



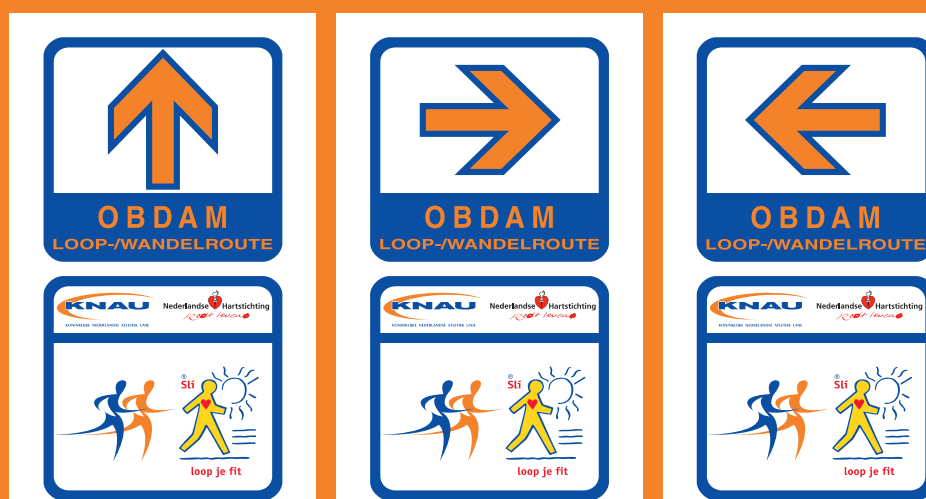
Deze route is ontwikkeld door KNAU, Sportservice West-Friesland-West en gemeente Koggenland.

De hoofdroute voldoet aan de KNAU-kwaliteitscriteria.

Welkom bij de loop-/wandelaroute Obdam (3,6 km).

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

De witte lijnen op de route 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)
- Sportservice NH (www.sportservicenoordholland.nl)
- Gemeente Koggenland (www.koggenland.nl)

Veel plezier op deze loop-/wandelaroute!

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

De hoofdroute is gecontroleerd op rolstoeltoegankelijkheid en als zodanig bestempeld. Dat wil niet zeggen dat de route ook rolstoelvriendelijk is. Men kan onderweg met obstakels en situaties geconfronteerd worden, waarbij enige vaardigheid van de rolstoelgebruiker gewenst is. Mocht u uw rolstoelvaardigheid willen verbeteren, dan kunt u zich opgeven voor een cursus Rolstoelvaardigheid & Sport. Voor meer informatie en aanmelden: www.aangepastporten.info.

