

Ervaar de Zen van lopen in de duinen

Joggen is als het ware een wondermiddeltje om jou in topconditie te houden. Je hart, bloedvaten en longen worden er alleen maar gelukkiger van. Ook overgewicht en een te hoge bloeddruk verdwijnen als sneeuw voor de zon. De hoge drempel die veel mensen weerhield te gaan hardlopen wordt steeds kleiner. Vooral met het populaire loopprogramma 'Start to Run' kende de loopsport een spectaculaire groei.

Ook de Bredense sportdienst speelt actief in op deze trend. Op de verharde paden van het Bredens duinengebied werd een joggingparcours uitgestippeld. Lopen in de duinen en op het strand is een unieke ervaring. Zeker in Bredene waar de duinen en het strand, niet onderbroken door een zeedijk of hoogbouw, naadloos in elkaar overvloeien.

Zowel de beginners als de iets meer geoefende lopers komen met trajecten over twee, vier en vijf kilometer aan hun trekken. Wie meer kilometers aankan, kan via de Spinoladijk die start aan de surfclub Twins verder lopen tot het Oostendse havengebied. Bij laag water kun je uiteraard ook via het strand richting De Haan joggen.

Meer info over

Sportdienst Bredene

Sportcentrum 'Ter Polder'
Spuikomlaan 21 - 8450 Bredene
T 059 32 25 77
E sportdienst@bredene.be
www.bredene.be

Toerisme Bredene

Kapelstraat 76 - 8450 Bredene
T 059 56 19 70
F 059 56 19 69
E toerisme@bredene.be
www.uitinbredene.be



bredene
zee strand duinen

V.U.: College van Burgemeester en Schepenen, p/a E. Feys - Schepen, Centrumplein 1, 8450 Bredene

JOGGING PARCOURS

Start en Aankomst MEC Staf Versluys



2 - 4 - 5,5 KM

Post 1
Strandingang
"Turkeyen"

Post 2
Strandingang
"Het Duingat"

Post 3
Strandingang
"Astrid"

Post 4
Strandingang
"De droge opgang"

Post 6
Strandingang
"De Duinpan"

Duinen

Voetgangersburg

KONINKLIJKE BAAN

Paelsteenveld

Tunnel

Legende

- Parcours 2 km
- Parcours 4 km
- Parcours 5,5 km

