

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

Duinengordel is een unieke natuurkern in het noordoosten van Limburg. Dit heuvelachtig en onstuimig gebied van 3 000 ha, strekt zich uit over Oudsbergen, Maaseik en Bree.

Hier wisselen gouden landduinen, diepblauwe vennen, paarsbloeiende heide en uitgestrekte bossen zich af. Te midden van deze grote verscheidenheid aan landschappen ligt de Oudsberg, de hoogste landduin van Vlaanderen. Deze stijgt tot boven de boomkruinen uit en geeft zo een prachtig uitzicht op de ruime omgeving.

Dankzij meer dan 200 km aan bewegwijzerde routes kan je in Duinengordel eindeloos genieten en ontspannen. Wandelen, fietsen, paardrijden of mountainbiken? En nu ook lopen. Duinengordel is een plek waar je topnatuur avontuurlijk beleeft!

Info en probleemmelding

Duinengordel heeft een netwerk van bewegwijzerde loopparcours om aan natuurlopen te doen. Je kan kiezen uit lussen van 3 tot 21 km. Kijk op www.duinengordel.be voor alle details.

Meer informatie over deze en andere omlopen vind je op www.sport.vlaanderen/loopomlopen of www.natuurenbos.be/natuurlopen. Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer Duinengordel (info@duinengordel.be).

Startplaatsen

SPORTZONE (3km / 21km)

Harmonieweg 38,
3670 Gruitrode (Oudsbergen)

VOETBAL WATERLOOS (3km / 17km)

Ketelstraat z/n (geef voor je GPS nummer 1 in),
3680 Neeroeteren (Maaseik)

KERKHOF (5km / 21km)

Oude Kerkstraat 71,
3670 Opglabbeek (Oudsbergen)

DONDERSLAG (7km / 15km)

Weg naar Zwartberg z/n,
3670 Meeuwen (Oudsbergen)

INDUSTRIE OPGLABBEK (7km / 12km / 15km)

Nijverheidslaan 1543/2,
3660 Opglabbeek (Oudsbergen)

ORSHOF (9km / 17km)

Heymansweg 2,
3670 Neerglabbeek (Oudsbergen)

SENTOWER PARK (12km / 15km)

Leemkuilstraat 21, 3660 Opglabbeek (Oudsbergen)

VOETBAL OPITTER (17km)

Opstraat 81,
3960 Opitter

CAMPING ZAVELBOS (21km)

Kattebeekstraat 1,
3680 Opoeteren (Maaseik)



Foto: Steffan Moors



Natuurloop Duinengordel

Signalisatiesymbool

Afstanden en Moeilijkheidsgraad

3	3 km Gruitrode 100 % onverhard	
3	3 km Waterloos 100 % onverhard	
5	5 km Opglabbeek 100 % onverhard	
7	7 km Donderslag 100 % onverhard	
9	9 km Neerglabbeek 100 % onverhard	
12	12 km Opglabbeek 100 % onverhard	
15	15 km Vennentrail 100 % onverhard	
17	17 km Ittertrail 100 % onverhard	
21	21 km Halve Marathon 100 % onverhard	

100%
natuur
loop

Legende

Parking Drinkgelegenheid Douche

Lussen

Verhard Onverhard

Aanduiding Loopomloop

7 12 15

Aanduiding Loopomloop

3 9 17

Aanduiding Loopomloop

3 5 21