

# Preshoekbos

## Signalisatiesymbool en afstand

-  2 km  
100 % onverhard
-  5,2 km  
90 % 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.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.

## Info en probleemmelding

Meer informatie vind je op [www.sport.vlaanderen/loopomlopen](http://www.sport.vlaanderen/loopomlopen) of op [www.natuurenbos.be/natuurlopen](http://www.natuurenbos.be/natuurlopen).


Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer de Sportdienst Kortrijk (056 27 80 00, [sportdienst@kortrijk.be](mailto:sportdienst@kortrijk.be))


Laatst goedgekeurd




Deze omloop wordt jaarlijks gekeurd door de Vlaamse Stuurgroep Loopomlopen.

### Legende

  
Parking

  
Drinkgelegenheid

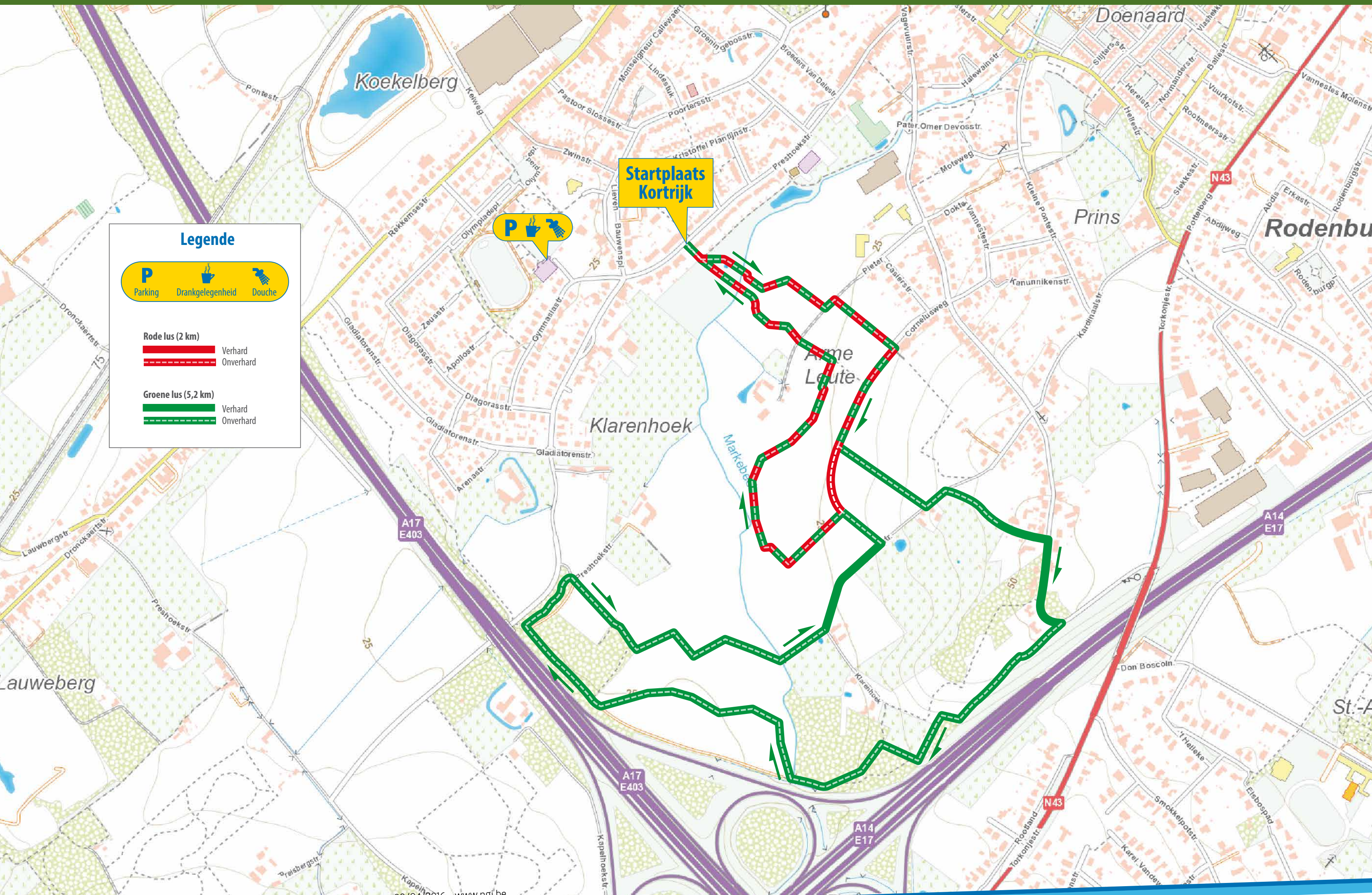
  
Douche

**Rode lus (2 km)**

Verhard
  Onverhard

**Groene lus (5,2 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)

