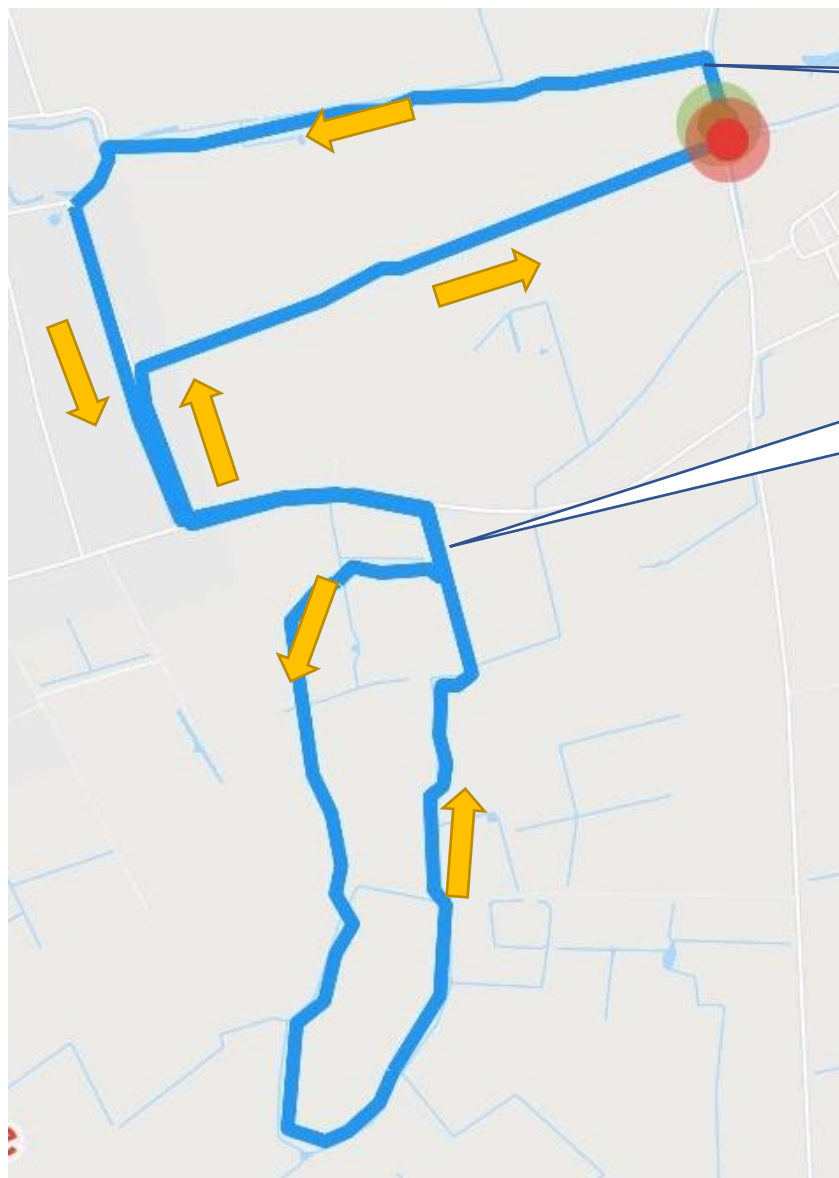


Wandeling B – 4.8 km vertrek = ingang kasteel Ooidonk

Wandeling C – 4.2 km | vertrek = Ceder in Astene

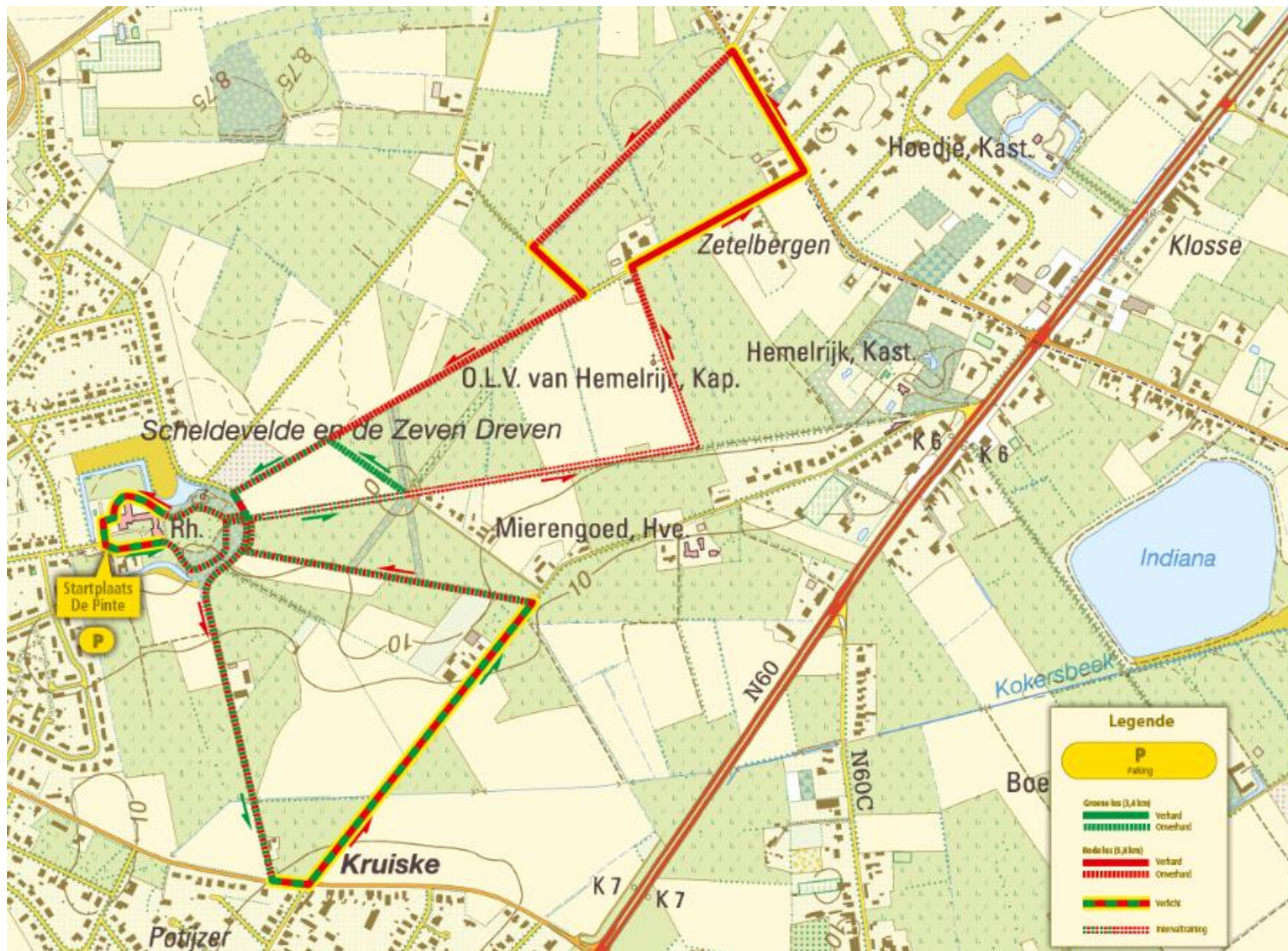


Vertrek

Blauw
gemarkeerde
wandeling



Wandeling D – 5.8 km | vertrek = RVT Kasteellaan De Pinte



De Pinte

Signalisatiesymbolen en afstanden

-  3,4 km
68 % onverhard
-  5,8 km
69 % onverhard

Looptips

- **Warm op:** Begin langzaam (desnoods al wandelend) en maak pas snelheid als je spieren opgewarmd zijn.
- **Loop je eigen tempo:** Het lopen voelt comfortabel en je kan blijven praten. Laat je niet verleiden om snellere medelopers te willen volgen.
- **Drink voldoende:** Breng eventueel een flesje water mee.
- **Goed loopmateriaal:** Goede loopshoenen en sokken kunnen veel ongemakken voorkomen.
- **Respecteer de natuur en de omgeving:** Blijf op het looppad en laat geen afval achter.
- **Samen trainen:** In groep en/of onder begeleiding trainen, is een meerwaarde voor je training en je motivatie. Je vindt een lijst van clubs op www.val.be.
- **Gezonde levensstijl:** Regelmatige fysieke activiteit is aanbevolen (3x / week gedurende 30 minuten) dit in combinatie met een gezond voedingspatroon.

Goedgekeurd



Wandeling E – 5 km | vertrek = Kerk Afsnee



<https://www.tov.be/nl/af-snee-keuze-wandelroute>
2 lussen = 9 km

Wandeling F – 5.6 km | vertrek = Kerk Zevegem



<https://www.tov.be/nl/stapaf-doornhammeke-wandelroute>

Doornhammeke wandelroute

Afstand: 5,6 km

Start en aankomst: Onze-Lieve-Vrouw Hemelvaartkerk, Zevegem (De Pinte)

StapAftips:

- Hoewel hoofdgemeente De Pinte tot de Leiestreek behoort, is deelgemeente Zevegem op en top een Schelgedorp. We zijn hier immers vlakbij Gent, waar de twee rivieren elkaar ontmoeten. Zevegem is een van de oudste dorpen aan de Schelde: al in de 10de eeuw werd erover geschreven als 'Sewaringhem', wat zoveel betekende als 'woonplaats voor moerasbewoners'. Een passende naam, want de Schelde trad hier vroeger geregeld uit haar oevers.
- Langs de Schelde tussen Gent en Gavere liggen de Scheldemeersen, een gevarieerd rivierenlandschap van 600 ha met vochtige meersen, rietvelden, bosjes en enkele oude Scheldearmen. Enkele van die afgesneden meanders zijn vandaag waardevolle natuurgebieden. Krommenhoek bijvoorbeeld is een echt vogelparadijs dat je via wandelpaden kunt ontdekken.
- De wandelroute dankt haar naam aan de gelijknamige oude Scheldemeander, misschien wel de bekendste en zeker de meest beviste op het grondgebied van Zevegem.
- Aan het kasteel van Welden wandel je, aan de rand van het Weldenbos, door de prachtige Weldendreef. Hier huisde vroeger in een oud boerderijte de vierschaar of plaatselijke rechtbank van de heerlijkheid Welden. De schandpaal die bij het gebouw hoorde, staat nu aan de toegangspoort van het kerkhof van Zevegem.

