antwerpen.be/lopen)





Sportcentrum Het Rooi Atletiekpiste

Waar	Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem
Afstand	400 meter
Ondergrond	gravel
Extra	verlichte piste, lockers, openbare toiletten en infoborden met het loopparcours en stretchoefeningen aan de ingang van het sportcentrum. Ook mogelijkheid tot omkleden en douchen in het sportcentrum
Combinaties	Combinaties sportcentrum Het Rooi en Brilschanspark (750 meter en aangegeven met wegmarkeringen (www.antwerpen.be/lopen))

20. Te Boelaerpark

Een paradijs voor lopers

Waar	hoek Karel De Preterlei en Gitschotellei, 2140 Borgerhout
Afstand	1 800 meter met afstands aanduiding om de 100 meter
Ondergrond	boskiezel en harde ondergrond
Combinaties	Te Boelaerpark en Brilschanspark en Te Boelaerpark en Boekenbergpark (www.antwerpen.be/lopen)

21. Boekenbergpark

Op en top sporten langs de zwemvijver

Waar	Menegemlei, 2100 Deurne
Afstand	1 500 meter met afstands aanduiding om de 100 meter
Ondergrond	boskiezel
Combinaties	Te Boelaerpark en Boekenbergpark (www.antwerpen.be/lopen)

22. Fort VIII

De avontuurlijkste groene route van 't stad

Waar	Schansstraat - Hoofdfrontweg, 2660 Hoboken
Afstand	een gemakkelijk parcours van iets meer dan 2 kilometer en een avontuurlijk parcours van 2 100 meter
Ondergrond	bosgrond en harde ondergrond
Extra	het parcours heeft een openluchtfitnessstoestel
Combinaties	Fort VIII en Kielpark, 10 miles van Hoboken en 't Kiel (www.antwerpen.be/lopen)



23. Fort VI en sportpark Fort VI

Lopen langs de grachten op gevleugelde woorden

Fort VI

Waar Universiteitsplein, 2610 Wilrijk
Afstand afwisselend parcours van 2 kilometer
Ondergrond bosgrond, boskiezel en verharde ondergrond
Extra op je looptocht kom je vijf borden tegen met stukjes van het gedicht 'Haast en Spoed' van Andy Fierens. Aan het einde kun je bij het uitblazen het hele gedicht nog eens nalezen.

Sportpark Fort VI

Atletiekpiste

Waar Universiteitsplein, 2610 Wilrijk
Afstand 400 meter
Ondergrond gravel

Wil je eens langer lopen? Combineer dan de verschillende parcours

De meeste loopparcours die in de loopgids staan, meten minder dan 4 kilometer. Wie een lange looptraining wilt inlassen, kan meerdere rondjes lopen op hetzelfde looppad. Maar je kunt ook van het ene naar het andere parcours lopen. Voor de verbindingsroutes tussen de loopparcours surf je naar www.antwerpen.be/lopen.

TIP

Tour d'Anvers

Al eens helemaal rond Antwerpen gelopen? Zeker doen! Afhankelijk van je woonplaats kun je deze 'Ronde van Antwerpen' in het park van je keuze laten starten. Begin bijvoorbeeld het parcours in het Kielpark en volg halfweg de verbinding naar het Nachtegalenpark. Ook daar start je het parcours, maar verlaat je aan de sportvelden het park, neem je het ringfietspad en loop je naar het Brilschanspark. Volg het ringfietspad naar het Rivierenhof en Park Spoor Noord. Volg de verbinding naar de Scheldekaaien die je helemaal afloopt tot aan de Generaal Armstrongweg. De kortste route is ongeveer 17,5 kilometer. Met wat extra rondjes onderweg kun je je stadsparcours uitbreiden tot 20, 30 of 40 kilometer.





HÉ, LOOP JE MEE?

Loopevenementen in Antwerpen

Doe mee aan één van de vele loop-
evenementen in de stad. De stad Antwerpen
besteedt veel aandacht aan sport voor
iedereen, op alle niveaus. Grote en kleine
evenementen zijn sportieve en sociale
uitdagingen. Samen aan de start. Met zijn
allen op de loop. Gezond en gezellig. Doe jij
ook mee?

Check de Antwerpse
loopevenementenkalender op
www.antwerpen.be/lopen.

De stad als gymparcours

Geen zin in een fitnessbezoek, maar toch geïnteresseerd om nog extra spieren te trainen met afwisselende oefeningen tijdens het lopen? De stad heeft alle troeven in handen, want ze is hét perfecte gymparcours.

Om de gewone looptocht doorheen de straten en pleinen wat te breken, zijn bootcamps en speciale fit-o-meters in populariteit aan het toenemen. Een looptocht door de stad doorspekt met allerhande fysieke oefeningen die gebruik maken van het stedelijke decor, is een aangename en uitdagende combinatie.

Wees creatief en loop tussen paaltjes en gebruik straatmeubilair om je op te drukken of af te zetten. Stippel je eigen parcours uit en plan je slalom of sit-upsessie helemaal zelf in op een aangenaam plekje in de stad, dat op je looptocht ligt. Om je alvast op weg te helpen geven we hieronder een aantal mogelijkheden mee:

- Op **Linkeroever**, in de speeltuin van het Galgenweelpark en aan het Europark staan rekstokken.
- In het **Rivierenhof**, in **Deurne** dichtbij de minigolf, vind je eveneens rekstokken.
- In het **Brilschanspark** in **Berchem** en **Fort VIII** in **Hoboken** vind je een openluchtfitnessstoestel.
- Op de looppunten **Park Spoor Noord** en **sportcentrum Het Rooi** zijn stretchzones voorzien.

Leuk en afwisselend!

Triatlon alsmar populairder

Triatlon, een combinatie van zwemmen, fietsen en lopen, wint aan populariteit. Ook in Antwerpen kent de sport een grote opmars. Als je eens wilt deelnemen aan een wedstrijd, moet je goed voorbereid zijn. In Antwerpen vindt jaarlijks de Antwerp Triatlon plaats, waar zowel professionele als amateurtriatleten zich kunnen meten op verschillende afstanden.

Er zijn ook enkele triatlonclubs in Antwerpen die je helpen bij de voorbereidingen en de trainingen. Deze vind je via de sportdatabank op www.sportstad.be.





Op www.antwerpen.be/lopen krijg je een volledig overzicht van alle loopparcours in de stad met alle praktische info, de stedelijke atletiekpistes en ook een overzicht van alle loopevenementen en de start to runs bij de Antwerpse atletiekclubs.

Antwerpen is een echte sportstad. Naast lopen, valt er nog veel meer te beleven: adembenemende sportevenementen, een attractief sportaanbod voor iedereen, een heleboel leuke sportverenigingen,... Volg ons via www.sportingA.be of op Facebook via www.facebook.com/sportingantwerpen. Zo blijf je steeds op de hoogte van al wat Antwerpen te bieden heeft op sportvlak.

In 't stad loopt iedereen

De loopgids geeft een overzicht van het loopaanbod in de stad Antwerpen. Je vindt alle info over lopen in Antwerpen ook op www.antwerpen.be/lopen, met onder meer een uitgebreid overzicht van alle loopevenementen. Organiseer jij een loopprogramma of –evenement dat een plekje op onze website verdient? Heb je zelf nog een schitterend loopidee? Merk je schade op aan een loopparcours? Laat het weten via lopen@stad.antwerpen.be. Zo help je mee om van Antwerpen een nog betere loopstad te maken!

Met dank aan alle Antwerpse lopers die meewerkten aan deze loopgids.

Colofon

Verantwoordelijke uitgever: Joris Wils, Francis Wellesplein 1, 2018 Antwerpen.

Wettelijk depotnummer: D/2014/0306/174

Niet op de openbare weg gooien aub.



