



PERSBERICHT

9 december 2020

Gezond en sportief de winter door met de 4.000 en 10.000-stappenroutes.

Tijdens de coronaperiode hebben veel mensen het plezier van wandelen herontdekt. Actief tijd doorbrengen in de natuur, alleen of met je bubbel, brengt rust en ontspanning. De stad Sint-Truiden speelt in op deze trend door verschillende leuke wandelroutes, waaronder de 4.000- en 10.000- stappen routes, te promoten.

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk voor een gezond lichaam én een gezonde geest. Niet iedereen is echter even sportief aangelegd en sommige mensen willen wel actiever leven maar weten niet hoe ze eraan moeten beginnen. Meer bewegen kan echter op een eenvoudige en laagdrempelige manier. Zo heeft Japans onderzoek aangetoond dat 10.000 stappen zetten, gespreid over een hele dag, de gezondheid significant verbetert.

“Beloof jezelf om te beginnen met kleine dingen: neem wat vaker de trap in plaats van de lift, maak een wandeling tijdens je middagpauze, parkeer je auto wat verder van je bestemming, ... op die manier kan je het aantal stappen dat je op een dag zet al aanzienlijk verhogen. Als stad willen we je hier ook een duwtje in de rug bij geven. Ontdek onze bewegwijzerde 4.000- en 10.000-stappenroutes. De 10.000-stappen route (fuchsia pijlen) is 6,7 kilometer lang, de 4.000- stappenroute (lichtblauwe pijlen) telt 3,1 kilometer. Beide routes vertrekken en eindigen op de hoek Olympialaan/Wildebamp, waar het gloednieuwe Sportpark Haspengouw in het voorjaar komt. De routes voeren je langs een aantal mooie en groene plekjes in onze stad”, zegt schepen van Sport Jurgen Reniers.

“We willen onze inwoners de kans bieden om op een leuke, laagdrempelige manier te sporten en aan hun gezondheid te werken. Voor een goede levenskwaliteit is voldoende lichaamsbeweging onmisbaar. Door Covid-19 beseffen we meer dan ooit dat een goede gezondheid het grootste geschenk is. Trek er dus actief met je bubbel op uit en geniet al bewegend van het prachtige Haspengouwse landschap”, besluit burgemeester Veerle Heeren.

Meer info over de wandelroutes in Sint-Truiden vind je op www.sint-truiden.be/10-000-stappenroute en op www.visitsinttruiden.be.

Contact

Veerle Heeren | burgemeester
M 0496 80 52 88 | burgemeester@sint-truiden.be

Jurgen Reniers | schepen van Sport
M 0497 43 64 43 | jurgen.reniers@sint-truiden.be

Communicatie stad Sint-Truiden
M 0497 41 30 21 | info@sint-truiden.be