

gemeente harderwijk



Welkom bij de Harderwijker loop-/wandelroute (4,8 km).

U vindt de volgende borden op de Harderwijker loop-/wandelroute:

De rode gestippelde lijn op de plattegrond geeft de alternatieve route door de binnenstad weer. Deze route is *niet* gemarkeerd met bordjes.



Een half uur per dag bewegen is goed voor uw gezondheid. Het geeft u meer energie en houdt uw hart en bloedvaten in betere conditie. Wandelen is voor iedereen gezond! Wilt u intensiever trainen en heeft u nog nooit aan sport of andere intensieve bewegingsvormen deelgenomen, win dan eerst advies in bij uw huisarts of een Sport Medisch Instituut.

U kunt natuurlijk ook onder deskundige begeleiding gaan wandelen of een looptraining volgen. Meer informatie kunt u verkrijgen bij:

- KNAU (www.knau.nl)
- NHS (www.hartstichting.nl)
- Gemeente Harderwijk (www.harderwijk.nl)
- Atletiekvereniging Athlos (www.athlos.nl)

Veel plezier op deze loop-/wandelroute!

NE. Het gebruik van de route is geheel voor eigen risico.



Nederlandse  Hartstichting

Deze route is ontwikkeld door KNAU en gemeente Harderwijk.

De hoofdroute voldoet aan de KNAU-kwaliteitscriteria.

