



**10 000
STAPPENROUTES
IN LIMBURG**

4 000

10 000

**stappen
voor een
betere gezondheid**

**10 000
stappen**

**DAT
VOELT
BETER**

**provincie
Limburg**







10 000 stappenroutes in Limburg

10 000 stappen? Wat zou dat?

De vele voordelen van een actief en beweeglijk leven staan ver buiten kijf. Bewegen is gezond voor iedere mens! Maar hoe maak je er werk van? De Japanse prof Yoshiro Hatano rekende de minimumhoeveelheid aan bewegen om naar een aantal stappen per dag. Zo ontdekte hij dat een mens gemiddeld 6 000 stappen zet als hij dagelijkse taken uitvoert. Wie iedere dag een halfuurtje matig intens beweegt of zo'n 4 000 stappen extra zet, geniet al van de voordelen van de lichaamsbeweging.

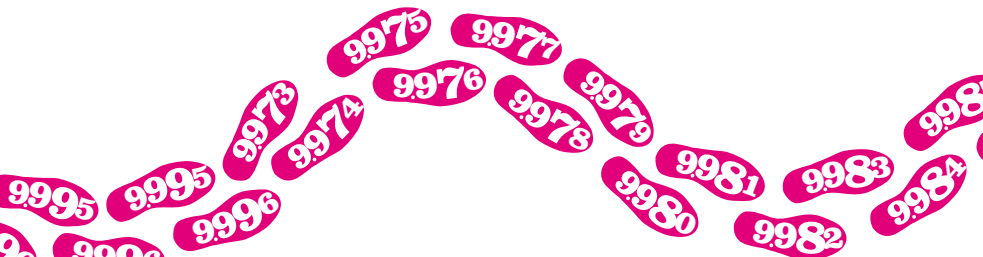
10 000 stappen is dus een gezond streefdoel. De Limburgse gemeenten, de provincie Limburg en de Limburgse Logo's willen zoveel mogelijk Limburgers gezond en fit houden en ontwikkelden daarom de 10 000 stappenroutes.

In maar liefst 28 gemeenten kunnen mensen nu dagelijks op een eenvoudige manier aan hun gezondheid werken door de route van 10 000 stappen, zo'n 7 kilometer, of deze van 4 000 stappen, zo'n 2,8 km te bewandelen. Met dit handige boekje bundelden we alfabetisch alle routes en effenen zo opnieuw het pad naar een goede gezondheid. Je vindt de routes ook op de website www.limburg.be/10000stappen.

Elke gemeente of stad leidt je langs de meest uiteenlopende bezienswaardigheden, wat iedere route toch wel uniek maakt. Dankzij de bewegwijzeringsbordjes weet je altijd waar je naartoe moet.

Kortom, proef van Limburg op een gezonde en veelzijdige manier. Veel stapplezier!

Frank Smeets
gedeputeerde van Welzijn en Gezondheid



Doe de beweegtest

Beweeg ik al voldoende? Of kom ik nog te kort?

Vul deze eenvoudige zelftest in en na een week weet je het antwoord!

De test invullen

Voor elke aaneengesloten periode van 10 minuten die je per dag beweegt, kleur je een bolletje. Het streefdoel is minimaal een half uur beweging per dag, wat overeenkomt met 3 ingekleurde bolletjes.

Wat telt mee als beweging?

- Huishouden: ramen wassen, stofzuigen, ...
- Tuin: grasmaaien, bladeren harken, ...
- Stevig wandelen*, fietsen, ochtendgymnastiek, zwemmen, watergymnastiek, dansen, ...
- Tennis, badminton, roeien, schaatsen, langlaufen, ...

* Voor iemand met een erg lage conditie kan wandelen in een laag tempo al voldoende zijn.

10 minuten = bolletje inkleuren

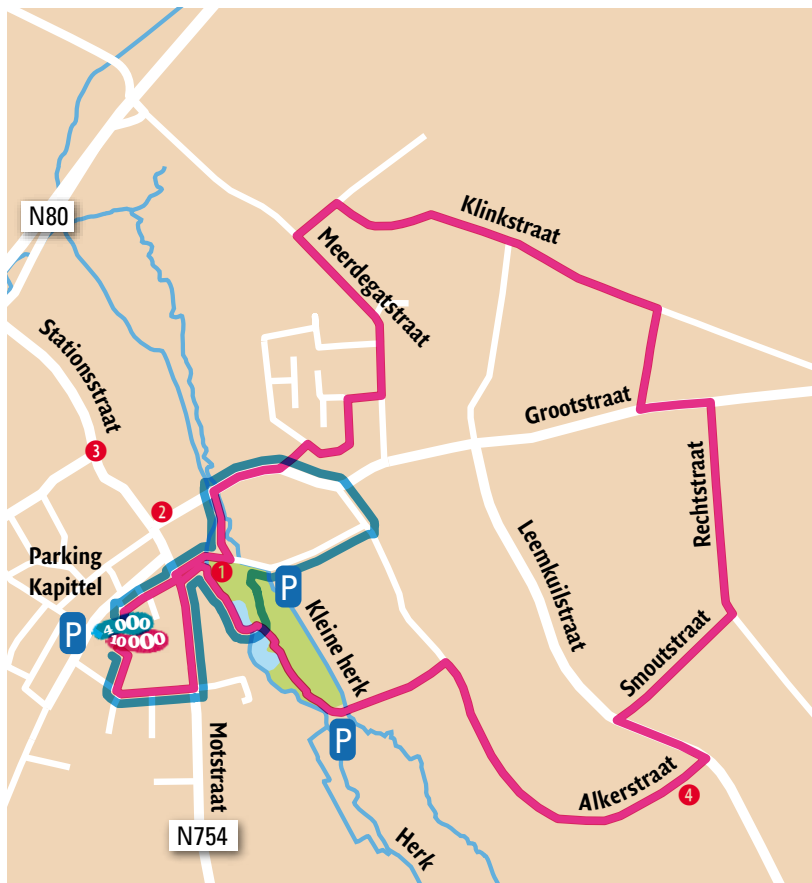
Maandag	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Dinsdag	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Woensdag	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Donderdag	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Vrijdag	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Zaterdag	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Zondag	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Uitslag

- 7 dagen, 3 beweeggrondjes per dag? → Ideaal! Ga zo door!
- 5 dagen, 3 beweeggrondjes per dag? → Voldoende. Houd dit vast en probeer het op te voeren naar 7 dagen.
- Minder dan 5 dagen 3 beweeggrondjes per dag of minder? → Te weinig! Probeer langzaam te verbeteren door enkele beweeggrondjes per week toe te voegen. Tips kan je vinden op www.1000stappen.be



ALKEN



Doe je huishouden zelf, met leuke dansbare muziek op de achtergrond.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 800 meter

10 000 8 000 meter

Openbare weg of groen?

4 000 Openbare weg

10 000 Overwegend openbare weg

Route verlicht?

De route is voor het grootste deel verlicht

Vertrekken aan?

Parkeerplaats Kapittel (parking 1)

Parkeren?

Parkeerplaats Kapittel, ruimte voor 100 auto's

Toegankelijk?

4 000 Toegankelijk voor rolstoelen en kinderwagens

10 000 Niet volledig toegankelijk voor rolstoelen en kinderwagens

Op en neer?

Vlak parcours

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** Recreatiedomein De Alk **2** St.-Aldegondiskerk **3** brouwerij Alken-Maes

10 000 Extra: **4** heemkundig en ambachtelijk museum

Horeca langs de route?

't Cafeetje, De Ton, De Sportwereld

Wie stelde deze stappenroutes op?

De preventieraad en de adviesraad voor personen met een beperking van het OCMW i.s.m. Dienst Vrije Tijd van het gemeentebestuur

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN ALKEN

- Elke maandag om 18.30 u. parkeerplaats dienstencentrum De Kouter, begeleid door Georges Hermans en Elza Thoelen
- Elke maandag en donderdag om 9.30 u. GC Sint-Jorisheem, Hendriksveldstraat, begeleid door Jeanne Bonneux en Maria Paesmans

NATUURWANDELINGEN VERBORGEN MOOI'S MOMBEEKVALLEI

Bewegwijzerde routes in de Mombeekvallei van 5,6 en 8 km
Brochure te koop aan 1,5 euro bij de Dienst Vrije Tijd

FIETSINRIJPUNT EN -VERHUUR

Open van april tot en met september.

Fietsen kan op het fietsroutenetwerk en op een fruitroute
Info

Dienst Vrije Tijd - 011 59 99 76



Beweeg
tip

Parkeer je auto altijd op het verste plaatsje op de parkeerplaats van de winkel of je bedrijf.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 3 600 meter

10 000 7 500 meter

Openbare weg of groen?

4 000 2,8 km openbare weg, 800 meter in het groen

10 000 2 km in het groen, rest openbare weg

Route verlicht?

De route is verlicht

Waar vertrekken?

Station Asch

Parkeren?

Aan het station

Toegankelijk?

4 000 De route is toegankelijk voor rolstoelen en buggy's

10 000 De route is toegankelijk via een omleidingsweg

Op en neer?

Het gaat om een tamelijk vlakke wandeling

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** Station As **2** Toegangspoort Nationaal Park **3** Boortoren **4** Sint-Aldegondiskerk en vier beelden

10 000 Extra: **5** Molenaarswoning **6** 't Mieleke **7** Oude Molen **8** Geologische wand en elf beelden

Horeca langs de route?

Station Asch, D'op eau z ici, Cafeteria Sport Inn, Rozenhof, Hotel Mardaga

Wie stelde deze stappenroutes op?

Gezondheidsambtenaar Kim Meyers en schepen Rik Kissemeek

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN AS

- Elke maandag om 10 u. aan het schooltje Zevenhuizen
- Elke woensdag om 10 u. aan buurthuis Statiewijk
- Elke donderdag om 19 u. aan Jagersdreef– JF Kennedystraat

Info

Dienst Welzijn - 089 65 12 70

ANDERE WANDELINGEN IN AS

Vertrek aan het Kolenspoor

Groen = 3,4 km

Blauw = 5,3 km

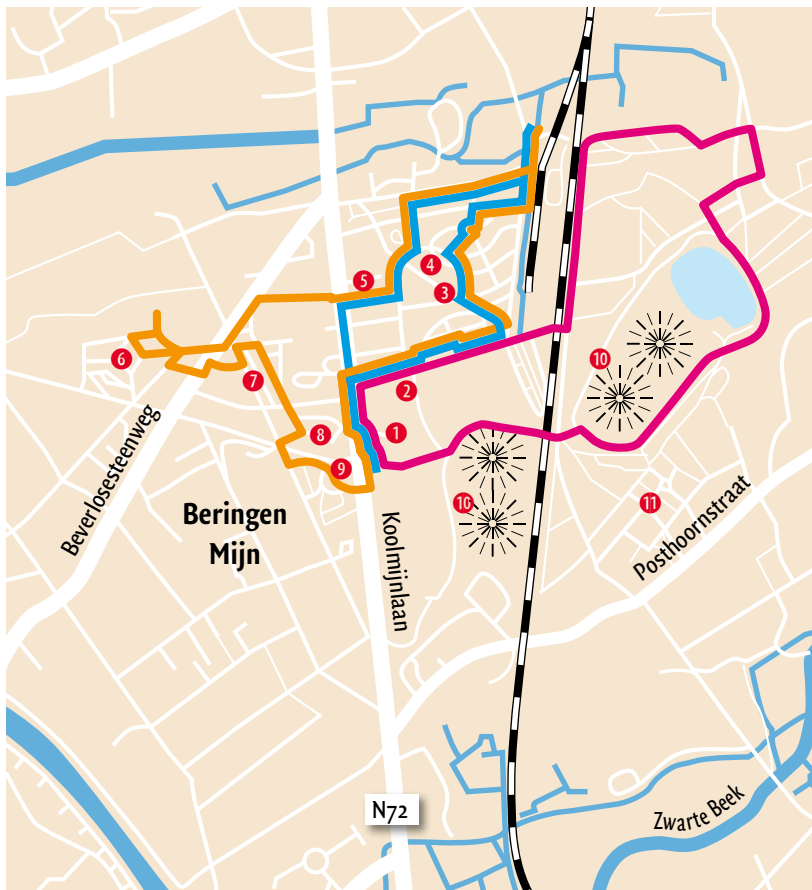
Rood = 12,2 km

WANDELCLUB IN AS

WSV De Heikabouters

089 86 78 34


BERINGEN





Ga je 's morgens naar de bakker?
Als je te voet gaat smaakt het brood dubbel zo goed.

Praktische info

Afstand in meter?


 3 500 meter

 7 000 meter

 6 000 meter

Openbare weg of groen?


 Openbare weg


 Combinatie van groen en openbare weg

 Openbare weg

Route verlicht?

 Volledig verlicht

 Het groene gedeelte is niet verlicht

 Volledig verlicht


Vertrekken aan?


Mijnmuseum (Koolmijnlaan 203)

Parkeren?

Voor het toegangsgebouw van de mijn (tussen 10 en 16 uur) of Kioskplein tegenover de mijn.

Toegankelijk?


 Het traject is voor iedereen toegankelijk

 Enkel de onverharde weg is niet toegankelijk voor buggy's, rolstoelen

 Het traject is voor iedereen toegankelijk

Op en neer?

 Vlakke wandeling

 Enkele hellingen op de mijnterril

 Vlakke wandeling

Horeca langs de route?

Verschillende gelegenheden om iets te drinken en/of te eten

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN BERINGEN

In de schaduw van de voormalige steenkoolmijn ligt de cité of tuinwijk. Een verscheidenheid aan mijnwoningen, kleine steegjes, gezellige pleintjes, mijnterrils, multiculturele invloeden bepalen het uitzicht van onze cité.

INFO

Toerisme Beringen

Koolmijnlaan 201

3582 Beringen

011 42 15 52

toerisme@beringen.be

www.toerismeberingen.be

Bezienswaardigheden?

1 Het Mijnmuseum **2** Stationsstraat **3** melkhuisje **4** Regina Mundi **5** Sint Theodarduskerk **6** Gouden jubileumplein **7** Eeuwfeestplein **8** Kioskplein **9** Park van de directeur **10** mijnterril **11** baltische Kamp

Wie stelde deze stappenroutes op?

Toersime Beringen i.s.m. Vlaamse Diabetes Vereniging

BILZEN



Ga regelmatig wandelen met de hond, ook hij heeft beweging nodig!

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 700 meter

10 000 7 000 meter

Openbare weg of groen?

Een gevarieerd landschap van holle wegen, boomgaarden, uitgestrekte akkers op plateaus, mooie vergezichten en de Demervallei. Zeker een aanrader tijdens de bloesemperiode.

Route verlicht?

Neen, enkel het domein van Alden Biesen

Vertrekken aan?

Landcommanderij Alden Biesen, Kasteelstraat 6

Parkeren?

In Alden Biesen is er een ruime parkeerplaats tegenover het kasteel

Toegankelijk?

Niet voor rolstoelen en buggy's.

Op en neer?

Licht glooiend landschap

Bezienswaardigheden?

- 1 Kasteel Alden Biesen - Onthaalcentrum Alden Biesen
- 2 Maastrichterallee
- 3 Het Natuureducatief Centrum Apostelhuis

Horeca langs de route?

4 000 Apostelhuis, Gasthuis, De Boskee

10 000 Apostelhuis, Gasthuis, De Boskee, 't Lindje

Wie stelde deze stappenroutes op?

Dienst Gezondheidszorg en Dienst Toerisme van de stad Bilzen

Extra info

LANDSCHAPSWANDELINGEN IN BILZEN

Deze routes maken deel uit van de Landschapswandelingen Alden Biesen.

De 4 000 stappenroute is gebaseerd op de blauwe wandeling. Volg de bordjes 4 000 stappen en de blauwe bewegwijzering. Voor de 10 000 stappenroute volg je de bordjes 10 000 stappen en de oranje bewegwijzering.

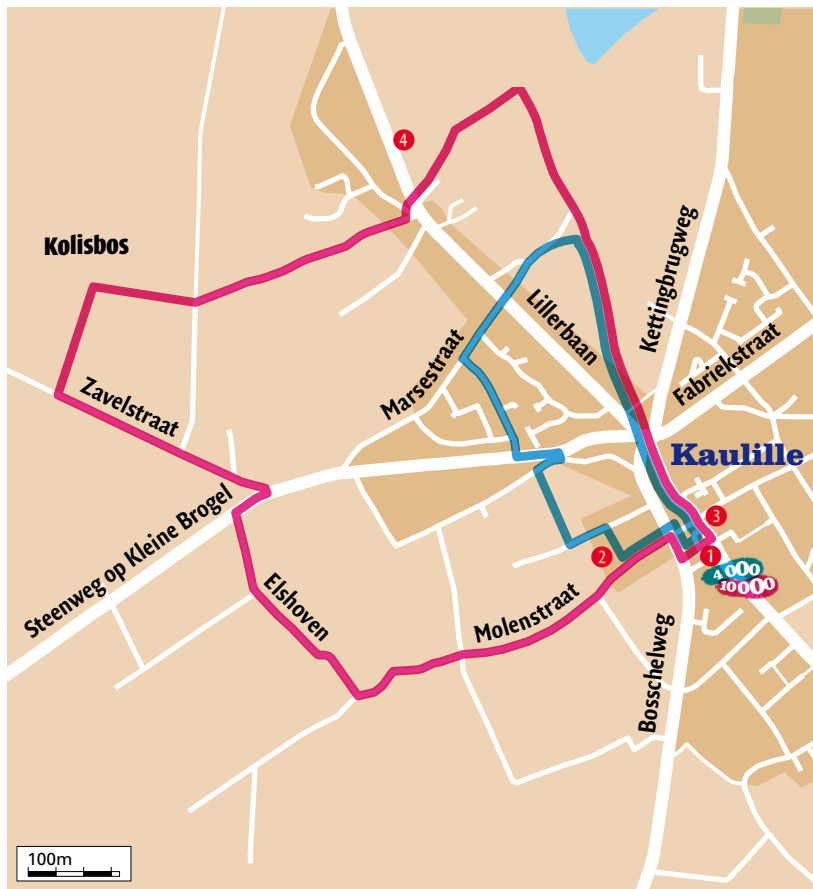
ANDERE WANDELINGEN IN BILZEN

- Landschapswandelingen Alden Biesen: wandeling rond Alden Biesen van 4 km (blauw en groen, geschikt voor buggy's en rolstoelen), wandeling Alden Biesen-Bilzen: heen en terug 8,5 km (oranje) en wandeling Alden Biesen-Wijnkasteel van 16 km (geel)
- Greenspot Munsterbos: wandelingen van 5 km (blauw) en 8 km (rood)
- Stadswandeling Bilzen: bewegwijzerde wandeling (koperen nagels) van 3 km door het centrum

INFO

www.bilzen.be/toerisme

BOCHOLT



Wie de bus neemt: stap een halte te vroeg of te laat af.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 3 000 meter

10 000 7 000 meter

Openbare weg of groen?

4 000 Twee derde over bos- en veldwegen

10 000 Twee derde over openbare weg, overige door het bos

Route verlicht?

Niet verlicht

Vertrekken aan?

De kerk van Kaulille

Parkeren?

Gratis parkeerplaats aan de kerk, aan GC De Kroon en op het Nevenplein

Toegankelijk?

Niet voor buggy's en rolstoelen

Op en neer?

Het gaat om vlakke wandelingen, zonder noemenswaardig hoogteverschil

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** De kerk van Kaulille

2 Sevensmolen **3** GC De Kroon

10 000 Extra: **4** Beeldentuin Vaesen, Alpacaboerderij

Horeca langs de route?

Theatercafé op het einde van de route (sluitingsdag op maandag)

Wie stelde deze stappenroutes op?

Jos Vanmontfort en Jan Dewael, leden van de preventieve gezondheidsraad "Bocholt Gezond"

Extra info

ANDERE WANDELINGEN IN BOCHOLT

De bewegwijzerde fiets-, wandel- en ruiterroutes geven je verschillende mogelijkheden om kennis te maken met Bocholt en omgeving. Ze maken Bocholt tot een paradijs voor fietsers, wandelaars en ruiters. Bocholt telt in totaal 20 wandelingen, waaronder diverse routes die toegankelijk zijn voor rolstoelgebruikers en buggy's. Meer info bij de Toeristische Dienst.

WANDELCLUBS IN BOCHOLT

Okra wandelingen

- in Reppel: verzamelen elke woensdag om 9.30 u. aan de Pastorij
- in Kaulille: verzamelen elke woensdag om 10 u. aan de parochiezaal

Wandelclub De Torenkruiers

- Info
Rikbloemen@skynet.be





BREE



Zet de frisdrank of andere voorraad wat verder weg van de keuken, zodat je altijd wat extra stappen moet zetten als je alles moet bijvullen.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 800 meter

10 000 7 000 meter

Openbare weg of groen?

Openbare weg

Route verlicht?

4 000 Ja

10 000 Gedeeltelijk verlicht, in het centrum

Vertrekken aan?

Toeristische Dienst, Markt z/n

Parkeren?

Augustijnerparkeerplaats

Toegankelijk?

4 000 Voor buggy's en rolstoelen

10 000 Er is een stuk onverharde weg van ongeveer 700 meter

Op en neer?

Vlakke wandeling

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** Oud stadhuis **2** opgravingen Grauwe Torenwal

10 000 Extra: **3** Nieuw stadhuis

4 Augustijnerbeeldje **5** Kanaalkaai

4 000 **Horeca langs de route?**

Horecazaken bij begin en einde route

10 000 Extra: horecazaken halverwege de route (aan kanaal en in Beek)

Wie stelde deze stappenroutes op?

Gerard Brusten en Raymond Reynders, vrijwilligers vanuit de toeristische raad

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN BREE

Elke dinsdag en donderdag om 10 u. stipt, vertrek aan de sporthal (Sportlaan 6): begeleide wandeling van ongeveer 4 000 stappen. Info www.bree.be

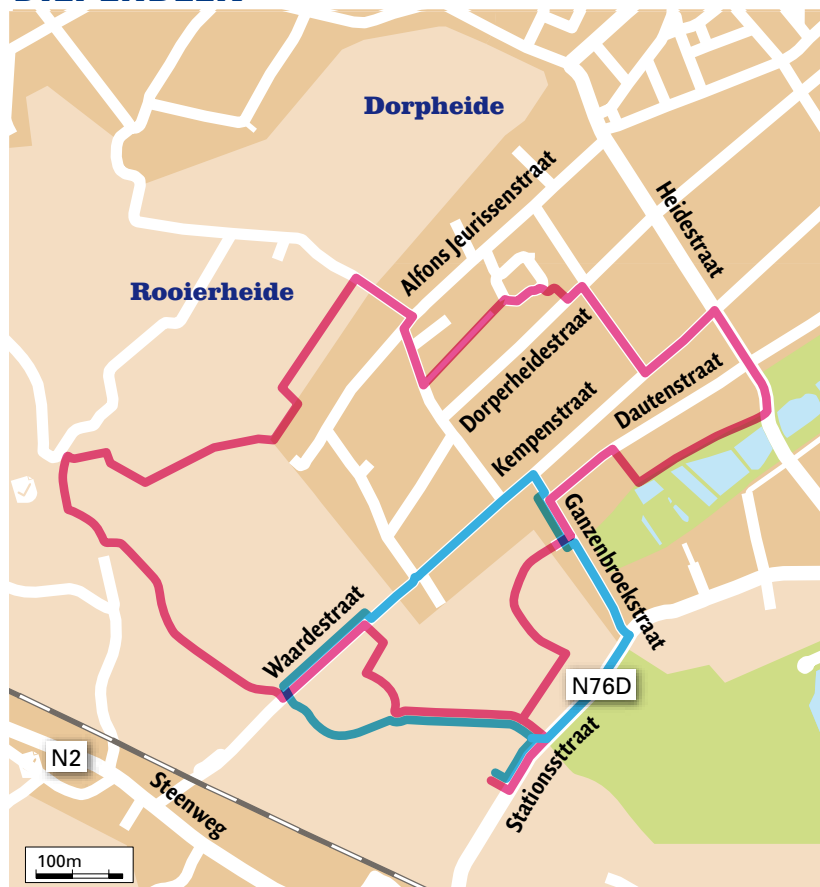
RECREATIEWANDELINGEN IN BREE

Elke woensdagavond om 19.30 u., vertrek aan de sporthal: dit is een organisatie van de Breese sportraad

ANDERE WANDELINGEN IN BREE

- Pollismolen in Opitter: wandelingen van 2,1 - 2,7 - 5,2 - 9,2 km
- Luysen in Beek: wandelingen van 6,4 - 9,1 km
- Duinengordel Solterheide: nieuwe wandeling van 5,5 - 9,9 - 12,8 km
- Kempen-Broek: verschillende bewegwijzerde wandelingen, wandelkaarten te koop bij de Toeristische Dienst
- Stadswandeling en wandeling Rosse Lei (Tongerlo): plan gratis af te halen bij de Toeristische Dienst

DIEPENBEEK



*Sluit je aan bij een wandelclub
of spreek met je buur af om samen te gaan zwemmen.*

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 3 920 meter

10 000 7 029 meter

Openbare weg of groen?

4 000 Fietspaden en rustige gemeentelijke wegen

10 000 Twee derde op fietspad of door bos, een derde op rustige gemeentelijke wegen

Route verlicht?

4 000 Ja

10 000 Gedeeltelijk

Vertrekken aan?

Het Demerstrand, Stationsstraat

Parkeren?

Parkeerplaats Het Demerstrand, ook staanplaatsen voor motorhomes

Toegankelijk?

4 000 Voor buggy's en rolstoelen

10 000 Niet geschikt voor rolstoelen

Op en neer?

Vlakke wandeling

Bezienswaardigheden?

Natuur

Horeca langs de route?

4 000 Aan vertrek: cafetaria Het Demerstrand

10 000 Café Ganzebroek
Gasthof Lederhoze

Wie stelde deze stappenroutes op?

Dienst Toerisme i.s.m. wandelclub De Schoverik

Extra info

NATUURGEBIED DAUTEWEYERS

Het natuurgebied van de Dauteweyers is 11 ha groot. De sierlijke vijvers zijn het visitekaartje. De vijvers zijn in de 18de eeuw ontstaan door ontginning van ijzererts. Je vindt er hooilanden, elzenbroekbosjes en een knotelzenhaag. Het is ook het kweekgebied van de door de gemeente geadopteerde boomkikker.

ANDERE WANDELINGEN VANUIT DEZELFDE VERTREKPLAATS

- Dautewandeling: 3,2 km
- Dorpsbendenwandeling: 3 km
- Marcel L'Hoyes wandeling: 6,3 km

Info www.diepenbeek.be

WANDELCLUB IN DIEPENBEEK

Wandelclub De Schoverik
www.wandelclubdeschoverik.be



Beweeg
tip

Bel je elke dag met ma of pa? Doe dat niet vanuit een luie zetel, maar wandel ondertussen rond in het huis.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 500 meter

10 000 7 000 meter

Openbare weg of groen?

4 000 Grotendeels openbare weg

10 000 Grotendeels openbare weg, deels groen

Route verlicht?

Ja

Vertrekken aan?

Uit In Genk

Parkeren?

Aan het station, Q-parking (ondergronds)

Toegankelijk?

Ja

Op en neer?

Vlak

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** UiT in Genk **2** bibliotheek **3** Dorische zuil **6** dansmarieke **7** Cosmogolom

10 000 Extra: **4** Molenvijverpark **5** Heempark

Horeca langs de route?

In het stadscentrum zijn verschillende cafés

Wie stelde deze stappenroutes op?

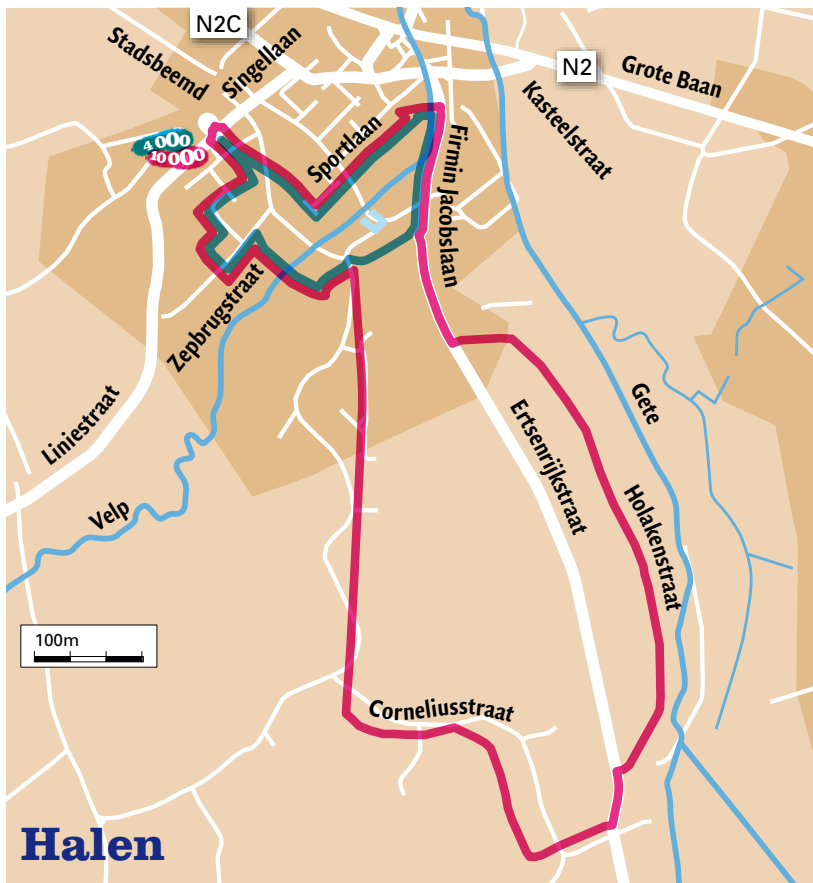
Stad Genk en OCMW Genk - Stuurgroep Genk Preventief Gezond

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN GENK

- Elke maandag, woensdag en vrijdag om 18 u.: vertrek in de Zagerijstraat, ter hoogte van parochiezaal De Flèèketaer
- Elke dinsdag om 10 u.: vertrek aan de toegang van de oude zoo (het Zwazoopad), Marcel Habetslaan in Zwartberg.
- Elke donderdag om 14 u.: vertrek aan buurthuis De Bol, Lucien Londotstraat 3 in Zwartberg

HALEN



Halen



Laat de auto zoveel mogelijk staan.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 680 meter

10 000 7 040 meter

Openbare weg of groen?

4 000 Langs openbare weg

10 000 Langs openbare en rustige, landelijke wegen met veel groen

Route verlicht?

De route is helemaal verlicht

Vertrekken aan?

Gemeenschapscentrum De Rietbron

Parkeren?

Parkeerplaats Raubrandplein en Sportlaan

Toegankelijk?

Toegankelijk voor rolstoelgebruikers en rollators

Op en neer?

Het zijn vlakke routes

Bezienswaardigheden?

In Halen is gekozen voor een route langs veel groen

Horeca langs de route?

Cafeteria Sporthal en Café Celsius

Wie stelde deze stappenroutes op?

De Gezondheidsraad i.s.m. de Dienst Toerisme van Halen.

Extra info

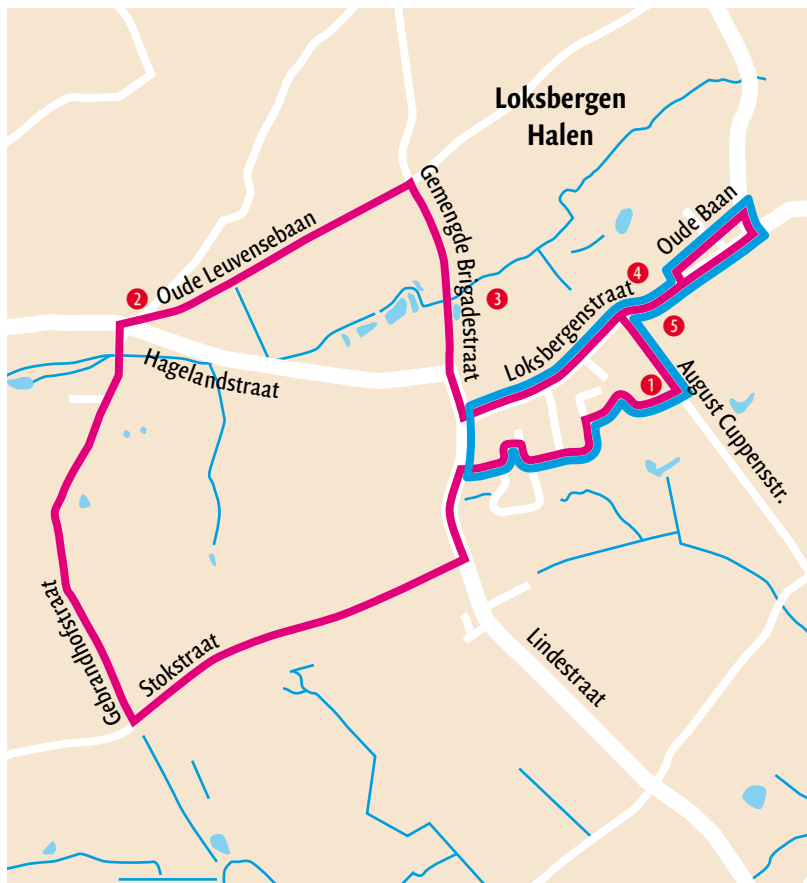
GESCHIEDENIS VAN DE ROUTE

De 10 000 stappenroute loopt voor een groot deel over de oude spoorwegbedding. In 1964 reed hier de laatste goederentrein van de lijn Diest-Tienen. De laatste passagierstrein was al enkele jaren voordien voorbijgekomen. Sinds 1994 is heel het oude spoorwegtraject omgebouwd tot fietspad “De IJzerenweg”. Het tweede deel van de route komt langs rustige, landelijke wegen.

ANDERE WANDELINGEN IN HALEN

- Wandeling in de holle wegen van Loksbergen en Zelk
- Wandeling in de Vallei van de Zwarte Beek
- Kartuizerspatiamentum (Sint-Jansbergklooster)
- 10 000 stappenroute in Loksbergen (zie pag. 24-25)
- 10 000 stappenroute in Zelem (zie pag. 26-27)


HALEN - LOKSBERGEN




**Parkeer je fiets op een plaats waar hij makkelijk toegankelijk is.
Zo hoef je niet te lang te sukkelen om aan je fietstocht te beginnen.**

Praktische info

Afstand in meter?

 2 680 meter

 6 570 meter

Openbare weg of groen?

Openbare wegen maar ook rustige, landelijke wegen met veel groen

Route verlicht?

De route is helemaal verlicht

Vertrekken aan?

Domein De Panoven, Panovenstraat, 3545 Halen

Parkeren?

Domein De Panoven, Panovenstraat, 3545 Halen

Toegankelijk?

Toegankelijk voor rolstoelen, buggy's en rolwagentjes

Op en neer?

De route gaat een beetje op en neer.

Bezienswaardigheden?

 Panoven: beschermd monument  De kluis van Reinrode  Streekmuseum De Reinvoart  Grafsteen August Cuppens  Het Klompenmenneke

Horeca langs de route?

Bakkerij/tearoom Van beuren, Loksbergenstraat
Streekmuseum De Reinvoart

Wie stelde deze stappenroutes op?

Gezondheidsraad Halen i.s.m. Apotheek Loksbergen en de petanquevereniging van Loksbergen.

Extra info

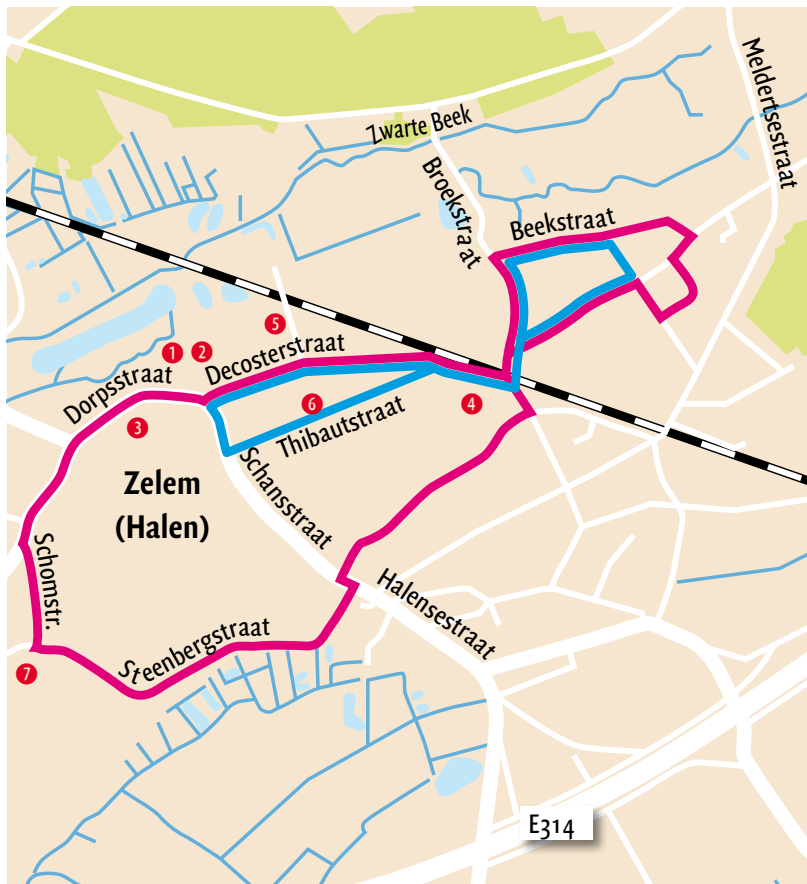
ANDERE WANDELINGEN IN HALEN

- 10 000 stappenroute in Halen
- 10 000 stappenroute in Zelem
- Wandeling in de holle wegen van Loksbergen en Zelk
- Wandeling in de Vallei van de Zwarte beek
- Kartuizerpatiamentum (Sint-Jansbergklooster)

IS ER EEN NATUURGEBIED?

In Halen zijn er 2 natuurgebieden: Vallei van de Zwarte beek in Zelem en het 3 sterrenplekje van Halen: de Holle Weg in Loksbergen.

HALEN - ZELEM



**Moet je lang wachten op de bus? Wandel naar de volgende bushalte.
Geen verveling en extra stappen.**

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 3 880 meter

10 000 6 540 meter

Openbare weg of groen?

Rustige, landelijke wegen met veel groen

Route verlicht?

De route is helemaal verlicht

Vertrekken aan?

De Pastorie, Dorpsstraat 34, 3545 Halen

Parkeren?

De Pastorie, Dorpsstraat 34, 3545 Halen

Toegankelijk?

Toegankelijk voor rolstoelen, buggy's, rolwagentjes

Op en neer?

De route gaat een beetje op en neer

Bezienswaardigheden?

1 Kerk Zelem **2** De Pastorie **3** Loboshoeve
4 Bleuterveld (kasteel) **5** Eikendreef **6** Donkelhoeve **7** Dorpsstraat: oud gemeentehuis

Horeca langs de route?

Taverne - Brasserie De Pastorie

Wie stelde deze stappenroutes op?

Gezondheidsraad Halen i.s.m. apotheek Zelem en Petra Jacobs

Extra info

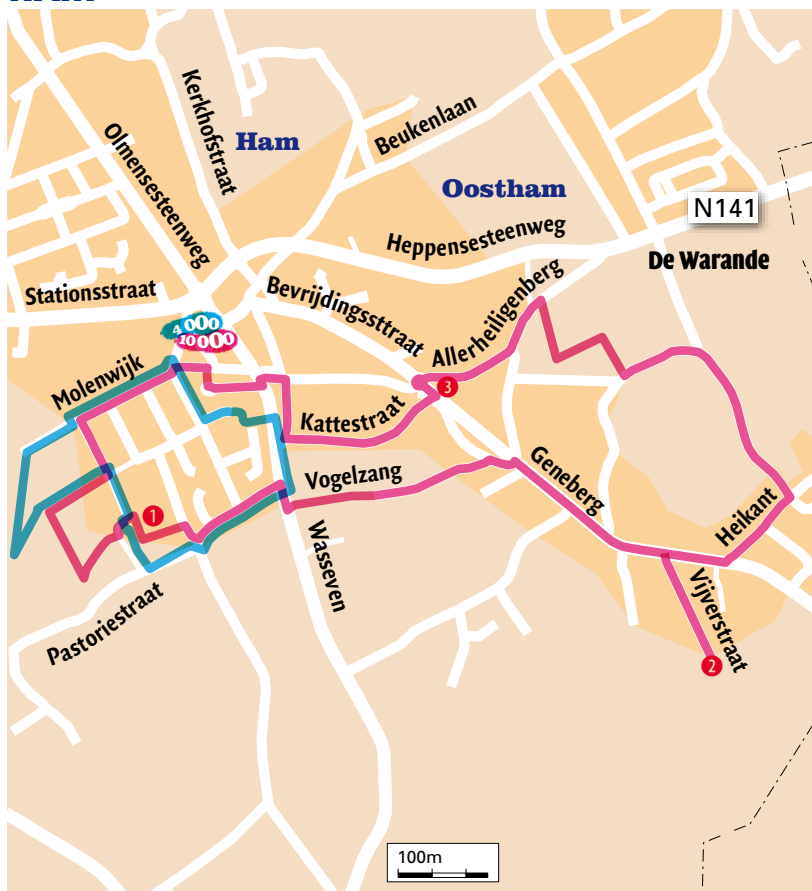
ANDERE WANDELINGEN IN HALEN

- 10 000 stappenroute in Halen
- 10 000 stappenroute in Loksbergen
- Wandeling in de holle wegen van Loksbergen en Zelk
- Wandeling in de Vallei van de Zwarte beek
- Kartuizerpatiamentum (Sint-Jansbergklooster)

IS ER EEN NATUURGEBIED?

In Halen zijn er 2 natuurgebieden: Vallei van de Zwarte beek in Zelem en het 3 sterrenplekje van Halen: de Holle Weg in Loksbergen.

HAM



Ontdek in het weekend eens een museum in de buurt. Of verdiep je in de natuurfotografie en zoek elk weekend een ander bos op.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 730 meter

10 000 7 026 meter

Openbare weg of groen?

4 000 75 % openbare weg en 25 % groen

10 000 60 % openbare weg en 40 % groen

Route verlicht?

Niet verlicht

Vertrekken aan?

Kristoffelheem (Schoolstraat 10)

Parkeren?

Aan het Kristoffelheem

Toegankelijk?

4 000 Toegankelijk voor rolstoelen en buggy's

10 000 Deels verhard, deels onverhard

Op en neer?

Het gaat om een vlakke wandeling.

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** Oude Pastorie

10 000 Extra: **2** natuurgebieden “De Vijverstraat” **3** Monument De Mijnlamp

Horeca langs de route?

Cafeteria-fietscafé Kristoffelheem
(aan start- en eindpunt)

Wie stelde deze stappenroutes op?

Dienst Gezondheid i.s.m. Dienst Toerisme, Dienst Mobiliteit, Dienst Duurzaamheid, Sportdienst en de schepen van Gezondheid

Extra info

ANDERE WANDELINGEN IN HAM

Wandelen in natuurgebied

De Rammelaars

- Kriebelpad: 1,5 km
- Laarzenpad: 2,5 km
- Reigerspad: 5 km
- Sint-Jorispad: 7 km

Wandelen in natuurgebied

Gerheserheide

- Nachtzwaluwpad: 7 km
(inkorten mogelijk)

INFO

Toerisme Ham

Dorpsstraat 19

3945 Ham

013 61 10 15

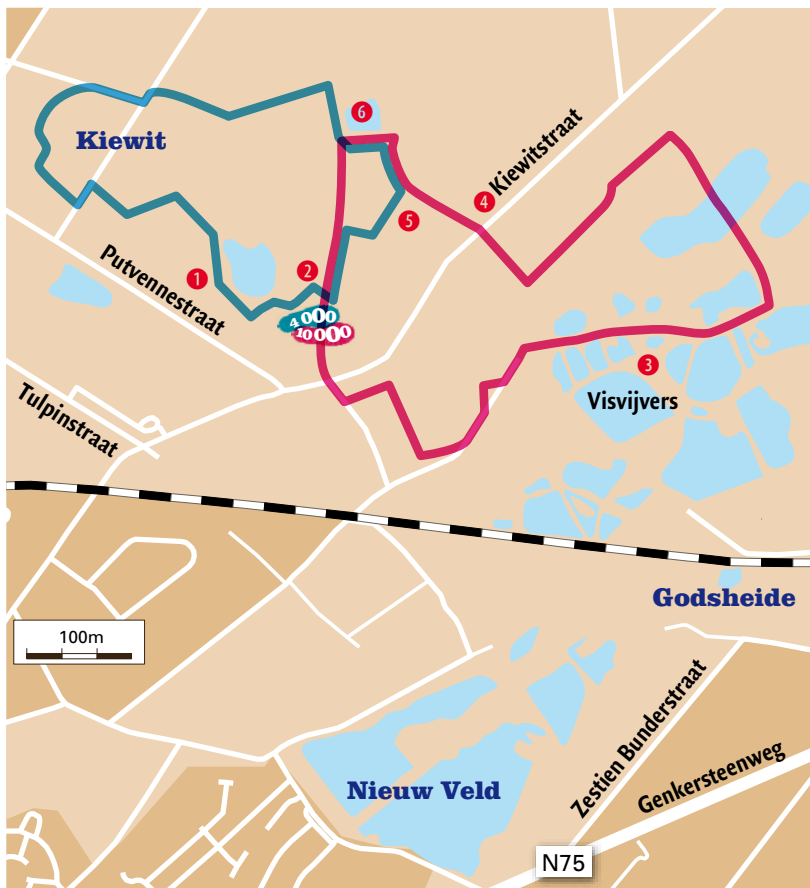
toerisme@ham.be

www.ham.be/toerisme

WANDELCLUBS IN HAM

- Wandelclub Blijf Jong Genebos
013 66 16 80
- Wandelclub De Torenvrienden
Oostham 011 34 44 83
- Wandelclub Mondpaco
013 67 26 56

HASSELT



Was zeker in de zomer zelf je auto in plaats van het vaste ritje naar de carwash.

Praktische info

Afstand in meter?

4000 4 000 meter

10000 6 000 meter

Openbare weg of groen?

In het groen

Route verlicht?

Niet verlicht

Vertrekken aan?

Parkeerplaats Domein Kiewit,
Putvennestraat Buslijn H2

Parkeren?

Parkeerplaats Domein Kiewit

Toegankelijk?

Niet voor rolstoelen en buggy's

Op en neer?

Vlakke route

Bezienswaardigheden?

4000 **1** Engels landschapspark **5** Knuppelpaden

10000 Extra: **2** Ambertuin **3** visvijvers

4 goedmoedige gallowayrunderen **6** Kijkhut

Horeca langs de route?

Puur Puur

Wie stelde deze stappenroutes op?

Regionaal Landschap Lage Kempen

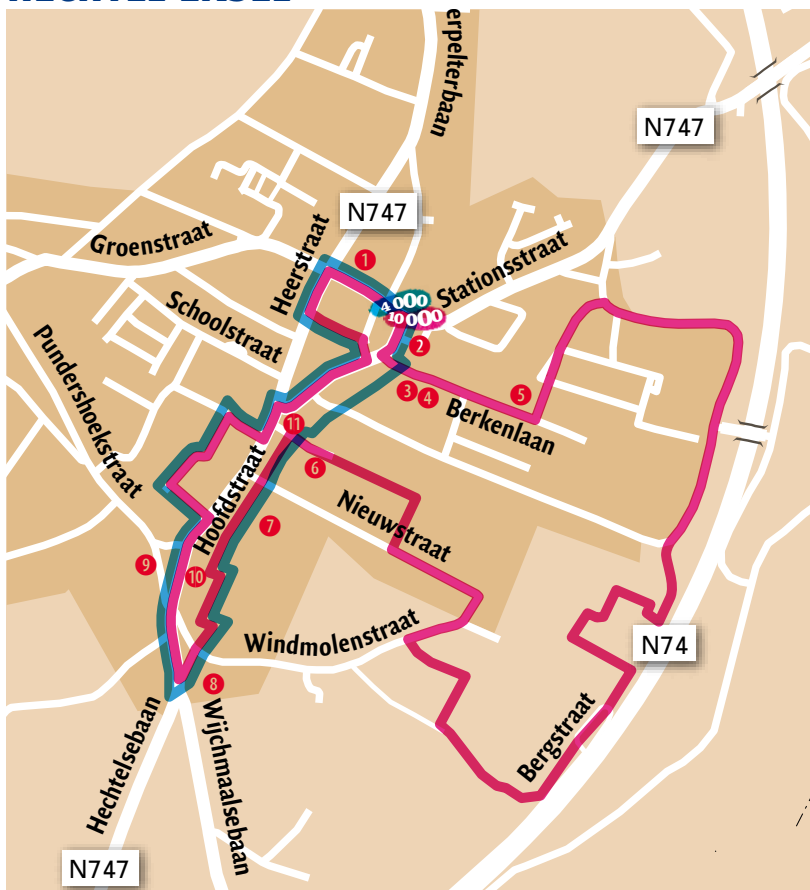
Extra info

ANDERE WANDELINGEN IN HASSELT

zie

www.natuurpunthasseltzonhoven.be
en www.natuurpuntlimburg.be

HECHTEL-EKSEL



Wacht je op de trein, loop dan het perron op en neer.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 3 073 meter

10 000 6 981 meter

Openbare weg of groen?

4 000 Half landschap, half openbare weg

10 000 Een derde bos en landschap, rest openbare weg

Route verlicht?

4 000 Helft verlicht

10 000 Twee derde verlicht

Vertrekken aan?

Gemeenteplein

Parkeren?

107 gratis parkeerplaatsen

Toegankelijk?

4 000 Helft onverharde weg

10 000 Een derde onverharde weg

Op en neer?

Vlakke wandeling

Bezienswaardigheden?

1 Oud gemeentehuis **2** Kerk

3 **4** **10** **11** Teutenhuizen, Kapellen

5 kerkhof **6** woon- en zorgcentrum **7** kerkepad

8 Stermolen en monumenten **9** marktplein

4 000 Horeca langs de route?

10 000 Restaurant, cafés en frituur

Extra: een taverne na 6 000 stappen

Wie stelde deze stappenroutes op?

Jaak Agten, voorloper van de gezondheidswandelingen van Eksel

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN HECHTEL-EKSEL

- Elke maandag en donderdag om 10 u. aan OC De Schans
- Elke maandag en vrijdag om 14 u. aan 't Exelshof
- Elke woensdag om 19 u. aan het Parochiecentrum
- Elke dinsdag om 20 u. aan OC De Schans (duurt 1 uur)

WANDELLEN IN MOOI NATUUR- EN BOSGEBIED

- Pijnven (tussen 1 358 en 13 572 stappen)
- In Den Brand (tussen 1 858 en 7 858 stappen)
- Resterheide (tussen 3 571 en 9 286 stappen)

INFO

Dienst Toerisme 011 73 35 65

WANDELCLUBS IN HECHTEL-EKSEL

WSV De Anjertrippers

www.anjertrippers.be

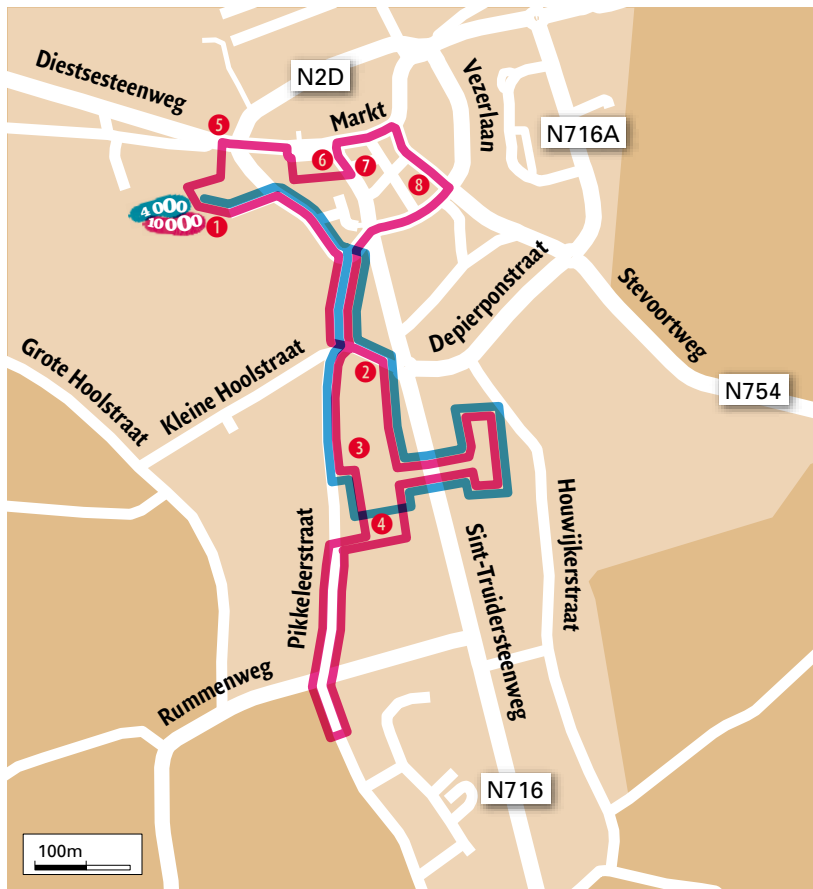
WSV Bosdravers

Jef Snoeckx - 011 73 19 67





HERK-DE-STAD



Stap eerst naar alle winkels voor je een nieuwe handtas koopt.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 800 meter

10 000 7 000 meter

Openbare weg of groen?

De route loopt voor driekwart door bos en natuur

Route verlicht?

Gedeeltelijk verlicht, op de openbare weg

Vertrekken aan?

Revalidatiecentrum Sint-Ursula

Parkeren?

Op 50 meter zijn er 40 gratis parkeerplaatsen

Toegankelijk?

De route is volledig toegankelijk gemaakt voor mensen met een handicap en buggy's

Op en neer?

Vlakke wandeling

Bezienswaardigheden?

1 Het revalidatiecentrum **2** park Olmenhof en Harlaz **3** kasteel **4** Wendelenmonument **5** klooster **6** gemeenschapscentrum **7** kerk **8** Wendelenhuis

Horeca langs de route?

In het centrum en het park Olmenhof

Wie stelde deze stappenroutes op?

Stadsbestuur Herk-de-Stad
i.s.m. Gehandicaptenadviesraad GeHAR

Extra info

GEZONDHEIDS- EN MAANDELIJKSE WANDELINGEN IN HERK-DE-STAD

Op maandag, donderdag en vrijdag, om 14 u., georganiseerd door dienstencentrum De Cirkel

WANDELROUTE GEHANDICAPTEN-ADVIESRAAD

De 4 000 en 10 000 stappenroutes zitten vervat in de wandelroute van GeHAR.

Deze mooie route is door de Gehandicaptenadviesraad uitgestippeld en opengesteld voor alle geïnteresseerde wandelaars. Aangepaste bewegwijzering is aangebracht.

Info

Dienstencentrum De Cirkel

013 52 26 64

www.gehar.be

ANDERE WANDELINGEN IN HERK-DE-STAD

Aan het Schulensmeer

HEUSDEN-ZOLDER



Woon je in een appartement: gebruik niet de lift, maar de trap.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 800 meter

10 000 7 000 meter

Openbare weg of groen?

Vooral openbare weg

Route verlicht?

Ja

Vertrekken aan?

Marktplein “De Schacht”

Parkeren?

Marktplein “De Schacht”

Toegankelijk?

Toegankelijk voor rolstoelen en buggy's

Op en neer?

Het gaat om een vlakke wandeling

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** Marktplein met kringloopwinkel, ECR-gebouw, Centrum Duurzaam Bouwen, dodenhuisje **2** zonnepanelenpark

3 Sint-Valentinuskerk

10 000 Extra: **4** standbeeld Sint-Barbara

5 Sint-Franciskusziekenhuis

Horeca langs de route?

Den Lavaar

Wie stelde deze stappenroutes op?

Michel Verdonck, voorzitter toerisme Heusden-Zolder en Jos Bervoets, regionale wandelpeter

Extra info

BEZIENSWAARDIGHEDEN

De mijn van Zolder, in exploitatie van 1923 tot 1992, was de laatste mijn in productie in de Benelux.

- In het voormalige badhuis is nu het Centrum Duurzaam Bouwen (CEDUBO) gevestigd. Het is een permanent informatiecentrum voor ecologische en duurzame bouwtechnieken.
- Op het marktplein vindt elke tweede en vierde woensdag namiddag van de maand een drukbezochte multiculturele markt plaats.
- De mijnterreinen zijn omgevormd tot een modern bedrijvenpark, genaamd “De Schacht”.

HOESELT



Neem altijd de trap in plaats van de lift in het winkelcentrum, het station, de luchthaven, in het ziekenhuis, enz.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 4 000 meter

10 000 6 000 meter

Openbare weg of groen?

Groen

Route verlicht?

Neen

Vertrekken aan?

De Kluis van Vrijhern

Parkeren?

Ruime parkeerplaats aan de Kluis

Toegankelijk?

Niet voor rolstoelen

Op en neer?

Min of meer

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** De Kluis van Vrijhern: één van de unieke kluisen die Limburg rijk is, hoofdzakelijk in vakwerk en leem. Bewoond door kluisenaars tot 1904. Is nog altijd een drukbezochte bedevaartplaats.

10 000 **2** De trambedding
Zeer waardevolle natuurgebieden

Horeca langs de route?

De Kluis van Vrijhern, Bij Sophie en Henri,
De Tommen

Wie stelde deze stappenroutes op?

De gemeente Hoeselt en het Regionaal Landschap Haspengouw en Voeren.

Extra info

WANDELROUTES IN HOESELT

De 4 000 en 10 000 stappenroutes zijn de bestaande korte en gewone Kluisenaarswandelingen in Vrijhern.

- Drie wandelroutes Vrijhern
Vertrek Kluis van Vrijhern
- Vier wandelingen
Catsbeekgebied
Vertrek kerk Romershoven of gemeentehuis Hoeselt centrum
- Vier wandelingen Demervallei
Vertrek kerk Werm of gemeentehuis in Hoeselt centrum

INFO

Dienst Toerisme
3730 Hoeselt
089 51 03 35

KINROOI



De eerste stap is de belangrijkste.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 3 000 meter

10 000 7 000 meter

Openbare weg of groen?

4 000 Openbare weg

10 000 2/3 openbare weg en 1/3 grindweg

Route verlicht?

4 000 verlicht

10 000 deels verlicht

Vertrekken aan?

Finse piste De Steenberg Geistingen

Parkeren?

Parking De Steenberg

Toegankelijk?

4 000 Voor buggy's en rolstoelen

10 000 1/3 grindweg

Op en neer?

4 000 Vlakke wandeling met één helling

10 000 Vlakke wandeling

Bezienswaardigheden?

1 Maasplassen

Horeca langs de route?

Café Bertus, Beach House, Café 't Orgehuys, Café

Beej Nelis

Wie stelde deze stappenroutes op?

Dienst Welzijn

KORTESSEM



**Natuurlijk mag je een pint gaan pakken met vrienden,
maar laat de auto dan staan en ga te voet.**

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 4 100 meter

10 000 6 600 meter

Openbare weg of groen?

4 000 Helpt openbare weg, helpt ruilverkaveling

10 000 Kwart natuurgebied

Route verlicht?

Enkel de openbare wegen

Vertrekken aan?

Sportcentrum Kortesseem

Parkeren?

Parkeerplaats sporthal en achterkant gemeentehuis

Toegankelijk?

4 000 Toegankelijk voor rolstoelen en buggy's

10 000 Niet volledig toegankelijk voor rolstoelen en buggy's

Op en neer?

4 000 Makkelijke wandeling

10 000 Makkelijke wandeling met een enkele steile helling in het natuurgebied van Wintershoven

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** Kapel van Mersenhoven **2** laagstamboomgaarden

10 000 Extra: **3** kapelletje Brandstraat **4** Sint-Pietersbandenkerk Wintershoven **5** oude tramroute

6 zicht op Enkelenberg **7** fontein Wintershoven

8 Sint-Annakapel

Horeca langs de route?

4 000 Cafeteria "De Stapperij" sporthal

10 000 Extra: café Welkom Wintershoven

Wie stelde deze stappenroutes op?

Het gemeentebestuur van Kortesseem

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN KORTESSEM

Elke dinsdag om 14.30 u., vertrek aan de Finse piste van de sporthal van Kortesseem

ANDERE WANDELINGEN IN KORTESSEM

- Natuurbeleving BELLE-VUEBOS
- Natuurwandeling NIETELBROEKEN: verborgen moois
- Wandellus PASAR
- Landschapswandeling ZAMMELLEN: de groene schatkamer
- Wandelgebied VLIERMAALROOT

Info

Toerisme Kortesseem
Cultureel Centrum Mozaïek
Kerkplein 14
3720 Kortesseem
Toerisme@kortesseem.be
www.kortesseem.be

WANDELCLUB IN KORTESSEM

Wandelclub Iris - 012 23 60 21
organiseert jaarlijks vijf wandeltochten

LANAKEN



Ben je voor je huis aan het keren, doe dan de stoep van de buren mee.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 3 000 meter

10 000 7 000 meter

Openbare weg of groen?

4 000 Grootste gedeelte is op openbare weg

10 000 Openbare weg en veldwegen

Route verlicht?

4 000 Verlicht

10 000 Deels verlicht

Vertrekken aan?

Ontmoetingscentrum Neerharen
(Kasteelstraat 32)

Parkeren?

- Ontmoetingscentrum Neerharen
- Sporthal Neerharen (Keelhoffstraat)

Toegankelijk?

4 000 Voor buggy's en rolstoelen

10 000 Groot deel onverhard terrein

Op en neer?

Vlakke wandeling

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** OC Neerharen **2** Sint-Lambertuskerk en Oorlogsmonument **3** Sluis Neerharen

5 bunker

10 000 Extra: **4** Kasteel van Hocht

6 laan Hogt **7** Partyboot op de Hogt

Horeca langs de route?

Brasserie Lido, Café Mesjeu, Partyboot op de Hogt

Wie stelde deze stappenroutes op?

De Dienst Welzijn i.s.m. Dienst Toerisme

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN LANAKEN

- Rekem, vertrek parkeerplaats Colmonterveld elke maandag, woensdag en vrijdag om 9.30 u.
- Lanaken, vertrek parkeerplaats Kinderboerderij elke dinsdag en donderdag om 9.30 u.
- Gellik, vertrek voetbalveld Gellikerheide, elke maandag, woensdag en vrijdag om 10 u.

ANDERE WANDELINGEN IN LANAKEN

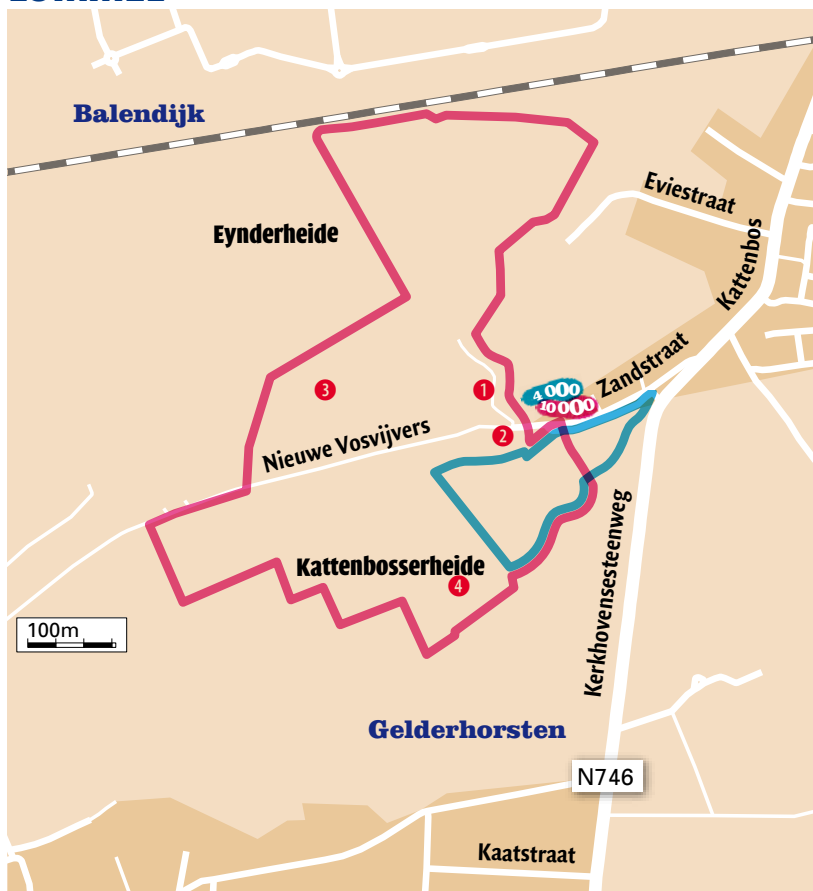
Spijkerwandeling van 2,2 km in Het Mooiste Dorp van Vlaanderen
Diverse wandelingen in het Nationaal Park Hoge Kempen
Info

Dienst Toerisme - 089 72 24 67

WANDELCLUBS IN LANAKEN

De Gelliker Galliaren
W.S.V. De Sparrentrippers
V.S.V. Sappi Lanaken

LOMMEL



Doe boodschappen met de fiets of te voet.

Elke stap en trap tellen immers. Tien minuten fietsen is 1 500 stappen.

Wist je dat je met een autoritje naar de bakker op 2 km slechts 3 kcal verbrandt, terwijl dat te voet maar liefst 52 kcal is.

Praktische info

Afstand in meter?

4000 2 200 meter

10000 6 500 meter

Openbare weg of groen?

Groen

Route verlicht?

Niet verlicht

Vertrekken aan?

Zandstraat in Kattenbos

Parkeren?

Ruime parkeerplaats aan de startplaats met voorbehouden plaatsen voor mindervaliden

Toegankelijk?

4000 Verhard pad, dat goed toegankelijk is voor rolstoelgebruikers, kinderwagens, enz.

10000 Deels verhard, deels onverhard

Op en neer?

Vlakke, soms licht hellende wandeling

Bezienswaardigheden?

Landschapsspots **1** Leyssensmolen **2** Land Art “Bijt in het Zand” **3** landduinen **4** heide, ...

Horeca langs de route?

In de nabijheid ligt een taverne

Wie stelde deze stappenroutes op?

Stedelijke Diensten Milieu en Welzijn, Toerisme Lommel vzw i.s.m. Erfgoed Lommel, Bosland en RLLK

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN LOMMEL

Iedere maandag, woensdag en vrijdag vanaf 10.30 u. in Lommel-Centrum, Heeserbergen, Heide-Heuvel, Kerkhoven en Kolonie. Meer info op 011 39 97 63

ANDERE WANDELINGEN IN LOMMEL

- Diverse wandelroutes van het Regionaal Landschap Lage Kempen in samenwerking met Toerisme Lommel en Bosland, waaronder een blotevoetenwandeling op de Heuvelse Heide
- Wandelroute “Airbornepad Market Garden”
- Grote routepaden: Kempen-Condroz en Kempen-Maaspad
- Grensparkwandelingen

INFO

Toerisme Lommel
Dorp 14
3920 Lommel
011 54 02 21
www.toeriselommel.be

WANDELCLUB IN LOMMEL

Wandelclub Milieu 2000
011 54 15 84
www.wsv-milieu-2000.be





LUMMEN



Waarom altijd languit in de zetel als je tv kijkt?
Doe wat lichte buik-, bil- of armspieroefeningen, of fiets op je hometrainer bij
dagelijks levelingsprogramma.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 620 meter

10 000 6 950 meter

Openbare weg of groen?

Volledig in het groen

Route verlicht?

Neen

Vertrekken aan?

't Vloot, Demerstraat 60, 3560 Lummen

Parkeren?

't Vloot, Demerstraat 60, 3560 Lummen

Toegankelijk?

4 000 De 4 000 stappenroute is speciaal gemaakt voor rolstoelen en buggy's

10 000 De andere route is iets minder toegankelijk voor buggy's en rolstoelen

Op en neer?

Redelijk vlak

Bezienswaardigheden?

Geniet met volle teugen van de prachtige Lummense natuur

Horeca langs de route?

Cafetaria 't Vloot en Hoeve Gervan
(beide aan start- en eindpunt)

Wie stelde deze stappenroutes op?

Werkgroep Preventie en Dienst Vrije tijd

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN LUMMEN

Elke donderdag om 14 u., met vertrek aan het gemeentelijke Sportcomplex of dienstencentrum 't Klavertje (Oosterhof)

ANDERE WANDELINGEN IN LUMMEN

Lummen is een wandel- en fietsparadijs. Je vindt er zelfs twee sterrenplekjes!

INFO

- Uitbalie
Dr. Vanderhoeydonckstraat 56,
3560 Lummen
013 35 56 80
uitbalie@lummen.be
- Toerisme Midden-Limburg
Demerstraat 60
3560 Lummen
013 44 38 58
midden-limburg@skynet.be

MAASEIK



**Laat de afstandsbediening op tafel liggen
en sta elke keer op als je naar een andere zender wilt kijken.**

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 3 000 meter

10 000 7 000 meter

Openbare weg of groen?

Combinatie natuurgebied en autoluwe wegen

Route verlicht?

Enkel het traject rond Herenlaakplas is niet verlicht

Vertrekken aan?

Parkeerplaats Herenlaakplas

Parkeren?

Ruime gratis parkeerplaats (20 plaatsen)

Toegankelijk?

Ja, ook voor buggy's en rolstoelen

Op en neer?

Vlakke wandeling

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** Heerenlaak **2** Sint-Annakerk Aldeneik, Willibrordusput **6** Wijdomein Aldeneyck, grindwinningsgebied

10 000 Extra: **3** Pater Sangersbrug **4** de Vlooienkoning **5** gezellig marktplein, Jan en Hubert Van Eyck, Musea Maaseik, Stadhuis met toeristisch infopunt

Horeca langs de route?

Verscheidene gelegenheden op de Markt

Wie stelde deze stappenroutes op?

Gezondheidsambtenaar Jacqueline Creemers i.s.m. de Toeristische Dienst van Maaseik en het Regionaal Landschap Kempen en Maasland

Extra info

Op deze route vind je een parel aan cultuur. Als je hier meer informatie over wil, kan je bij Toerisme Maaseik een brochure kopen. Het gaat om de wandelbrochure "Aldeneik en Maaseik: een stroom van cultuur". Kostprijs 3 euro. Voor openingsuren Toerisme Maaseik: www.maaseik.be

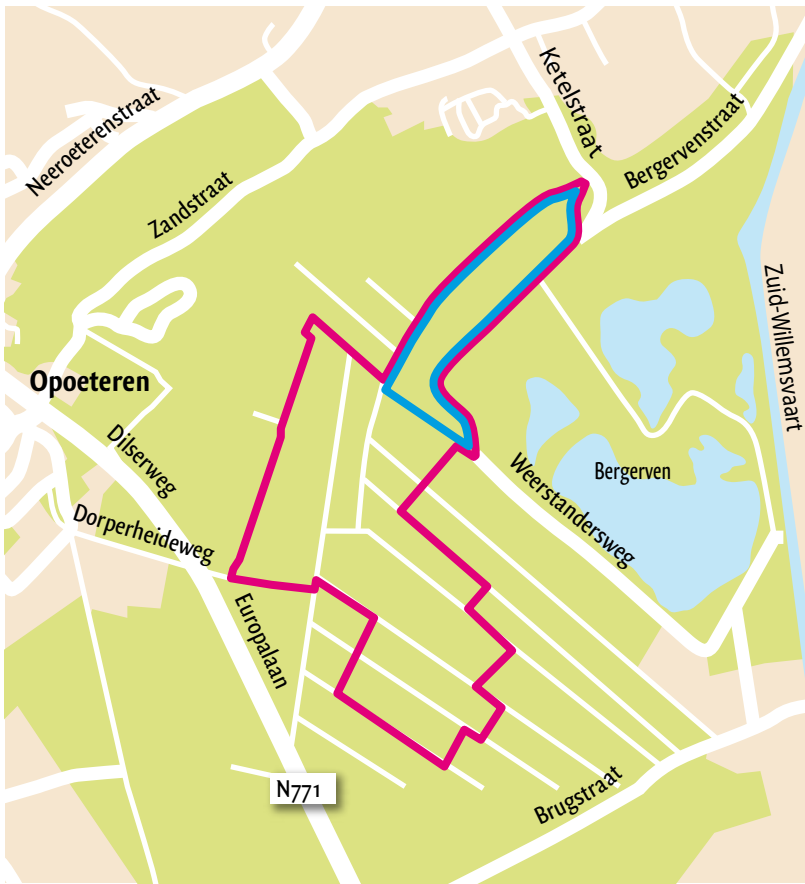
MEER WANDELINGEN IN MAASEIK

Wandelingen van 3,2 km, 3,4 km, 7,6 km, 10,6 km, 14,2 km van het Regionaal Landschap Kempen en Maasland

WANDELCLUB IN MAASEIK

Wandelclub Rust Roest Maaseik
www.everyoneweb.com/rustroest/maaseik


MAASEIK - OPOETEREN NEEROETEREN




**Onstuimige kinderen? Ga er buiten mee spelen.
Als je actief meedoet zet je een hoop extra stappen.**

Praktische info

Afstand in meter?

 3 000 meter

 7 000 meter



Openbare weg of groen?


Groen, voornamelijk bospaden

Route verlicht?

De route is niet verlicht

Vertrekken aan?

  Bergerven, Ketelstraat (Neeroeteren)

 Fit-o-meter, Dorperheidestraat (Opoeteren)

Parkeren?

Ruime gratis parkeerplaats aan de vertrekplaats van de 4 000 en 10 000 stappenroute

Toegankelijk?

Niet voor buggy's en rolstoelen

Op en neer?

Enkele pittige hellingen

Bezienswaardigheden?

Natuurgebied: Bergerven-Vossenbergr

Horeca langs de route?

Nee

Wie stelde deze stappenroutes op?

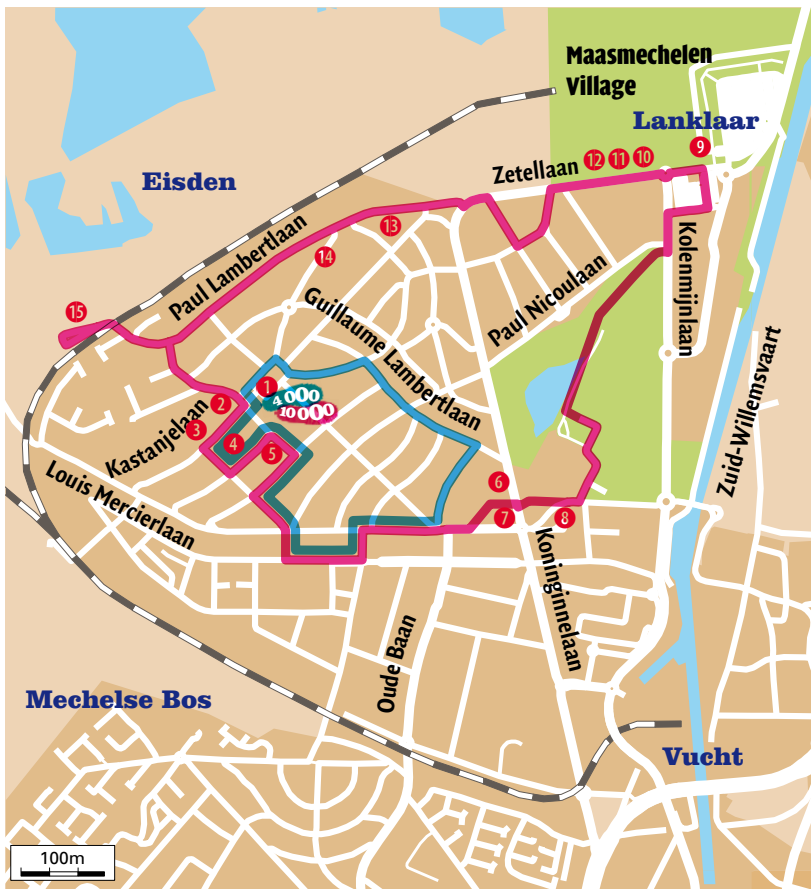
Jacqueline Creemers, gezondheidsambtenaar i.s.m. de Toeristische Dienst- Stad Maaseik, Regionaal Landschap Kempen en Maasland en Stichting Limburgs Landschap

Extra info

Natuurgebied Bergerven ligt aan de rand van het Kempens Plateau in een historische meander van de Maas. Vanop de steile rand van het Kempisch Plateau kun je genieten van het vergezicht over de voormalige grindplassen en de Zuid-Willemsvaart.

Door grindontginning tussen 1973 en 1992 ontstonden er verschillende plassen, samen goed voor ruim 50 ha open water. Eenmaal ontgrind, had men in Bergerven plannen voor de aanleg van een recreatieoord. Tussen 2007 en 2010 kreeg het een nieuwe bestemming als natuurgebied.

MAASMECHELEN



Leg altijd makkelijke kleding en wandel- of sportschoenen in je auto.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 3 000 meter

10 000 7 150 meter

Openbare weg of groen?

De wandeling loopt door de rustig gelegen en groene mijn-
cité, gebouwd volgens de Engelse tuinwijkarchitectuur

Route verlicht?

Ja

Vertrekken aan?

Sint-Barbaraplein (hoek Kastanjelaan-Natiëlaan)

Parkeren?

Ruime parkeergelegenheid op het Sint-Barbaraplein

Toegankelijk?

Ja, voor buggy's en rolstoelen

Op en neer?

4 000 Vlakke wandeling

10 000 Lichte stijging op de brug over de Kolenmijnlaan

Bezienswaardigheden?

1 Sint-Barbaraplein **2** regiegebouw **3** oude pleinen Patro **4** voormalig kloostergebouw **5** museum van de mijnwerkerswoning **6** directeurswoning **7** monument van de mijnwerker **8** oude burelen **9** Maasmechelen Village **10** mijngebouwen **11** Franse tuinen **12** kunstacademie **13** lo-gementshuizen **14** Tevhid moskee **15** begraafplaats Heidsen tuinwijk

Horeca langs de route?

Ja, bij de start, aankomst en op diverse plaatsen.

Wie stelde deze stappenroutes op?

Dienst Diversiteit, Sportdienst en Dienst Toerisme,
i.s.m. Silvain Meyers en Henri Stouten

Extra info

GRATIS STAPPENTELLERS LENEN

Bij Toerisme Maasmechelen zijn gratis stappentellers te lenen (waarborg van 10 euro per stappenteller - identiteitsdocument afgeven)

SENIORENWANDELING

Tweewekelijks op maandag om 14 u. is er een seniorenwandeling (50+). Vertrekplaats verschilt.
Info: Sportdienst - 089 76 97 08

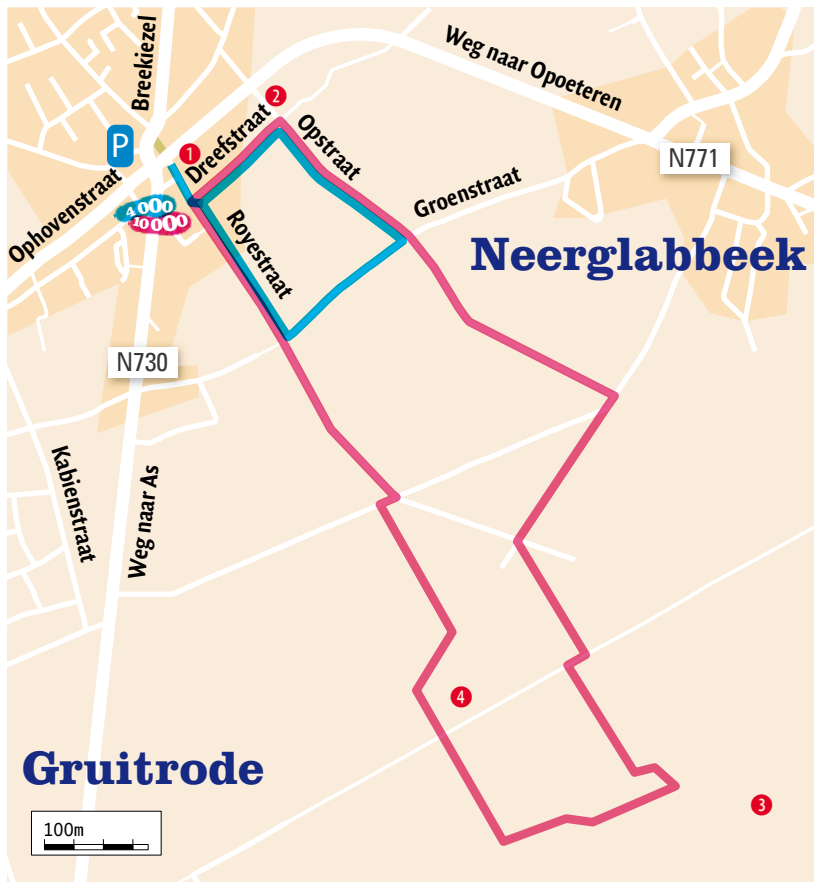
ANDERE WANDELINGEN IN MAASMECHELEN

- Legendes langs de Maas, 7 km
- Mechelse Heide 9 routes van 3,2 tot 10 km
- Leut en Meeswijk 3 routes van 3,7 tot 10 km
- Maaswinkel 3 routes van 4 tot 8 km
- Mijnmonumentenwandeling met zoektocht voor kinderen van 5 km

Info

Toerisme Maasmechelen
089 76 98 88

MEEUWEN-GRUITRODE



Trek er met de fiets op uit in het fietsparadijs Limburg.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 300 meter

10 000 7 000 meter

Openbare weg of groen?

4 000 Grotendeels openbare weg

10 000 Grotendeels in het groen

Route verlicht?

4 000 Ja

10 000 Neen

Vertrekken aan?

CC Cultuurpunt, Phil Bosmansplein
(vroeger Royerplein)

Parkeren?

Phil Bosmansplein (vroeger Royerplein)

4 000 Toegankelijk?

10 000 Ja

Grotendeels onverhard

4 000 Op en neer?

10 000 Vlak

Meestal vlak

4 000 Bezienswaardigheden?

10 000 **1** De Kastelein **2** commanderij

Extra: **3** Oudsberg **4** boskapel

Horeca langs de route?

Eet & fietscafé De Kastelein (aan start/
eindpunt) Langs de route vind je verschillende
picknickplaatsen

Wie stelde deze stappenroutes op?

Regionaal Landschap Kempen en Maasland.

Extra info

VOLG DE STAPPEN EN ONTDEK

de Commanderij van de Duitse
Ridderorde, de Oudsberg in het
Gruitroderbos, de Boskapel en de
Geuzenbaan.

ANDERE WANDELINGEN IN MEEUWEN-GRUITRODE

De wandelgebieden Donderslag,
Gruitroderbos en Solterheide
verwennen elke wandelaar. Laat
je verrassen door een verscheiden
landschap. Ze maken deel uit van
de wandelreeks “Duinengordel” in
de Hoge Kempen.

INFO

Dienst Toerisme

Royerplein 1

3670 Meeuwen-Gruitrode

089 85 59 46

toerisme@meeuwen-gruitrode.be

Dienst Welzijn

Dorpsstraat 44

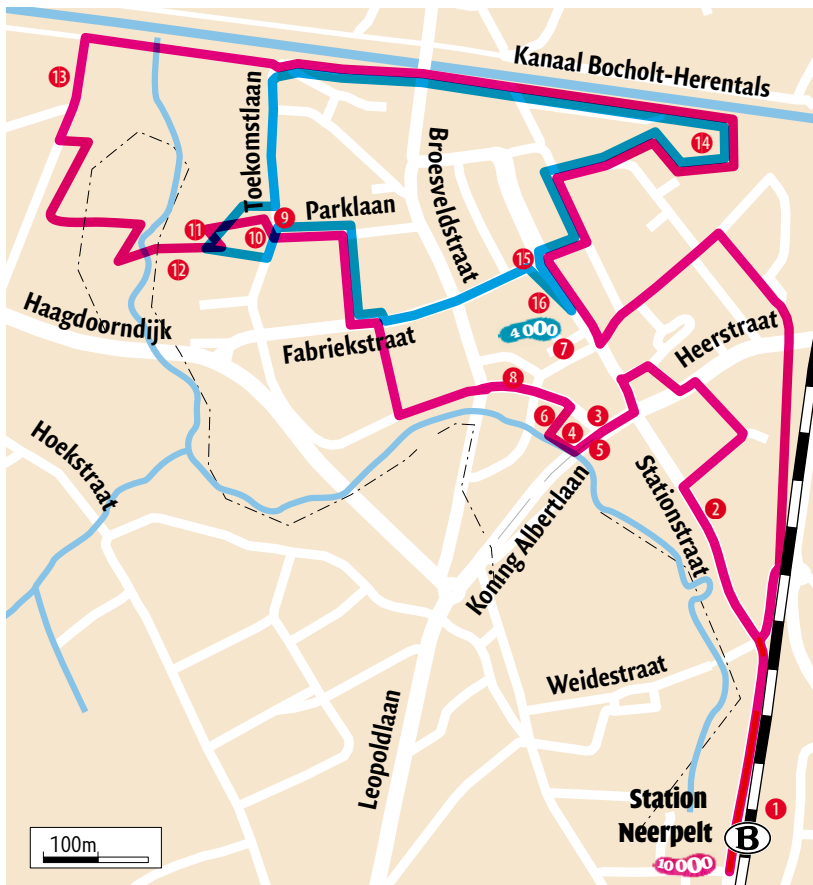
3670 Meeuwen-Gruitrode

011 79 00 70

ann.drijkoningen@meeuwen-
gruitrode.be

www.meeuwen-gruitrode.be

NEERPELT



Ruim je tuinhuis of garage een keertje extra op.

Je zal verbaasd zijn hoeveel extra beweging dat met zich meebrengt.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 800 meter

10 000 7 000 meter

Openbare weg of groen?

4 000 De wandeling is bijna volledig op openbare weg. Je

10 000 wandelt een klein deel op onverharde weg

Route verlicht?

De route is volledig verlicht

Waar vertrekken?

4 000 Dienstencentrum BinnenHOF, Norbertinessenlaan 5

10 000 NMBS-station, Stationsstraat

Parkeren?

4 000 Buiten het centrum op parkeerplaatsen bij Syntra, vredegericht en Bermstraat

10 000 Ruime parkeermogelijkheid in de omgeving van het station

Toegankelijk?

4 000 Het traject is voor iedereen toegankelijk

10 000 Enkel de onverharde weg in Provinciaal Domein Dommelhof is niet toegankelijk voor buggy's/ rolstoelen

Op en neer?

4 000 Het gaat om een vlakke wandeling met twee korte

10 000 hellingen naar en van de Kanaaldijk

Horeca langs de route?

Tal van mogelijkheden naast de route

Wie stelde deze stappenroutes op?

De stappenroutes kwamen tot stand door gezondheidsambtenaar Margo Quanten (het OCMW en de gemeente) met hulp van Gerda Bancken (Pasar) en Fons Swinnen (WSV De Dommeltrippers)

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN NEERPELT

- Elke werkdag om 14 u. aan Dienstencentrum BinnenHOF, Norbertinessenlaan 5 in Neerpelt
- Elke maandag om 13.15 u. op de Grote Heide aan zaal Pax
- Elke dinsdag om 13.30 u. aan het dorpsplein in Sint-Huibrechts-Lille

Meer info Dienstencentrum BinnenHOF of gezondheidsambtenaar Margo Quanten (OCMW, Kerkstraat 10)
011 64 56 80

TOERISTISCHE INFO

Dienst Toerisme - 011 80 97 46
Kerkstraat 7, 3910 Neerpelt

Bezienswaardigheden?

- 1 NMBS-station
- 2 kapel WICO campus Sint-Hubertus
- 3 Porcocrates
- 4 gemeentehuis
- 5 Nèrpelster Kwakvors
- 6 Sint-Niklaaskerk
- 7 borstbeeld Sooi Willems
- 8 Poermenneke
- 9 kunstwerk Europees Muziekfestival
- 10 Orangerie Oud Dommelhof
- 11 klankenbos Musica
- 12 Provinciaal Domein Dommelhof
- 13 recreatiedomein Scoutsrally
- 14 passantenhaven Welvaart
- 15 scout
- 16 vredesmonument





OPGLABBEEK



**Ga je op zondag op bezoek bij oma en opa:
neem met het hele gezin de fiets of ga te voet.**

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 3 000 meter

10 000 7 500 meter

Openbare weg of groen?

De wandeling loopt volledig op openbare weg

Route verlicht?

Volledig verlicht

Vertrekken aan?

Op de hoek van het dorpsplein, aan het kruispunt Kimpenstraat-Kapelstraat

Parkeren?

Op het dorpsplein

Toegankelijk?

Toegankelijk voor buggy's en rolstoelen

Op en neer?

Vlakke wandeling, zonder noemenswaardig hoogteverschil

Bezienswaardigheden?

- 4 000** ① Sint-Lambertuskerk ② Oud Kerkhof ③ Lindeboompje ④ klooster
- 10 000** Extra: ⑤ gemeentehuis ⑥ beeldfontein ⑦ Bosbeekvallei

Horeca langs de route?

Verschillende horecazaken in het centrum van de gemeente

Wie stelde deze stappenroutes op?

Pr-verantwoordelijke Marina Olaerts en gezondheidsambtenaar Roos Gabriëls

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN OPGLABBEEK

- Elke werkdag om 9.30 u. aan GC Troempeelke, Kapelstraat 10 (uitgezonderd augustus)
- Elke maan-, dins- en donderdag om 19 u. ter hoogte van Voerstraat 2 (uitgezonderd juli en augustus)
- Elke maandag en donderdag om 19 u. aan kerk Louwel, Weg naar Opoeteren (uitgezonderd juli en augustus)

ANDERE WANDELINGEN IN OPGLABBEEK

Wandelgebieden Oudsberg (start aan parkeerplaats aan het Zavelbos) en Donderslag (start aan parkeerplaats achterzijde van het Laer). Meer info www.opglabbeek.be

WANDELCLUB IN DE GEMEENTE

WSV De Boskabouters
Info - 0495 22 19 15
boskabouters@skynet.be


OPGLABBEK - CENTRUM




Moet je ergens lang wachten? Wandel dan gerust even rond.

Praktische info

Afstand in meter?

 3 000 meter

 7 500 meter

Openbare weg of groen?

Openbare weg

Route verlicht?

De route is volledig verlicht

Vertrekken aan?

Ontmoetingscentrum De Krinkel, Resedastraat 10

Parkeren?

Voor Ontmoetingscentrum De Krinkel

Toegankelijk?

Toegankelijk voor buggy's en rolstoelen

Op en neer?

Algemeen vlakke wandeling

Wie stelde deze stappenroutes op?

Marina Olaerts, pr-verantwoordelijke en
Roos Gabriëls, gezondheidsambtenaar

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN OPGLABBEEK

- Elke werkdag om 9.30 u. aan GC Troempeelke, Kapelstraat 10 (uitgezonderd augustus)
- Elke maan-, dins- en donderdag om 19 u. ter hoogte van Voerstraat 2 (uitgezonderd juli en augustus)
- Elke maandag en donderdag om 19 u. aan kerk Louwel, Weg naar Opoeteren (uitgezonderd juli en augustus)

ANDERE WANDELINGEN IN OPGLABBEEK

Wandelgebied Oudsberg (start parkeerplaats aan het Zavelbos) en Donderslag (start aan parkeerplaats achterzijde van het Laer). Meer info op www.opglabbeek.be.

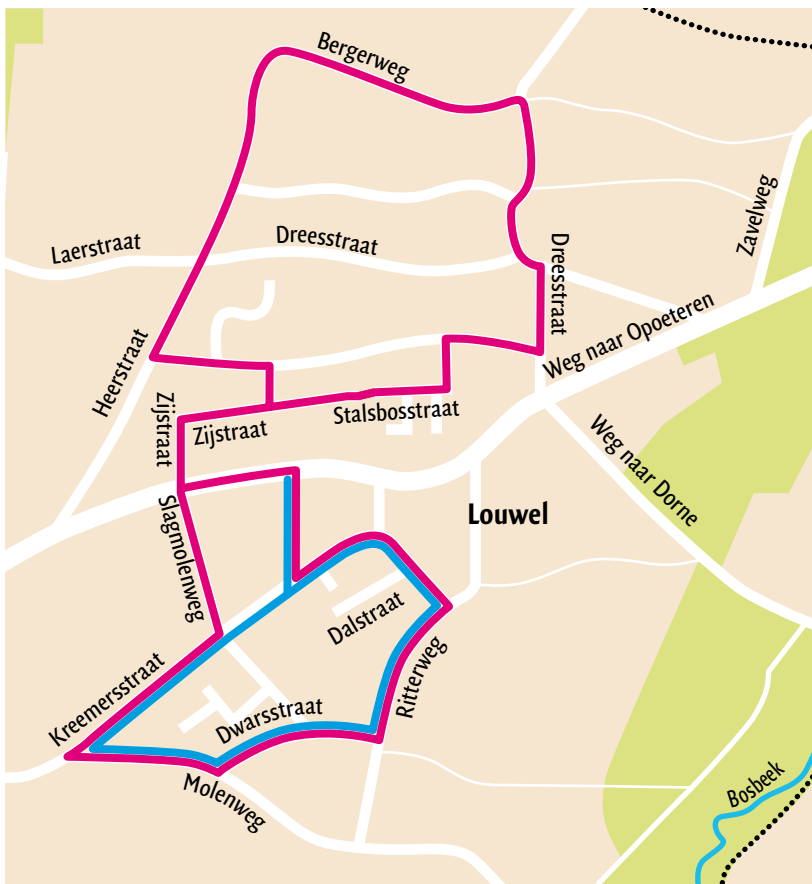
WANDELCLUB IN DE GEMEENTE

WSV De Boskabouters

Info - 0495 22 19 15

boskabouters@skynet.be


OPGLABBEEK - LOUWEL




Met goede regenkleddij kan een wandeling in de regen heerlijk zijn.

Praktische info

Afstand in meter?

 3 000 meter

 7 500 meter

Openbare weg of groen?

Openbare weg

Route verlicht?

Volledig verlicht

Vertrekken aan?

Startbord aan de Sint-Jozefskerk te Louwel,
Weg naar Opoeteren

Parkeren?

Naast de kerk

Toegankelijk?

Toegankelijk voor buggy's en rolstoelen

Op en neer?

Algemeen vlakke wandeling

Wie stelde deze stappenroutes op?

Marina Olaerts, pr-verantwoordelijke en
Roos Gabriëls, gezondheidsambtenaar

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN OPGLABBEK

- Elke werkdag om 9.30 u. aan GC Troempeelke, Kapelstraat 10 (uitgezonderd augustus)
- Elke maan-, dins- en donderdag om 19 u. ter hoogte van Voerstraat 2 (uitgezonderd juli en augustus)
- Elke maandag en donderdag om 19 u. aan kerk Louwel, Weg naar Opoeteren (uitgezonderd juli en augustus)

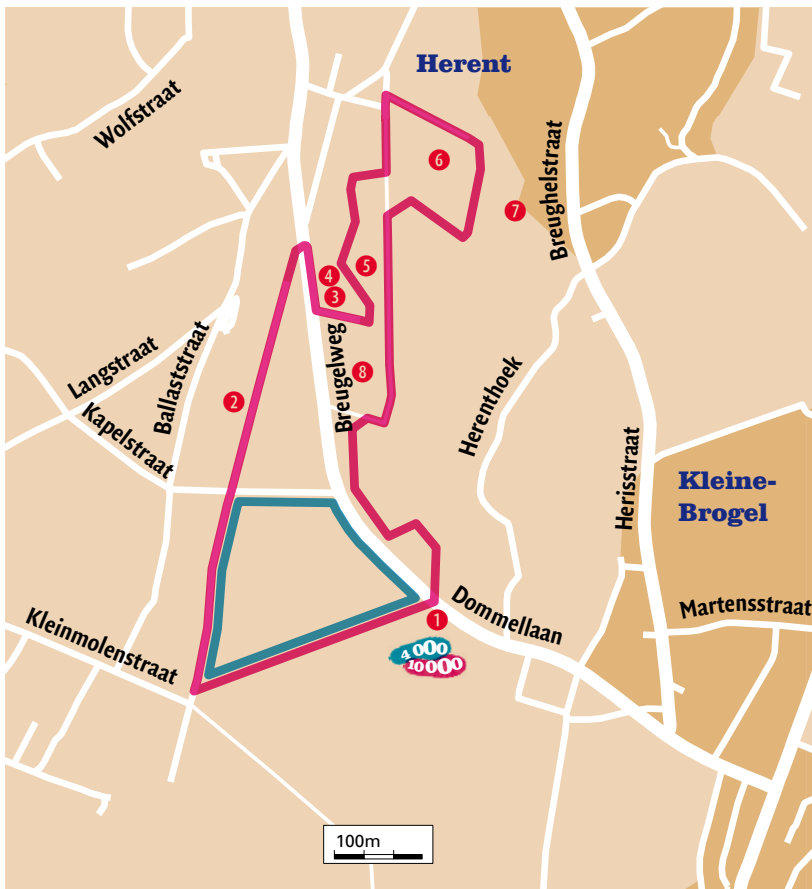
ANDERE WANDELINGEN IN OPGLABBEK

Wandelgebied Oudsberg (start parkeerplaats aan het Zavelbos) en Donderslag (start aan parkeerplaats achterzijde van het Laer). Meer info op www.opglabbeek.be.

WANDELCLUB IN DE GEMEENTE

WSV De Boskabouters
Info - 0495 22 19 15
boskabouters@skynet.be

OVERPELT



Computerverslaafd. Koop dan zeker computergames die je doen bewegen.

Praktische info

Afstand in meter?

- 4 000** 2 400 meter (volg de groene rechthoeken)
- 10 000** 6 600 meter (volg de rode driehoeken)

Openbare weg of groen?

- 4 000** Afwisseling van veld- en boswegen, spoorweg-tracé en openbare weg
- 10 000** In het groen, afwisseling van veld- en boswegen en spoorwegtracé

Route verlicht?

- 4 000** Verlichting naast openbare weg
- 10 000** Niet verlicht

Vertrekken aan?

De Wedelse Molen

Parkeren?

Parkeerplaats De Wedelse Molen

Toegankelijk?

Afwisseling van verharde en onverharde wegen

Op en neer?

Vlak

Bezienswaardigheden?

- 4 000** **1** Wedelse Molen **2** Oude Spoorweg
- 10 000** Extra: **3** Sevensmolen
- 4** molenmuseum **5** literaire wandeling
- 6** grafheuvels **7** Dommel **8** groentje

Horeca langs de route?

Wedelse Molen, het Ballasterke

Wie stelde deze stappenroutes op?

Regionaal Landschap Lage Kempen
i.s.m. de gemeente Overpelt

Extra info

OVERPELT

EEN GROENE MOLENGEMEENTE

Overpelt heeft de toerist heel wat te bieden. Onze gemeente met zijn prachtig groen decor is uitermate geschikt voor fietsers en wandelaars. Fietsen kan in Overpelt, in een vlak landschap met alle ingrediënten die de Limburgse Kempen kenmerken. Het fietsrouten netwerk doorkruist dit landschap in alle mogelijke richtingen. Maar ook op het vlak van wandelen en ruiteren heeft Overpelt heel wat te bieden. De belangrijkste bezienswaardigheden zijn ongetwijfeld de Overpeltse molens en het rijk gevulde molenmuseum.

MEER INFO

Gemeentelijke Dienst
Toerisme p/a CC Palethe
Jeugdlaan 2
3900 Overpelt
011 51 69 64
toerisme@overpelt.be

SINT-TRUIDEN



Zijn er twee toiletten in je huis? Gebruik dan altijd het toilet dat het verst ligt.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 980 meter

10 000 7 080 meter

Openbare weg of groen?

4 000 Openbare weg

10 000 Openbare weg en groen

Route verlicht?

Ja

Vertrekken aan?

Sportcomplex Sint-Pieter

Parkeren?

Voldoende parkeerplaats aan startpunt

Toegankelijk?

4 000 Toegankelijk voor rolstoelen en buggy's

10 000 Minder geschikt voor rolstoelen en buggy's omdat een deel van de wandeling in domein 't Speelhof ligt (weinig tot geen verharde wegen)

Op en neer?

Vlakke wandeling

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** Sint-Gangulfuskerk **2** Stadspark, Vesten

10 000 **3** domein 't Speelhof **4** Begijnhof en -kerk

Horeca langs de route?

Diverse horecazaken langs de wandelroute

Wie stelde deze stappenroutes op?

De Welzijnsdienst i.s.m. de Sportdienst, de Dienst Toerisme en Richard Mathijs van Senior Actief

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN SINT-TRUIDEN

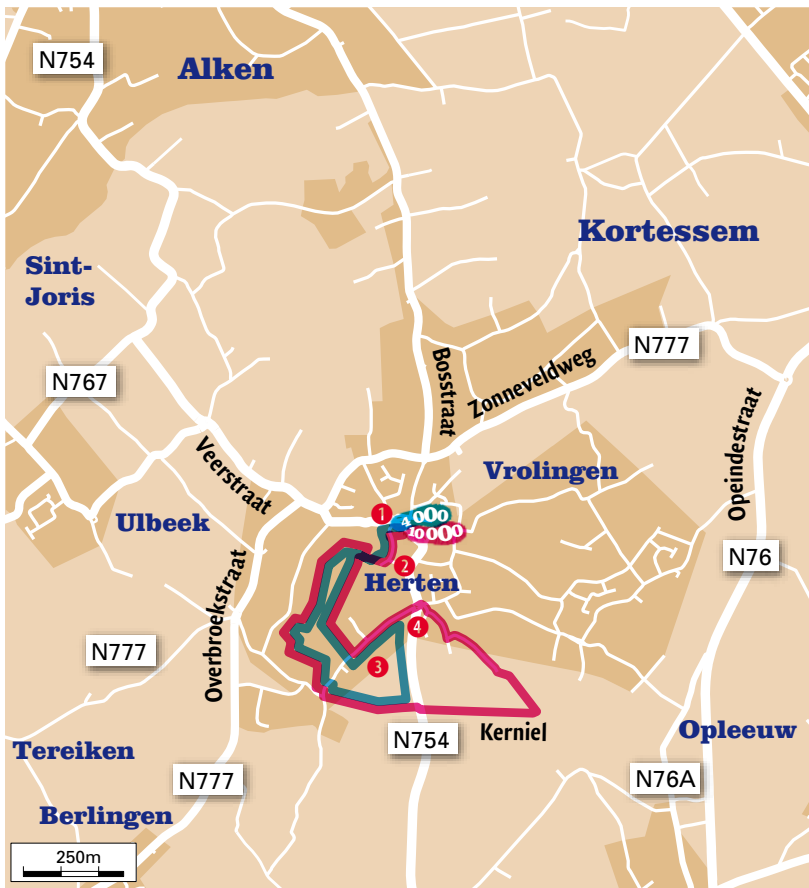
- Elke dinsdag om 14 u., vertrek ter hoogte van Tiensesteenweg 219 (tegenover Stayen)
- Elke donderdag om 14 u., vertrek aan de ingang van domein 't Speelhof, Speelhoflaan

Info: bewegingspraktijk Michel Vanmechelen - 011 68 05 47
michel.vanmechelen@hotmail.com

BEWEGINGSMOGELIJKHEDEN IN SINT-TRUIDEN

- Fit-o-Meter op domein 't Speelhof: natuurlijke omloop van 2 000 meter met 8 oefenstations
- Finse Piste op domein 't Speelhof: looppiste uit boomschors in een natuurlijke omgeving. Lengte 2 650 meter
- Bewegingspark voor senioren op domein 't Speelhof (achter rusthuis 't Meiland): een bewegings- en een spierversterkend parcours
- Stadspark Sint-Truiden: wandel- en joggingmogelijkheden
- Recreatiezwembad Sint-Pieter

WELLEN



Op stadsbezoek: parkeer je wagen aan de stadsrand in plaats van in het centrum. Een pak goedkoper en extra stappen.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 3 400 meter

10 000 8 200 meter

Openbare weg of groen?

Een gevarieerd aanbod van natuurgebied, velden en rustige wegen, zeker een aanrader tijdens de bloesemperiode

Route verlicht?

Neen, enkel openbare weg

Vertrekken aan?

Neogotische kapel aan het dorpsplein

Parkeren?

Dorpsstraat en parkeerplaats sporthal

Toegankelijk?

Niet toegankelijk voor rolstoelen en buggy's

Op en neer?

Vlak

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** Neogotische kapel en Kerk St.-Jan de doper **2** Wellen Molen **3** broekbeemd met hooglandrunderen

10 000 Extra: **4** standbeeld rotonde

Horeca langs de route?

Rond het dorpsplein zijn er verschillende eet- en drankgelegenheden

Wie stelde deze stappenroute op?

Adviesraad Gezond Wellen, WAL, Dienstencentrum Den Dries, Dienst Toerisme

Extra info

TOERISME

Wellen ligt fraai in de fruitstreek Haspengouw en heeft een aantal mooie historische bezienswaardigheden. Bezoekers genieten van de lokale gastvrijheid en producten zoals de befaamde stroop van Vrolingen.

ANDERE WANDELINGEN IN WELLEN

Wellen biedt het wandelroutenetwerk de “Bokkenrijders” aan. Het is een netwerk van 7 wandelroutes door de mooiste natuur, boomgaarden, velden en holle wegen in Wellen en zijn deelgemeenten.

Info en gratis wandelkaarten

Dienst Toerisme
Dorpsstraat 25
3830 Wellen
012 67 07 10
www.wellen.be

WANDELCLUB IN WELLEN

De Wellense Bokkenrijders

ZUTENDAAL



Bezoek je vrienden en familie in plaats van te reageren op hun Facebookstatus.

Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 700 meter

10 000 7 000 meter

Openbare weg of groen?

4 000 Half openbare weg, half in het groen

10 000 Driekwart bos, rest openbare weg

Route verlicht?

4 000 Praktisch volledig verlicht

10 000 Voor 80 procent verlicht

Vertrekken aan?

Sporthal De Blookberg (sportzone)

Parkeren?

Parkeren aan de sporthal via de Blookbergstraat of op de parkeerplaats “Lietenberg” via de Stalkerweg

Toegankelijk?

4 000 Mogelijk voor buggy's en rolstoelen

10 000 Ongeveer 500 meter onverhard

Op en neer?

Vlak, geen noemenswaardig hoogteverschil

Bezienswaardigheden?

4 000 **1** Brigittakapel (vandaar “kapelletjesroute”)

10 000 **2** Bezoekerscentrum Lieteberg **3** Stiltesteen **4** Mariabeeld op de Hesselsberg **5** Zutendaalbeek **6** Alverkuil **7** Witherenpastorie

Horeca langs de route?

4 000 Sporthal De Blookberg

10 000 Extra: bezoekerscentrum Lieteberg

Wie stelde deze stappenroutes op?

Frans Beckers (Dienst Milieu) en Gudrun Nijs (Dienst Welzijn) van de gemeente Zutendaal

Extra info

GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN ZUTENDAAL

Men kan op drie plaatsen meewandelen: Schoverikstraat, Kliebosstraat en Kattestaartstraat. Info www.zutendaal.be

ANDERE WANDELINGEN IN ZUTENDAAL

- Vijf wandelingen Nationaal Park Hoge Kempen
- Wandelen vanaf het infobord in Roelen
- Dorpswandeling in het centrum
- Grote Routepad: 15 km
- Verlicht loopparcours: 5 km

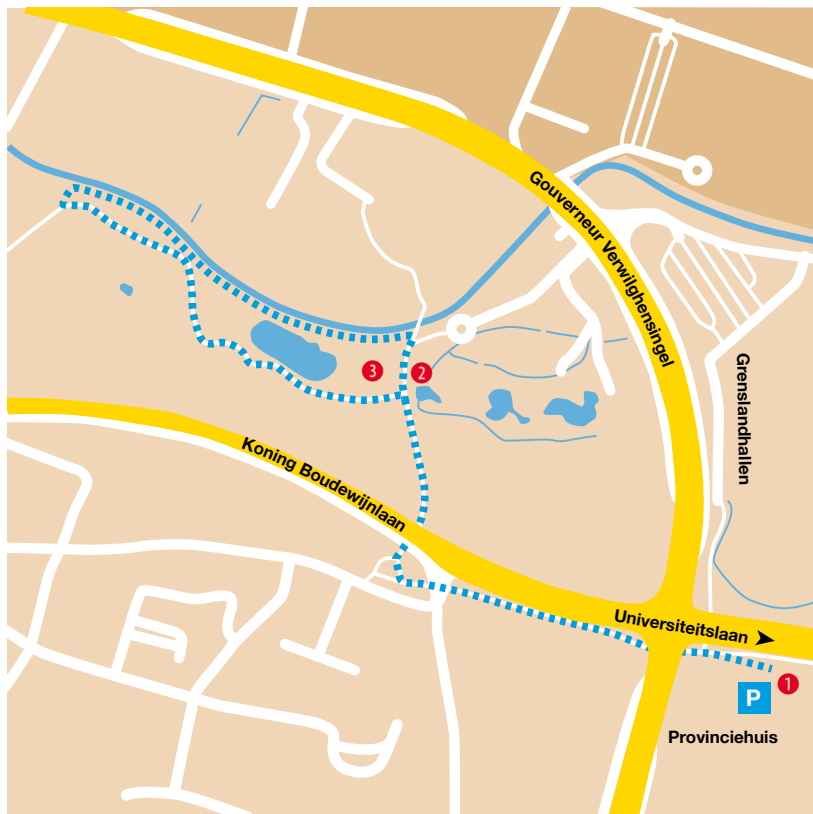
WANDELLEN OP BLOTE VOETEN

Dat kan in bezoekerscentrum Lieteberg. Voel met je voeten de bijzondere prikkels van hout, stenen, boomsnippers, gras, leem, zand en water en doe de opwekkende wandelroute van 2 km.

Meer info

Onthaal- en bezoekerscentrum Lieteberg
Stalkerweg z/n
3690 Zutendaal
089 25 50 60
www.zutendaal.be

PROVINCIEHUIS



Praktische info

Afstand in meter?

4 000 2 750 meter

Openbare weg of groen?

Stukje openbare weg en groen

Route verlicht?

Ja, volledig verlicht

Vertrekken aan?

Provinciehuis - Universiteitslaan 1, 3500 Hasselt

Parkeren?

Bezoekers- en personeelsparkeerplaats van het Provinciehuis (niet in het weekend)
Kapermolen zwembad

Toegankelijk?

Route gedeeltelijk toegankelijk voor rolstoelgebruikers en buggy's

Op en neer?

De route loopt over heel de lijn vlak

Bezienswaardigheden?

- 1 Provinciehuis
- 2 Japanse tuin
- 3 Kapermolenpark

Horeca langs de route?

Geen

Wie stelde deze stappenroute op?

Ruth Vandeweert van de Limburgse Logo's



Ga naar collega's in plaats van te bellen of te e-mailen. Op die manier heb je én beweging én een korte rustpauze waarin je lichaam zich herstelt van de langdurige statische belasting (vaak zitten).

Ga naar het toilet op een andere verdieping.

Ga werken met de fiets of te voet.

Neem een actieve pauze en organiseer met collega's een heuse wandellunch.

Moeten er spullen naar boven of naar beneden: neem de trap.

Haal koffie en water voor al je collega's.

Een telefoontje doen tijdens je werk. Sta op en wandel ondertussen rond.

Ga nooit naar de dichtsbijzijnde drankautomaat.

Breng een documentje zelf naar een andere afdeling in plaats van het met de binnenpost op te sturen.

10 000 stappen Vlaanderen

“10 000 stappen Vlaanderen” is een gemeenschapsproject dat mensen aanzet tot meer bewegen en hen uitnodigt om een actieve levensstijl aan te nemen met het oog op een betere gezondheid.

In navolging van het grote succes van het pilootproject “10 000 stappen Gent” verruimde de Vlaamse overheid 10 000 stappen naar heel Vlaanderen onder de noemer “10 000 stappen Vlaanderen”.

Het project maakt deel uit van het Vlaamse preventieve gezondheidsbeleid met voorop de Vlaamse gezondheidsdoelstelling “voeding en beweging”. Het project is een samenwerking tussen de Universiteit Gent en de 15 Vlaamse Logo's en VIGeZ.

In Limburg bundelen de Limburgse Logo's hun krachten met de provinciale Dienst Preventieve Gezondheid om 10 000 stappen te verankeren in het gezondheidsbeleid van de Limburgse steden en gemeenten. De 10 000 stappenroutes zijn hiervan een mooi concreet voorbeeld. Je leest er alles over in deze pocket.

***“Zet 10 000 stappen per dag voor een betere gezondheid,
want elke stap telt!”***



Colofon

Uitgave

De deputatie van de provincieraad van Limburg: Herman Reynders, gouverneur-voorzitter; Marc Vandeput, Ludwig Vandenhove, Igor Philtjens, Frank Smeets, Jean-Paul Peuskens, Inge Moors, gedeputeerden en Renata Camps, provinciegriffier

Tekst

Dienst Preventieve Gezondheid, Directie Mens, provincie Limburg

Eindredactie

Dienst Preventieve Gezondheid, Directie Mens, provincie Limburg
Yvette Vandormael – Taaldienst, Informatie en Communicatie, provincie Limburg

Coördinatie

Luc Lipkens – Directie Mens, Dienst Preventieve Gezondheid, provincie Limburg

Concept

Directie Mens, Dienst Preventieve Gezondheid, provincie Limburg

Vormgeving

Dion Boodts – Grafische Producties, Informatie en Communicatie, provincie Limburg

Fotografie

Robin Reynders – Grafische Producties, Informatie en Communicatie, provincie Limburg
Tina Lenaers, Jos Vanmontfort, Zjuul Devens, Kelly Schuurmans, Julien Meus, Kristof Habraken, Katia Steenberghe, Ellen Hendriks, Günther Geuens, Gerard Brusten, Steven Wilberts, Mira Breban, Jan Castermans

Druk & afwerking

drukkerij Paesen

Oplage

3000 exemplaren
3de druk

D/2013/5857/27

Contact

Luc Lipkens
Limburgse Logo's
Dienst Preventieve Gezondheid
Universiteitslaan 1, 3500 Hasselt
tel. 011 23 82 30
logolimborg@limburg.be
www.limborg.be/gezondheid

facebook

<https://www.facebook.com/logolimborg#!/>
DienstPreventieveGezondheid.
LimburgseLogo's

Met dank aan Concentra Media, Limburgse Logo's en de deelnemende Limburgse gemeenten en steden

v.u.: Tom Van Thienen, bestuursdirecteur Directie Mens, provincie Limburg, Universiteitslaan 1, 3500 Hasselt

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. De provincie Limburg is auteursrechthebbende t.a.v. deze uitgave en de hierin vervatte informatie.

De provincie Limburg is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de in de uitgave vermelde internetpagina's, noch voor de vermelde instanties. De verwijzingen naar de internetpagina's zijn gemaakt op het moment van het samenstellen van deze uitgave. De provincie Limburg is dan ook niet verantwoordelijk voor het op een later moment niet meer beschikbaar zijn of gewijzigd zijn van de vermelde internetpagina's. De provincie Limburg kan niet aansprakelijk gesteld worden voor rechtstreekse of onrechtstreekse schade geleden ten gevolge van het gebruik van eventueel onjuiste informatie in deze uitgave.





4 000
10 000

stappen
voor een
betere gezondheid

EDITIE
Limburg

Je kan 10 000 stappen zetten in

**Alken, As, Beringen, Bilzen, Bocholt, Bree, Diepenbeek, Genk, Halen,
Ham, Hasselt, Hechtel-Eksel, Herk-de-Stad, Heusden-Zolder,
Hoeselt, Kinrooi, Kortesseem, Lanaken, Lommel, Lummen, Maaseik,
Maasmechelen, Meeuwen-Grutrode, Neerpelt, Opglabbeek,
Overpelt, Sint-Truiden, Wellen en Zutendaal.**



limburg.be

provincie Limburg
Universiteitslaan 1
BE-3500 Hasselt

Meer info
logolimburg@limburg.be
011 23 82 38

