Elke stap telt!

Vitamine Limburg
groen maakt gezond

10 000 stappen in de natuur en door het dorp

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 1 18/04/18 16:21

9.999
10.000
9.998
9.997
9.996
9.995
9.994
9.993
9.992
9.991
9.990
9.989
9.988
9.987
9.986
9.985
9.984
9.983
9.982

Vandaag stellen wij u trots de ‘10 000 groene stappen’ – brochure voor.
Verschillende onderzoeken wijzen uit dat natuur het beste medicijn is voor een goede fysieke en mentale gezondheid. Wandelen in het groen maakt deel uit van een gezonde levensstijl, het verlaagt je hartslag en bloeddruk, vermindert stress, boost je immuunsysteem en vergroot je gevoel van welzijn.
In Limburg, de groenste provincie van Vlaanderen zetten we volop in op het positieve effect van natuur op onze gezondheid.

Na een vorige geslaagde 10 000 stappencampagne van LOGO Limburg, bieden we u deze keer ook een groene variant aan. Naast de mooie dorpswandelingen, treft u in deze brochure prachtige natuurwandelingen aan.
Hiermee zet Limburg de trend voor de rest van Vlaanderen.

Deze publicatie kwam tot stand dankzij de goede samenwerking tussen het Lokaal Gezondheidsoverleg (LOGO) Limburg en de Limburgse Regionale Landschappen, onder de paraplu van ‘Vitamine Limburg’.

Ludwig Vandenhove
gedeputeerde van Leefmilieu en Natuur

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 3 18/04/18 16:21

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 4 18/04/18 16:21

De 10 000 stappen gaan nu ook de natuur in!

Heb jij je voorgenomen om meer te bewegen? Maar vind je geen sport naar je zin of heb je je goede voornemen al laten varen? Dan zijn de 10 000 stappenroutes iets voor jou!

We zetten gemiddeld 6 000 stappen in ons dagelijks leven. Wie elke dag een half uurtje matig intens beweegt of omgerekend 4000 extra stappen zet, geniet al van de voordelen van lichaamsbeweging.
Kies je ervoor om deze wandelingen in de natuur te doen, dan is het effect op je gezondheid nog groter en ga je ontspannen de rest van jouw dag tegemoet.
Regelmatig wandelen verlaagt de kans op hartzieken, zorgt voor een betere bloeddoorstroming en voor een lager cholesterolgehalte.
Ook je mentale welzijn vaart wel bij een groene omgeving. Je komt tot rust, ervaart minder stress en je krijgt meer energie!

10 000 stappen is dus een gezond streefdoel en dat kan je met de Limburgse 10 000 stappenroutes makkelijk bereiken. Je kan kiezen uit de volledige 10 000 stappenroutes of uit kortere varianten.

De groene routes zetten je op weg naar een goede gezondheid. Bovendien wandel je door prachtige natuurgebieden en ontdek je de bijzonderste plekjes van elke gemeente.

Veel stapplezier!
De partners van de (GROENE) 10 000 stappen!

logo LIM GEZONDHEIDTROEF
Kempen en Maasland REGIONAAL LANDSCHAP
REGIONAAL LANDSCHAP
LAGE KEMPEN REGIONAAL LANDSCHAP
Vitamine Limburg groen maakt gezond

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 5 18/04/18 16:21

Op naar 10 000 stappen per dag!

Wandelen past uitstekend binnen een gezonde levensstijl. Wandelen in de natuur geeft je zelfs nog een groter gezondheidsvoordeel. Het brengt je tot rust en geeft je nieuwe energie. Daarnaast zijn er nog heel wat zaken die je kan doen om fitter te worden. Deze praktische tips laten je meer bewegen in je dagelijks leven.

10 000 TIPS OM THUIS MEER TE BEWEGEN

- Laat je op sleeptouw nemen door je hond, want elk pootje telt!
- Wandel rond terwijl je met je gsm of draadloos toestel belt.
- Parkeer je hometrainer voor je televisie en geniet al fietsend van je favoriete programma.

10 000 TIPS OM MEER TE BEWEGEN OP HET WERK

- Neem zo veel mogelijk de trap in plaats van de lift.
- Plaats de printer buiten je kantoor, dat is goed voor de luchtkwaliteit en zorgt voor een extra wandeling.
- Ga langs bij een collega in plaats van te bellen of te mailen.
- Maak tijdens de lunchpauze een wandeling met je collega's.

10 000 TIPS VOOR ALLEDAAGSE VERPLAATSINGEN

- Doe je boodschappen te voet omdat elke stap telt of spring op de fiets, omdat elke trap telt.
- Breng de kinderen te voet of met de fiets naar school.
- Laat de auto zo veel mogelijk staan. Je bespaart op brandstof, wat goed is voor je portemonnee, het milieu en je gezondheid.
- Toch met de auto? Parkeer je auto verder en zet zo extra stappen.
- Naar analogie kan je met het openbaar vervoer ook een halte vroeger afstappen.

10 000 TIP NA WANDELEN IN DE NATUUR

Ben je in de natuur gaan wandelen, vergeet dan niet om je 's avonds te controleren op teken.

Nog meer tips? Neem een kijkje op www.10000stappen.be.

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 6 18/04/18 16:21

10 000 stappenroutes in limburg

In deze publicatie vind je voor bijna alle Limburgse gemeenten een route doorheen de karakteristieke dorpskern en een route doorheen het typische landschap. Op die manier krijg je een mooi beeld van elke deelnemende gemeente.

10000 INHOUDSOPGAVE

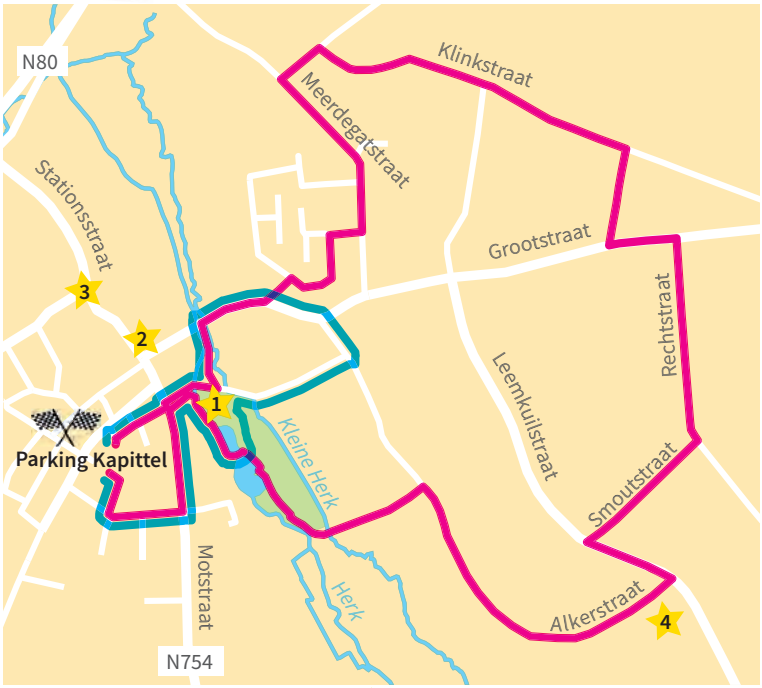
8 ALKEN
10 AS
12 BERINGEN
14 BILZEN
16 BOCHOLT
18 BORGLOON
20 BREE
22 DIEPENBEEK
25 DILSEN-STOKKEM
26 GENK
29 GINGELOM
30 HALEN
36 HAM
38 HAMONT-ACHEL
40 HASSELT
42 HECHTEL-EKSEL
45 HEERS
46 HERK-DE-STAD
48 HEUSDEN-ZOLDER
51 HOESELT
52 HOUTHALEN-HELCHTEREN
54 KINROOI
56 KORTESSEM
58 LANAKEN
60 LOMMEL
62 LUMMEN
64 MAASEIK
68 MAASMECHELEN
70 MEEUWEN-GRUITRODE
72 NEERPELT
74 OPGLABBEEK
78 OVERPELT
81 PEER
82 RIEMST
84 SINT-TRUIDEN
87 TONGEREN
89 VOERSTREEK
90 WELLEN
93 ZONHOVEN
94 ZUTENDAAL

ALKEN - centrum

4 000 2,8 km

10 000 8,0 km

start **Parking Kapittel 1**
Hoogdorpstraat
Alken



Praktische info
Overwegend openbare weg
Grotendeels verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Recreatiedomein De Alk
2 Sint-Aldegondiskerk
3 Brouwerij Alken-Maes
4 Heemkundig en ambachtelijk museum

Route opgesteld door de preventieraad en de adviesraad voor personen met een beperking van het OCMW i.s.m. dienst Vrije tijd van het gemeentebestuur.
Meer info: 011 59 99 76

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 8 18/04/18 16:21

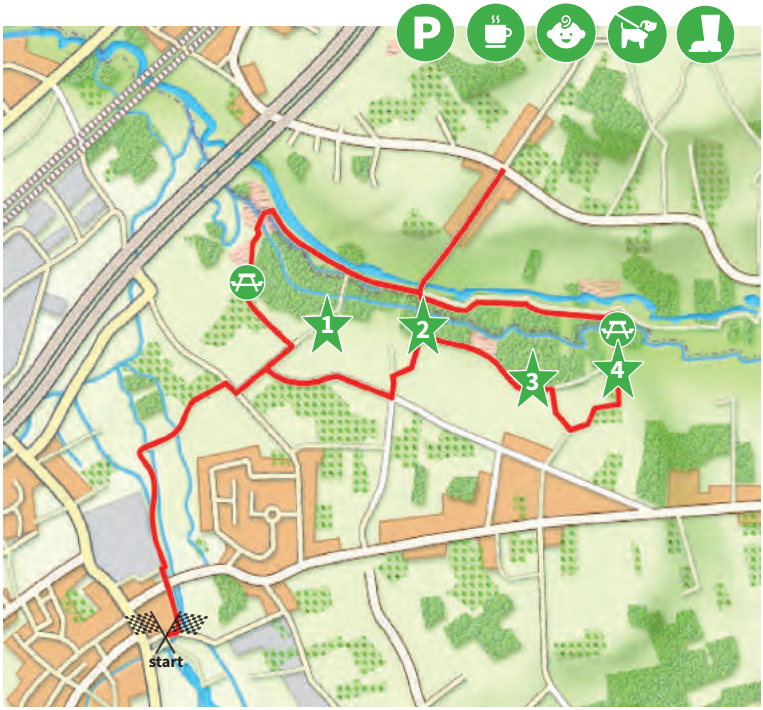
ALKEN - Verborgen Moois Mombeekvallei

11750

7,5 km
1 uur 53 min.

start

Koutermanstraat 2
3570 Alken
Volg ⇢



Praktische info
Regio: Haspengouw
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Beekvallei, Akkers/weilanden, Bloemrijke graslanden/Beekvallei
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Educatieve poel
2 Vissen in de Mombeek
3 Natuurgebied Mombeekvallei: natte beemd tussen Mombeek en Oude Mombeek
4 Bloemrijke graslanden

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

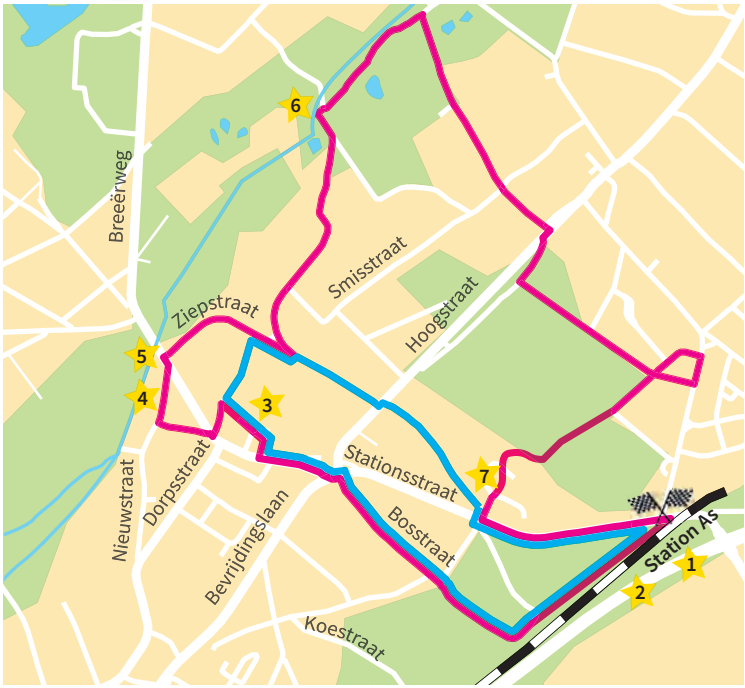
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 9 18/04/18 16:21

AS - centrum

4 000 3,6 km

10 000 7,0 km

start **Station As**
Stationsstraat 126
As



Praktische info
Overwegend openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Toeganspoort Nationaal Park
2 Boortoren
3 Sint-Aldegondiskerk
4 Molenaarswoning
5 ’t Mieleke
6 Oude molen
7 Geologische wand

10

Route opgesteld door gezondheidsambtenaar Kim Meyers en schepen Rik Kissembeek.
Meer info: 089 39 10 09

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 10 18/04/18 16:21

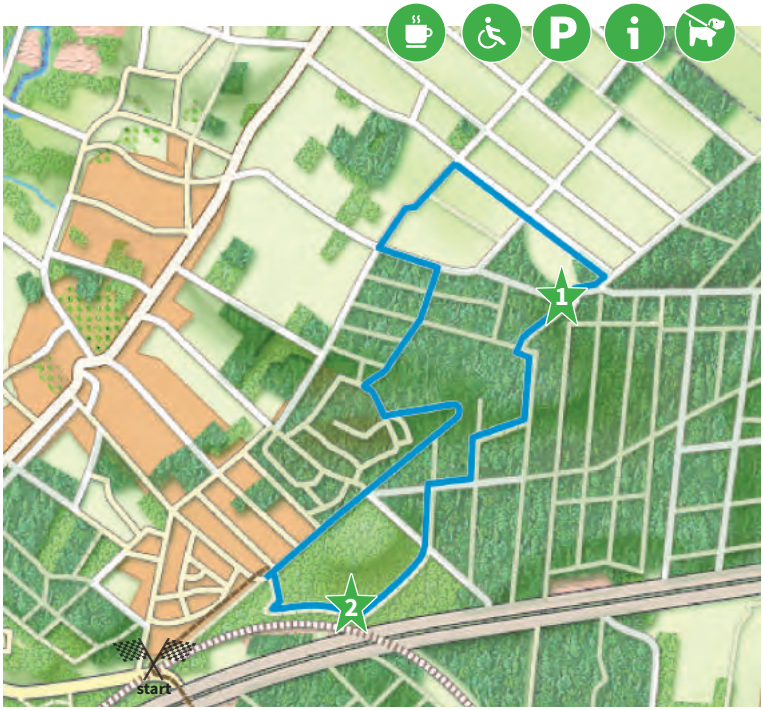
AS - Station As

8000

5,3 km
1 uur 19 min.

start

Toegangspoort
Station, 3665 As
Volg ◆



Praktische info
Regio: Nationaal Park Hoge Kempen
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Heide, Bos
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Ruwmortelven
2 Bosheide

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 11 18/04/18 16:21

BERINGEN - centrum

4 000 3,5 km
10 000 7,0 km
10 000 6,0 km

start **Parking: Kiosplein** z/n, 3582 Beringen

Praktische info
Overwegend openbare weg
Grotendeels verlicht
Enkele hellingen

Bezienswaardigheden
1 Mijnmuseum
2 Melkhuisje
3 Regina Mundi
4 Sint-Theodarduskerk
5 Gouden Jubileumplein
6 Eeuwfeestplein
7 Kioskplein
8 Park van de directeur
9 Duikcentrum Todi
10 Avonturenberg
11 Mountainbikeparcours
12 Mijnterril
13 Baltisch Kamp

12

Route opgesteld door Toerisme Beringen i.s.m. Vlaamse Diabetes Vereniging.
Meer info: 011 42 15 52

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 12 18/04/18 16:21

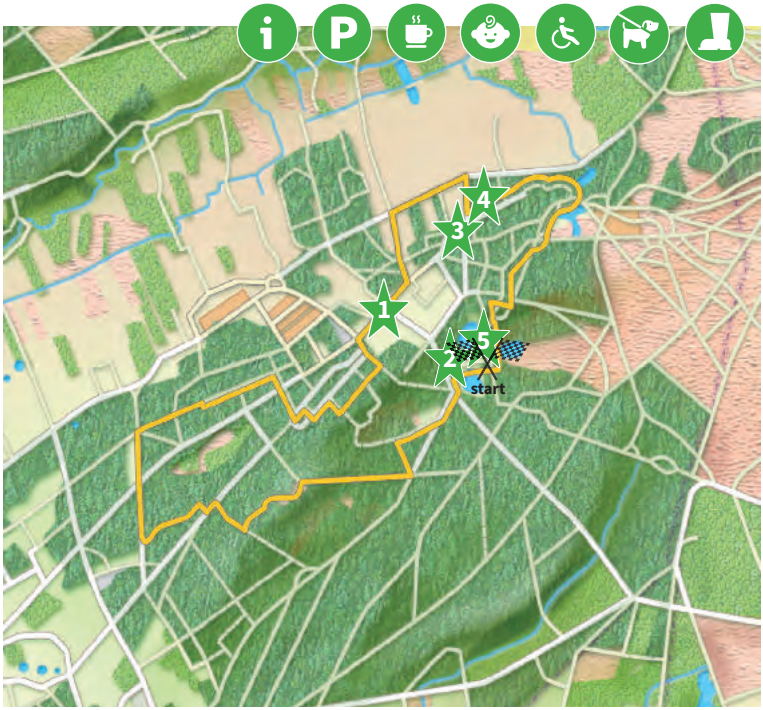
BERINGEN - Koersels Kapelleke - De Watersnip

9600

6,3 km
1 u 34 min

start

Bezoekerscentrum De Watersnip -
Grauwe Steenstraat 7/2, Koersel
Volg



Praktische info

Regio: Vallei van de Zwarte Beek
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Heide, Bos, Zand / landduinen, Waterplas / vijver
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden

1 Recreatieoord 't Fonteintje
2 Prikkelpad voor rolstoelgebruikers
3 Speeltuin
4 30 meter hoge toren + Taverne - Fietscafé De Uitkijktoren
5 Bezoekerscentrum De Watersnip

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 13 18/04/18 16:21

BILZEN - centrum

4 000 2,7 km

10 000 7,0 km

start **Alden Biesen**
Kasteelstraat 6
Bilzen

Praktische info
Groen
Niet verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Kasteel Alden Biesen
2 Onthaalcentrum Alden Biesen-Bilzen

Route opgesteld door dienst Gezondheidszorg en dienst Toerisme van de stad Bilzen.
Meer info: 089 39 96 10

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 14 18/04/18 16:21

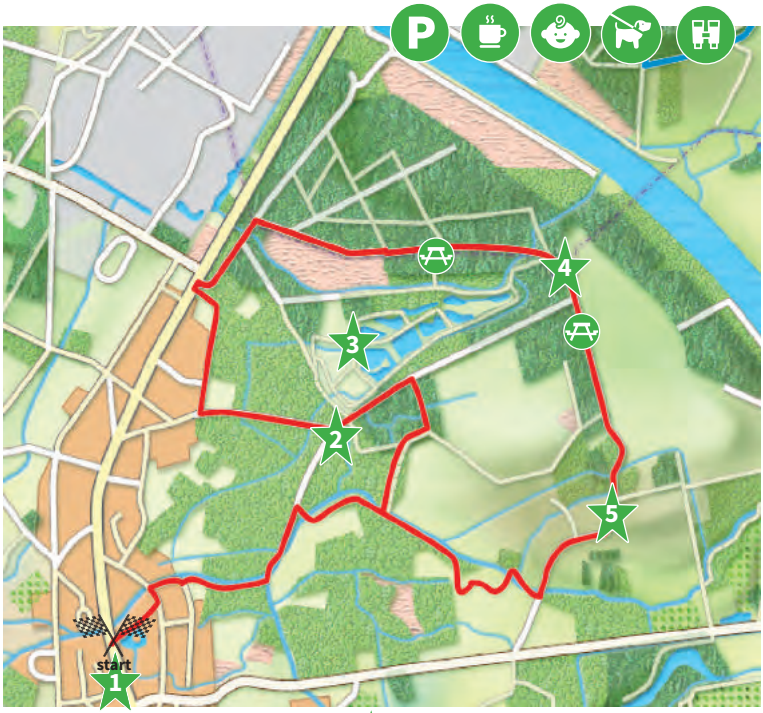
BILZEN - Greenspot Munsterbos

11 500

7,7 km
1 uur 55 min.

start

Waterstraat 4
3740 Bilzen
Volg ▲



Praktische info
Regio: Haspengouw
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Heide, Bos, Beekvallei, Waterplas / vijver, Moerasbos
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Speeltuin Edelhof
2 Sint-Amorkapel: sprookjesachtige boskapel
3 Europees beschermd natuurreservaat Munsterbos
4 Bezoensbeek
5 Kapel Geheim Leger

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

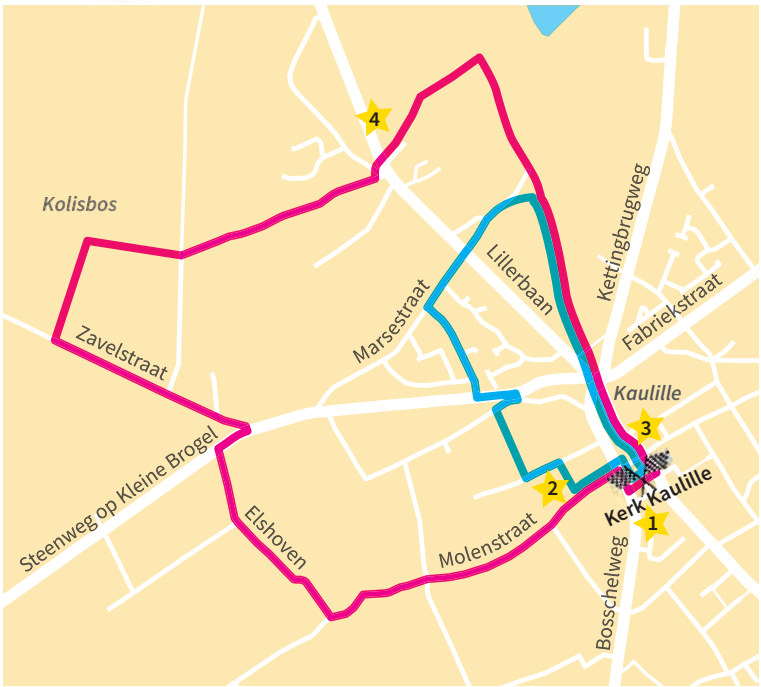
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 15 18/04/18 16:21

BOCHOLT - centrum

4 000 3.0 km

10 000 7.0 km

start **Kerk Kaullile**
Nevenplein
Kaulille



Praktische info
Overwegend groen
Niet verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Kerk Kaulille
2 Sevensmolen
3 GC De Kroon
4 Beeldentuin Vaesen, Alpacaboerderij

Route opgesteld door Jos Vanmontfort en Jan Dewael, leden van de preventieve gezondheidsraad Bocholt Gezond.
Meer info: 089 20 19 30

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 16 18/04/18 16:21

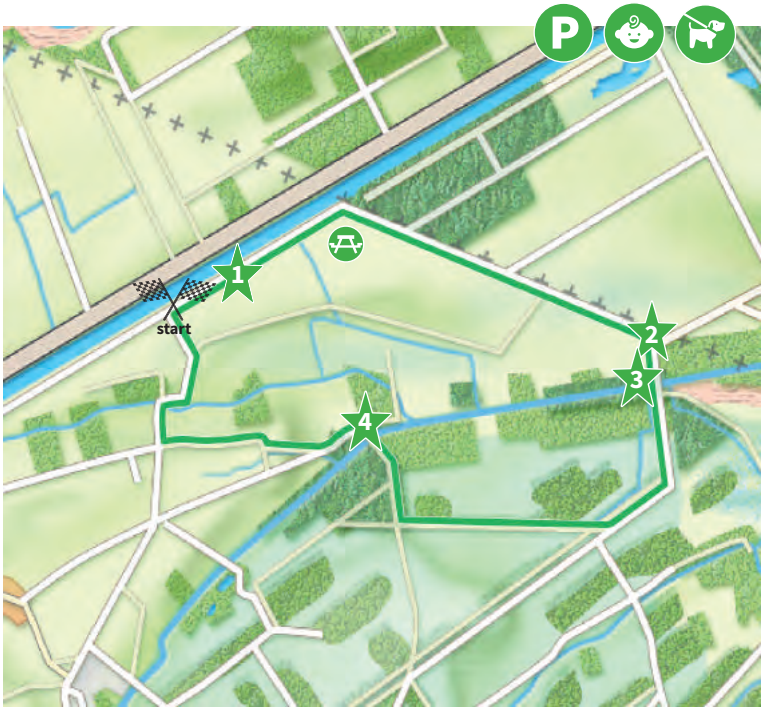
BOCHOLT - De Kempen

8000

5,3 km
1 uur 30 min.

start

Kempenstraat 34
3950 Bocholt
Volg ⬡



Praktische info
Regio: Kempen~Broek
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Akkers / weilanden

Bezienswaardigheden
1 Zuid-Willemsvaart
2 Grenspalen
3 Lozerbroeksbeek
4 Natuurgebied Lozerbeemden

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 17 18/04/18 16:21

BORGLOON - centrum

10000 7,0 km

start **Stadhuis**
Graaf-Nieuwland
Borgloon

Route is niet bewegwijzerd, een wandelkaart is terug te vinden op de dienst Toerisme

Praktische info
Overwegend openbare weg
Grotendeels verlicht
Enkele hellingen
Opgelet! Deze route is niet bewegwijzerd

Bezienswaardigheden
1 Gasthuiskapel
2 O.L.V.-kapel Kuttekoven
3 Fonteinhof Gotem
4 St-Nicolaas en Dionysiuskerk
5 Kasteel Hulsberg
6 Lorettokapel
7 Kunstwerk Memento
8 Trapkensstraat
9 Burchtheuvel
10 Speelhof

18

Route opgesteld door werkgroep Gezonde Gemeente Borgloon.
Meer info en detailkaart: Toerisme Borgloon, 012 67 36 53

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 18 18/04/18 16:21

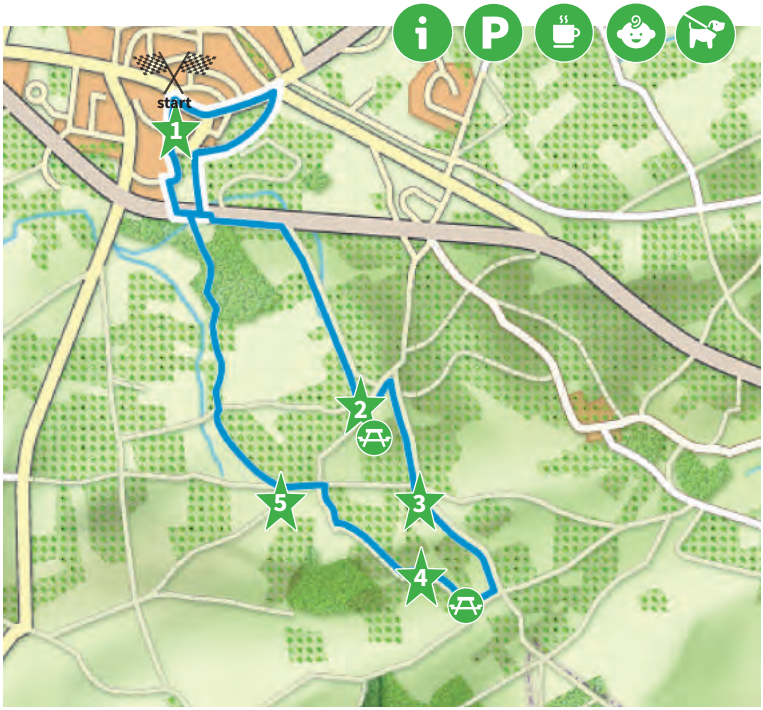
BORGLOON - Greenspot Grootloon

8000

5,4 km
1 uur 21 min.

start

Borgloon centrum
Abeelplein 15, 3840 Borgloon
Volg



Praktische info
Regio: Haspengouw
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Akkers / weilanden, Boomgaarden, Grasland, Dorp, Holle wegen

Bezienswaardigheden

1 Middeleeuwse burchtheuvel
2 Doorkijkkerkje: Reading between the lines
3 Genieten in de Speeltuin-boomgaard
4 Bollenberg: kalkrijk natuur-gebied
5 Kunstwerk Romeinse villa en Romeinse weg

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 19 18/04/18 16:21

BREE - centrum

4 000 2,8 km

10 000 7,0 km

start **Dienst jeugd**
Markt
Bree

Praktische info
Openbare weg
Overwegend verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Oud stadhuis
2 Opgravingen Grauwe Torenwal
3 Nieuw stadhuis
4 Augustijnerbeeldje
5 Kanaalkaai

Route opgesteld door Gerard Brusten en Raymond Reynders, vrijwilligers van de toeristische raad.
Meer info: 089 84 85 00

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 20 18/04/18 16:21

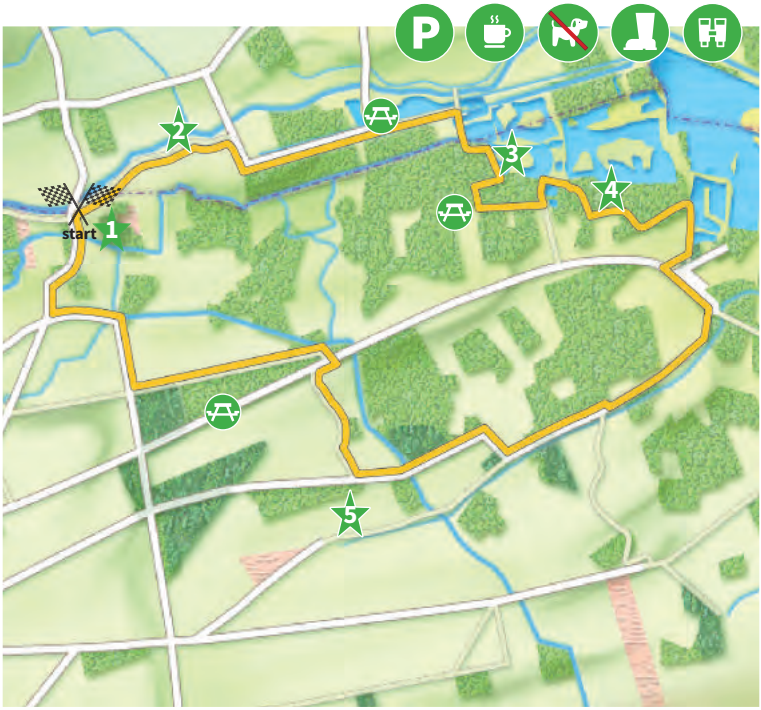
BREE - St.-Maartensheide & De Luysen

10 600

7 km
1 uur 44 min.

start

einde v.d. Mariahofstraat
3960 Bree
Volg ⬡



Praktische info
Regio: Kempen~Broek
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Akkers / weilanden, Waterplas / vijver
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Voorste Luysmolen
2 Abeekvallei
3 Vogelkijkhutten
4 De Luysen en Mariahof
5 St. Maartensheide

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

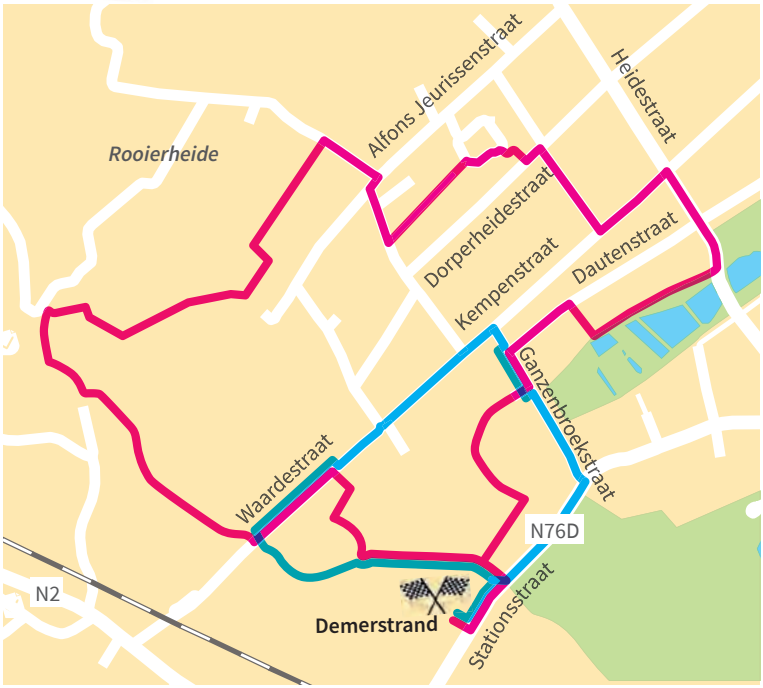
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 21 18/04/18 16:21

DIEPENBEEK - centrum

4 000 3,9 km

10 000 7,0 km

start **Parking Demerstrand**
Stationsstraat
Diepenbeek



Praktische info
Overwegend groen
Overwegend verlicht
Vlak parcours

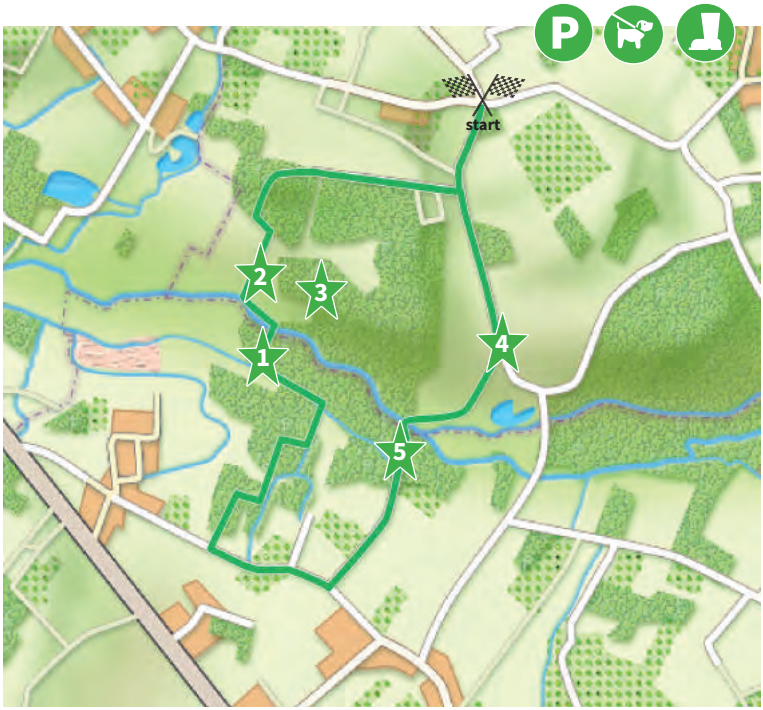
Route opgesteld door dienst Toerisme i.s.m. wandelclub de Schoverik.
Meer info: 011 49 19 00

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 22 18/04/18 16:21

DIEPENBEEK - Verborgen Moois - Nietelbroeken

7800 4,7 km
1 uur 10 min.

start Tichelrijstraat 3
3590 Diepenbeek
Volg ⇢



Praktische info
Regio: Haspengouw
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Bos, Beekvallei, Struinnatuur, Akkers/weilanden, Grasland

Bezienswaardigheden
1 De beemden van de Mombeek
2 Poelen in de Mombeekvallei
3 Natuurgebied Nietelbroeken: nat beeklandschap
4 Nietelbroekwinning
5 Luimertingenmolen

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 23 18/04/18 16:21

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 24 18/04/18 16:21

DILSEN-STOKKEM - Stokkem

8000

5,2 km
1 uur 18 min.

start

Maascentrum De Wissen
Negenoordlaan 2, 3650 Dilsen-Stokkem
Volg

Praktische info
Regio: RivierPark Maasvallei
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Struinnatuur, Akkers/weilanden, Uiterwaarden/Maas,Waterplas/vijver
Andere: Openbaar vervoer, Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Natuurgebied Negenoord - Kerkeweerd
2 Grote grazers
3 Uitkijktoren (in buurt van route)
4 Bloemrijke winterdijk (langs fietspad)

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

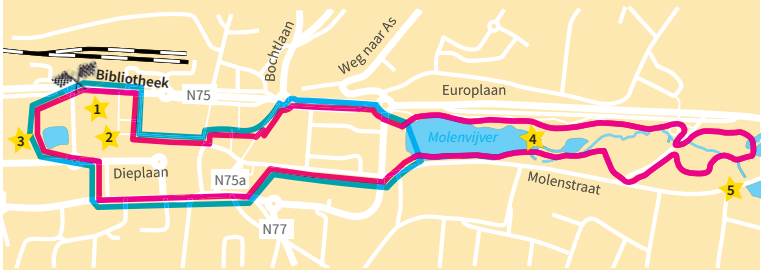
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 25 18/04/18 16:21

GENK - centrum

4000 2,5 km

10000 7,0 km

start **Bibliotheek Genk**
Europalaan
Genk



Route is niet bewegwijzerd.

Praktische info
Overwegend openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Dorische zuil
2 Dansmarieke
3 Cosmogolom
4 Molenvijverpark
5 Heempark

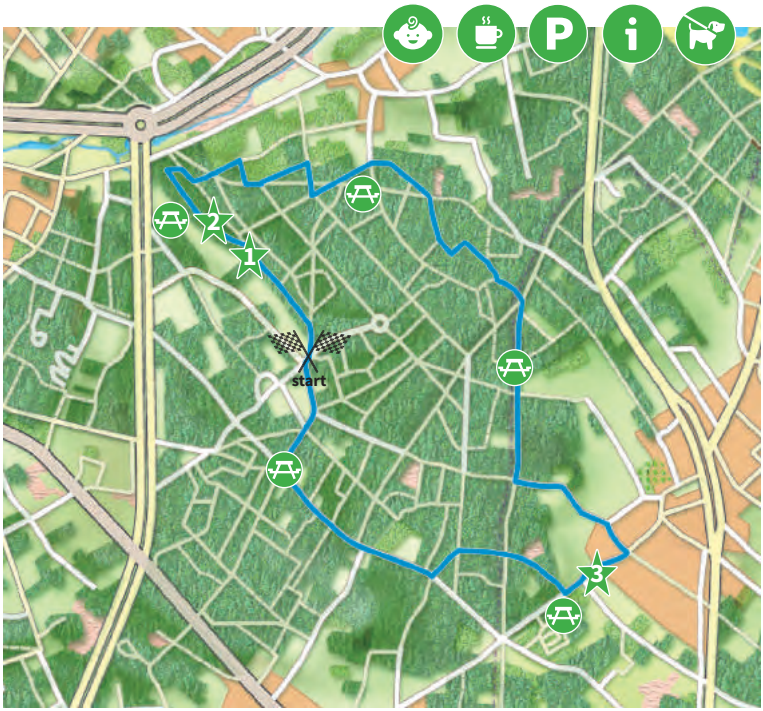
Route opgesteld door Stad Genk en OCMW Genk – Stuurgroep Genk preventief gezond.
Meer info: 089 65 44 90

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 26 18/04/18 16:21

GENK - Kattevennen

11000 7,1 km
1 uur 45 min.

start Toegangspoort Kattevenne
Planetariumweg, 3600 Genk
Volg



Praktische info
Regio: Nationaal Park Hoge Kempen
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Bos
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Planetenpad
2 Holleweg
3 Grot OLV Lourdes

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 27 18/04/18 16:21

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 28 18/04/18 16:21

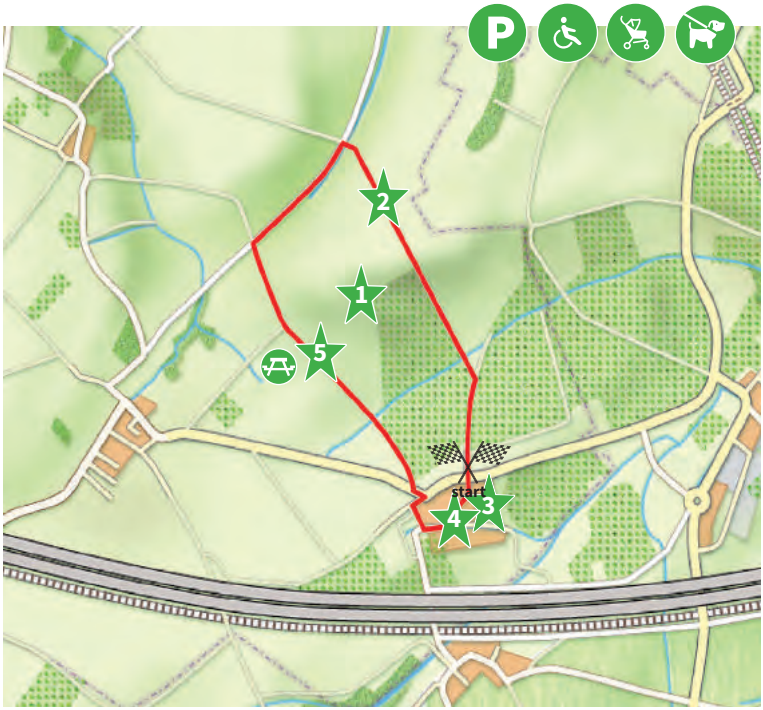
GINGELOM - Verborgen Moois Gallo-Romeinse tumuli

6500

4,2 km
1 uur 3 min.

start

Vorsen kerk, Brouwerijstraat 31
3890 Gingelom
Volg



Praktische info
Regio: Haspengouw
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Akkers/weilanden, Dorp

Bezienswaardigheden

1 Romeins villalandschap Haspengouw
2 De twee tommen, 2 Romeinse grafheuvels
3 Hoeve Jadoul
4 Parochiekerk Heilig-Kruis
5 De drie tommen, 3 Romeinse grafheuvels

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

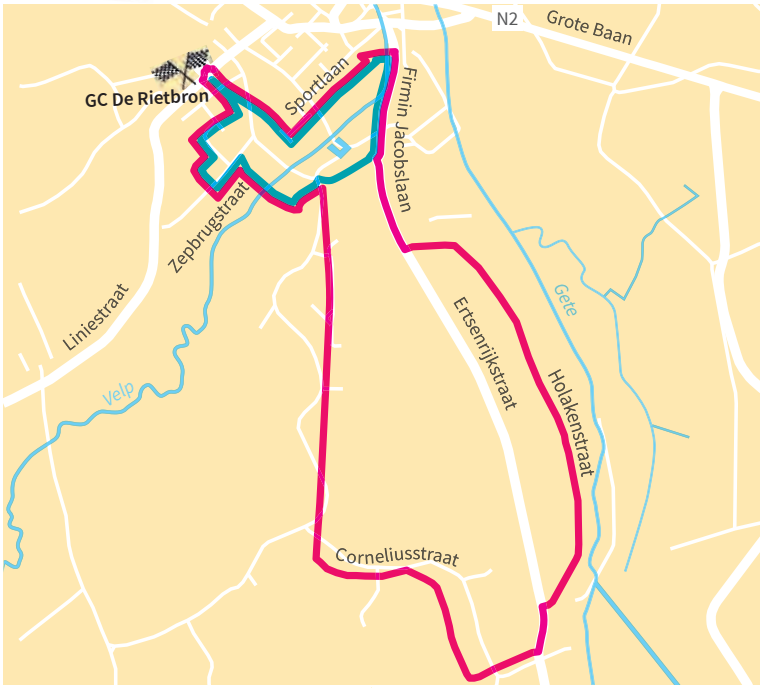
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 29 18/04/18 16:21

HALEN - centrum

4 000 2,7 km

10 000 7,0 km

start **GC De Rietbron**
Sportlaan 4A
Halen



Praktische info
Overwegend openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
Bosrijk gebied

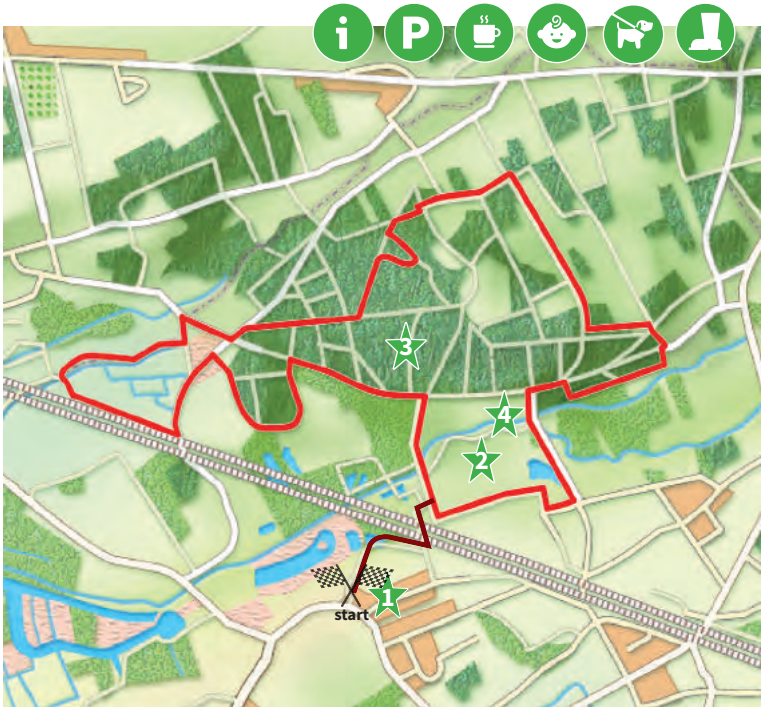
Route opgesteld door de Gezondheidsraad i.s.m. de dienst Toerisme van Halen.
Meer info: 013 61 81 32

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 30 18/04/18 16:21

HALEN - Zelem - Pastorie

12000 7,8 km
1 uur 57 min.

start Pastorie - Dorpsstraat 34
Zelem
Volg ▲



Praktische info
Regio: Vallei van de Zwarte Beek
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Bos, Beekvallei, Akkers/weilanden, Grasland
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Pastorie + natuurlijke tuin met speelelementen
2 Watersnippenweides en grote grazers
3 Natuurreservaat Zwarte Beek
4 Beekdallandschap

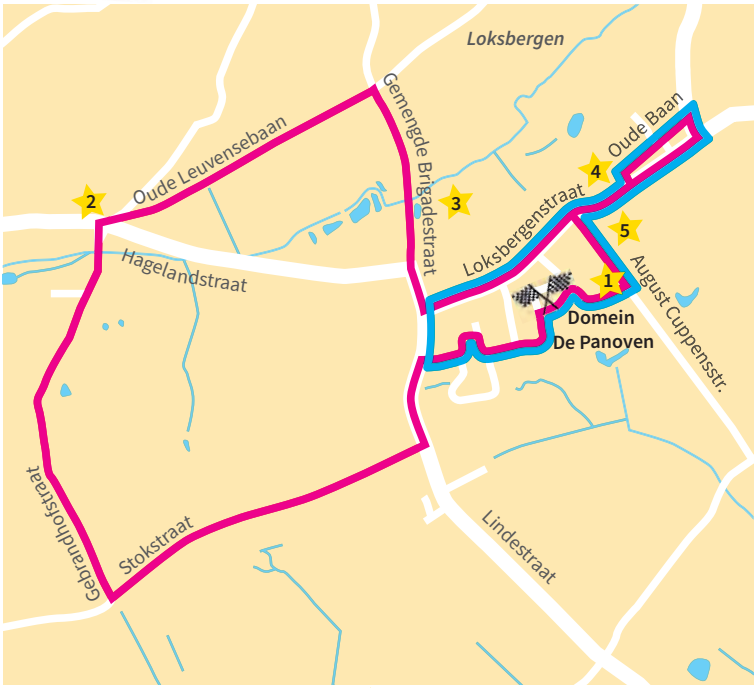
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 31 18/04/18 16:21

HALEN • Loksbergen

4 000 2,7 km

10 000 6,6 km

start **Domein De Panoven**
Panovenstraat
Loksbergen



Praktische info
Overwegend openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Panoven
beschermd monument
2 De kluis van Reinrode
3 Streekmuseum De Reinvoart
4 Grafsteen August Cuppens
5 Het Klompenmenneke

Route opgesteld door de Gezondheidsraad Halen i.s.m. Apotheek Loksbergen en de petanquevereniging van Loksbergen.
Meer info: 013 61 81 32

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 32 18/04/18 16:21

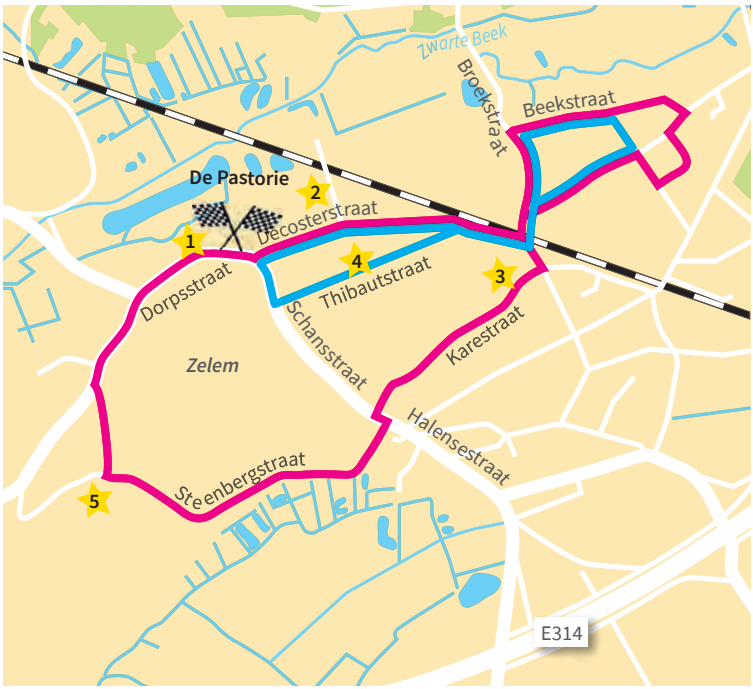
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 33 18/04/18 16:21

HALEN • Zelem

4 000 3,9 km

10 000 6,5 km

start **De Pastorie**
Dorpsstraat 34
Zelem



Praktische info
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Kerk Zelem
2 Loboshoeve
3 Bleuterveld (kasteel)
4 Eikendreef
5 Donkelhoeve

Route opgesteld door de Gezondheidsraad Halen i.s.m. apotheek Zelem en Petra Jacobs.
Meer info: 013 61 81 32

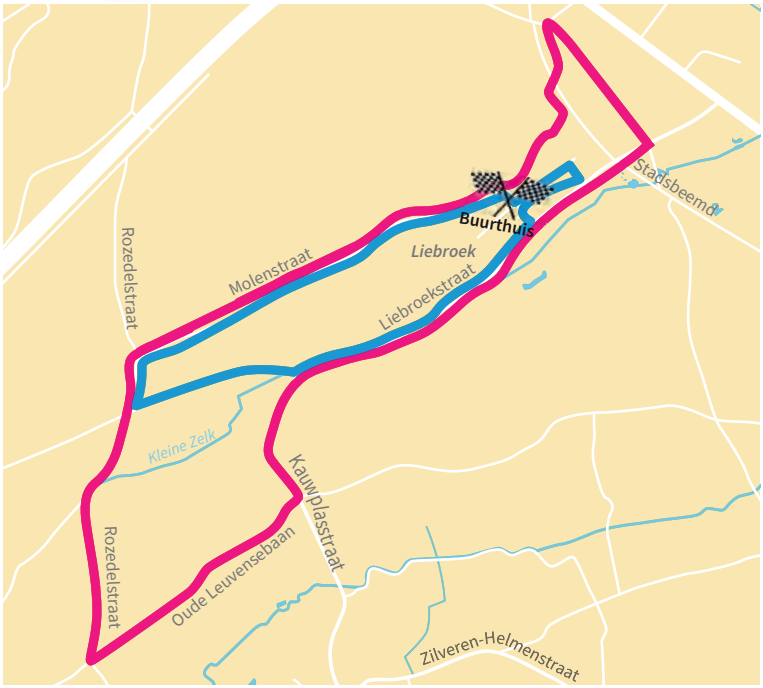
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 34 18/04/18 16:21

HALEN • Zelk

4000 4,2 km

10000 7,1 km

start **Buurthuis**
Zelkstraat
Halen



Praktische info
Deels openbare weg
Overwegend verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
Holle wegen, het driesterren-plekje in Halen

Route opgesteld door de Gezondheidsraad Halen.
Meer info: 013 61 81 32

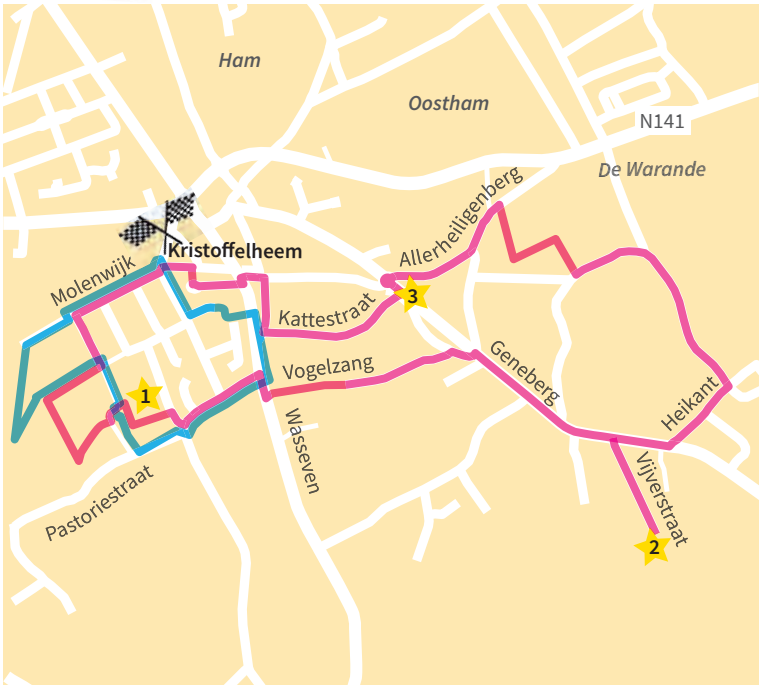
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 35 18/04/18 16:21

HAM - centrum

4 000 2,7 km

10 000 7,0 km

start **Kristoffelheem**
Schoolstraat 10
Ham



Praktische info
Overwegend openbare weg
Niet verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Oude Pastorie
2 Vijvergebied Geneberg
3 Monument ‘De Mijnlamp’

Route opgesteld door de dienst Gezondheid i.s.m. dienst Toerisme, dienst Mobiliteit, dienst Duurzaamheid en Sportdienst.
Meer info: 013 61 10 15

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 36 18/04/18 16:21

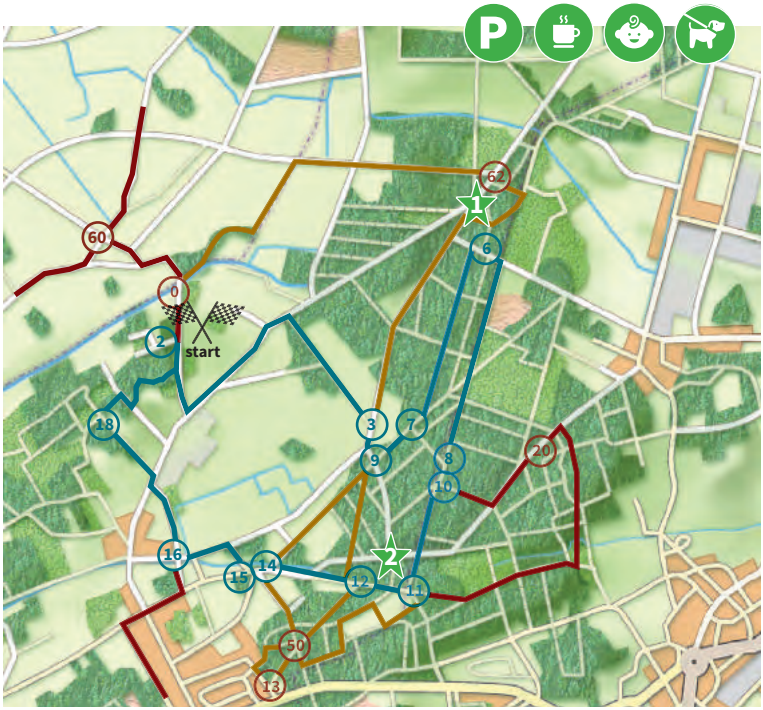
HAM - Natuurlijk Ham

10 700

7 km
1 uur 40 min.

start

De Vuvuzela, Tuinstraat 1
3945 Ham



Volg bewegwijzering (2) → (3) → (9) → (7) → (6) → (8) → (10) → (11) → (12) → (14) → (15) → (16) → (18) → (2)

Praktische info
Regio: Limburgse Kempen
Moeilijkheidsgraad: normaal
Landschap: bossen, natuur, grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden

1 Sterrenplekje Regionaal Landschap “Den Tus” - aan knooppunt 6
2 De Schans van Gerhees - aan knooppunt 11

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 37 18/04/18 16:21

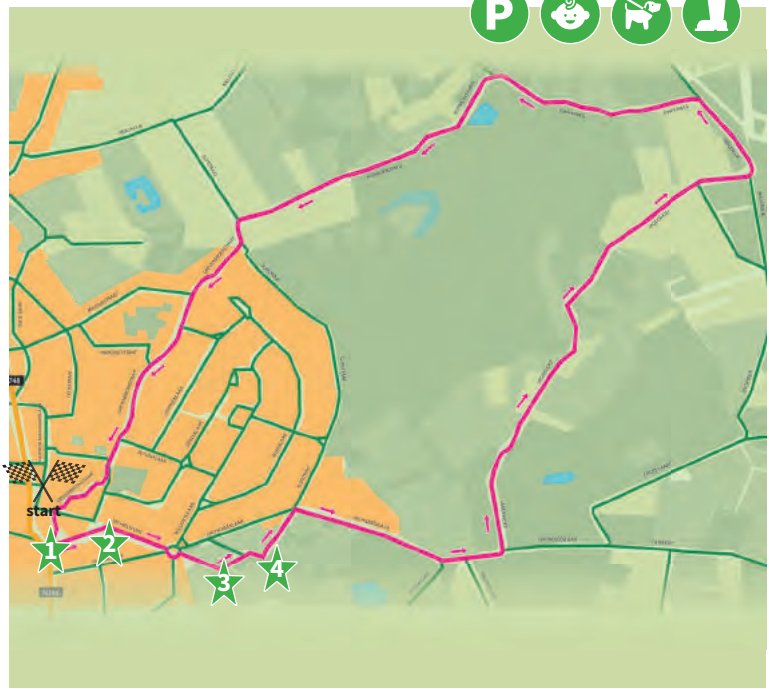
HAMONT-ACHEL - Verborgen Moois

9500

6 km
1 uur 30 min.

start

Michielshof
Michielsplein, 3930 Achel
Volg



Praktische info

Regio: Limburgse Kempen
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Dorp, Akkers, Weilanden, Bomen
Andere: Grotendeels verharde wegen en bospaden

Bezienswaardigheden

1 De Lier (fontein) – Stapstenen
2 Kaasmakerij Catharinadal
3 Kapel OLV in de Nood
4 De Waag
5 De Tomp

In kader van het leaderproject Ontdek het dorp maakte een groepje inwoners, waarvan velen lid van Landelijke Gilde Achel, met ondersteuning van VVV Hamont-Achel en het Innovatiesteunpunt deze leuke dorpswandeling. www.ontdekhetdorp.be.

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 39 18/04/18 16:21

HASSELT - Kiewit

4 000 4,0 km

10 000 6,0 km

start **Domein Kiewit**
Putvennestraat
Hasselt

Praktische info
Groen
Niet verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Engels landschapspark
2 Ambertuin
3 Visvijvers
4 Goedmoedige gallowayrunderen
5 Knuppelpaden
6 Kijkhut

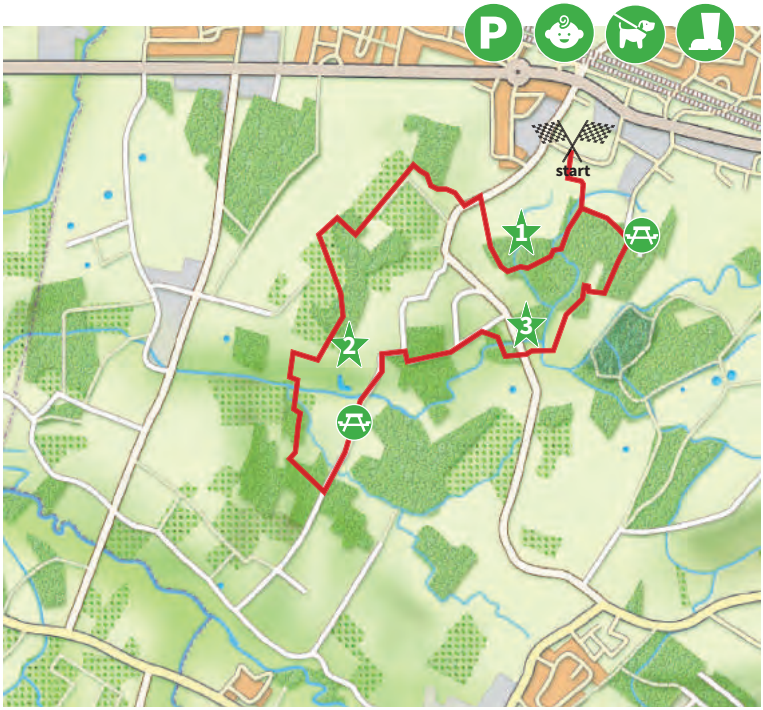
Route opgesteld door Regionaal Landschap Lage Kempen.
Meer info: 011 78 52 59

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 40 18/04/18 16:21

HASSELT - Verborgen Moois Herkenrodebossen

6,5 km
1 uur 36 min.

start
Ten Hove 12-14
3510 Hasselt
Volg



Praktische info
Regio: Haspengouw
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Bos, Weilanden/Akkers

Bezienswaardigheden
1 Natuurspeelzone Herkenrode-bossen
2 Houtkanten, hagen en knot-bomen
3 Hooilandjes en poelen

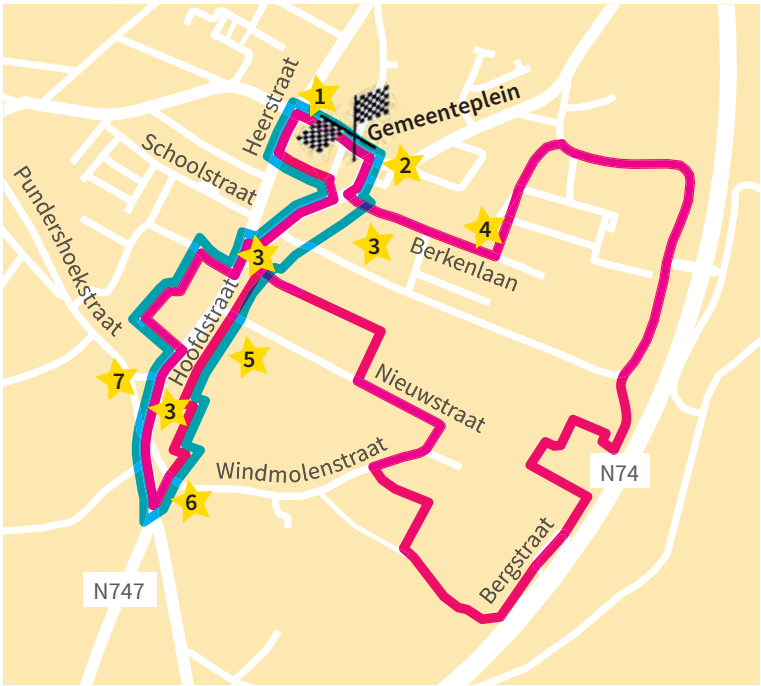
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 41 18/04/18 16:21

HECHTEL-EKSEL - centrum

4 000 3,0 km

10 000 7,0 km

start **Gemeenteplein**
Kerkstraat
Hechtel-Eksel



Praktische info
Overwegend openbare weg
Overwegend verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Oud gemeentehuis
2 Kerk
3 Teutenhuizen, Kapellen
4 Kerkhof
5 Kerkepad
6 Stermolen en monumenten
7 Marktplein

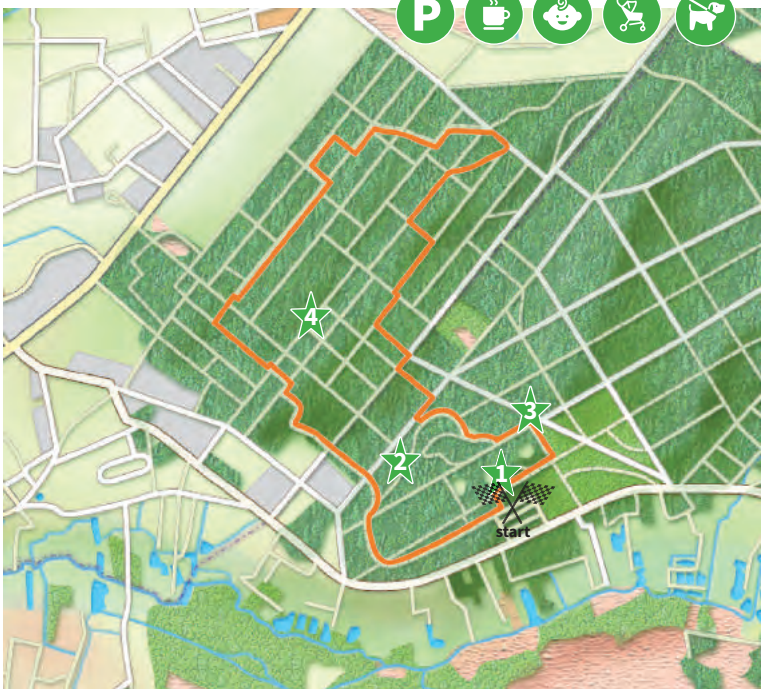
Route opgesteld door Jaak Aegten, voorloper gezondheidswandelingen Eksel.
Meer info: 011 89 11 81

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 42 18/04/18 16:21

HECHTEL-EKSEL - Pijnven

6,4 km
1 uur 36 min.

Kiefhoekstraat
Hechtel-Eksel
Volg ⬡



Praktische info
Regio: Bosland
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Bos
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Treehouse
2 Kinderroute
3 Naaldbos
4 Speelbossen en speelweides

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 43 18/04/18 16:21

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 44 18/04/18 16:21

HEERS - Greenspot Heks

9000

5,7 km
1 uur 25 min.

start

Brugstraat 30
3870 Heers
Volg ⬡

Praktische info
Regio: Haspengouw
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Akkers/weilanden, Boomgaarden, Holle wegen, mergelgrotten
Andere: Grotendeels onverhard, Heuvelachtig

Bezienswaardigheden
1 Sint-Pieterskapel
2 Hoeve Henisdael
3 Kuilen van Vechmaal
4 Onze-lieve-Vrouwekapel
5 Kasteel van Horne

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

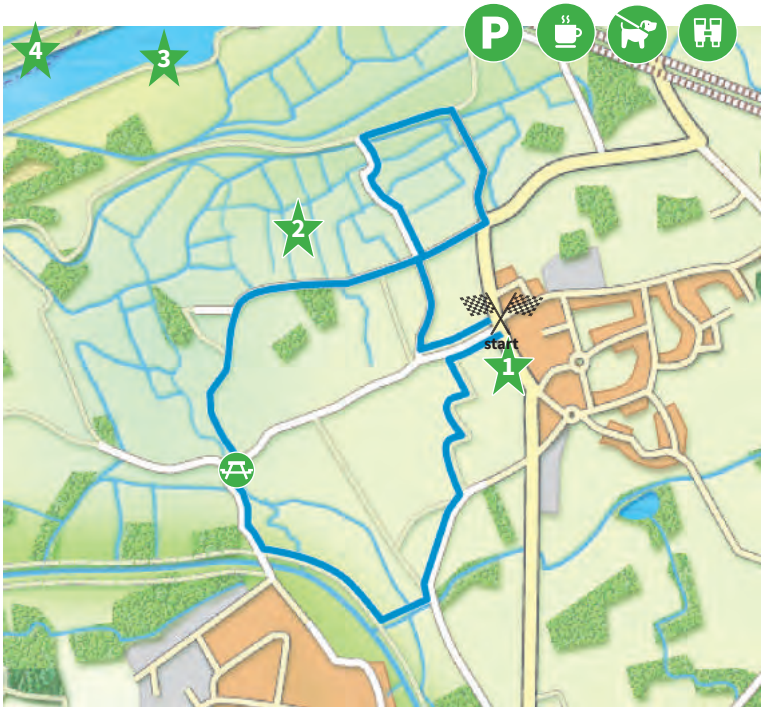
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 45 18/04/18 16:21

HERK-DE-STAD - Greenspot Schulensbroek

8000

5,2 km
1 uur 18 min.

start
Beerbosstraat 9
3540 Herk-de-Stad
Volg



Praktische info
Regio: Haspengouw
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Beekvallei, Akkers/weilanden, Waterplas/vijver, Grasland,Dorp
Andere: Openbaar vervoer, Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Oude Toren
2 Natuurreservaat Schulensbroek
3 Schulensmeer
4 Natuureducatief centrum 't Vloot

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

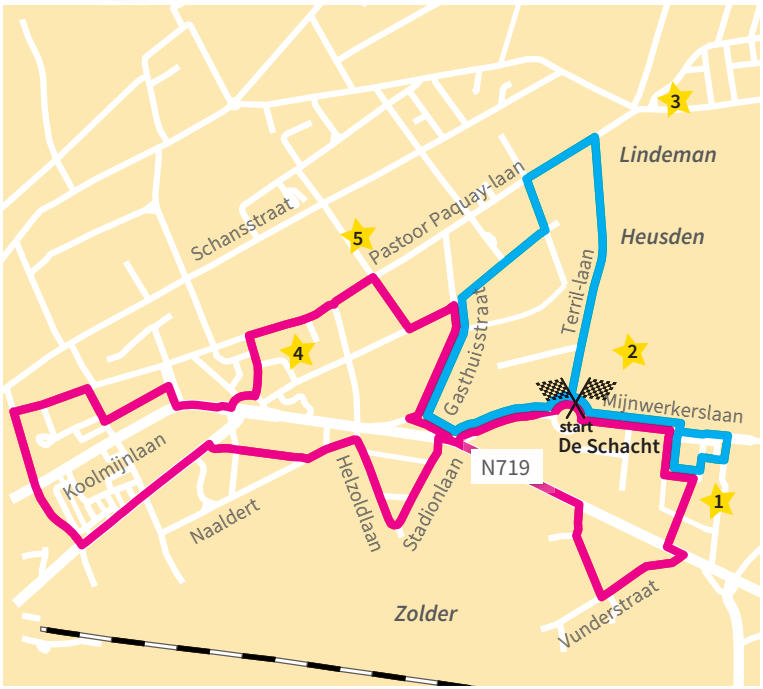
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 47 18/04/18 16:21

HEUSDEN-ZOLDER - centrum

4 000 2,8 km

10 000 7,0 km

start **De Schacht**
Marktplein
Heusden-Zolder



Praktische info
Overwegend openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Marktplein: ZLDR Luchtfabriek, de Centrale, Centrum duurzaam bouwen, dodenhuisje
2 Zonnepanelenpark
3 Sint-Valentinuskerk
4 Standbeeld Sint-Barbara
5 Sint-Franciskusziekenhuis

Route opgesteld door Jos Bervoets, regionale wandelpeter.
Meer info: 011 80 80 88

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 48 18/04/18 16:21

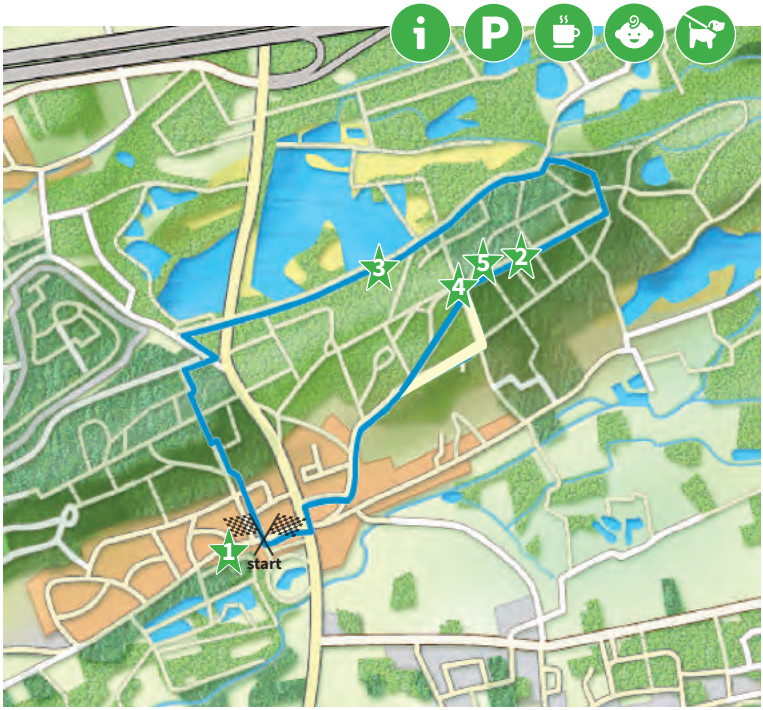
HEUSDEN-ZOLDER - Bolderberg-Viversel

8500

5,2 km
1 uur 17 min.

start

Galgeneinde 22
3550 Heusden-Zolder
Volg ◆



Praktische info
Regio: De Wijers
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Heide, Bos, Waterplas / vijver
Andere: Grotendeels onverhard, Heuvelachtig

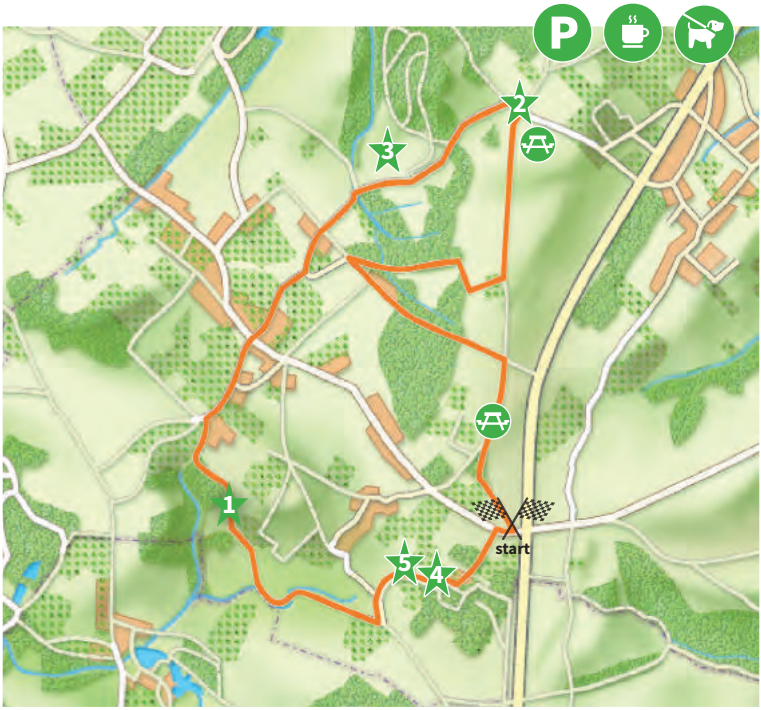
Bezienswaardigheden
1 Domein Bovy op kindermaat
2 De Kluis van Bolderberg
3 Kasteelvijvers Terlaemen
4 Steile heuvels
5 Panorama

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 49 18/04/18 16:22

HOESELT - Greenspot Vrijhern

10500 6,8 km
1 uur 42 min

start Kluisstraat 1
3730 Hoeselt
Volg ⬡



Praktische info
Regio: Haspengouw
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Bos, Beekvallei, Akkers/weilanden, Boomgaarden, Holle wegen
Andere: Grotendeels onverhard, Heuvelachtig

Bezienswaardigheden
1 Kluis van Vrijhern
2 Loretokapel
3 Boomgaard Steenbroek
4 17de Eeuwse grenssteen
5 Kasteel Hardelingen

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 51 18/04/18 16:22

HOUTHALEN-HELCHTEREN - centrum

7500 6 km

Parking CC Casino
Varenstraat 22
Houthalen-Helchteren

Praktische info
Openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Cultuurcentrum Casino
2 Muurschilderingen
3 Sint-Lambertuskerk
4 Groene moskee
5 Rotondekunstwerk De Sink
6 Kunstwerk op elektriciteitskabine
7 Kunstmatig aquarium

Route opgesteld door dienst Toerisme en RIMO Limburg (opbouwwerk Meulenberg)
Meer info: 011 49 21 40 of 011 52 26 01

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 52 18/04/18 16:22

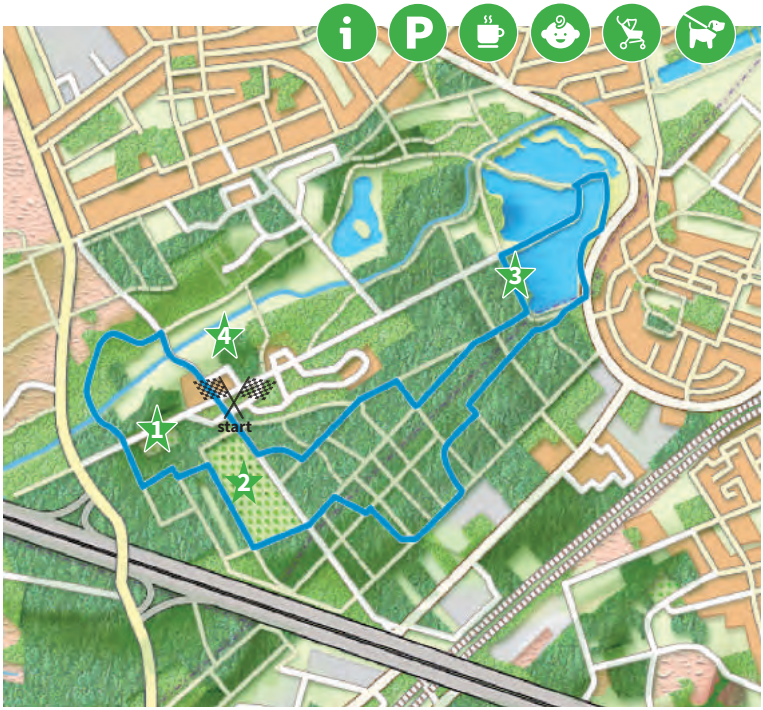
HOUTHALEN-HELCHTEREN - Hengelhoef-Ten Haagdoorn

10 500

6,8 km
1 uur 42 min

start

Hengelhoefdreef 1
3530 Houthalen
Volg ◆



Praktische info
Regio: De Wijers
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Bos, Boomgaarden, Moerasbos
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Recreatiedomein Hengelhoef + Gezellig bezoekerscentrum
2 Boomgaard
3 Loofbossen en vijvers
4 Heide

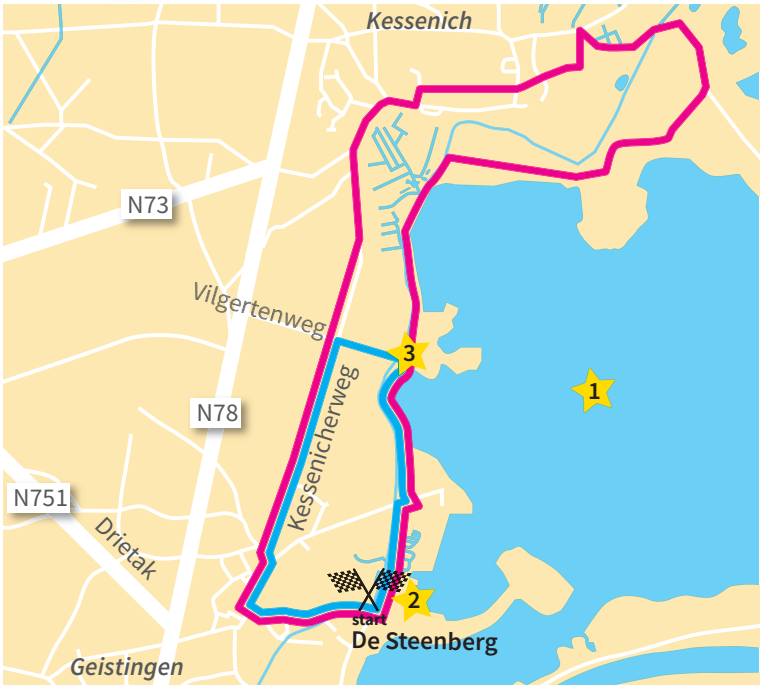
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 53 18/04/18 16:22

KINROOI - Maasplassen

4 000 3,3 km

10 000 7,2 km

start **Parking De Steenberg**
Dalerweg
Geistingen



Praktische info
Openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Maasplassen
2 Dagstrand De Steenberg
3 Agropolis

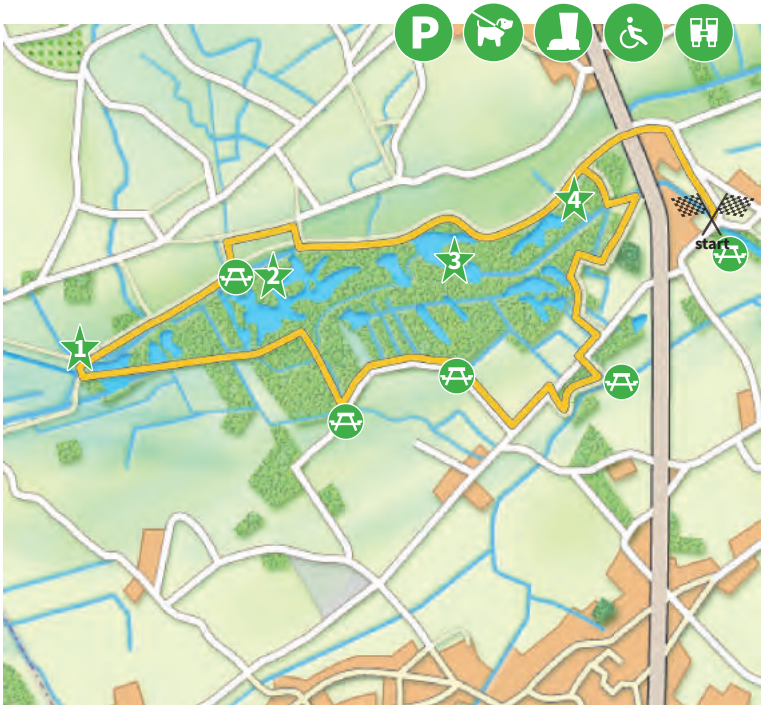
Route opgesteld door dienst Vrije Tijd.
Meer info: 089 30 08 40

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 54 18/04/18 16:22

KINROOI - Zig en Goort

7,5 km
2 uur

start
Doorslagstraat 11
3640 Kinrooi
Volg



Praktische info
Regio: Kempen~Broek
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Akkers / weilanden, Waterplas / vijver, Moeras
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Abeek en Lossing
2 Gerestaureerd propellerblad uit WOII
3 Vijverherstel Zig
4 Vogelkijkhut

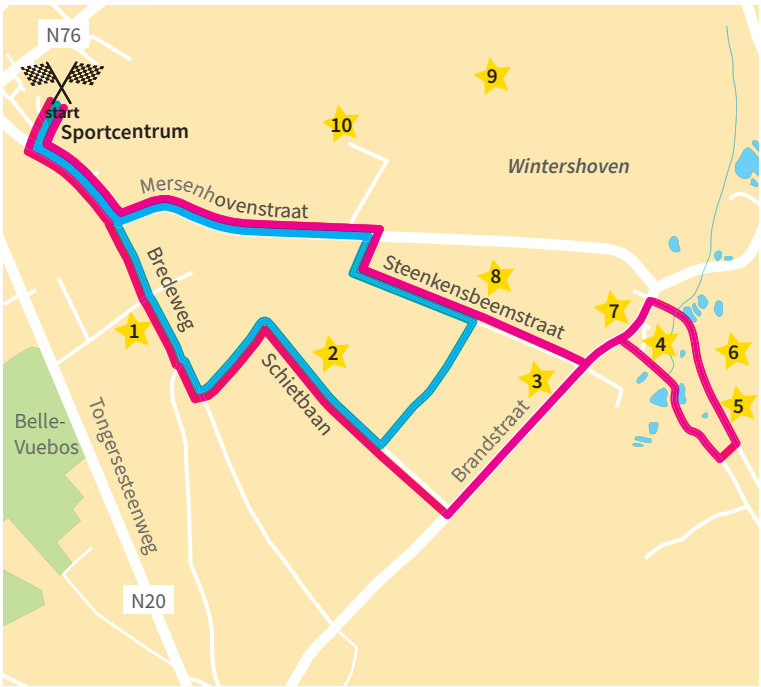
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 55 18/04/18 16:22

KORTESSEM - centrum

4 000 4,1 km

10 000 6,6 km

start **Sportcentrum**
Oud-Mersenhoven
Kortessem



Praktische info
Overwegend openbare weg
Overwegend verlicht
Enkele steile hellingen

Bezienswaardigheden
1 Kapel van Mersenhoven
2 Laagstamboomgaarden
3 Kapelletje Brandstraat
4 St-Pieters-Bandenkerk
5 Oude tramroute
6 Zicht op de Enkelenberg
7 Fontein Wintershoven
8 Sint-Annakapel
9 Kasteelhoeve Dessener
10 Hoeve Schoonwinkel

56

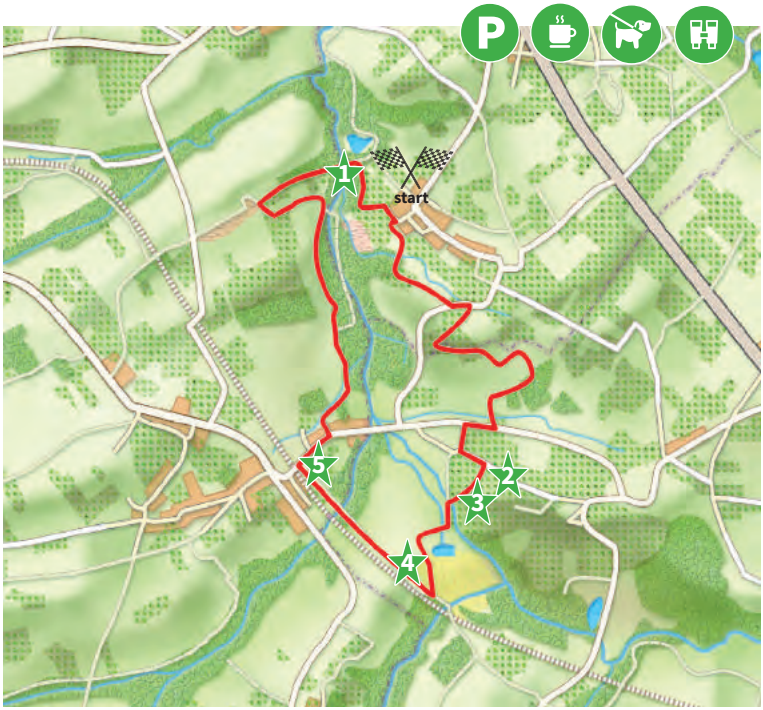
Route opgesteld door het gemeentebestuur van Kortessem.
Meer info: 011 37 93 30

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 56 18/04/18 16:22

KORTESSEM - Greenspot Zammelen

6,7 km
1 uur 40 min.

start
Sint-Amandusstraat 5
3724 Kortessem
Volg ▲



Praktische info
Regio: Haspengouw
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Beekvallei, Akkers/ weilanden, Boomgaarden, Waterpoelen, Grasland, Dorp, Holle wegen, Beekvallei
Andere: Grotendeels onverhard, Heuvelachtig

Bezienswaardigheden
1 Natuurreservaat Zammelen
2 Holle wegen
3 Herkwinning
4 Fruitspoor
5 Fruitspoor – station Jesseren

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 57 18/04/18 16:22

LANAKEN - centrum

4 000 3,0 km

10 000 7,0 km

start **OC Neerharen**
Kasteelstraat 32
Lanaken

Praktische info
Deels openbare weg
Overwegend verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Sint-Lambertuskerk en Oorlogsmonument
2 Sluis Neerharen
3 Bunker
4 Kasteel van Hogt
5 Laan Hogt
6 Partyboot op de Hogt

Route opgesteld door de dienst Welzijn i.s.m. dienst Toerisme.
Meer info: 089 72 24 67

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 58 18/04/18 16:22

LANAKEN - Oud-Rekem

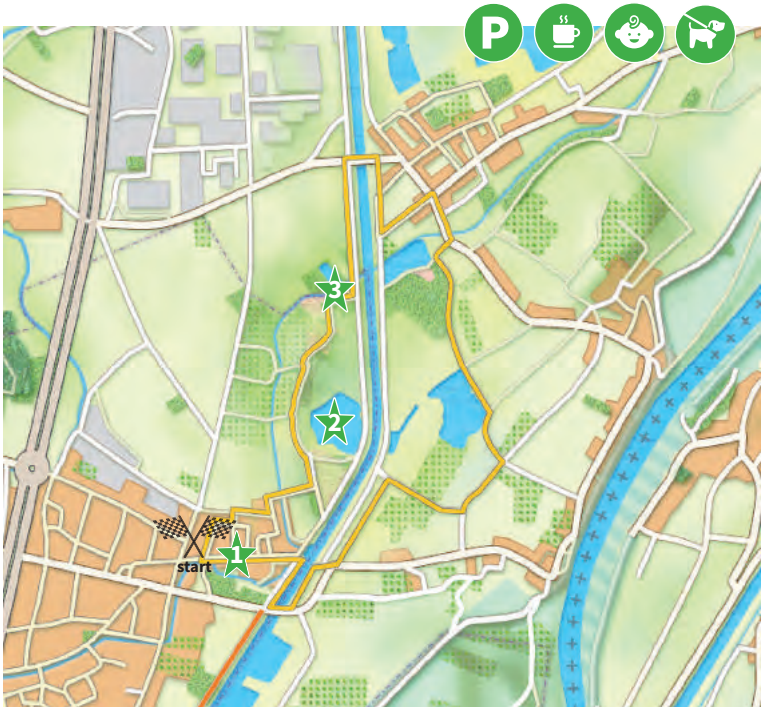
12000

7,9 km
1 uur 57 min.

start

Colmonterveld, Populierenlaan z/n, 3620 Lanaken

Volg



Praktische info

Regio: RivierPark Maasvallei
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Struinnatuur, Akkers / weilanden, Boomgaarden, Dorp,Kanaal / rivier
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden

1 Dorpskern Oud - Rekem, Mooiste dorp van Vlaanderen
2 Natuurgebied Oude Weerd
3 Grote grazers

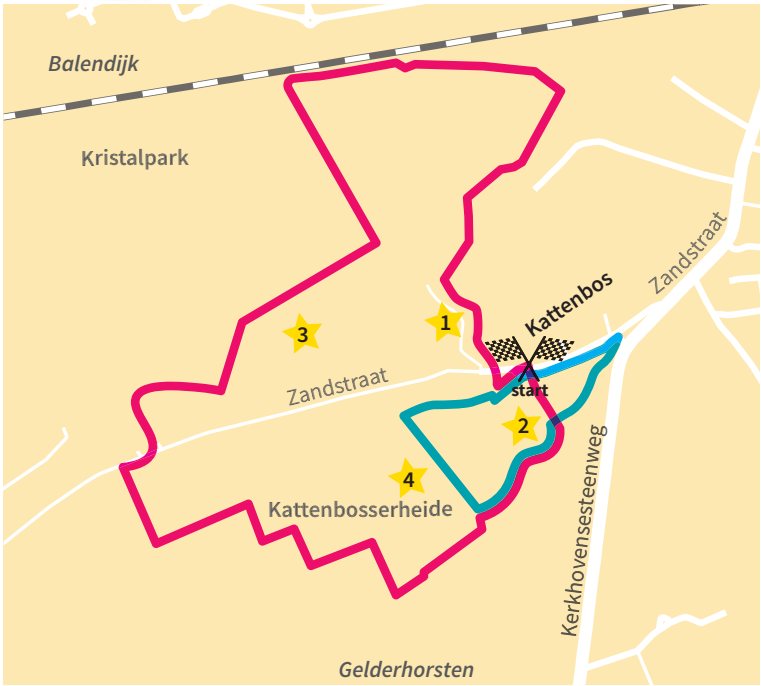
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 59 18/04/18 16:22

LOMMEL - centrum

4 000 2,2 km

10 000 6,5 km

start **Kattenbos**
Zandstraat
Lommel



Praktische info
Groen
Niet verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Leyssensmolen
2 Speelbos met Land-art
3 Landduinen
4 Heide

60

Route opgesteld door de stedelijke diensten Milieu & Welzijn, Toerisme Lommel i.s.m. Erfgoed Lommel, Bosland en Regionaal Landschap Lage Kempen.
Meer info: 011 54 02 21

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 60 18/04/18 16:22

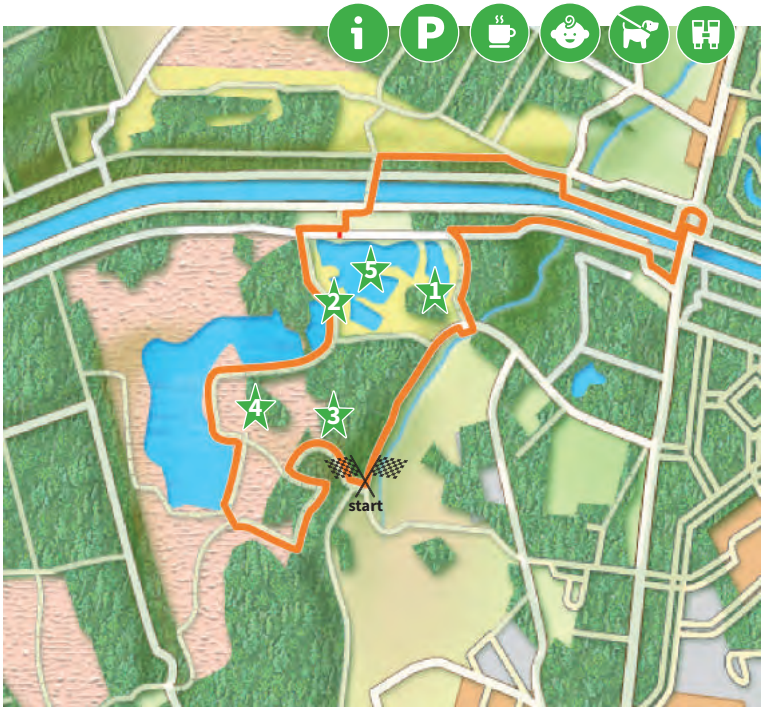
LOMMEL - Sahara

9500

6,0 km
1 uur 30 min.

start

Sportveldenstraat 10
Lommel
Volg ⬡



Praktische info
Regio: Bosland
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Bos, Zand / Landduinen, Waterplas / vijver
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Hondenlosloopzone Sahara
2 Uitkijktoren
3 Speelbos met wilgenkunstwerken
4 Zandvlakte
5 Waterplas

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 61 18/04/18 16:22

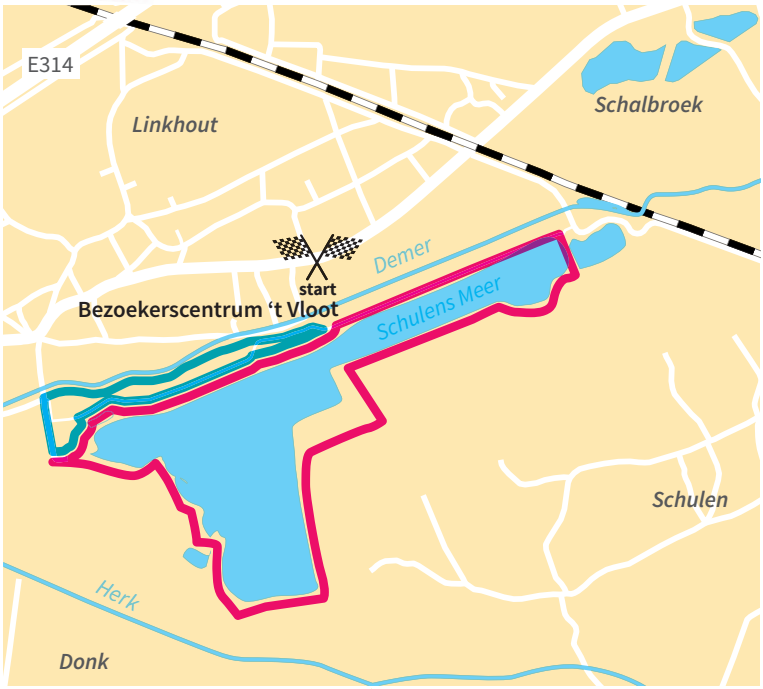
LUMMEN - Schulensmeer

4 000 2,6 km

10 000 7,0 km

start

Bezoekerscentrum ‘t Vloot
Demerstraat 60
Lummen



Praktische info
Groen
Niet verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
Geniet met volle teugen van de prachtige Lummense natuur.

Route opgesteld door gemeente Lummen i.s.m. Regionaal Landschap Haspengouw en Voeren. Meer info: 013 39 05 15

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 62 18/04/18 16:22

LUMMEN - Venusberg

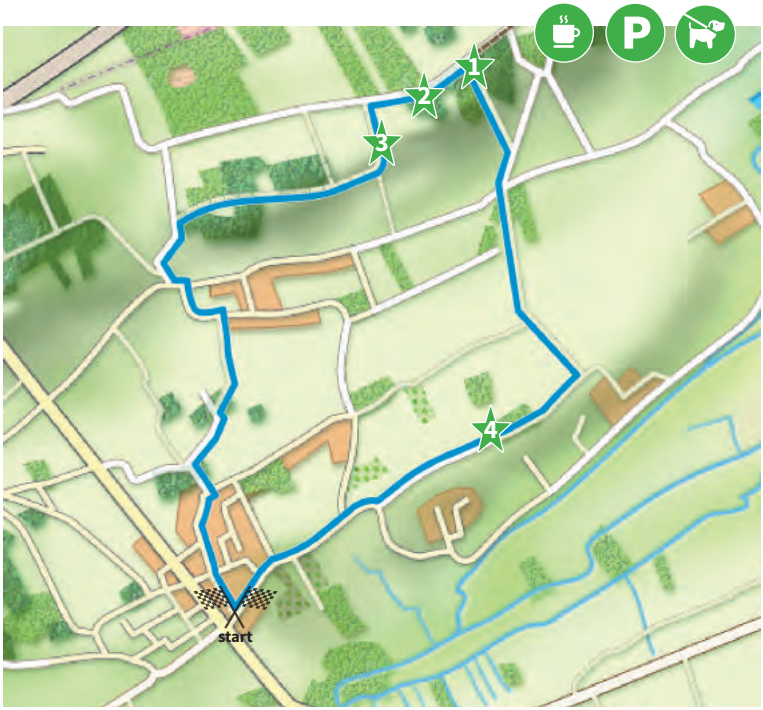
9500

6,0 km
1 uur 30 min.

start

Sint-Willibrorduskerk
Zelemsebaan, 3560 Lummen

Volg ◆



Praktische info

Regio: Valei van de Zwarte Beek
Moeilijkheidsgraad: Gevorderd
Landschap: Akkers / weilanden, Holle wegen
Andere: Grotendeels onverhard, Heuvelachtig

Bezienswaardigheden

1 Prachtige vergezichten over de vallei
2 Panorama
3 Getuigenheuvels
4 Holle wegen

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 63 18/04/18 16:22

MAASEIK - centrum

4 000 3,0 km

10 000 7,0 km

start **Parking Heerenlaakplas**
Heerenlaak
Maaseik

Praktische info
Overwegend groen
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Heerenlaak
2 Sint-Annakerk Aldeneik, Willibrorduspunt
3 Pater Sangersbrug
4 De Vlooienkoning
5 Marktplein
6 Wijndomein Aldeneyck

Route opgesteld door gezondheidsambtenaar Jacqueline Creemers i.s.m. de Toeristische dienst van Maaseik en het Regionaal Landschap Kempen en Maasland.
Meer info: 089 81 92 90

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 64 18/04/18 16:22

MAASEIK - Tösch - Langeren

11500

7,4 km
1 uur 50 min.

start

Kempen~Broek:
Tösch-Langeren - instapplaats Kasteel van Wurfeld
Kapelweg 60
3680 Maaseik

Volg ▲

Praktische info
Regio: Kempen~Broek
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Beekvallei, Akkers/weilanden, Grasland, Kanaal/rivier
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Kasteel van Wurfeld
2 Wurfeldermolen
3 Zanderbeek
4 Grote grazers in de Tösch
5 Bosbeek

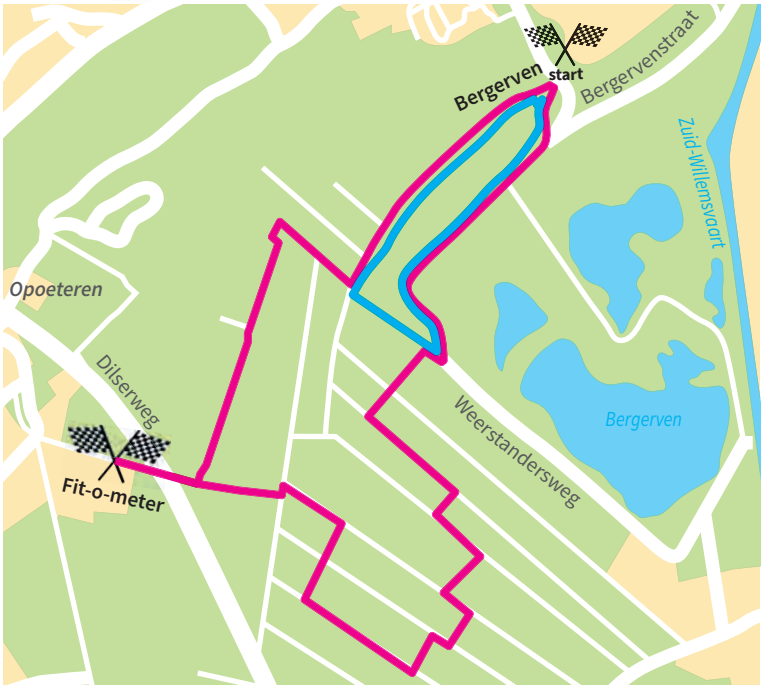
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 65 18/04/18 16:22

MAASEIK • Opoeteren-Neeroeteren

4 000 3,0 km

10 000 7,0 km

Bergerven
Ketelstraat
Fit-o-meter
Dorperheideweg



Praktische info
Groen
Niet verlicht
Enkele steile hellingen

Bezienswaardigheden
Natuurgebied
Bergerven-Vossenberg

Route opgesteld door gezondheidsambtenaar Jacqueline Creemers i.s.m. de Toeristische dienst van Maaseik, Regionaal Landschap Kempen en Maasland en stichting Limburgs Landschap. - Meer info: 089 81 92 90

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 66 18/04/18 16:22

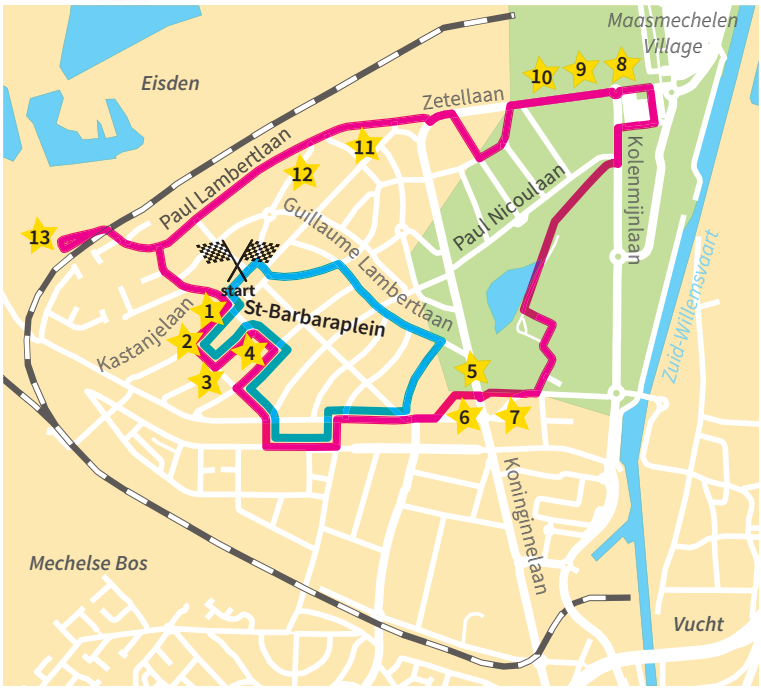
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 67 18/04/18 16:22

MAASMECHELEN - centrum

4 000 3,0 km

10 000 7,5 km

start **Sint-Barbaraplein**
Hoek Kastanjelaan
-Natiënlaan
Maasmechelen



Praktische info
Openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Regiegebouw
2 Oude pleinen Patro
3 Voormalig kloostergebouw
4 Museum mijnwerkerswoning
5 Directeurswoning
6 Monument mijnwerker
7 Oude burelen
8 Mijngebouwen
9 Franse tuinen
10 Kunstacademie
11 Logementshuizen
12 Tevhid moskee
13 Begraafplaats Eisden-Tuinwijk

Route opgesteld door dienst Samenleven, Sportdienst en dienst Toerisme, i.s.m. Silvain Meyers en Henri Stouten. - Meer info: 089 76 98 88

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 68 18/04/18 16:22

MAASMECHELEN - Mechelse Heide

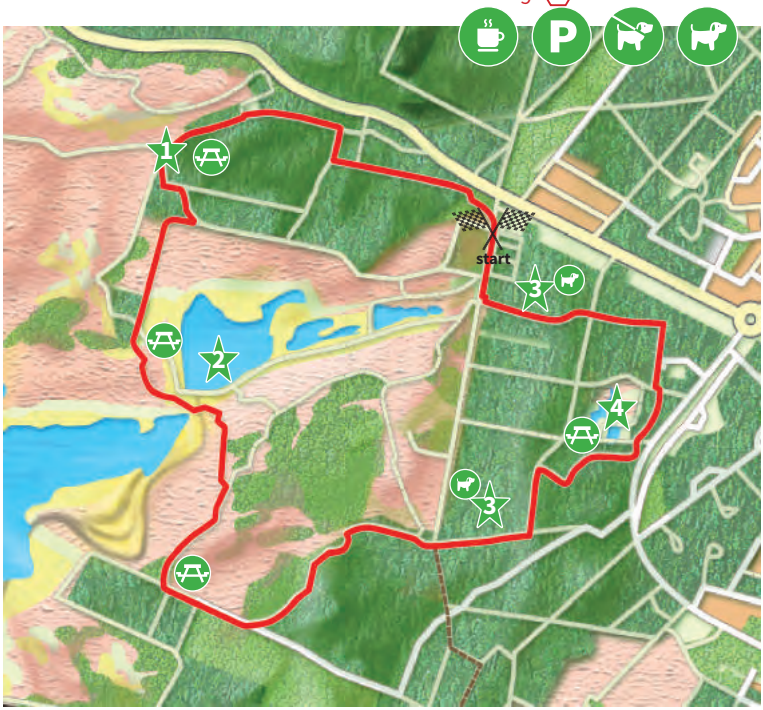
11500

7,5 km
1 uur 52 min.

start

Toegangspoort Mechelse Heide, Joseph Smeetslaan, 3630 Maasmechelen

Volg



Praktische info

Regio: Nationaal Park Hoge Kempen
Moeilijkheidsgraad: gevorderd
Landschap: Heide, bos, voormalige zandgroeve
Andere: Grotendeels onverhard, Heuvelachtig, Trappen

Bezienswaardigheden

1 Uitkijkpunt
2 Voormalige zandgroeve
3 Hondenlosloopzone (2)
4 Ven onder de berg

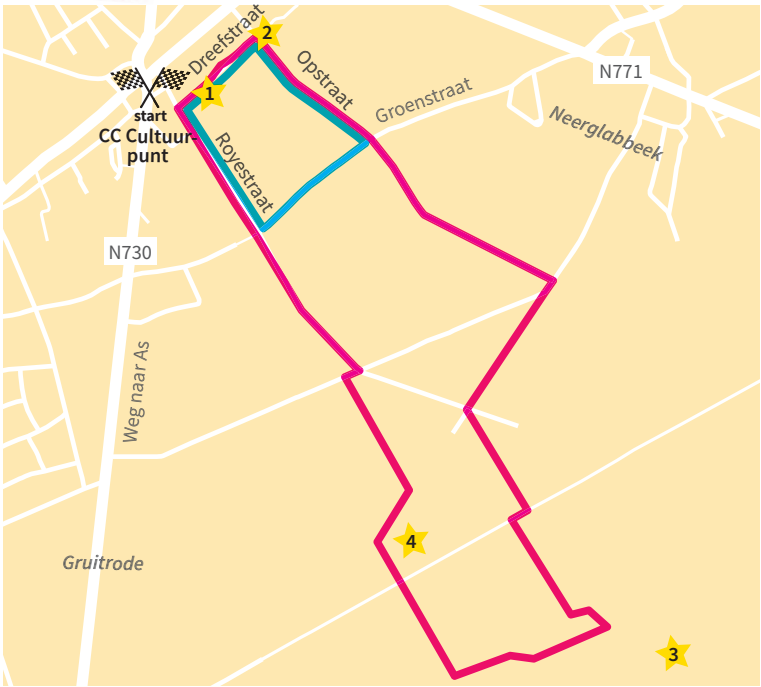
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 69 18/04/18 16:22

MEEUWEN-GRUITRODE - centrum

4 000 2,3 km

10 000 7,0 km

start **CC Cultuurpunt**
Phil Bosmansplein
Meeuwen-Gruitrode



Praktische info
Deels openbare weg
Deels verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 De Kastelein
2 Commanderij
3 Oudsberg
4 Boskapel

Route opgesteld door Regionaal Landschap Kempen en Maasland.
Meer info: 089 85 59 46

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 70 18/04/18 16:22

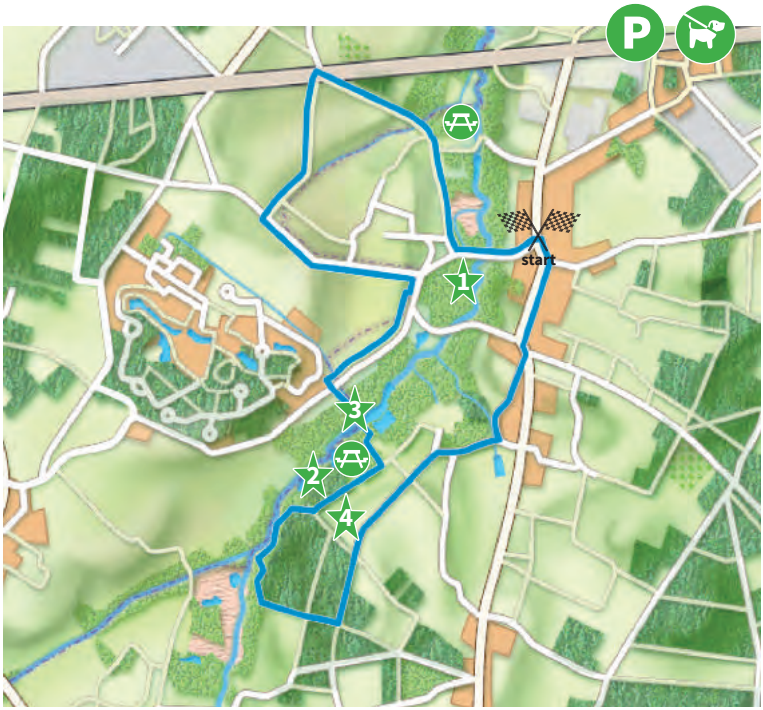
MEEUWEN-GRUITRODE - Abeekvallei

10 000

6,4 km
1 uur 36 min.

start

Ellikom Brogelerweg 1,
Weg naar Ellikom 243
(t.h.v. Buurthuis Ellikom)
3670 Meeuwen-Gruitrode



Praktische info
Regio: Hoge Kempen
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Bos, Beekvallei, Akkers / weilanden, Dorp
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Abeek
2 Duivelsbroeken
3 Plankenpad
4 Grote grazers

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

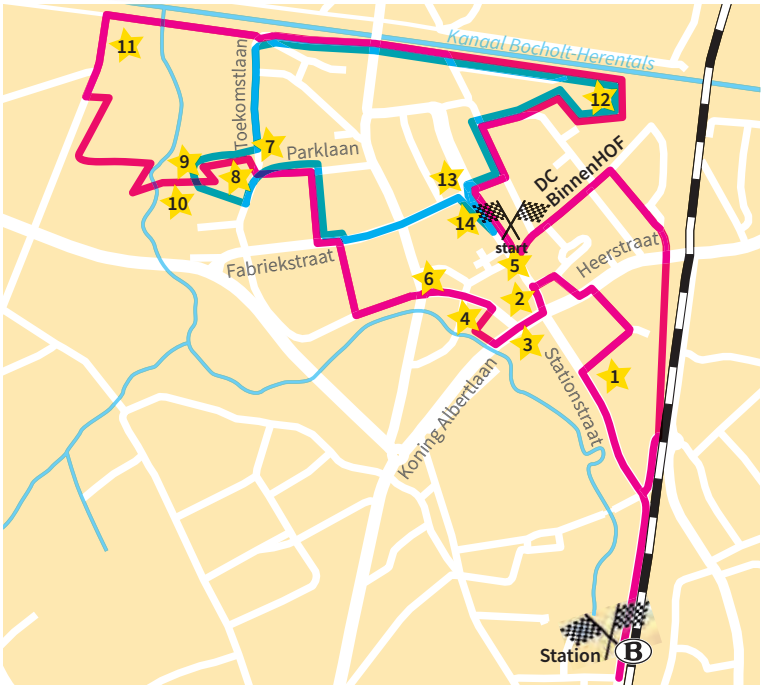
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 71 18/04/18 16:22

NEERPELT - centrum

4 000 2,8 km

10 000 7,0 km

start **DC BinnenHOF**
Norbertinessenlaan 5
NMBS-station
Stationstraat



Praktische info
Openbare weg - Verlicht - Eén steile helling

Bezienswaardigheden
1 Kapel Sint-Hubertus
2 Porcocrates
3 Nèrpelter Kwakvors
4 Sint-Niklaaskerk
5 Borstbeeld Sooi Willems
6 Poermenneke
7 Kunstwerk Eur. muziekfestival
8 Orangerie Oud Dommelhof
9 Klankenbos Musica
10 Provinciaal domein Dommelhof
11 Recreatiedomein Scoutsrally
12 Passantenhaven Welvaart
13 Scout
14 Vredesmonument

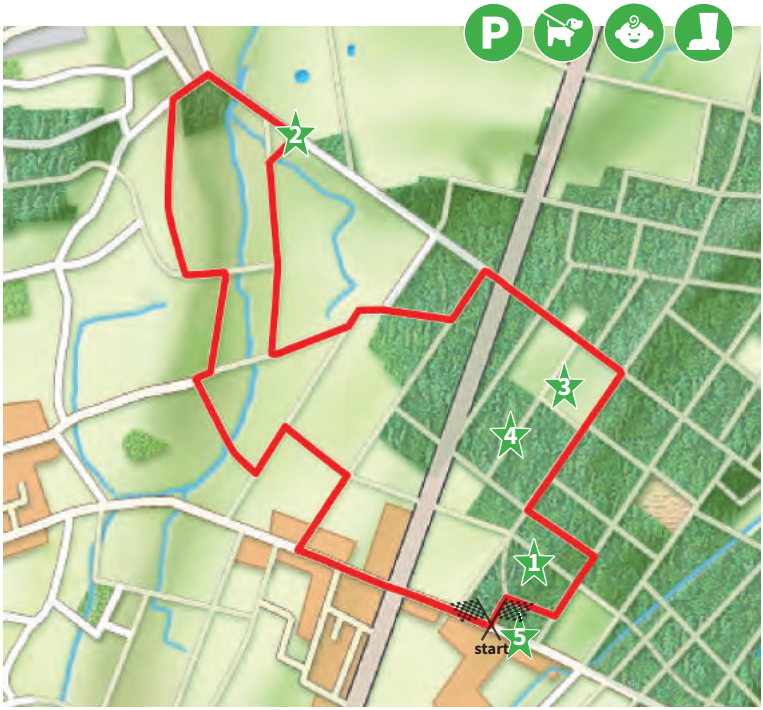
Route opgesteld door Margo Quanten, gezondheidsambtenaar van Neerpelt.
Meer info: 011 64 56 80.

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 72 18/04/18 16:22

NEERPELT - Kolis

10000 6,4 km
1 uur 36 min.

start Torenstraat 34
3910 Neerpelt
Volg ▲



Praktische info
Regio: De Groote Heide
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Heide, Bos, Beekvallei, Akkers/weilanden
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Speelbos
2 Grafheuvels
3 Celtic fields
4 Heide en naaldbossen
5 Uitkijktoren Kollis

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

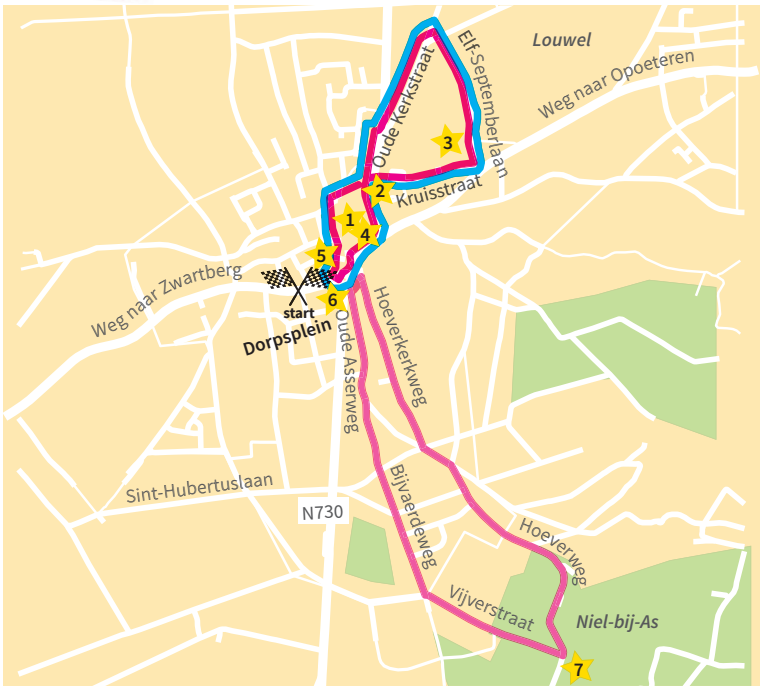
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 73 18/04/18 16:22

OPGLABBEEK - centrum

4 000 3,0 km

10 000 7,5 km

start **Dorpsplein**
Kruispunt Kimpenstraat-Kapelstraat



Praktische info
Openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Sint-Lambertuskerk
2 Oud kerkhof
3 Lindeboompje
4 Klooster
5 Gemeentehuis
6 Beeldfontein
7 Bosbeekvallei

Route opgesteld door PR-verantwoordelijke Marina Olaerts en gezondheidsambtenaar Roos Gabriels.
Meer info: 089 81 01 04

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 74 18/04/18 16:22

OPGLABBEEK - Donderslag

10300

6,7 km
1 uur 39 min.

start

Leemkuilstraat 22
3660 Opglabbeek
Volg

Praktische info
Regio: Duinengordel (Hoge Kempen)
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Bos, Zand / Landduinen
Andere: Grotendeels onverhard, Heuvelachtig

Bezienswaardigheden
1 Kruisberg

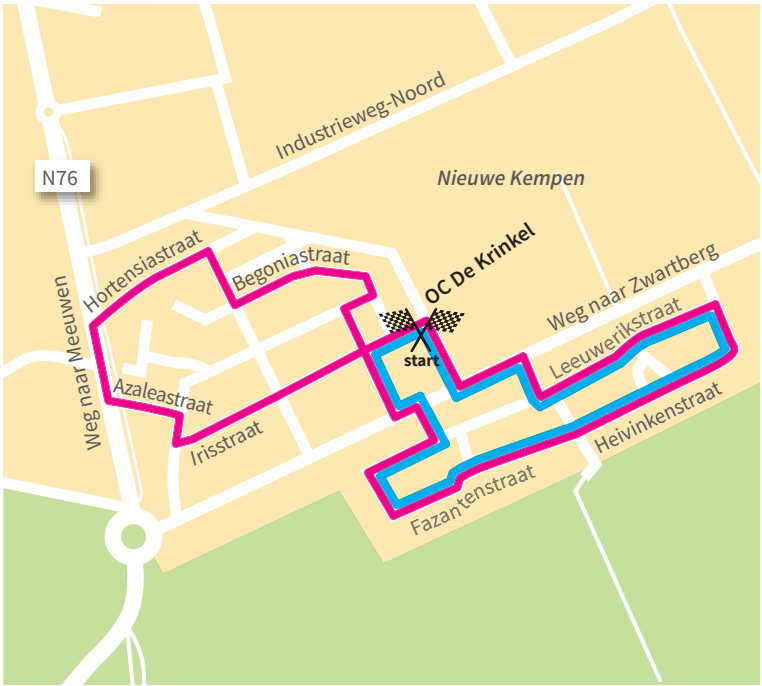
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 75 18/04/18 16:22

OPGLABBEEK - Nieuwe Kempen

4 000 3,0 km

10 000 7,5 km

start **OC De Krinkel**
Resedastraat 10
Nieuwe Kempen



Praktische info
Openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Route opgesteld door PR-verantwoordelijke Marina Olaerts en gezondheidsambtenaar Roos Gabriels.
Meer info: 089 81 01 04

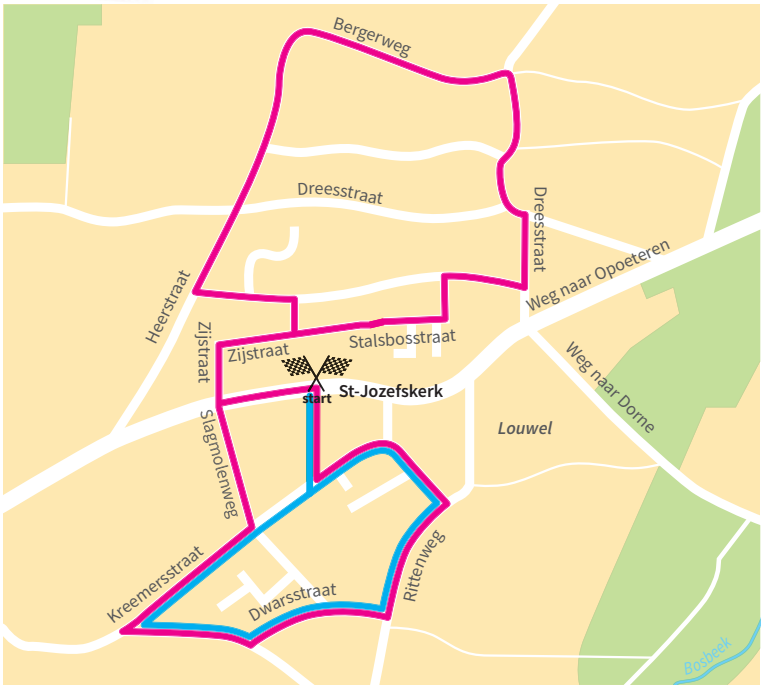
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 76 18/04/18 16:22

OPGLABBEEK - Louwel

4000 3,0 km

10000 7,5 km

start **Sint-Jozefskerk**
Weg naar Opoeteren
Louwel



Praktische info
Openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Route opgesteld door PR-verantwoordelijke Marina Olaerts en gezondheidsambtenaar Roos Gabriels.
Meer info: 089 81 01 04

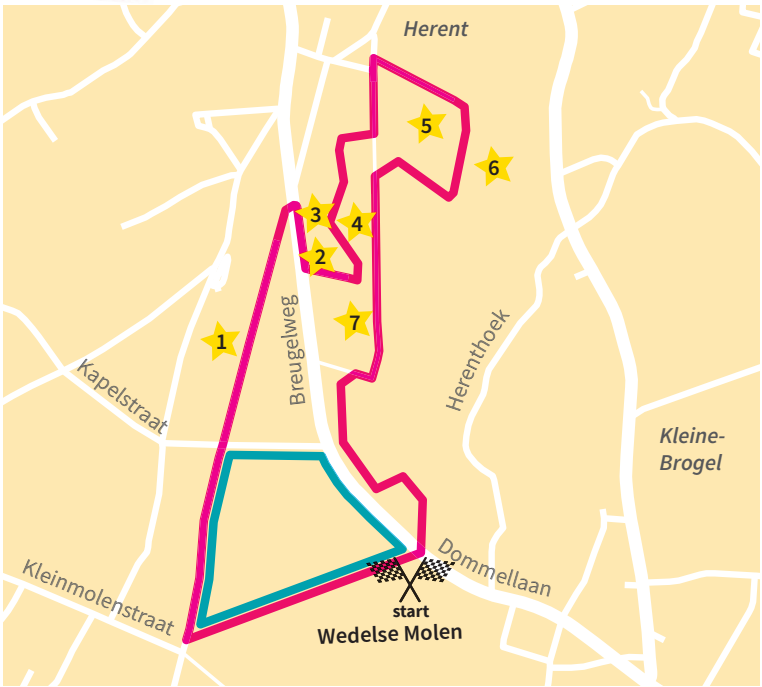
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 77 18/04/18 16:22

OVERPELT - centrum

4 000 2,4 km

10 000 6,6 km

start **Wedelse Molen**
Breugelweg 250
Overpelt



Praktische info
Deels openbare weg
Deels verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Oude Spoorweg
2 Sevensmolen
3 Molenmuseum
4 Literaire wandeling
5 Grafheuvels
6 Dommel
7 Groentje

Route opgesteld door Regionaal Landschap Kempen en Maasland i.s.m. de gemeente Overpelt.
Meer info: 011 51 69 64

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 78 18/04/18 16:22

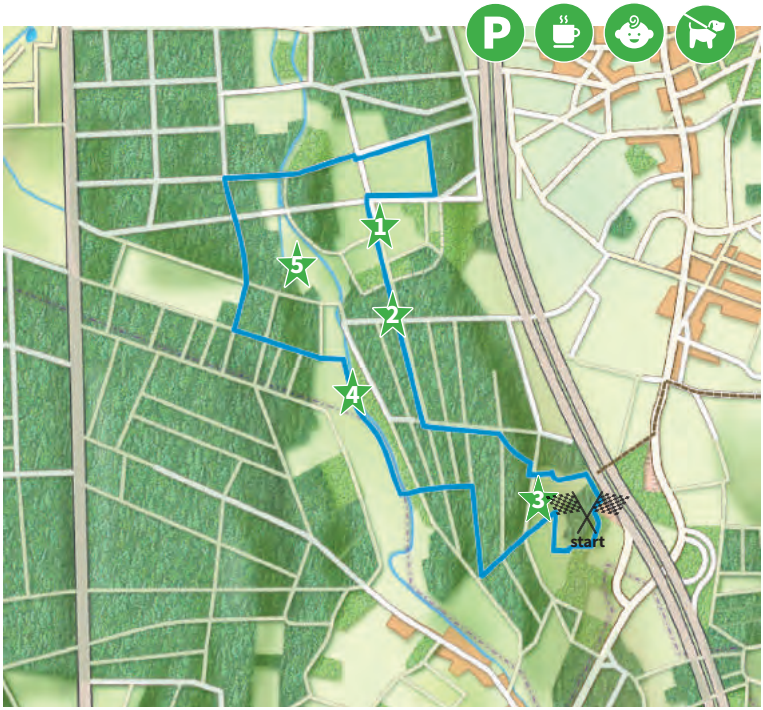
OVERPELT - Grote Hof - Hobos

11500

7,4 km
1 uur 50 min.

start

Grote Hof - Hobos
Winnerstraat, 3900 Overpelt
Volg



Praktische info
Regio: Bosland
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Bos, Beekvallei, Akkers / weilanden, Boomgaarden, Grasland
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Landgoed 'Het Hobos' met herenhuis en pachthoeve
2 Eikendreef
3 De Grote Hof
4 Speelbos
5 Heide

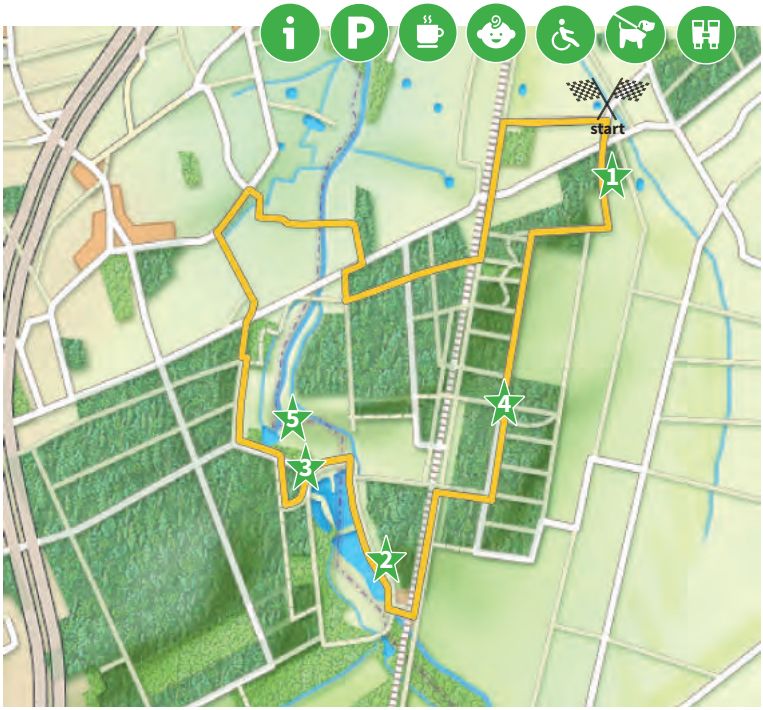
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 79 18/04/18 16:22

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 80 18/04/18 16:22

PEER - Resterheide

6,5 km
1 uur 37 min.

start
Diestersedijk 6-8
Peer
Volg



Praktische info
Regio: Vallei van de Zwarte Beek
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Bos, Akkers / weilanden, Waterplas / vijver
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Losloopbos en Lieveheersbeestjespad
2 Uitkijktoren
3 Onthaalcentrum 't Begijntje
4 Natuurakkers
5 Beken en vijvers

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

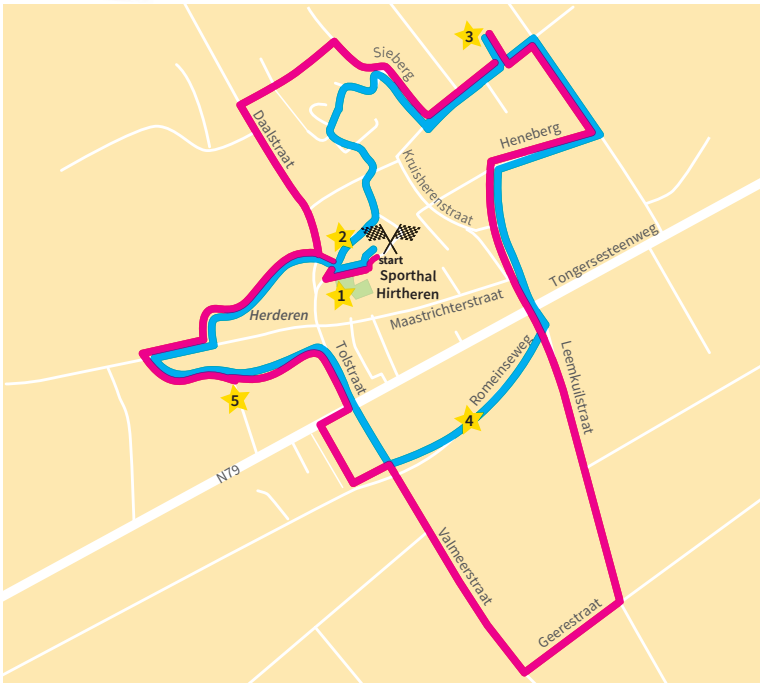
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 81 18/04/18 16:22

RIEMST - centrum

4 000 3,5 km

10 000 7,0 km

start **Sporthal Hirtheren**
Sint-Jansstraat 8
Riemst



Praktische info
Openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Sint-Jan-de-Doperkerk
2 Museum van de Dynastie en van België
3 Landmark Sieberg
4 Romeinse weg
5 Tumulus Gentombe

Route opgesteld door Toerisme Riemst.
Meer info: 012 44 03 75

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 82 18/04/18 16:22

RIEMST- Kanne - wandelen tussen Jeker en Maas

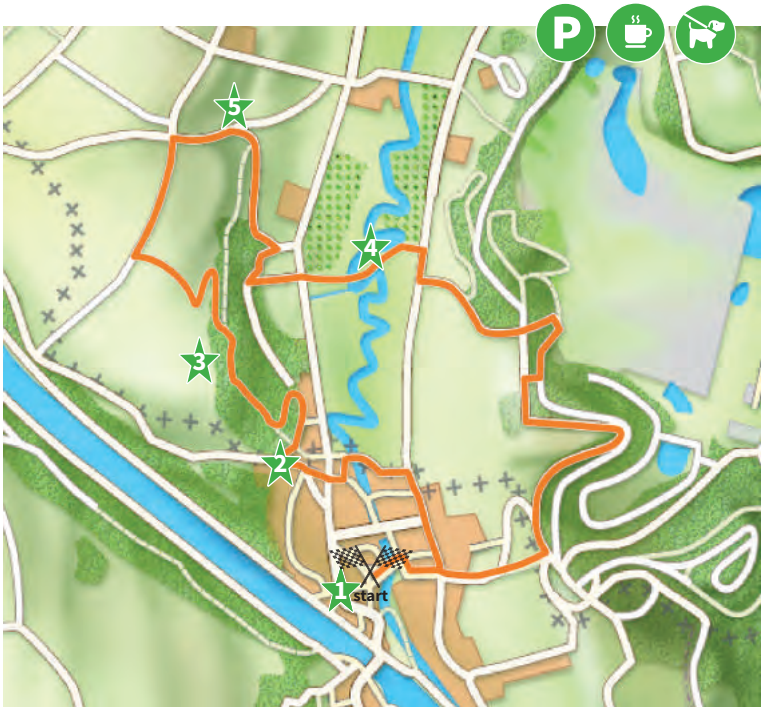
10 800

6,9 km
1 uur 43 min.

start

Statieplein - Op Het Broek 3, 3770 Riemst

Volg



Praktische info

Regio: Sint-Pietersberg
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Bos, Struinnatuur, Grasland, Dorp, Kanaal/rivier, Beekvallei
Andere: Heuvelachtig

Bezienswaardigheden

1 Kanne, dorp met vele gezichten
2 Kasteel Neercanne
3 Cannerbos: van kasteelbos tot groene oase
4 De kronkelende Jeker
5 Wijnstokken langs de Jeker

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

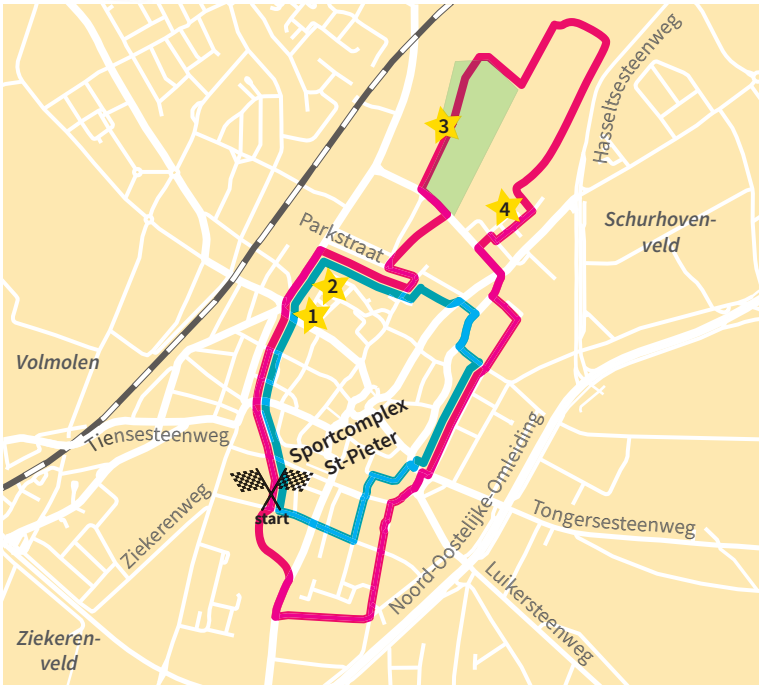
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 83 18/04/18 16:22

SINT-TRUIDEN - centrum

4 000 3,0 km

10 000 7,0 km

start **Sportcomplex St-Pieter**
Olympialaan 10
Sint-Truiden



Praktische info
Deels openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Sint-Gangulfuskerk
2 Stadspark, Vesten
3 Domein 't Speelhof
4 Begijnhof en -kerk

Route opgesteld door de Welzijnsdienst i.s.m. de Sportdienst, de dienst Toerisme en Richard Mathijs van Senior Actief.
Meer info: 011 70 18 18

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 84 18/04/18 16:22

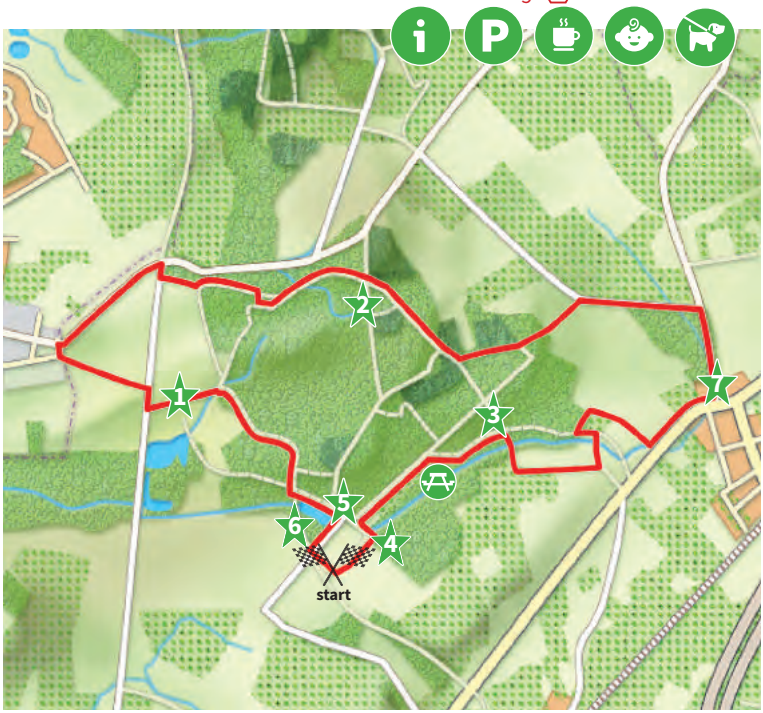
SINT-TRUIDEN - Greenspot Nieuwenhoven

11500

7,4 km
1 uur 51 min.

start

Provinciaal Domein , Nieuwenhoven • Nieuwenhoven 5
3800 Sint-Truiden
Volg ▲



Praktische info
Regio: Haspengouw
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Bos, Beekvallei, Akkers/weilanden, Waterplas/vijver, Dorp,Park
Andere: Grotendeels onverhard, Heuvelachtig

Bezienswaardigheden
1 Kasteel Nieuwenhoven
2 Nieuwenhovenbos
3 Wodanseik
4 Speeltuin en bezoekerscentrum Nieuwenhoven
5 Vijver en educatieve poel
6 Ravotten in het speelbos
7 Basiliek van Kortenbos

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 85 18/04/18 16:22

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 86 18/04/18 16:22

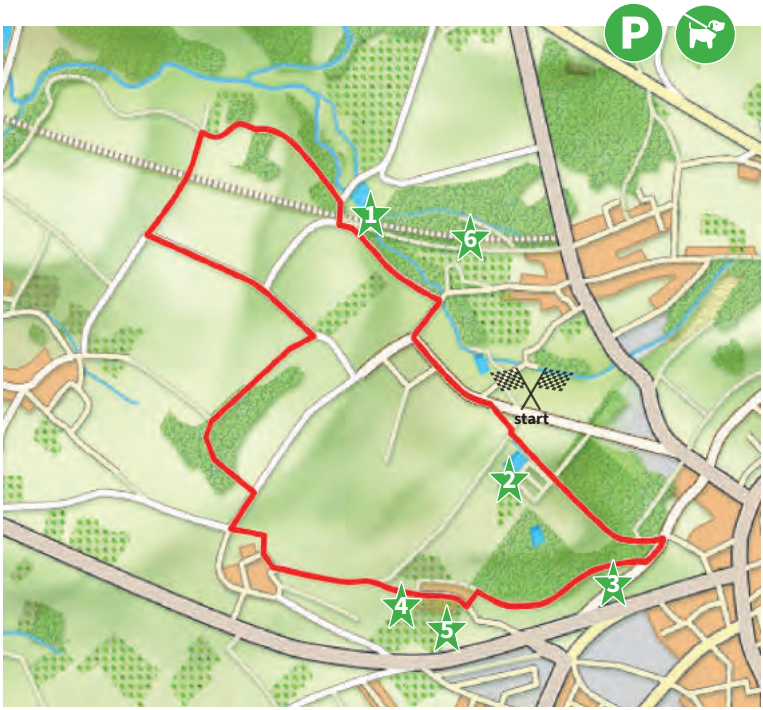
TONGEREN - Verborgen Moois Beukenberg

10 800

6,9 km
1 uur 43 min.

start

Kasteel Betho Mulken - Wandelweg, 3700 Tongeren
Volg



Praktische info
Regio: Haspengouw
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Landschap: Akkers/weilanden, Boomgaarden, Dorp, Holle wegen, Park
Andere: Grotendeels onverhard, Heuvelachtig

Bezienswaardigheden
1 Kasteel van Rooi
2 Het voormalig waterslot Betho
3 Romeinse omwalling
4 Romeins aquaduct
5 Romeinse grafheuvel tumulus
6 Fruitspoor

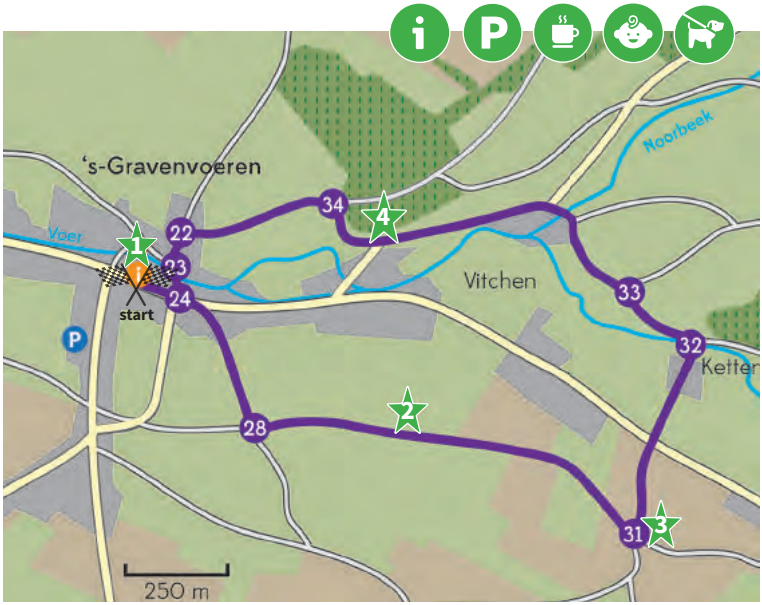
Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 87 18/04/18 16:22

VOERSTREEK - Hier moet je geen kind zijn om te ravotten

6500 4 km
1 uur

start Bezoekerscentrum Voerstreek
Pley 13, 3798 Voeren



Volg knooppunten 24 → 28 → 31 → 32 → 33 → 34 → 22 → 23 → 24

Praktische info

Moeilijkheidsgraad: gemiddeld
Landschap: weilanden, holle wegen, dassenburchten, bossen, vergezichten, riviertjes, Beekvallei
Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden

1 Bezoekerscentrum Voerstreek met gratis natuureducatieve en historische tentoonstelling 7/7 geopend.
2 Speelboomgaard met klautertoestellen, plukstokken om je eigen fruit te plukken
3 Steenboskapel
4 Speelbos Voerenberg, met takkenhut, reuze vogelnest en boomhut

Wil je graag meer wandelen in de Voerstreek? Wandelkaart met knooppunten, 125km wandelplezier € 8,- te koop bij Toerisme Voerstreek vzw, www.voerstreek.be

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 89 18/04/18 16:22

WELLEN - centrum

4 000 3,4 km

10 000 8,2 km

start **Neogotische kapel**
Dorpsplein
Wellen

Praktische info
Groen
Niet verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Neogotische kapel en kerk Sint-Jan-de-Doper
2 Wellen molen
3 Broekbeemd met hooglandrunderen
4 Standbeeld rotonde

90

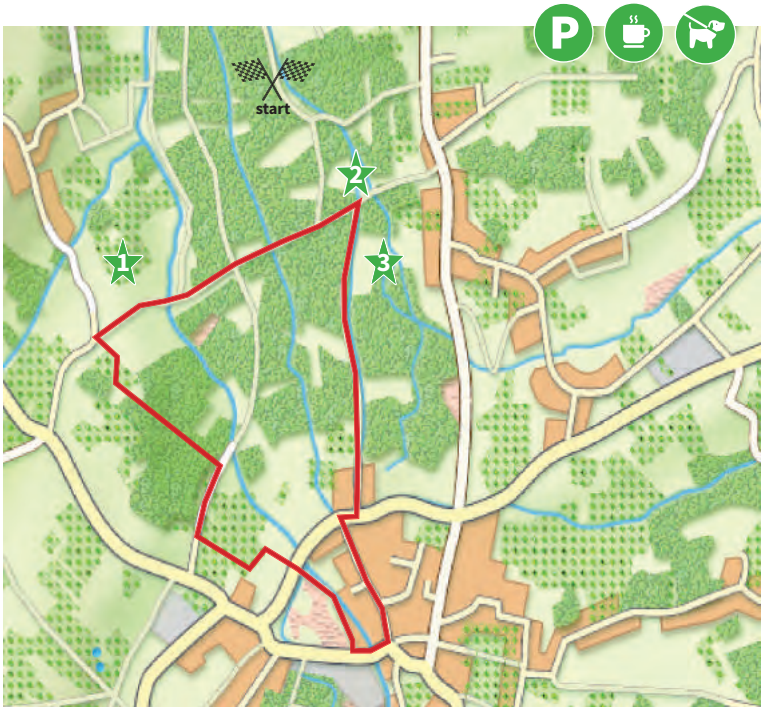
Route opgesteld door de adviesraad gezond Wellen, WAL, dienstencentrum Den Dries en dienst Toerisme.
Meer info: 012 67 07 10

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 90 18/04/18 16:22

WELLEN - Herkbeemden

6500 4 km
1 uur 43 min.

start Centrum Wellen,
Dorpstraat 3830 Wellen
Volg ⇨



Praktische info
Regio: Haspengouw
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Akkers / weilanden, Boomgaarden, Bos, Populierenaanplant
Andere: Grotendeels onverhard, Heuvelachtig

Bezienswaardigheden
1 Natuurgebied Grote Beemd
2 Graatmolen
3 Beekvallei Herk

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 91 18/04/18 16:22

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 92 18/04/18 16:22

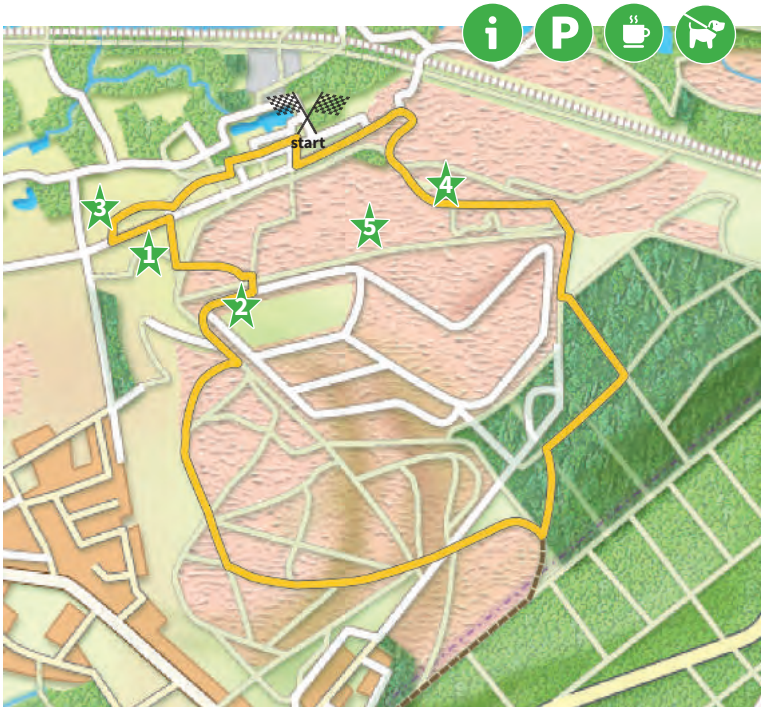
ZONHOVEN - De Teut

9000

5,8 km
1 uur 27 min.

start

Hengelhoefseweg 15-19
3520 Zonhoven
Volg



Praktische info
Regio: De Wijers
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Heide, Bos, Zand / landduinen, Waterplas / vijver
Andere: Grotendeels onverhard, Heuvelachtig

Bezienswaardigheden
1 Hondenlosloopzone (Holsteenbron)
2 Rendierjagerspad
3 Prehistorische Holsteen
4 Panorama vanop de Teutheuvel
5 Heidevlakten

Zin in meer? www.wandeleninlimburg.be

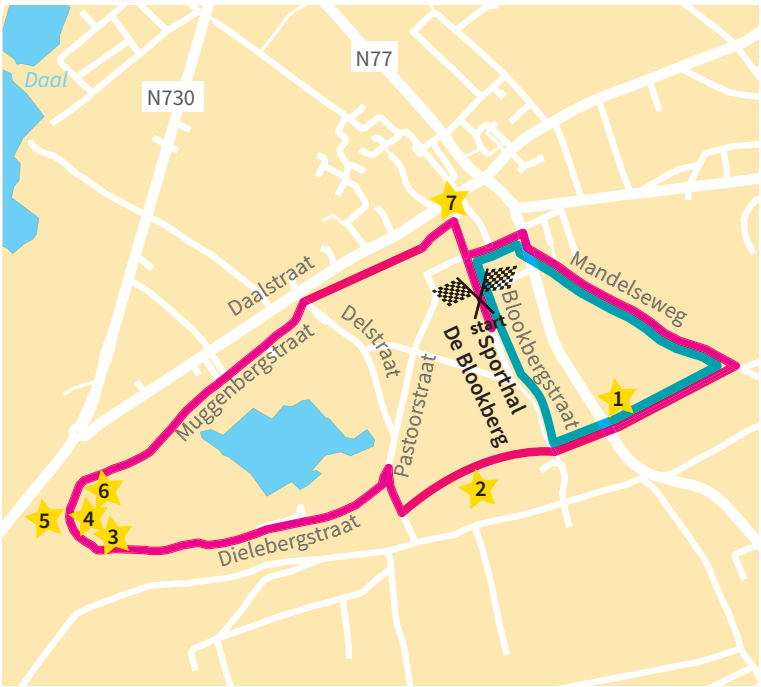
2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 93 18/04/18 16:22

ZUTENDAAL - centrum

4 000 2,7 km

10 000 7,0 km

start **Sporthal**
De Blookberg
Zutendaal



Praktische info
Deels openbare weg
Verlicht
Vlak parcours

Bezienswaardigheden
1 Brigittakapel
2 Bezoekerscentrum Lieteberg
3 Stiltesteen
4 Mariabeeld op de Hesselsberg
5 Zutendaalbeek
6 Alverkuil
7 Witherenpastorie

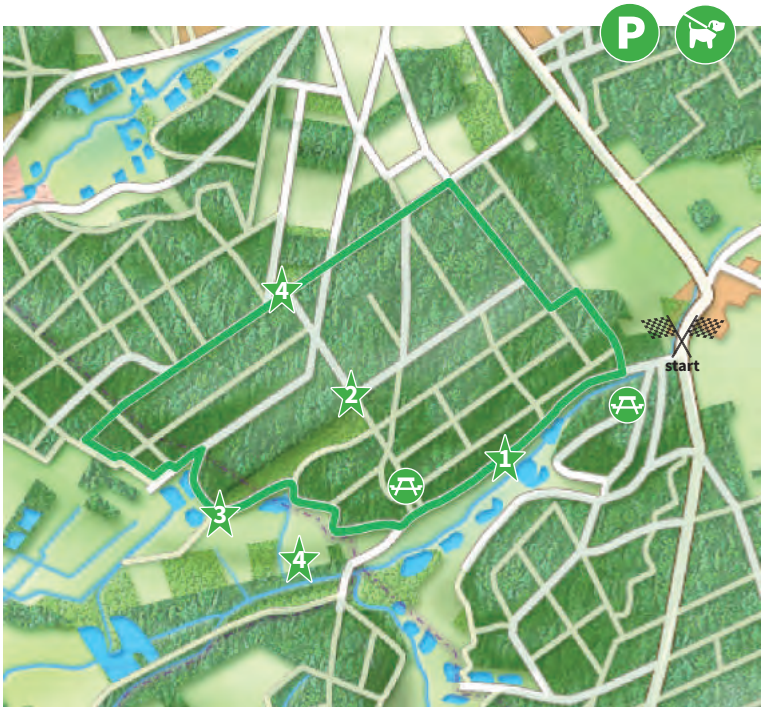
Route opgesteld door Frans Beckers (dienst Milieu) en Gudrun Nijs (dienst Welzijn) van de gemeente Zutendaal.
Meer info: 089 62 94 52

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 94 18/04/18 16:22

ZUTENDAAL - Lieteberg

7000 4,4 km
1 uur 6 min.

start Overgang Roelerweg-Kiewitseweg, 3690 Zutendaal
Volg ⬭



Praktische info
Regio: Nationaal Park Hoge Kempen
Moeilijkheidsgraad: Beginner
Landschap: Bos, Beekvallei, Stiltegebied
Andere: Grotendeels onverhard

Bezienswaardigheden
1 Roelerbeek
2 Stiltegebied Zwartput
3 Stiltestenen
4 Grote grazers

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 95 18/04/18 16:22

LIMBURG, GRENZELOOS GROEN WANDELPLEZIER

Dat Limburg de groenste provincie van Vlaanderen is, dat is intussen welbekend. Maar wisten jullie ook dat Limburg de provincie is met de grootste diversiteit aan landschappen? Elke streek heeft er een eigen identiteit. Glooiende akkers en boomgaarden in Haspengouw en Voeren, een natte wildernis in Kempen~Broek, weidse heide in Nationaal Park Hoge Kempen, pittoreske dorpen in de Maasvallei, eindeloze bossen in Bosland en 1001 vijvers in de Wijers. Je kan deze streken ontdekken door middel van een uitgebreid netwerk van wandelgebieden. Elk gebied bestaat uit meerdere wandellussen van verschillende afstanden die je gemakkelijk kan combineren. De meeste wandelingen leiden over rustige onverharde wegen en ook voor mensen met buggy's of rolstoelen is er een geschikt aanbod. Doorwinterde wandelaars kunnen meerdaagse trajecten uitstippelen via de langeafstandswandelingen.

Het hele wandelaanbod van Limburg is beschikbaar op 8 streekkaarten, gebundeld in een handige verzamelbox. De wandelingen worden per streek helder in beeld gebracht en er is een duidelijk overzicht van alle start- en parkeerplaatsen.

Te veel om te kiezen? Zoek de ideale wandeling op **www.wandeleninlimburg.be**. Op deze website kan je aan de hand van verschillende zoekcriteria zelf je wandeling samenstellen. Je vindt er bovendien een handige kalender met alle wandelactiviteiten in de provincie en een webshop waar je de wandelkaarten kan bestellen.

Het volledige wandelaanbod van Limburg is gebundeld in 8 streekkaarten, verzameld in één handige box.

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 96 18/04/18 16:22

GEZONDHEIDSWANDELINGEN
IN 30 MINUTEN JE GEZONDHEID TEGEMOET

Zijn de 10 000 stappenroutes nog wat te ver voor jou? Wat dacht je dan van onze gezondheidswandelingen?

Tijdens een gezondheidswandeling wandelt iedere deelnemer op zijn of haar eigen tempo een kwartiertje heen en terug over een vastgelegd, uitgestippeld parcours. Zo bepaal je zelf hoe ver jouw traject gaat, terwijl je toch samen met de anderen aankomt.

Er wordt begeleiding voorzien door een opgeleide vrijwilliger die steeds het laatst wandelt. Nadien worden ontspannende rek-oefeningen aangeboden, soms een drankje en een stuk taart, ...

De nadruk tijdens een gezondheidswandeling ligt dus op het plezier dat je als groep beleeft. Een gezellig samenzijn, een fijne babbel, een aangename kennismaking met nieuwe mensen terwijl je je lichaam geeft wat het verlangt!

OVERTUIGD? STAP MEE!

Wil je weten waar en wanneer je in jouw buurt kan gezondheidswandelen, check dan onze handige bladwijzers! Voor een volledig overzicht van alle gezondheidswandelingen in Limburg kan je terecht op onze website www.logolimburg.be/gezondheidswandelingen.

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 97 18/04/18 16:22

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 98 18/04/18 16:22

UITGAVE

Tekst
Deze publicatie werd mogelijk door een mooie samenwerking van de drie Limburgse regi-onale landschappen (Regionaal Landschap Kempen en Maasland, Regionaal Landschap Lage Kempen en Regionaal Landschap Haspengouw en Voeren), LOGO Limburg en Vitamine Limburg.

Eindredactie en coördinatie
Liesbeth Van Gysegem (Regionale Landschappen Limburg)
Nele Postelmans (Regionale Landschappen Limburg)
Sofie Laporte (LOGO Limburg)
Sara Reekmans (LOGO Limburg)
Els Luyckfasseel (Vitamine Limburg)

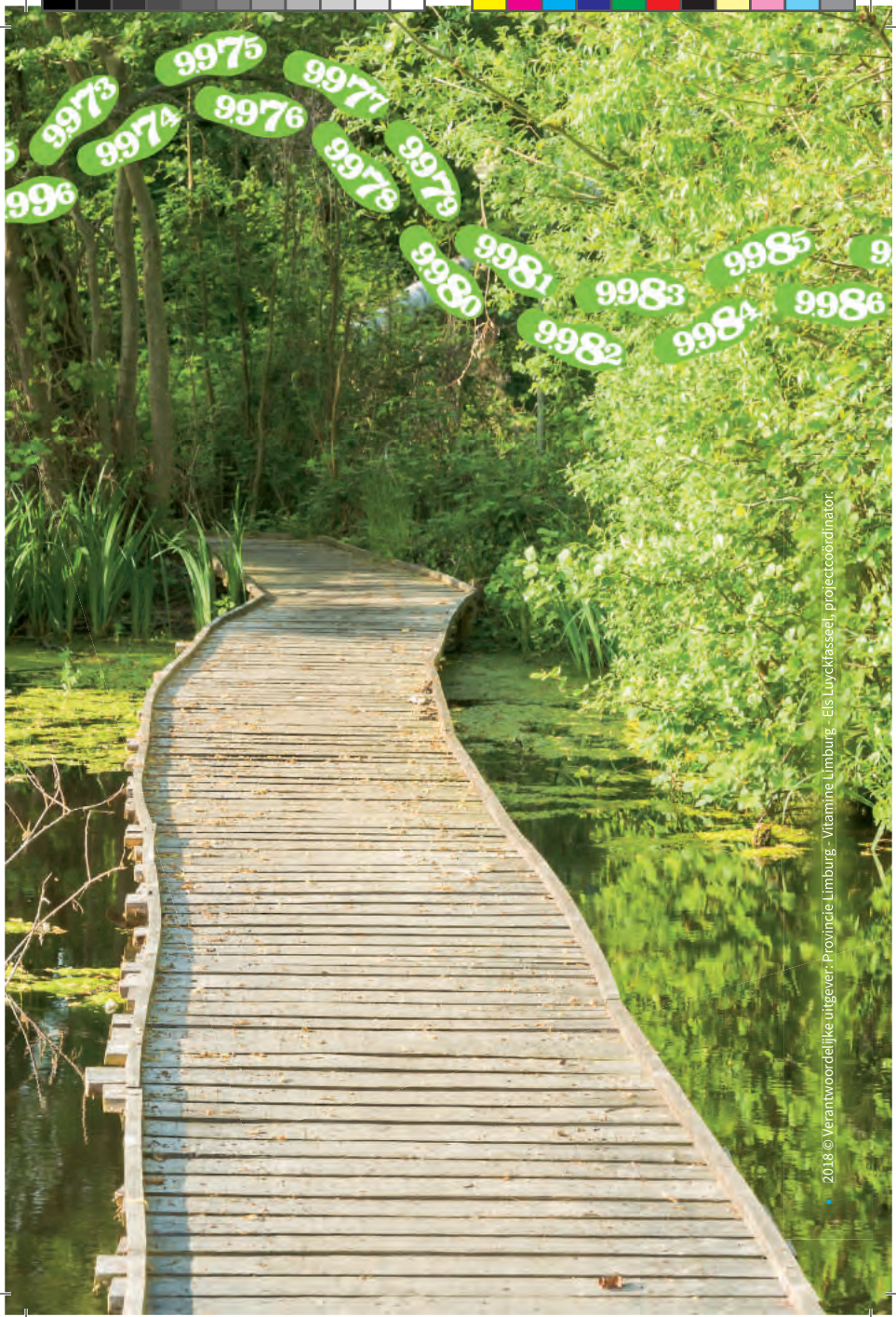
Vormgeving
Jan Beulen, Grafische Producties, Informatie en Communicatie, provincie Limburg

Fotografie
Robin Reynders, Grafische Producties, Informatie en Communicatie, provincie Limburg
Erwin Christis, Frederik Santermans, Monique Bogaerts, Jan Castermans (RAZZI)

Oplage
10 000 exemplaren

Depotnummer
D/2018/5.85 7/12

2017_10000stappenpocket_aangepast.indd 99 18/04/18 16:22



2018 © Verantwoordelijke uitgever: Provincie Limburg - Vitamine Limburg - Els Luyckfasseel, projectcoördinator