

U vindt de volgende borden op de loop-/wandelroute:

De witte cirkels op het parcours geven de kilometerpunten van de route aan.



Een half uur per dag bewegen is goed voor uw gezondheid. Het geeft u meer energie en houdt uw hart en bloedvaten in betere conditie.

Wandelen is voor iedereen gezond! Wilt u intensiever trainen en heeft u nog nooit aan sport of andere intensieve bewegingsvormen deelgenomen, win dan eerst advies in bij uw huisarts of een Sport Medisch Instituut.

U kunt natuurlijk ook onder deskundige begeleiding gaan wandelen of een looptraining volgen.

Meer informatie kunt u verkrijgen bij:

- KNAU (www.knau.nl)
- NHS (www.hartstichting.nl)
- gemeente Epe (www.epe.nl)

Veel plezier op deze loop-/wandelroute!

NB. Het gebruik van de route is geheel voor eigen risico.

Sociale veiligheid

Om de sociale veiligheid te vergroten en de kans op struikelen te verminderen is de hele wandelroute voorzien van goede verlichting en een vlakke ondergrond (dit geldt niet voor de rode route). De route is vrijwel overal 1.5 m. breed. De gemeente Epe biedt wandelaars, joggers en trimmers dan ook een veilig parcours voor het uitoefenen van hun sport en/of vrijetijdsbesteding. U kunt natuurlijk ook onder deskundige begeleiding gaan wandelen of een looptraining volgen.

Meer informatie hierover kunt u krijgen bij:

Atletiekvereniging 'Cialfo'
www.avcialfo.nl

Wandelsportvereniging 'WIOS-Epe'
Tel. 0578 - 61 37 65 www.wios-epe.nl

Ondanks de zorgvuldigheid waarmee de route is uitgezet (met toetsing aan de KNAU-criteria), blijft het gebruikmaken van de loop-/ wandelroute voor eigen risico.

Fotografie: Harold Makaske en de gemeente Epe

Tekst: Afdeling REW/MaVo en eenheid Communicatie gemeente Epe

Oplage: 1.000 exemplaren

Deze loop-/ wandelroute is mogelijk gemaakt door:



Epe in beeld

Veilige route voor wandelaars en (hard)lopers

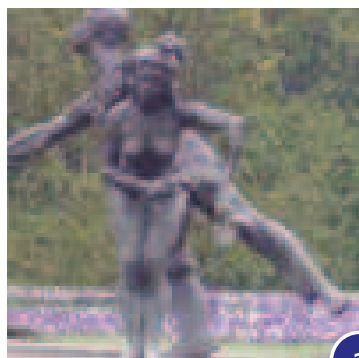
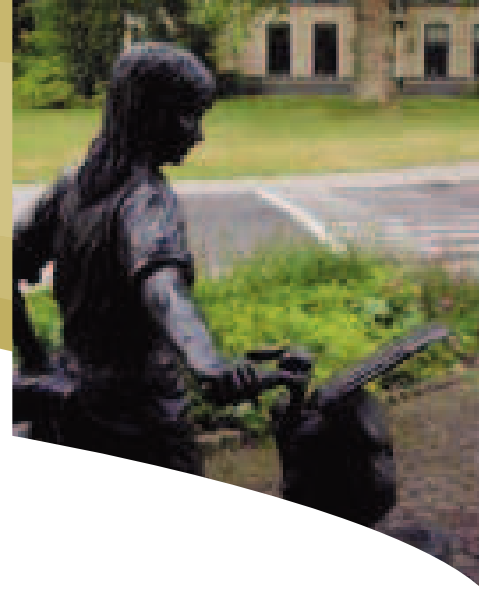


Gemeente Epe



'Epe in beeld'

In samenwerking met de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU) en de Nederlandse Hartstichting heeft de gemeente Epe de *'Epe in beeld'*, veilige loop-/wandelroute gerealiseerd.

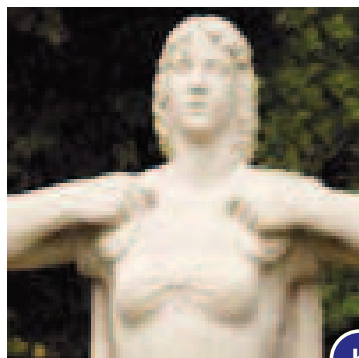


a

De aanleiding

De aanleiding om een veilige route voor wandelaars en (hard)lopers te maken, is dat er jaarlijks meer dan 200.000 sportblessures in het ziekenhuis behandeld worden. Bovendien voldoet meer dan de helft van de Nederlanders niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Volgens deze norm moet iedereen minimaal een half uur per dag bewegen, op matig intensief niveau, gedurende minimaal vijf dagen in de week.

De gemeente Epe hoopt dat door het openen van de loop-/wandelroute *'Epe in beeld'* meer mensen vaker in beweging komen. Een half uur bewegen per dag bevordert de gezondheid, geeft meer energie en verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Trimmen en sportief wandelen is een prettige manier om te bewegen. Het biedt de mogelijkheid in uw eigen tempo, op het moment dat het u uitkomt, te werken aan uw conditie. De loop-/wandelroute *'Epe in beeld'* is centraal gelegen in het dorp en voert langs diverse beelden in en nabij het centrum van Epe.



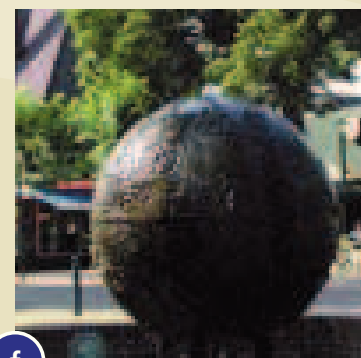
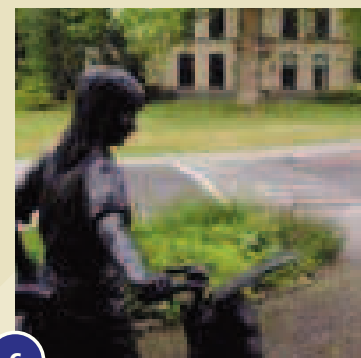
b

De route

De hoofdroute (zwart) begint bij het VVV kantoor op de Pastoor Somstraat in Epe, en heeft een lengte van 3,7 km. De hele route is met bordjes aangegeven die zijn aangebracht op lantaarnpalen.

U kunt vanaf de hoofdroute ook een alternatieve route nemen. De alternatieve route is niet met bordjes gemarkeerd maar in de folder en op het informatiebord is deze door middel van een zwarte stippellijn aangegeven. De rode route is een hardloop-/wandelroute en ligt in het buitengebied. De rode route is onverlicht, loopt gedeeltelijk over een zandpad en is niet voorzien van routebordjes.

Deze route is ontstaan door een samenwerking tussen KNAU, Nederlandse Hartstichting en gemeente Epe. Deze loop-/wandelroute voldoet aan de KNAU kwaliteitscriteria.



- a. Man - vrouw - water.
- b. Bevrijdingsmonument ter ere van de gevallenen.
- c. De toeriste.
- d. Darpspomp.
- e. Monument ter herinnering aan 100 jaar Koninginnen en 100 jaar Wilhelminavereniging.
- f. Monument voor vrede en gerechtigheid.