

In 't stad loopt iedereen!

Beleef loopplezier op de mooiste groene plekjes van Antwerpen



't Stad
is van
iedereen.

Loopgids 2010

De loopgids 2010 biedt een greep uit het rijke loopaanbod in de stad Antwerpen.

Organiseer jij een loopprogramma of -evenement dat een plekje in deze gids verdient?

Merkte je schade op aan de parcoursen? Laat het ons weten via lopen@stad.antwerpen.be

Zo kunnen we je in 2011 nog betere loopparcoursen en een nog rijkere loopgids aanbieden!

Met dank aan alle lopers uit Antwerpen die poseerden en tips gaven.

Er zit sport in 



STAD ANTWERPEN
vzw Antwerpen Sportstad

www.antwerpen.be/sport
03 22 11 333

Antwerpen loopstad

De stad is verrassend veel groener dan je denkt. Groen van parken en oevers, van speeltuinen en verborgen wandelpaden. Je kunt er kuieren, met de kinderen spelen, genieten van het zonnetje of van de gure wind, een boek lezen, picknicken met zicht op kunstwerken, ... En je kunt er aan je conditie werken. Want die parken en sportterreinen zijn natuurlijk ideaal om te verkennen op loopschoenen.

De stad en de districten investeren de volgende jaren volop in een reeks nagelnieuwe loopparcoursen. Zorgvuldig aangelegde en gemarkeerde paden en pistes waarop iedereen aan zijn uithoudingsvermogen kan werken. Zowel nieuwelingen als geoefende joggers zijn er thuis. De paden zijn veilig, voorzien van afstandspaaltes en duidelijke wegwijzers. Sommige paden zijn zelfs verlicht. En je vindt er altijd wel een in je buurt.

In deze loopgids vertellen we je waar je die looppaden precies vindt en op welke atletiekpistes je andere joggers treft om samen een rondje te lopen. We vertellen je ook tijdens welke loopevenementen je die opgebouwde conditie aan de wereld kunt tonen. Want in Antwerpen vinden joggers loopevenementen op elk niveau.

We willen lopen in de stad de volgende jaren dus vooral gemakkelijker maken. Zodat iedereen die loopkriebels heeft kan joggen. Daarom werken we ook aan een heus loopnetwerk dat de verschillende parken en pistes veilig met elkaar verbindt.

We hopen je binnenkort met een joggersknikje te begroeten op één van de parcoursen of pistes.

Veel loopplezier!

Burgemeester
Patrick Janssens



Schepen voor sport
Ludo Van Campenhout





Inhoudstabel

Hoe begin je met lopen?	5
Bekende medejoggers	12
Een stad vol parcoursen en pistes	21
Lange looptraining? Verbind de parcoursen met elkaar!	45
Loopevenementen in de stad	51

Hoe begin je met lopen? ▶



Hoe begin je met lopen?

Krijg je nu al zin om aan die lange lijst jogparcoursen en loopwedstrijden in deze loopgids te beginnen? Maar heb je helemaal geen ervaring als jogger? Dan begin je het best stap voor stap. Het loopprogramma 'Start to Run' is een ideale basis: je bouwt langzaam je conditie op tot je probleemloos vijf kilometer loopt. Ook al beperkte je loopervaring zich daarvoor tot een sprintje naar de bus.

Wil je daarna meer? Dan kan dat. Het trainingsprogramma bouwt op tot tien en vijftien kilometer. De ideale voorbereiding op de Antwerp 10 Miles!

Grondlegger van 'Start to Run' is Mieke Boeckx. www.miekeboeckx.be

Ze is tegelijk ook ambassadeur van ons loopproject in Antwerpen.

Looptrainingen voor beginners

Heel wat atletiekclubs organiseren trainingen voor beginnende joggers. Ook bij Buurtsport vind je cursussen. Omdat je tijdens die sessies in groep loopt en onder begeleiding van een coach, boek je snel vooruitgang. Bovendien is samen lopen aangenamer dan alleen – zeker in het begin.

Op de volgende pagina 's vind je een greep uit het rijke aanbod voor beginnende lopers in Antwerpen!

Tip: De meeste ziekenfondsen betalen je inschrijvingsgeld terug, als je deelneemt aan trainingen voor beginnende lopers.

■ Atletiekclub Brabo start geregeld nieuwe loopprogramma's in **Deurne en Berchem**. Je werkt er met professionele trainingsschema's van de Vlaamse Atletiekliga en al je trainers zijn er gediplomeerd, ervaren en vooral heel gemotiveerd.

Nieuwe cursus in januari 2010 in Deurne en in februari 2010 in Berchem. Meer info vind je op www.ac-brabo.be of bij Georges Dhoy via georges.dhoy@telenet.be en Erwin De Cleen via erwin.decleen@telenet.be.



■ Antwerp Athletics en het district Deurne bundelen de krachten en starten met een nieuwe reeks wekelijkse trainingen op maandag, donderdag en zaterdag. De joggings in het **Rivierenhof** en **Sportpark Ruggenveld** bereiden je voor op je eerste echte wedstrijd: de Rivierenhofloop op 8 mei. Bovendien loop je volgens je persoonlijke schema, opgesteld door de trainers van Antwerp Athletics. Train je voor een groot evenement zoals de Antwerp 10 Miles of de marathon? Dan testen de coaches een week ervoor of je daarvoor al klaar bent.

Nieuwe cursus op 1 februari 2010. Meer info vind je bij Peter Fischer op 0476 21 94 83 of via peter.fischer@pandora.be.

■ Beerschot Atletiek zet je op weg met verschillende 'Start to Run'-reeksen, gespreid over het hele jaar. Je programma duurt altijd tien weken en je loopt onder begeleiding door het **St-Annabos** op **Linkeroever**, in het **Kielpark** of op de **piste van sportcentrum Het Rooi** in Berchem.

Nieuwe cursussen in 2010. Meer info vind je op www.beerschot-atletiek.be of bij Rita De Potter op 0486 12 65 71 of via bvac@val.be.

■ Atletiekclub AVI Wilrijk oefent elke week met absolute beginners op **de piste van sportpark Fort VI** (aan het Universiteitsplein). Je krijgt er bij de start van je programma heel wat uitleg en een goed trainingsschema. Op dinsdag- en donderdagavond loop je onder begeleiding van je coaches die je in tien weken voorbereiden voor een looptocht van twee en een halve kilometer.

Nieuwe cursus op 6 april 2010. Meer info vind je op www.aviwilrijk.be of bij Guillaume Bernard via avi.wilrijk@telenet.be.

■ Bij Atletiekclub OLSE is 'Start to Run' maar het begin. Je bouwt er in tien weken je basisconditie op tijdens begeleide trainingen op de piste van **sportcentrum De Rode Loop** in Merksem. Heb je die vijf kilometer onder de knie, maar is je honger nog niet gestild? Dan is de jogclub ideaal: groepjes lopers komen er vier dagen per week samen om in het **Fort van Merksem** of op de piste in groep te lopen.

Nieuwe cursus in april 2010. Meer info vind je op www.olseac-starttorun.be.

■ Atletiekclub Break bewijst dat 'Start to Run' ook bij absolute beginners écht werkt. De honderden joggers die het tienwekenprogramma al hebben afgewerkt, lopen nu moeiteloos vijf kilometer. En na je trainingssessies in **sportpark De Schinde** in Ekeren, behoor jij ook tot die groep. De microbe te pakken? Dan kan je verder opbouwen naar de 10 kilometer en zelfs naar een marathon.

Nieuwe cursus op 17 maart en 15 september 2010. Meer info vind je op www.acbreak-ekeren.be of bij Marc Hendrickx op 0477 52 19 68 of via [marc.hendrickx1@pandora.be](mailto:hendrickx1@pandora.be).



Buurtsport organiseert onder de naam 'Lopen in jouw wijk' **wekelijkse loopsessies voor beginners**, van januari tot de paasvakantie – precies een week voor de Antwerp 10 Miles. Woon je in **Antwerpen - Noord**? Dan kan je elke woensdag vanaf 27 januari om 19.30 uur aanpakken. In **Antwerpen - Centrum** jog je wekelijks samen vanaf donderdag 28 januari om 19.30 uur. In **Hoboken**

begint de training op maandag 25 januari, om 19 uur. Loggers op **Linkeroever** sluiten aan bij de cursus van Beerschot Atletiek op zaterdag om 11 uur. De eerste run start op 30 januari. En op 26 januari om 19 uur start de eerste **Luchtbal**-training, samen met Atletiekclub Break. **Meedoen?** Bel dan even naar Buurtsport-medewerker Joris Doossche op 03 292 95 94.

Stapsgewijs opbouwen

Ook al loop je alleen voor je gezondheid en zonder wedstrijd doel, dan nog is zorgvuldig opbouwen de boodschap. Probeer elke keer een stapje vooruit te zetten: dat houdt lopen boeiend en uitdagend. Bovendien verbeter je zo je algemene conditie.

Tijdens de eerste weken ligt het accent op bewegen. Wandel tien minuten voor je begint te lopen, jog traag en gecontroleerd, doe veel lenigheidsoefeningen en stop als je hartslag te snel omhoog gaat. Wandel ook zeker uit na je looptraining.

Begint je conditie te verbeteren? Geef dan wat extra aandacht aan je techniek. Let erop dat je je voet helemaal afrolt van hiel tot teen tijdens het lopen 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.

Werd je een echte loper? Varieer dan geregeld van omgeving. Doe je belangrijke trainingstochten op een parcours dat je goed kent, maar loop af en toe ook in een ander park of op een andere piste. Zo blijft je motivatie hoog.



Ik ga niet joggen want ...

Wie niet wil joggen vindt altijd wel een geloofwaardig excuus om niet naar buiten te moeten. En dat is jammer, want veel van die excuses houden geen steek. En zodra je de adrenaline van het joggen voelt, smelten ze helemaal weg. Daarom doorprikken we tien mythes over lopen. Zodat je tien redenen minder hebt om je loopschoenen te laten staan.

... Ik ben geen sportief type. Reden temeer om wél te gaan joggen. Want lopen zorgt precies voor een goede basisconditie en maakt een sportief type van je. Niet omgekeerd.

... Ik ben te moe. Uiteraard ben je moe na een lange werkdag. Maar net dan geeft lopen je weer extra energie. En zodra je conditie verbetert, ben je ook minder moe 's avonds. Extra voordeel: lopen zet alle tellers in je hoofd op nul. Dat is heerlijk ontspannend.

... Ik heb geen tijd. Zeker als beginnend loper ben je bijna altijd klaar in minder dan een uur. Omkleden, opwarmen, uithijgen en douchen inbegrepen. Die tijd vind je vast wel in je agenda.



... Ik beweeg al genoeg. Genoeg is dertig minuten per dag. Een halfuur écht bewegen. Haal je dat écht? En zelfs al doe je dat en ben je dus goed bezig: meer is altijd beter.

... Ik ben te dik. Opnieuw een uitstekende reden om wél naar buiten te gaan. Met 'Start to Run' verbeter je niet alleen je conditie, je verbrandt ook heel wat vet. Je boekt dus elke keer een dubbele vooruitgang!

... Ik heb gezondheidsproblemen. Net tijdens revalidatieperioden is bewegen essentieel. Bovendien mag je tijdens het joggen niet in het rood gaan. Vraag je arts om advies over wat je mag doen.

... Ik ben te oud. Op pagina 18 lees je over Dimitrion Yordanidis. Hij was 98 en liep een marathon. We zijn er zeker van dat zijn loopgewoonten ervoor gezorgd hebben dat hij zo lang sterk en fit bleef.

... Sporten is duur. Al wat je nodig hebt, is een paar goede loopschoenen. Want de parken en pistes van Antwerpen zijn gratis. Net als de mooie omgeving en de frisse lucht. En ook die verbeterde conditie krijg je er gratis bij.

... Het is te laat voor mij om nog te beginnen. Absoluut niet. Op voorwaarde dat je rekening houdt met je eigen beperkingen, geeft lopen je altijd meer energie en maakt het je sowieso fitter.

... Ik houd het toch niet vol. Dit is waarschijnlijk het beste excuus. Want volhouden is in het begin inderdaad lastig. Maar eens je die eerste horde gepasseerd bent, keert dat gevoel zich helemaal om. En neem je je loopschoenen zelfs mee op vakantie of zakenreis om ook daar even te verdwijnen voor een rondje. Begin te lopen met een vriend of in groep: dat stimuleert je om vol te houden.

Bekende ▶

medejoggers



Bekende medejoggers

Als jogger ben je in goed gezelschap, hier in Antwerpen. Want op de looppaden vind je niet alleen duizenden onbekende medelopers – ook heel wat bekende Antwerpenaars trekken geregeld hun loopschoenen aan voor een verkwikkende tocht.



Mieke Boeckx

Mieke is de persoonlijke looptrainer van zowat iedere Antwerpenaar. Ze creëerde Joggen voor beginners in 1995 en Start to Run in 1997 en geeft al meer dan tien jaar loopcursussen aan bedrijven en scholen in heel Vlaanderen. Mieke liep marathons van New York tot Antwerpen en raapte onderweg heel wat medailles op. Wil je ook onder begeleiding van Mieke leren lopen? Op haar website www.miekeboeckx.be vind je loopprogramma's voor je iPod om stap voor stap je conditie op te bouwen tot je 5, 10, 15 of 20 kilometer aankunt.

Tom Waes



Tom Waes zit nooit stil. In Tomtesterom ging hij straffe uitdagingen aan, bij Tragger Hippy zette hij voorbijgangers voor schut en hij ging geregeld door het lint als de licht ontvlambare broer in Het Geslacht De Pauw. Maar wie af en toe door de haven wandelt, kent Tom vooral als echte jogger. Want hij loopt er elke dag een heuse tien mijl.

Tom varieert geregeld in zijn parcours: *“Door het lopen leerde ik al veel nieuwe fijne plekjes in mijn stad kennen.”*



Xenia Luxem

Xenia is burgerlijk ingenieur en werkt voor Aquafin. Maar ze is vooral supersnel op loopschoenen: Xenia begon met veld- en crosslopen toen ze zeven was. Die jarenlange training loont vandaag dubbel en dik. Ze won de Antwerp 10 Miles vorig jaar in een indrukwekkende tijd van 58 minuten 25 seconden.

Xenia's volgende doel? "De Olympische marathon in London in 2012. En niet om zomaar mee te lopen!"



Sofie Goos

Sofie moet de strafste triatlete van Antwerpen zijn: ze won vorig jaar de Ironman in Florida, in Barcelona én in Antwerpen. "Winnen in mijn thuisstad, was heerlijk. Ik ken Antwerpen door en door, want ik woon en werk hier al mijn hele leven. Ik kan zelfs *Ik zen zot van A* helemaal meezingen tot het einde!"

Sofies grootste ambitie voor 2010? "Het podium van de Ironman in Hawaï. Want dat is de zwaarste triatlon van allemaal!"



Warming up en cooling down

Opwarmen en uitlopen is heel belangrijk. Loop je een 'Start to Run'-programma onder begeleiding? Dan moedigt je coach je vast aan om goed op te warmen en je spieren los te gooien voor je aan je tocht begint. Maar ook als je alleen loopt is een goede opwarming **heel belangrijk om blessures te vermijden en je stijfheid de volgende dag te verminderen.**

Neem na je training ook de tijd om uit te lopen en rekoefeningen te doen. Dat is net zo belangrijk voor je spieren als de opwarming. Na een wedstrijd blijf je best nog een twintigtal minuten in beweging om je spieren op een goede manier te laten herstellen van de inspanning.

Stretchen, stretchen, stretchen

Rekoefeningen zijn bijzonder belangrijk voor lopers. We vertellen je graag de belangrijkste rekoefeningen. Let op: forceer je spieren nooit. Het gaat er niet om hoe ver je kunt rekken in verhouding tot andere lopers.

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.

Een blessure aan je **lies** is bijzonder pijnlijk en geneest traag. Warm goed op voor je gaat lopen en rek die spier goed na je training. Spreid je benen zijwaarts met de tippen naar voren, houd je romp rechtop, kijk vooruit en plooi een van je knieën tot je de weerstand in je lies voelt. Houd tien seconden aan en wissel van kant.

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.

Je **achterdijbeenspier of hamstring** verdient 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. Dit lukt het best als je vooruit kijkt en je handen op je knieën legt. Na vijftien seconden wissel je van kant.

Hartslagmeter

Ook gek op de nieuwste technologische snuffjes? Trainen met een hartslagmeter is ideaal om optimaal aan je conditie te werken. Dat lukt het best als je voldoende informatie hebt over je eigen lichaam. Een inspanningstest vertelt je wat jouw ideale hartritme is tijdens je trainingen. Zo vermijd je dat je té hard traint. Overtraining kan je conditie zelfs verslechteren in plaats van verbeteren, omdat je aan je energiereserves knabbelt.

Voor meer informatie over inspanningstesten, contacteer je best je huisarts.



Wie het sportschoentje past...

Heeft de loopmicrobe je meer dan één keer per maand te pakken? Dan zijn gespecialiseerde loopschoenen een must om blessures te vermijden. In een loopspecialzaak analyseert men desgewenst je stijl van lopen en krijg je advies op maat.

Griekse kilometers ...

Dat de **Marathon** zijn naam dankt aan het Griekse plaatsje ten noordoosten van Athene, weet je vast wel. De Atheners wonnen er een veldslag tegen de Perzen en boodschapper Pheidippides liep de hele weg naar Athene zonder stoppen, om het goede nieuws te melden. De man had duidelijk geen 'Start to Run'-programma achter de kiezen, want hij viel dood net na de aankomst. **De afstand** die hij overbrugde? 42 kilometer. En niet 42,195 - zoals nu. Die extra tweehonderd meter kwamen er pas tijdens de Olympische Spelen in 1908 bij, op vraag van de Britse koningin. Ze wilde graag dat haar tribunezitje precies tegenover de eindstreep stond. En dus zat er voor de organisatoren niets anders op dan de finish een beetje te verleggen.

De oudste marathonloper ooit heet Dimitrion Yordanidis. En het verbaast niemand dat hij een Griek is. Op 10 oktober 1976 liep hij zijn marathon in een tijd van 7 uur 33 minuten. Geen uitzonderlijke chrono voor een geoefend jogger. Maar wél voor een 98-jarige ...

Droom je van een marathon?

Op weg naar de 42 kilometer? Bereid je grondig voor. Vier à vijf trainingen per week zijn geen overbodige luxe. Een geoefende loper heeft een aanloop van een jaar nodig. Lopers met minder ervaring nemen best twee jaar de tijd om zich voor te bereiden. Vergeet zeker niet om je huisarts te vertellen over je plannen. Een marathon loop je niet zonder doktersbegeleiding. Je doel bereikt? Proficiat! Wacht nu zeker nog een jaartje om opnieuw een marathon te lopen. Méér dan één marathon per jaar lopen is zeer belastend voor je lichaam.



Bewegen is écht nodig

Bewegen is goed voor je, dat is niets nieuws. Maar wist je dat het ook écht essentieel is om in conditie te zijn, als je gezond wilt blijven? En dat bijna de helft van de Belgen te weinig beweegt?

Je hartslag moet omhoog

gedurende de dag. Want alleen dan verbrand je genoeg calorieën om gezond te blijven. Dat moet niet noodzakelijk met lopen: zwemmen, fietsen, trappen nemen, in de tuin werken, de auto wassen, met de kinderen spelen, ... Allemaal perfecte manieren om fit te blijven.

Lopen is de gemakkelijkste manier

om fit te blijven. Want je hebt niets nodig en de stad ligt bezaaid met omlopen. Je houdt gemakkelijk je eigen ritme, controleert je hartslag en bouwt geleidelijk op.

Een halfuur per dag is al genoeg. Echt waar: van 30 minuten rustig joggen word je gegarandeerd fitter en gezonder. Je mag trouwens gerust tussendoor een tijdje wandelen!

Tip: bij een 'Start to Run'-programma ben je altijd minstens 30 minuten in de weer. Ideaal om stapsgewijs in conditie te geraken.



Steken in je zij

Dé reden waarom lopen soms zo moeilijk lijkt: al na een paar meter verplichten vervelende steken in je zij je om te stoppen. En hoe vaak je ook probeert de draad weer op te pikken, ze komen telkens terug.

Die *steken* hebben te maken met een zuurstoftekort in de spieren van je middenrif. En daar kun je gelukkig iets tegen doen:

De basisregel: als je steken voelt, stop je het best even met lopen en adem je een paar keer diep in en uit. Neem rustig je tijd. De steken gaan dan geleidelijk aan weg en dan kun je weer verder. Komen ze terug? Ga dan even liggen met je benen omhoog.

- Warm je rustig en geleidelijk op. Haal ook diep adem, terwijl je je opwarmt.
- Vermijd eten en drinken net voor je training. Anders vechten je spijsverteringsspieren met je ademhalingsspieren voor de beperkte zuurstofhoeveelheid.
- Adem vanuit je buik in plaats van uit je borst en varieer je ademhalingsritme.

Op zoek naar een atletiekclub in jouw buurt?

Kijk op

www.antwerpen.be/sport.

Daar vind je een sportdatabank waar je per sporttak het aanbod in je buurt kan opzoeken.



Een stad vol parcoursen en pistes ▶

Op de kaart hieronder vind je alle parcoursen en pistes waarop je kunt joggen. Op de pistes kan je terecht op momenten waarop er geen clubs of scholen trainen. Voor de precieze openingsuren kijk je op

www.antwerpen.be/sport

1. Atletiekpiste sportpark De Schinde (Ekeren)
2. Hof de Bist (Ekeren)
3. Fort van Merksem (Merksem)
4. Atletiekpiste sportpark De Rode Loop (Merksem)
5. Park Spoor Noord (Antwerpen)
6. Galgenweel (Antwerpen)
7. Stadspark (Antwerpen)
8. Rivierenhof (Deurne)
9. Atletiekpiste sportpark Ruggeveld (Deurne)
10. Kielpark en atletiekpiste sportpark Willem Eekelers (Antwerpen)
11. Nachtegalenpark en sportpark Koningin Astrid (Antwerpen)
12. Brilschanspark en Wolvenberg (Berchem)
13. Atletiekpiste sportcentrum Het Rooi (Berchem)
14. Te Boelaarpark (Borgerhout)
15. Fort VIII (Hoboken)
16. Atletiekpiste sportpark Fort VI (Wilrijk)



Nog meer routes op komst

Vind je geen parcours in jouw buurt? Dan mag je er zeker van zijn dat die route op komst is. Want we willen in elk district minstens één parcours aanleggen. Blijf je graag op de hoogte van die gunstige evolutie? Schrijf je dan in op de nieuwsbrief via www.antwerpen.be met als themawoord 'sport'.

Loop op de juiste ondergrond

Je vindt in de parken looppaden met verschillende ondergronden. Dat is belangrijk: te vaak op dezelfde of te harde ondergrond joggen, is niet goed voor je spieren. We leggen hieronder de belangrijkste verschillen uit.



Bosgrond | De aarde die je op bospaden vindt, zorgt voor een goede demping. Als je de boomwortels en oneffenheden ontwijkt, loop je weinig risico op blessures. Pas wel op bij slecht weer: dan zijn de paden zwaar en soms zelfs niet beloopbaar.



Dolomiet en boskiezel | De perfecte mix tussen harde straatstenen en zachte bosgrond. Dolomiet en boskiezel zijn ideaal voor je doordeweekse loopuitjes. Let op voor oneffenheden, want op ruwe boskiezel kan je wel eens je enkels omslaan.



Finse piste | Op een Finse piste is je blessurerisico bijna nihil. Je loopt er op een dikke, dempende laag van gemalen houtschors of -snippers. Het enige nadeel: je tempo daalt wat. Voor beginnende lopers is een Finse piste *niet* ideaal.



Atletiekpiste | Op atletiekpistes is de ondergrond altijd gelijk en schokdempend. Door de precieze aanduidingen van de afstanden kan je een gevarieerde training opbouwen die een traag en snel tempo afwisselt. Bij een **gravelpiste** zorgt de gemalen baksteen ervoor dat je zacht loopt. Een **tartanpiste** bestaat uit een licht verende en poreuze kunststof die je schokken beter opvangt én je tempo versnelt. Ideaal om eens goed door te trainen.



Asfalt, klinkers en straatstenen in beton | Je vindt ze op fietspaden en voetpaden. Pas op voor blessures op die harde ondergrond. Wissel dus zeker regelmatig van ondergrond. Goed om weten: fietsers en voetgangers hebben altijd voorrang. Je loopt best links van het fietspad. Dan zie je tegenliggers aankomen.



 **Legende**

Zo lees je de kaarten in deze loopgids.



Dit parcours heeft **bosgrond** als ondergrond.



Dit parcours heeft **gras** als ondergrond.



Dit parcours heeft **zandweg** als ondergrond.



Dit parcours heeft **dolomiet** als ondergrond.



Dit parcours heeft **boskiezel** als ondergrond.



Dit parcours is een Finse piste en heeft **houtsnippers** als ondergrond.



Dit is een **gravelpiste**.



Dit is een **tartanpiste**.



Dit parcours heeft **dals** als ondergrond.



Dit parcours heeft **asfalt** als ondergrond.



Dit parcours is **volledig verlicht**.



Dit parcours is **gedeeltelijk verlicht**.



Dit parcours heeft **afstandspaaltes**.



Hier staat een **openluchtfitnessstoestel**.



Hier vind je een **drinkfontein**.

Ontdek je favoriete parcours of piste

1. Sportpark De Schinde

Oorderseweg 83, 2180 Ekeren

Achter het zwembad De Schinde vind je de atletiekpiste van sportpark De Schinde. Buiten de cluburen kan je deze gravelpiste van 333 meter perfect gebruiken om je training op te bouwen.



2. Hof de Bist

Veltwijcklaan 252, 2180 Ekeren

Volop in de natuur

Eens je de grote ijzeren poort van Hof de Bist achter je laat, is het al groen wat de klok slaat. Je ademt er frisse lucht en loopt er zonder het geluid van druk verkeer. Naast het loopparcours vind je elf oefentoestellen van de Fit-O-Meter. Ideaal om op te warmen of om je looptocht aan te vullen met extra oefeningen.

Het looppad maakt een kilometerlange cirkel en is aangegeven met paaltjes om de honderd meter. Zo kan je je training precies uitmeten.



** zie plan parcours p.37*

3. Fort van Merksem

Fortsteenweg, 2170 Merksem

Binnen of buiten de muren

Niets is zo bevrijdend als een toertje rond het fort. Je loopt dan langs de bakstenen overblijfselen van de oude gebouwen, ziet voortdurend de oude fortgracht en komt in een mum van tijd in die heerlijke lopersroes terecht.

Het buitenpad is precies twee kilometer lang. Het parcours aan de binnenkant van de gracht telt 1600 meter en heeft een iets zachtere ondergrond. In het fort zelf kan je eveneens een zijspiongetje maken naar de zachte Finse piste van 335 meter. De poort van het fort sluit rond zonsondergang.

Het parcours van 1600 meter aan de binnenkant van de fortgracht is duidelijk aangegeven met paaltjes om de 200 meter. Neem je de Finse piste mee op in je parcours, dan loop je bijna 2 kilometer per ronde.



4. Sportcentrum De Rode Loop

Rodeloopstraat 2, 2170 Merksem

In het centrum van Merksem vind je deze prachtige tartanpiste van 400 meter. Van oktober tot en met april is de piste verlicht. Je kan er op alle avonden in de week, behalve maandag, terecht tussen tussen vijf en zes uur en tussen half negen en half tien.



5. Park Spoor Noord

Damplein 27, 2060 Antwerpen

Stippel je eigen route uit

Vlak bij het spoorwegstation Dam ligt Antwerpens nieuwste succesverhaal. Park Spoor Noord trekt elke zomerdag honderden gezinnen naar de open ligweiden en speeltuinen. In het BMX- en

skatepark wagen jongeren zich aan halsbrekende tricks.

In Park Spoor Noord is een dolomieten looppad aangelegd, dwars door het hele park. Stippel je eigen route uit op de weggetjes of oefen je veldlooptechniek op het gras. De hellingen zijn bovendien ideaal voor je dij- en kuitspieren.



6. Galgenweel

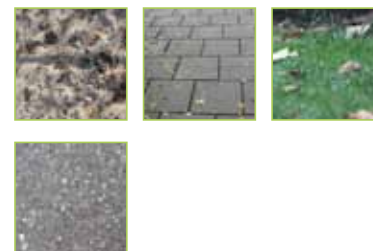
Galgenweellaan, 2050 Antwerpen-Linkeroever

Met zicht op de stad

Het Galgenweel is de thuishaven van een hele reeks zeilclubs en dat zorgt voor een onvergetelijk zicht tijdens je training: tientallen bootjes die het water doorkruisen, met op de achtergrond de skyline van Antwerpen. De vissers langs de kant begroeten je vriendelijk. Je loopt er ook nooit alleen: voor veel joggers is het Galgenweel dé plek voor een lange duurloop.

Een rondje rond het Galgenweel is

ongeveer 3500 meter. Dat maakt een goede 10 kilometer voor drie rondjes. Je loopt vooral op zand, gras, asfalt en dals.



7. Stadspark

Driehoek tussen Rubenslei, Van Eycklei en Quinten Matsijslei, 2000 Antwerpen

Heerlijk afwisselend

In de Engelse tuin van het Stadspark lopen is heerlijk afwisselend. De aangelegde paadjes kronkelen er langs de vijver en tussen de ligweiden. Met op de achtergrond de mooie en statige gebouwen van onze binnenstad. Terwijl je voorbij jogt, spelen kinderen op het gras en huppelen konijntjes aan de waterkant. Geen enkel parcours biedt meer verrassingen – en dat midden in de stad.

Het loopparcours in het Stadspark

maakt een lus van 1400 meter op dolomiet. Om de 100 meter duidt een paaltje de omloop aan.



** zie plan parcours p.38*

8. Rivierenhof

Tussen Binnensingel, Turnhoutsebaan, Ruggeveldlaan en E313

Eindeloos blijven lopen

In het provinciaal domein Rivierenhof is geen looppad uitgetekend. Maar de eindeloze wandelpaden op gras, zand, grind of asfalt zijn het ideale decor voor een lange duurloop. Je kan er gerust een uur aan een stuk joggen zonder ooit over dezelfde weg te lopen. Sportvelden, het openluchttheater, grote en kleine vijvers, de kinderboerderij en het verkeerspark, ... in het Rivierenhof is je loopuurtje nooit saai. Het park is bovendien erg geliefd bij joggers. Je komt er altijd wel iemand tegen.

Je kiest je eigen weg in het Rivierenhof. Wil je toch wat meer controle over je gelopen afstand, dan is de piste van

Sportpark Rugeveld vlakbij.



9. Sportpark Rugeveld

Rugeveldlaan 480, 2100 Deurne

Lopen op een prachtige piste

In sportpark Rugeveld vind je een tartanpiste met 8 banen. Eén van de weinige in de provincie Antwerpen. Buiten de cluburen kan je gratis gebruik maken van de atletiekpiste.



10. Kielpark en Sportpark Willem Eekelers

Sint-Bernardsesteenweg 101, 2020

Antwerpen

DIT PARCOURS WORDT AANGELEGD IN HET VOORJAAR VAN 2010. Voor meer informatie zie www.antwerpen.be/sport

Joggen in de Olympische wijk

In het Kielpark draait alles om sport. Logisch – de Olympische wijk is vlakbij en dat geeft iedere sporter toch net dat beetje extra energie.

Je kan er korfballen, basketten en voetballen. En joggen natuurlijk – op twee parcoursen.

Het eerste pad kronkelt 1560 meter lang door het park. Om de 100 meter duidt een paaltje de afstand en de looprichting aan. Je vindt er een aangename afwisseling van ondergronden. Alleen de stukken op bosgrond in het midden van het park zijn niet verlicht.

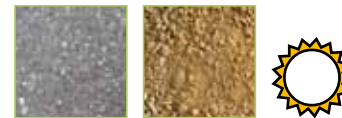
Het tweede parcours volgt in het begin de centrale as en stuurt je dan rond het hele park. Dit parcours van 1 050 meter bestaat uit klinkers, asfalt en dolomiet en is van start tot finish verlicht. Ideaal om 's avonds of bij slecht weer er toch stevig in te vliegen.

** zie plan parcours p.40*

Het eerste parcours



Het tweede parcours



Sportpark Willem Eekelers

Sint-Bernardsesteenweg 101, 2020
Antwerpen

Wanneer het sportpark Willem Eekelers open is en er geen scholen of clubs aan het trainen zijn kan je ook de gravelpiste van 333 meter opnemen in je parcours in het Kielpark.



11. Nachtegalenpark en Sportpark Koningin Astrid

Nachtegalenpark, Beukenlaan, 2020
Antwerpen

DIT PARCOURS WORDT AANGELEGD IN HET VOORJAAR VAN 2010. Voor meer informatie zie www.antwerpen.be/sport

Drie parken in één

De parken Vogelzang, Den Brandt en Middelheim vormen samen het

90 hectare grote Nachtegalenpark. Met het prachtig kasteel, de beeldhouwwerken van internationaal gerenommeerde artiesten en het dierenpark heeft dit park heel wat te bieden. Het Nachtegalenpark is bovendien dé plaats voor een lange duurloop op brede dreven en verborgen bosweggetjes. Je loopt er nooit alleen.

In het Nachtegalenpark vind je een loopparcours van 3000 meter. Je kruist bijna het hele park en loopt dus steeds in een andere omgeving. De grote dreef in het Vogelzangpark is goed verlicht. Overdag kan je ook de atletiekpiste van het sportpark Koningin Astrid opnemen in je parcours.



** zie plan parcours p.41*

Sportpark Koningin Astrid

Middelheimlaan 50-52, 2020

Antwerpen

De gravelpiste van sportpark Koningin Astrid is 400 meter lang en ligt vlakbij het Nachtegalenpark. Joggers kunnen gratis gebruik maken van deze piste wanneer het sportpark open is.



12. Brilschanspark en Wolvenberg

Brilschanspark, Marcel

Auburtinlaan, 2600 Berchem

Natuurgebied Wolvenberg,

Binnensingel ter hoogte van

Berchembrug, 2600 Berchem

DIT PARCOURS WORDT AANGELEGD IN HET VOORJAAR VAN 2010. Voor meer informatie zie www.antwerpen.be/sport

Rond de oude stadsomwalling en in een natuurgebied

In het Brilschanspark loop je rond de oude V-vormige vest die ooit deel uitmaakte van de stadsomwalling. Het park wordt minder druk bezocht door gezinnen waardoor je je

als jogger snel alleen en heerlijk vrij voelt. En dat is nodig ook: de hoogteverschillen zijn best pittig. Nu eens loop je op een boskiezelpad langs de vijver, dan weer dwars je een open vlakte op het gras. Via de spiraal van Berchembrug kan je het parcours van Brilschanspark combineren met het parcours in het natuurgebied Wolvenberg. Op de brug neem je de helling tussen de ring en de singel omlaag en je vindt een heerlijk zandpad tussen struwelen en waterplassen met flinke hoogteverschillen.

Het parcours in Brilschanspark is precies 1000 meter lang. Je wisselt asfalt af met bosgrond en dat maakt het pad net zo aantrekkelijk. Neem je de 1100 meter van Wolvenberg erbij, samen met Berchembrug? Dan krijg je een lange en afwisselende route van 2900 meter. Het pad in Wolvenberg is goed aangegeven met afstandpaaltjes maar moeilijk beloopbaar als het regent.

** zie plan parcours p.42*

Brilschanspark



Wolvenberg



13. Sportcentrum Het Rooi

Berchemstadionstraat 73, 2600

Berchem

De gravelpiste van sportcentrum Het Rooi ligt in de schaduw van het Ludo Coeck Stadion en is elke weekdag van 7 tot 22 uur gratis toegankelijk voor joggers. De atletiekpiste is niet verlicht. Een rondje is 400 meter lang.



14. Te Boelaarpark

Hoek Karel De Preterlei en

Gitschotellei, 2140 Borgerhout

Een verrassende oase

Te Boelaarpark ligt op de grens tussen het district Borgerhout

en het district Deurne en heeft twee gezichten. De ene helft is licht en open: terwijl je langs de grote groene weide loopt zie je gegarandeerd korfbalploegen trainen. Het beboste stuk aan de andere kant van het park is een echt lopersparadijs. Het pad is er duidelijk aangegeven en deels verlicht, en kronkelt tussen de bomen.

Het parcours is 1800 meter lang en goed aangegeven met houten paaltjes.

** zie plan parcours p.43*



15. Fort VIII in Hoboken

Schansstraat - Hoofdfrontweg, 2660

Hoboken

De groenste route van de stad

Hét jogparcours van Hoboken loopt rond de gracht van het oude fort. In dat fort is trouwens wel meer aan de gang. Je vindt er onder andere een korfbalveld, een beachvolleybalveld, een hoogteparcours en een sporthal. Je kan onderweg verschillende routes volgen: een gemakkelijk beloopbaar parcours van 2025 meter

dat heel de tijd de gracht volgt en een avontuurlijk parcours dat na ongeveer 500 meter het pad langs de gracht verlaat om vervolgens langs een smal paadje te kronkelen door het groen. Je jooft de hele tijd volop in het groen – alleen een occasionele visser herinnert je eraan dat je niet alleen bent.

Aan de ingang van het fort vind je bovendien een gloednieuw openluchtfitnesstoestel: ideaal voor je opwarming of je rekoefeningen na afloop.

Het gewone loopparcours is een zandpad van 2025 meter, volledig verkeersvrij en voorzien van paaltjes om de 100 meter. Het avontuurlijke parcours verlaat het gewone loopparcours na 500 meter en is in totaal 2100 meter lang. Houten paaltjes wijzen je daar de weg. Je route uitbreiden is bovendien heel eenvoudig: Park Sorghvliedt ligt vlakbij.

** zie plan parcours p.44*



16. Sportpark Fort VI

Universiteitsplein, 2610 Wilrijk

Op de gravelpiste van sportpark Fort VI ben je meteen helemaal weg van alle drukte. Buiten de cluburen kan elke jogger hier een leuke training opbouwen op de piste van 400 meter lang.



Hof De Bist

Veltwijcklaan 252, 2180 Ekeren

Afstand loopparcours: 1000 meter

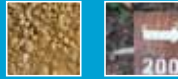
Afstandspaaltes om de 100 meter

Langs dit loopparcours vind je 8 oefenplekken met in totaal 11 oefeningen. Er staat telkens een informatiebord met uitleg over de oefeningen en/of toestellen.

Meer weten over dit parcours? Zie p 29



Stadspark



Driehoek tussen Rubenslei, Van Eycklei
en Quinten Matsijslei, 2000 Antwerpen

Afstand loopparcours: 1400 meter

Afstandspaaltes om de 100 meter

Meer weten over dit parcours? Zie p 31



Kielpark

Sint-Bernardsesteenweg 101,
2020 Antwerpen

Afstand geel loopparkours: 1560 meter

Afstandspaaltes om de 100 meter

Afstand blauw loopparkours: 1050 meter

Geen afstandspaaltes

Meer weten over dit parkours? Zie p 32

Het eerste parkours



Het tweede parkours



Nachtegalenpark

en Sportpark Koningin Astrid
Beukenlaan, 2020 Antwerpen

Afstand loopparkours: 3000 meter,

Afstandspaaltes om de 100 meter

Meer weten over dit parkours? Zie p 33



Brilschanspark

en Wolvenberg

Marcel Auburtinlaan, 2600 Berchem
Natuurgebied Wolvenberg, Binnensingel ter
hoogte van Berchembrug, 2600 Berchem

Afstand loopparcours Brilschanspark: 1000 meter

Afstand loopparcours Wolvenberg: 1100 meter

Afstandspaaltes om de 100 meter

Afstandsverbinding via Berchembrug: 400 meter

Geen afstandspaaltes

Meer weten over dit parcours? Zie p 34

Brilschanspark



Wolvenberg



Te Boelaarpark

Hoek Karel De Preterlei en Gitschotellei,
2140 Borgerhout

Afstand loopparcours: 3000 meter

Afstandspaaltes om de 100 meter

Meer weten over dit parcours? Zie p 35



Fort VIII

Schansstraat - Hoofdfrontweg, 2660 Hoboken

Afstand loopparcours rond de vijver: 2025 meter

Afstandspaaltjes om de 100 meter

Afstand avontuurlijk loopparcours: 2100 meter

Geen afstandspaaltjes

Meer weten over dit parcours? Zie p 35



**Lange ▶
looptraining?
Verbind de
parcoursen
met elkaar!**




Lange looptraining?

Verbind de parcoursen met elkaar!

De parcoursen in deze gids zijn allemaal korter dan vier kilometer. Uiteraard kun je meerdere rondjes lopen, maar voor een lange looptraining wil je vast wat meer variatie. Daarom leggen we je hier uit hoe je de verschillende parcoursen veilig met elkaar combineert.

Kielpark en Fort VIII (5 km)


Loop het Kielpark uit aan de Kolonel Silvertopstraat en volg de Emiel Vloorstraat naar links. Het brede voetpad brengt je veilig tot aan de parking van Depannage 2000. Rechts naast die parking ligt het Jef Van Linden-fietspad. Dat brengt je tot aan Fort VIII (halfweg moet je even door de Fodderiestraat).

 **Tip 1 de 10 miles van Hoboken en 't Kiel.** Volg het loopparcours in het Kielpark tot aan de uitgang op de Kolonel Silvertopstraat. Kies de route hierboven, loop in Fort VIII de twee parcoursen na elkaar en keer meteen terug naar het Kielpark om je rondje daar af te maken. Dan klok je af op zestien kilometer.



Kielpark en Nachtegalenpark (2,7 km)

Loop het Kielpark uit aan de Kolonel Silvertopstraat en volg die naar rechts. Via het brede voetpad (pas op voor de opritten van de autosnelweg) bereik je snel de Silvertoptorens. Draai tussen de torens en de Ring naar rechts en volg de rustige Jan Denucéstraat tot je links het ringfietspad ziet. Het rode asfalt brengt je tot aan het Crowne Plaza-hotel waar je via het voetpad van de Gerard Le Grellelaan snel aan het Nachtegalenpark komt.

 **Tip 1 de 10 kilometer van Antwerpen-Zuid.** Volg het loopparcours in het Kielpark tot aan de uitgang op de Kolonel Silvertopstraat. Kies de route hierboven, loop in het Nachtegalenpark het parcours van drie kilometer en keer meteen terug naar het Kielpark om je rondje daar af te maken. Dat zijn tien heerlijke kilometers!

Nachtegalenpark en Brilschanspark (1,4 km)

Volg het loopparcours in het Nachtegalenpark tot aan sportpark Koningin Astrid en draai dan naar links richting Floraliënlaan. Je komt er al snel op het ringfietspad dat je veilig tot aan de Grote Steenweg brengt. Die steek je over (stretch even bij het verkeerslicht) want aan de overkant ligt het Brilschanspark. Ga in het park meteen van het fietspad naar rechts en daarna omhoog – zo sluit je aan op de route.

 **Tip 1 de 10 miles van 't Kiel en Berchem.** Combineer de parcours in Kielpark, Nachtegalenpark en Brilschanspark-Wolvenberg met elkaar. Als je halverwege elk parcours de verbinding naar het volgende park neemt tot in Wolvenberg en je in het terug lopen in elk park het parcours vervolledigt kom je uit op 15,5 kilometer. Je start in het Kielpark. Ter hoogte van de Kolonel Silvertopstraat, neem je de verbinding naar het parcours van het Nachtegalenpark. Halverwege het parcours van het Nachtegalenpark (aan de sportvelden) neem je de verbinding naar het Brilschanspark waar je na 400 meter via de Berchembrug naar het loopparcours van natuurgebied Wolvenberg loop. Als je dit parcours helemaal hebt afgewerkt, loop je terug via het Brilschans- en het Nachtegalenpark naar het Kielpark waar je telkens de rest van het parcours afwerkt.



Brilschanspark en Te Boelaarpark (2,65 km)

Loop het Brilschanspark uit op het ringfietspad ter hoogte van de spiraal van Berchembrug. Zo loop je in een autovrije omgeving tot aan sporthal Luisbekelaar, waar je het fietspad verlaat op de rustige Bert Verlacktstraat. Draai dan even rechts en links op de Berchemlei en de Karel Van Den Oeverstraat (blijf op het voetpad) en draai zo snel mogelijk het park in.

Rivierenhof en Sportpark Rugeveld (200m)

Loop de Parkweg in het Rivierenhof helemaal tot aan de Rugeveldlaan en steek meteen over, net voor de skipiste. Volg het brede en rustige voetpad naar rechts om het sportpark binnen te lopen.


Rivierenhof en Park Spoor Noord (2,5 km)

Loop de Parkweg in het Rivierenhof helemaal tot aan de Ring. Daar duikt het ringfietspad onder de Turnhoutsebaan. Loop tot net voor het Sportpaleis, steek daar het drukke kruispunt over en draai linksaf onder het viaduct en onder de spoorweg aan Schijnpoort. Draai meteen aan de andere kant rechtsaf op de Halenstraat (je loopt er langs de fantastisch gerestaureerde watertorens) en jog Park Spoor Noord binnen.



Spoor Noord en Kielpark (6,3 km)

Loop Park Spoor Noord uit aan de kant van de leien en neem de Londenstraat. Blijf het voetpad volgen tot aan de Schelde. Draai linksaf op het heerlijk breed fietspad dat je langs de kade leidt met een schitterend zicht op de skyline van Antwerpen. Loop de stad helemaal uit, tot voorbij het knap gerestaureerde Zuidstation (herkenningpunt: het gebouw van de Bank van Breda) en de fietserstunnel. Draai linksaf op de Generaal Armstrongweg - pas op: pittig klimmetje! - en laat je rustig uitbollen tot aan het Kielpark.

 **Tip 1 de Tour d'Anvers.** *Helemaal rond de stad lopen? Dat kan! Verlaat de zuidelijke Scheldekaaien via de Generaal Armstrongweg en loop naar het Kielpark. Start het parcours en volg de verbindingsweg naar het Nachtegalenpark. Ook daar begin je het parcours, maar loop je halverwege verder naar het Brilschanspark en via het ringfietspad naar het Rivierenhof en Park Spoor Noord. Afsluiten doe je opnieuw op de Scheldekaaien. De kortste route is ongeveer 17,5 kilometer. Maar met wat extra rondjes onderweg, breid je die zo uit tot twintig, dertig of veertig kilometer.*



Loopevenementen in de stad

Joggen doe je wanneer dat jou het best uitkomt. Dat is precies het grote voordeel ervan. Maar uit ondervinding weten we dat lopen het leukst is met z'n allen. En dus doen we dat in Antwerpen zo vaak mogelijk.

Hieronder vind je een greep uit het rijke aanbod in de stad.

25.04.2010

Antwerp 10 Miles en Marathon

De vijftiendste editie van het grootste loopevenement van België heeft dit jaar plaats op 25 april 2010. Je kunt meelopen met de Antwerp Marathon of de Antwerp aflossingsmarathon over 42 km, de Antwerp 10 Miles, en de ASICS Ladies Run en Antwerp Short Run van 5 kilometer. Kinderen lopen 1 kilometer over de Chiquita Kids Run.

Het parcours van de Antwerp 10 Miles brengt je door de Kennedytunnel en de Waaslandtunnel, langs het Zuid en de binnenstad, en op Linkeroever. En met 20 000 collega-joggers en alle andere Antwerpenaren die supporteren, ben je nooit alleen.

Deze klassieker is niet te missen voor elke jogger in Antwerpen.

Alle info staat op www.antwerp10miles.be.

04.08.2010

Red Star Run (Antwerpen)

Tijdens de Red Star Run van atletiekvereniging Antwerp Athletics loop je dwars door de stad over een parcours van 5 kilometer. Tijdens de eerste kilometers deel je het asfalt en de kasseien met sportieve bekende Antwerpenaren, maar daarna sta je er alleen voor. Al helpen de aanmoedelingen van het talrijke publiek natuurlijk ook. Vlak na de aankomst van de Red Star Run start het Na Tour-dernycriterium van Antwerpen op dezelfde plek. Vóór dit evenement vatten maar liefst 30 000 kijklustige sportliefhebbers post naast het parcours.

Voor meer informatie kun je terecht op www.antwerpathletics.be.

September 2010

Stratenloop Spoor Noord (Antwerpen)

De stratenloop rond de oude dokken en door het jonge park lokt elk jaar meer deelnemers. Je kunt er kiezen voor een loop van 5, 10 of 15 kilometer. Kinderen lopen een halve of een hele kilometer.

Lees alle details over de editie van dit jaar op <http://district.antwerpen.be>. Kies in het linkermenu voor Sport.

30.08.2010

Kermisloop Berendrecht

De 200 deelnemers van vorig jaar waren het volmondig eens: de 5 en 10 kilometer lange loopwedstrijd door Berendrecht was een fantastisch succes. Dé perfecte afsluiter van de zomervakantie.

Meer info vind je op www.berendrechtzandvlietlillo.be. Kies in het linkermenu voor Sport.

18.09.2010

Grote Prijs Gielens – Kom op tegen kankerloop (Ekeren)

Atletiekclub Break-Ekeren organiseert nu al voor de derde keer zijn stratenloop door Ekeren. Je inschrijvingsgeld voor de 5 of 10 kilometer lange loopwedstrijd komt volledig in de kas van Kom op tegen kanker terecht. En na afloop van je run geniet je van een deugdloze massage en van knallend vuurwerk in het Veltwijckpark.

Alle informatie staat op www.komoptegenkankerloop.be.

08.05.2010

Rivierenhofloop (Deurne)

Vertrekken en aankomen doe je op de piste van sportpark Rugeveld. Maar daartussen overbrug je 5 of 10 kilometer (1 kilometer voor kids) in het Rivierenhof. Op de kronkelende parkwegen tref je een afwisselend parcours, helemaal in het groen. Meer info vind je op www.deurne.be. Kies in het linkermenu voor Sport.

12.06.2010

Deurne Loopt (tijdens de Bollekesprofonde)

Elk jaar zakken wielertoppers uit binnen- en buitenland af naar het 1,6 kilometer lange parcours in Deurne-Noord om er een dernykoers te rijden. Tussen de twee reeksen is de ronde open voor joggers. Een heerlijke run met honderden supporters langs de kant van de weg. En neem gerust je kinderen mee: voor hen is er een speciale kidsrun. Alle details staan op www.bollekesprofonde.be.

01.08.2010

De ronde van Fort VIII (Hoboken)

Onder de statige platanen van het loopparcours aan Fort VIII kan je 7, 11 of 15 kilometer lopen. Sportieve kids lopen 3 kilometers tijdens de Kids Run.

Meer info bij Leo D'Heu op 0495 218 204

12.09.2010

Bollekesloop (Berchem)

De derde editie van de Bollekesloop begint en eindigt naar goede gewoonte aan de poort van de De Koninck-brouwerij. Je loopt door de districten Berchem en Antwerpen over een parcours van 5 of 10 kilometer. Iedere deelnemer krijgt een bolleke om te bekomen. Voor kinderen is er een speciaal parcours van 1 kilometer.

Meer info vind je op www.antwerpathletics.be.

20.11.2010

Jaak Schram Cross en Eurojogging (Hoboken)

Sinds 1975 jocht Hoboken elk jaar door park Sorghvliedt om zijn waardering uit te drukken voor het vrijwilligerswerk van sportpromotor Jaak Schram. Onder de noemer Eurojogging mogen ook scholen en verenigingen meedoen met de jogging van 2, 4 of 6 kilometer. Combinaties van grootouders en kleinkinderen worden luid aangemoedigd. Surf voor details naar www.hoboken.be. Kies in het linkermenu voor Sport.

12.12.2010

Eindejaarsprijs Geitencorrida – Jean Van Onselen (Wilrijk)

In Wilrijk zijn ze trots op hun bijnaam 'geitendorp'. Daarom heet het bijzonder populaire jaarlijkse loopevenement ook de geitencorrida. De mannen meten zich er over een parcours van 7,5 kilometer, vrouwen lopen 4,5 kilometer. En ook kinderen kunnen joggen: tot acht jaar meet het parcours 800 meter en jongeren tot zestien lopen 1,5 kilometer.

Voor informatie, surf naar www.wilrijk.be. Kies in het linkermenu voor Sport.

Kalender van loopevenementen in de stad

25/04 Antwerp 10 Miles en Marathon

08/05 Rivierenhofloop (Deurne)

30/05 Stratenloop Sint-Andries (Antwerpen)

12/06 Deurne Loopt

01/08 De ronde van Fort VIII (Hoboken)

04/08 Red Star Run (Antwerpen)

30/08 Kermisloop Berendrecht

September Stratenloop Spoor Noord (Antwerpen)

12/09 Bollekesloop (Berchem)

18/09 Grote Prijs Gielens – Kom op tegen kankerloop (Ekeren)

20/11 Jaak Schram Cross en Eurojogging (Hoboken)

12/12 Eindejaarsprijs Geitencorrida – Jean Van Onselen (Wilrijk)

Lezen over lopen

Heeft het loopvirus je in zijn greep? Kun je tussen twee trainingen niet wachten om weer je loopschoenen aan te trekken? Dan verdiep je je het best in de looplectuur die je overal vindt. Zo krijg je tips van ervaren lopers, leer je van advies van trainers en atleten en ontdek je gewoon leuke weetjes: over loopplekjes, muziek, uitrusting, ...

Hieronder vind je een lijst met een greep uit het aanbod aan loopboeken en websites. Opgelet: we bezochten de sites allemaal voor het laatst op 15 november 2009.

Gezond sporten | Website van de Vlaamse overheid met tips over trainingsopbouw, preventie van blessures en gezonde voeding. www.gezondsporten.be

Map My Run | Website waar je kan uitrekenen hoeveel kilometer je looptraining telt. www.mapmyrun.com

Miekes blog | Weblog van Mieke Boeckx vol looptips, trainingschema's en veel informatie over Start to Run. <http://blog.sport.be/miekesblog>

Decathlon Duorun | Website van de Decathlon-loopwedstrijd met een handig Start to Run-schema (klik op 'meer weten' in het menu). <http://www.duorun.be>

Antwerp 10 Miles | Website van Gazet van Antwerpen vol informatie, tips en een trainings-schema om je voor te bereiden op het mooiste loopevenement van het jaar. <http://antwerp10miles.fitgids.gva.be>

Jogborg | Website van Joggingclub Borgloon met een ijzersterk 'Start to Run'-trainingschema. <http://users.telenet.be/jogborg>

Loop! De gids voor elke loper | Mieke Boeckx (2007, Roularta Books, Roeselare).

Start to Run, Lopen wordt kinderspel | Mieke Boeckx (2006, Vanden Broele, Brugge).

Keep running. Fit en gezond in 10 weken | Evy Gruyaert (2009, Lannoo, Tielt).

Start To Run met Evy Gruyaert.

Fit en gezond in 10 weken – Evy Gruyaert (2008, Lannoo, Tielt).

Run. Fit op een drafje | K. Holemans (2008, Vanden Broele, Brugge).

Nog niet overtuigd?



Zoraida Kesteloot (20)

“Ik ben net begonnen met een Start to Run-programma. Mijn ouders lopen al een paar jaar en binnenkort joggen we gewoon samen.”



Betty Autrique (59)

“Ik loop al 45 jaar, het liefst in gezelschap. Lopen in de natuur is voor mij een soort van gezonde drug.”



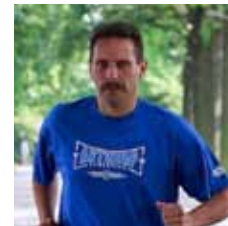
Jacky Janssens (59)

“Toen ik stopte met roken wilde ik ook meteen iets aan mijn conditie doen. Ik begon te lopen en ... stopte niet meer. Al 27 jaar intussen!”



John Van Den Bosch (64)

“Lopen is voor mij een manier om samen met vrienden te zijn. Achteraf op café een pintje drinken hoort daar uiteraard bij.”



Luc Van Schil (43)

“Na mijn sportcarrière bleef ik lopen om gewoon wat in conditie te blijven. Maar de microbe kreeg me te pakken – intussen loop ik geregeld een marathon.”





Kenny en Jannik Van Schil (allebei 14)

“We zijn een tweeling en doen alles samen. Ook lopen natuurlijk. Al is het nog leuker als onze papa meegaat en we met z'n drieën gaan joggen.”



Nathalie Borghgraef (22)

“Ik loop graag en ga minstens drie keer per week joggen. Mijn iPod gaat altijd mee, al dwalen mijn gedachten soms zo ver af, dat ik de liedjes niet eens meer hoor.”



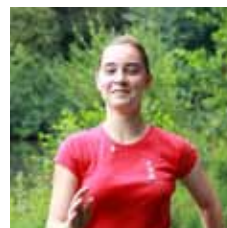
Nassira El Azimani (18)

Mijn favoriete loopmoment komt pas als ik weer thuis ben na een intensieve training: een heerlijk warm bad. Dan voel ik mijn spieren zalig ontspannen.



Jente Claes (17)

Als ik een maand niet loop, word ik slecht gezind. En tijdens de examens kan ik gewoon niet zonder: alle frustraties glijden dan zo van me af.



Kirsten Umans (16)

Toen ik zes was, nam mijn papa me voor het eerst mee om te gaan joggen. Toen moest hij nog voortdurend op mij wachten natuurlijk, maar nu loop ik hem eraf!

Freya Van De Voorde (19)

Ik ben een lopend reclamebord voor mensen die niet graag joggen. Ik deed het vroeger ook niet graag. Maar nu ik die gewoonte te pakken heb, wil ik niet meer zonder.



Dorien Van Tichelen (23)

Mijn favoriete looplid is Bonkers van Dizzy Rascal. Heerlijk opzwevend. En Give Me More van Britney Spears heeft een perfect ritme voor langere afstanden.



Cindy Verleysen (34)

Ik begon te lopen met een groepscursus Start to Fit-O-meter. Maar nu kom ik graag alleen lopen, het liefst net na een regenbui als er veel zuurstof in de lucht zit.



Colofon

Lay-out | Grafisch Centrum stad Antwerpen, W. Leys

Drukkerij | Steylaerts

Verantwoordelijke uitgever | Bart Vrints, Atletenstraat 80, 2020 Antwerpen.
D/2009/0306/298

Niet op de openbare weg gooien a.u.b.

