

[illegible]

de VGC (Vlaamse GemeenschapsCommissie),
de Cocof (Commission communautaire française
de la Région de Bruxelles-Capitale)
en het kabinet van Minister Rachide Madrane, lid
van het College van de Cocof, belast met de Sport



BRUSSEL STAD

- Warandepark
- Jubelpark
- Terkamerenbos
- Park van Laken – Osseghempark
- Groene Wandeling «Erasmus – Atomium»

JETTE

- Laarbeekbos + natuureservaat van het Poelbos
- Boudewijnpark + Dielegembos
- Groene Wandeling «Erasmus – Atomium»

GANSHOREN

- Groene Wandeling «Erasmus – Atomium»

SINT-AGATHA-BERCHEM

- Groene Wandeling «Erasmus – Atomium»

KOEKELBERG

- Elisabethpark

SINT-JANS-MOLENBEEK

- Groene Wandeling «Erasmus – Atomium»

ANDERLECHT

- Pedemark – Vivespark
- Groene Wandeling «Erasmus – Atomium»
- Astridpark

SINT-GILLIS

- Dudenpark – Park van Vorst

VORST

- ▶ Dudenpark – Park van Vorst

UKKEL

- Groene Wandeling «Hermann-Debroux – Stalle»
- Rood-Klooster [Zoniënwood]
- Tournay-Solvaypark [Zoniënwood]

EVERE

Park van de Goede Herder 

SCHAARBEEK

Josphatpark ◀

SINT-JOOST-TEN-NODE

Zie Warandepark [Brussel Stad]

SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE

Oude spoorlijn «Delta-Stokkel»
Maloupark

ETTERBEEK

Jubelpark ◀

SINT-PIETERS-WOLUWE

Woluwepark 
Oude spoorlijn «Delta-Stokkel» 
Maloupark 

OUDERGEM

Rood-Klooster [Zoniënwood] 

Groene Wandeling «Hermann Debroux – Stokkel» 

Oude spoorlijn «Delta-Stokke» 

ELSENE

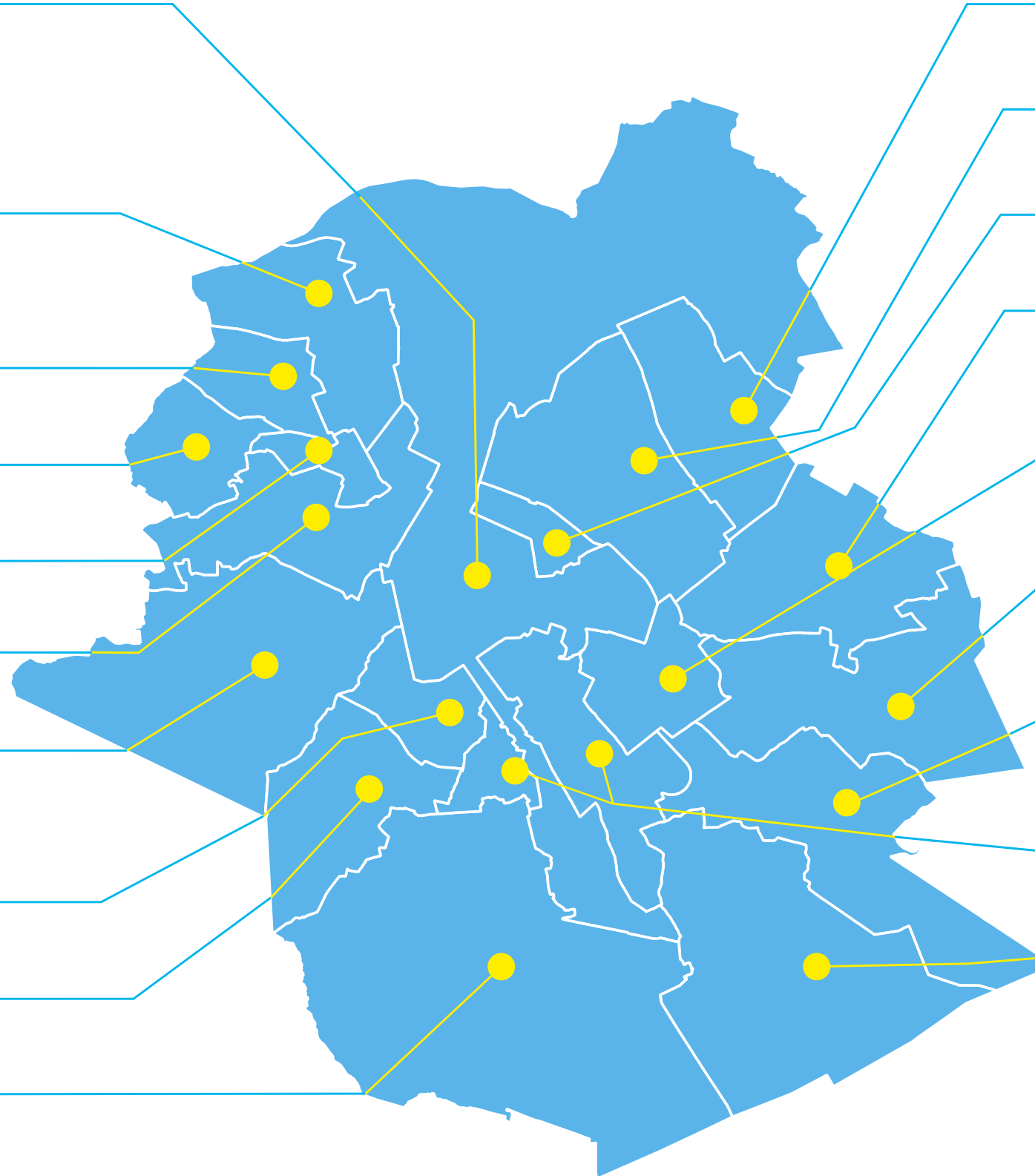
Vijvers van Elsene + Tuinen van de Abdij 

WATERMAAL-BOSVOORDE

Tournay-Solvaypark [Zoniënwoud] 

Oude spoorlijn «Delta-Stokkel» 

Groene Wandeling «Hermann Debroux – Stokkel» 



Overzicht

Gemeente	N°	Route	Afstanden	Type training	D+*	Moeilijkheid	Beginners	Zachte ondergrond**	Bewegwijzering	Verlichting	Aantal sterren	Fiche
Anderlecht	1	Pedepark – Vijverpark	1,54,1	Duurtraining	37m	1	Toegankelijk	100% D	0%	50%	**	fiche 1
Anderlecht	2	Astridpark	0,61,51,5	Tempowisselingen	21m	1	Toegankelijk	100% D	0%	0% (100%)	*	fiche 2
Oudergem (+ Watermaal-Bosvoorde)	3	Rood-Klooster (Zoniënwoud)	51020	Lange duurtraining	138m	3	Versie 5	100% B	100%	0%	***	fiche 3
Brussel Stad	4	Warandepark	1,42,3	Tempowisselingen	5m	1	Toegankelijk	100% D	0%	100% indirect	*	fiche 4
Brussel Stad	5	Jubelpark	0,412,3	Tempowisselingen	34m	1	Toegankelijk	100% D	0%	100% indirect	**	fiche 5
Brussel Stad	6	Terkamerenbos	1,53,64,8	Duurtraining	54m	1	Toegankelijk	100% D	0%	0% (100%)	**	fiche 6
Brussel Stad	7	Park van Laken – Osseghempark	0,63,7	Duurtraining	65m	2	Toegankelijk	20% D	0%	50%	**	fiche 7
Evere	8	Park van de Goede Herder	1,92,1	Tempowisselingen	29m	1	Toegankelijk	50% B	0%	50% indirect	*	fiche 8
Vorst/Sint-Gillis	9	Dudenpark – Park van Vorst	3,64,3	Duurtraining + K&S***	100m	2	Toegankelijk	90% D/B	0%	30% indirect	**	fiche 9
Elsene	10	Vijvers van Elsene – Abdijtuinen	1,62,8	Tempowisselingen	27m	2	Toegankelijk	100% D	0%	100% indirect	*	fiche 10
Jette	11	Laarbeekbos + natuurreservaat Poelbos	2,35,210	Tempowisselingen	55m	2	Toegankelijk	100% B	0%	0%	***	fiche 11
Jette	12	Koning Boudewijnpark + Dielegembos	24,110	Tempowisselingen	3m	1	Toegankelijk	0%	0%	100%	**	fiche 12
Koekelberg	13	Elisabethpark	1,9	Tempowisselingen	17m	1	Toegankelijk	100% D	0%	100% indirect	**	fiche 13
Schaarbeek	14	Josaphatpark	1,72,5	Tempowisselingen	23m	1	Toegankelijk	10% B	0%	25% indirect	**	fiche 14
Watermaal-Bosvoorde – Ukkel	15	Tournay-Solvaypark [Zoniënwoud]	7,117,3	Lange duurtraining	116m	3	Lus H/T	95% B	0%	10% indirect	**	fiche 15
Sint-Lambrechts-Woluwe	16	Maloupark	2,85,1	Ritmevariatie	26m	1	Toegankelijk	100% B	0%	40%+40% ind.	**	fiche 16
Sint-Pieters-Woluwe	17	Woluwepark	1,53	Duurtraining	33m	1	Toegankelijk	100% D	0%	100% indirect	**	fiche 17
Gemeenteoverschrijdend OOST-Brussel	18	Oude spoorlijn «Delta-Stokkel»	5,911,8	Lange duurtraining	53m	2	Toegankelijk	100% B	0%	100%	***	fiche 18
Gemeenteoverschrijdend ZUID-Brussel	19	Groene Wandeling «Hermann-Debroux – Stalle»	13,4	Lange duurtraining	211m	3	Lus H/T	85% B/D	100%	0%	***	fiche 19
Gemeenteoverschrijdend WEST-Brussel	20	Groene Wandeling «Erasmus – Atomium»	17,6	Lange duurtraining	188m	3	Lus H/T	60% D	100%	0%	**	fiche 20



* D+: Aantal positieve hoogtemeters (afkorting van Dénivelé, die ook in het Nederlands algemeen wordt gebruikt)
**D = dolomiet | B = bosgrond
*** : kracht- en stabilisatietraining



Pedepark – Vijverpark

Hoe lieflijk is het platteland

Anderlecht

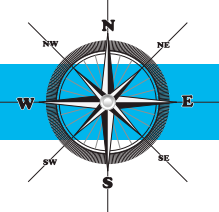
ROUTE GPS

1,5
KM

D+: 15m

4,1
KM

D+: 37m



HOOFDAFSTAND: 4,1 KM

NEVENAFSTAND: 1,5 KM

POSITIEVE HOOGTEMETERS
(D+): 37M

MOEILIJKEIDSGRAAD
(BEGINNER): 1 | TOEGANKELIJK

ZACHTE ONDERGROND: 100% D

VERLICHTING: 50%

TYPE TRAINING: DUURTRAINING

AANBEVELINGEN: * *



Veeweide



Anderlecht
Frans Hals



Frans Hals



24/24u



VOORSTELLING. Neerpede vormt de overgang van het verstedelijkte Anderlecht naar het Vlaamse platteland en is een toplocatie voor elke Brusselse sporter. Golf, atletiek, boogschieten, hockey, tennis, voetbal, rugby... Haast alle sporten kan je hier beoefenen. Zelfs skiën! Dankzij de kunstpiste recht tegenover het atletiekterrein. Ook hardlopers komen aan hun trekken in dit rustige, uitgestrekte, schone, elegante en gemakkelijk bereikbare stukje Brussel. Beter kan haast niet, toch?



SPECIAAL. De vijvers in dit park werden gegraven op het ogenblik dat de ring werd aangelegd en het Erasmusziekenhuis en een aantal nieuwe woningen werden gebouwd. Met de uitgegraven grond werden tussen de verschillende werven hoge bermen aangelegd. Ze doen dienst als stormbekkens om zware regens op te vangen. Het resultaat is van een pakkende schoonheid. Ook de vogels weten dit gebied te appreciëren, want honderden koppeltjes bouwen er hun nest.



TRAININGSTIP. Beginners zullen de korte variante van 1,5 km en de dolomietpaden rond de vijvers op prijs stellen voor een kort duurlooptje. Ervaren lopers kunnen hier, dankzij de route van 4,1 km, terecht voor echte duurlooptraining in een zeer groen kader en op een perfect vlak terrein. Dit parcours kruist de Groene Wandeling en een andere online route uit deze gids.



OVERZICHT



De mooiste looproutes in het Brusselse Gewest

Astridpark

Allez, Allez, Allez

Anderlecht

ROUTE GPS

0,5
KM

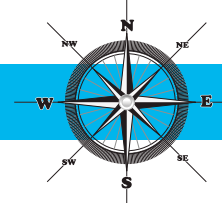
D+: 17m

1,5
KM

D+: 14m

1,5
KM

D+: 21m



HOOFDAFSTAND: 1,5 KM

NEVENAFSTAND: 0,6 KM | 1,5 KM

POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+): 21M

MOEILIJKHEIDSGRAAD (BEGINNER): 1 | TOEGANKELIJK

ZACHTE ONDERGROND: 100% D

VERLICHTING: 0%

TYPE TRAINING: TEMPOWISSELINGEN

AANBEVELINGEN: *



Veeweide



De Linde



Meir



24/24u



VOORSTELLING. Het Astridpark heette in het verleden achtereenvolgens het Park van Anderlecht, het Meirpark (naar de naam van de wijk waarin het zich bevindt), en kreeg tenslotte de naam kreeg van de voormalige Koningin der Belgen, kort na haar tragische overlijden in 1935. Het park strekt zich vandaag uit over een oppervlakte van ongeveer 9 hectare, met in het centrum een mooie waterpartij. Dankzij zijn gunstige geografische ligging, kan je vanuit dit park gemakkelijk een uitstapje wagen naar andere groene plekjes in deze gemeente die Jacques Brel zo nauw aan het hart lag.



SPECIAAL. 's Avonds voelen sommige lopers wellicht enige aarzeling bij de idee zich in het halfduistere park te begeven. Weet dat je ook rond het park kunt lopen en dat de omtrek van het park precies 1,5 km bedraagt, wat je meteen in de gelegenheid stelt jezelf te vergelijken met de 1500 meter wereldrecordhouder (Hicham El Guerrouj met 3 minuten en 26 seconden) of wereldrecordhoudster (de Chinese Qu Yunxia met 3 minuten 50 seconden en 46 honderdsten). Deze route is nogal schaars verlicht en de ondergrond is voor de helft verhard en voor de helft bedekt met dolomiet, aangenaam voor de voeten!



TRAININGSTIP. De scholen maken gretig gebruik van de ronde rond de vijver om de conditie van hun leerlingen te testen. Beginners zullen het zeer licht hellende parcours van 1,5 km zeker op prijs stellen. In de winter biedt een verlichte variëte (namelijk naast de openbare weg) de mogelijkheid om in alle veiligheid te gaan lopen. De afstand in het park is nogal beperkt voor een echte duurloop maar leent zich uitstekend tot tempowisselingen.



NIET TE MISSEN. Achter de ingang die uitgaat op het Rond Punt Meir bevinden zich de watervalletjes. Deze waterpartij in verschillende niveaus werd ongeveer op hetzelfde ogenblik ingehuldigd als de fontein aan de voet van het Atomium, tijdens de Wereldtentoonstelling van 1958. Maar alleen het Anderlechtse exemplaar heeft het overleefd.



LEUK OM TE WETEN. Sinds 1917 ligt het Constant Vanden Stockstadion (het vroegere Emile Verséstadion), de thuisbasis van voetbalclub Anderlecht, in het Astridpark. Dankzij haar prestaties op Europees niveau is deze club ver buiten onze landsgrenzen bekend. Maar dat heeft ook z'n nadelen. De club zou haar stadion immers willen uitbreiden, waardoor de groene ruimte in het omringende park veld zou verliezen. Noteer tot slot dat het niet aan te raden is om op een wednesdayavond te gaan joggen, behalve dan als je wil oefenen voor de discipline «slalom-tussen-groepen-supporters». Bij de zogenaamde risicomatchen heb je zelfs geen keuze: het park is dan sowieso gesloten.



OVERZICHT

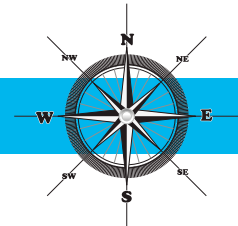


De mooiste looproutes in het Brusselse Gewest



5
KM

**10
KM**

20
KM

HOOFDAFSTAND: 10 KM

Zachte ondergrond: 100% B

NEVENAFSTAND: 5 KM | 20 KM

VERLICHTING: 0%

BEWEGWIJZERING: 100%

POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+): 138M

TYPE TRAINING: LANGE DUURLOOP

MOEILIJKEIDSGRAAD (BEGINNER): 3 | VERSIE 5

AANBEVELINGEN: ***

Herrmann-
Debroux

Rood-Klooster



geen halte



24/24u



VOORSTELLING. Gelegen aan de rand van het prachtige Zoniënwoud, vormt het Rood-Klooster de vaste uitvalsbasis voor vele joggers en jogsters uit de hoofdstad die op zoek zijn naar een flinke dosis gezonde lucht. Ze kunnen voor één van de drie bewegwijzerde trajecten kiezen die vertrekken aan de parking onder de brug van de autosnelweg (rechts als je richting Brussel rijdt). Deze routes zijn respectievelijk 5 km (groen), 10 kilometer (blauw) en 20 kilometer (rood) lang. De splitsingen zijn perfect aangeduid, met onder meer verschillende passages onder de autosnelweg. De kilometers ook.



SPECIAL. De drie trajecten beginnen met een rondje Rood-Klooster Deze oude priorij dankt haar naam aan de roodachtige tint van de vroegere bepleistering in het zonlicht. Vandaag gaan er tal van activiteiten en voorstellingen door voor jong en oud en vind je er een speelplein waar de allerkleinsten zich naar hartenlust kunnen uitleven. Een ideale plek dus voor een gezinsuitstapje. De ene ouder gaat lopen, terwijl de andere de spelende kroost in de gaten houdt. En daarna wordt er gewisseld!



TRAININGSTIP. De 3 voorgestelde routes vormen in Brussel een uitzondering. Het zijn namelijk de enige die over de volledige afstand bewegwijzerd zijn. Opgelet, het parcours is lastig. Voor beginners raden we de korte versie van 5 km aan als lange duurtraining. Gevorderden hebben de keuze tussen de zeer populaire 10 km of de 20 km voor een lange duurtraining. Uitgenomen enkele kasseistukken in het begin is dit driesterrenparcours één van de mooiste van Brussel, want je krijgt er alle troeven van de grootste en mooiste groene ruimte van onze hoofdstad zomaar bij.

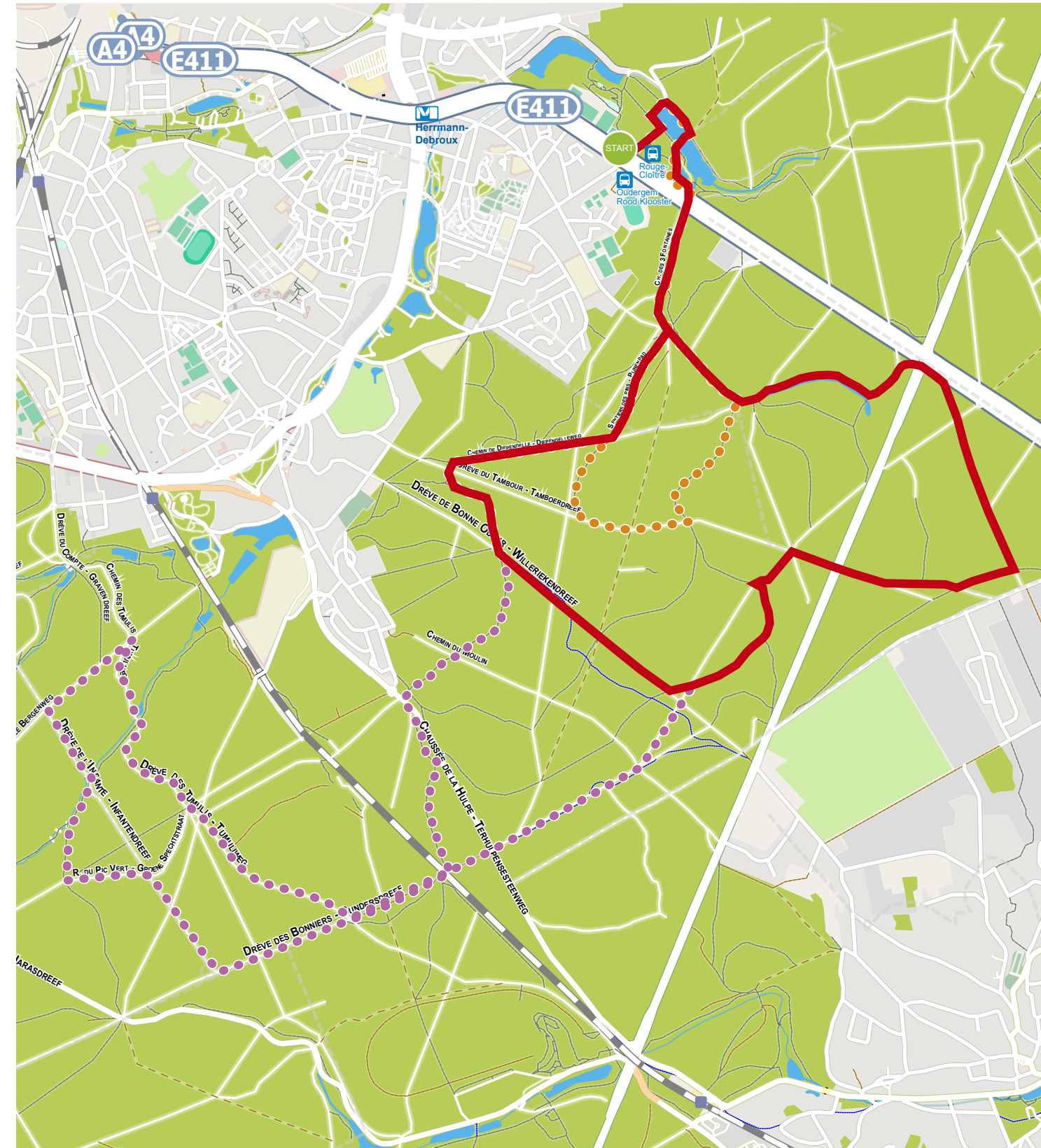


NIET TE MISSEN. Wil je wat meer variatie brengen in het loopplezier, dan kan je ervoor kiezen om niet de bewege-
wijzerde trajecten te volgen, maar bijvoorbeeld een rondje te lopen rond de vijf vijvers die het park rijk is. Maar opgelet
voor de andere gebruikers: bejaarden, verliefde koppeltjes, jonge ouders met buggy's en vooral kinderen op de fiets, die
net hier vaak hun eerste wielerspasjes zetten. Als je je achter de priorij begeeft moet je zo mogelijk nog voorzichtiger zijn.
Bij het bewonderen van de paarden die er rustig in de wei staan te grazen, bedenk je best dat een aantal andere paarden
misschien wel net worden uitgelaten. Dus, als je iemand hoort galopperen, maak je dan snel uit de voeten!



LEUK OM TE WETEN. In 1784 gaf Jozef II het bevel om beslag te leggen op alle goederen van de priorij. Bij het opmaken van de inventaris merkte men dat de waardevolste bezittingen verdwenen waren. Er kwam een onderzoek maar niemand onthulde ooit de plek waar deze schat verborgen lag. Later volgden de onrustige jaren van de Brabantse en de Franse revolutie. En raakte men het spoor van de schat volledig bijster.

Als je hier gaat lopen, bedenk dan dat er ergens onder je voeten misschien wel gouden kelken of zilveren wierookvaten verborgen liggen.



OVERZICHT



De mooiste looproutes in het Brussels Gewest

Warandepark

In de tuin van de Koning

Brussel Stad

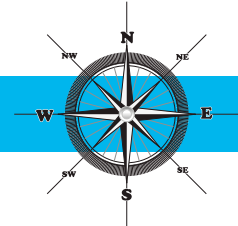
ROUTE GPS

1,4
KM

D+: 5m

2,3
KM

D+: 16m



HOOFDAFSTAND: 1,4 KM

NEVENAFSTAND: 2,3 KM

POSITIEVE HOOGTEMETERS
(D+) :

5M

MOEILIJKEIDSGRAAD
(BEGINNER):

1 | TOEGANKELIJK

ZACHTE ONDERGROND: 100% D

VERLICHTING: 100% indirect

TYPE TRAINING: TEMPOWISSELINGEN

AANBEVELINGEN: *



Park



Park



Park



24/24u



VOORSTELLING. Het Warandepark, gelegen in de bovenstad, beslaat 11 hectare tussen het Koninklijk Paleis en het Parlement, zodat ministers en andere hoogwaardigheidsbekleders de weg tussen beide gebouwen te voet kunnen afleggen. Van oudsher komen ook onze vorsten zich hier herbronnen en we weten hoezeer de koninklijke familie een boontje heeft voor een gezonde sportbeoefening. In 2013 nam (toen nog toekomstig) koning Filip deel aan de 20 km door Brussel. Zijn zus Astrid liep in 2011 samen met haar gezin zelfs een volledige marathon in New York. Trainen zij soms in het Warandepark? Wij hebben hiervan geen bevestiging gekregen. Enkele vaste Warandeparklopers hebben ons daarentegen wel gemeld dat ze er al lopende staatshoofden hebben gekruist, Nicolas Sarkozy bijvoorbeeld.



SPECIAAL. Dit park doet al eeuwenlang dienst als rendez-vousplaats. Binnen de homoseksuele gemeenschap staat het hiervoor zelfs bekend. Wanneer de avond valt, trekken koppeltjes zich terug in de duisternis van het struikgewas, terwijl talrijke joggers blijven rondlopen in de verlichte lanen. Niemand neemt aanstoot aan deze onwaarschijnlijke cohabitation, zelfs niet het publiek in avondkledij dat op weg is naar het Théâtre du Parc, gelegen aan de westelijke ingang.



TRAININGSTIP. Beginners vinden hier een zeer toegankelijk parcours, met een iets langere variëteit (2,3 km) in hartje Brussel. De rechthoekige vorm van het park (400 m x 305 m) leent zich perfect tot intervaltrainingen. Als je de buitenkant neemt, kan je bijvoorbeeld telkens versnellen in de breedte (die lichtjes helt) en herstellen in de lengte. Geïnspireerd op de Tuileriestuinen in Parijs, wordt het Warandepark doorkruist door aarden wegen die van bovenuit gezien de vorm van een ganzenpoot aannemen.

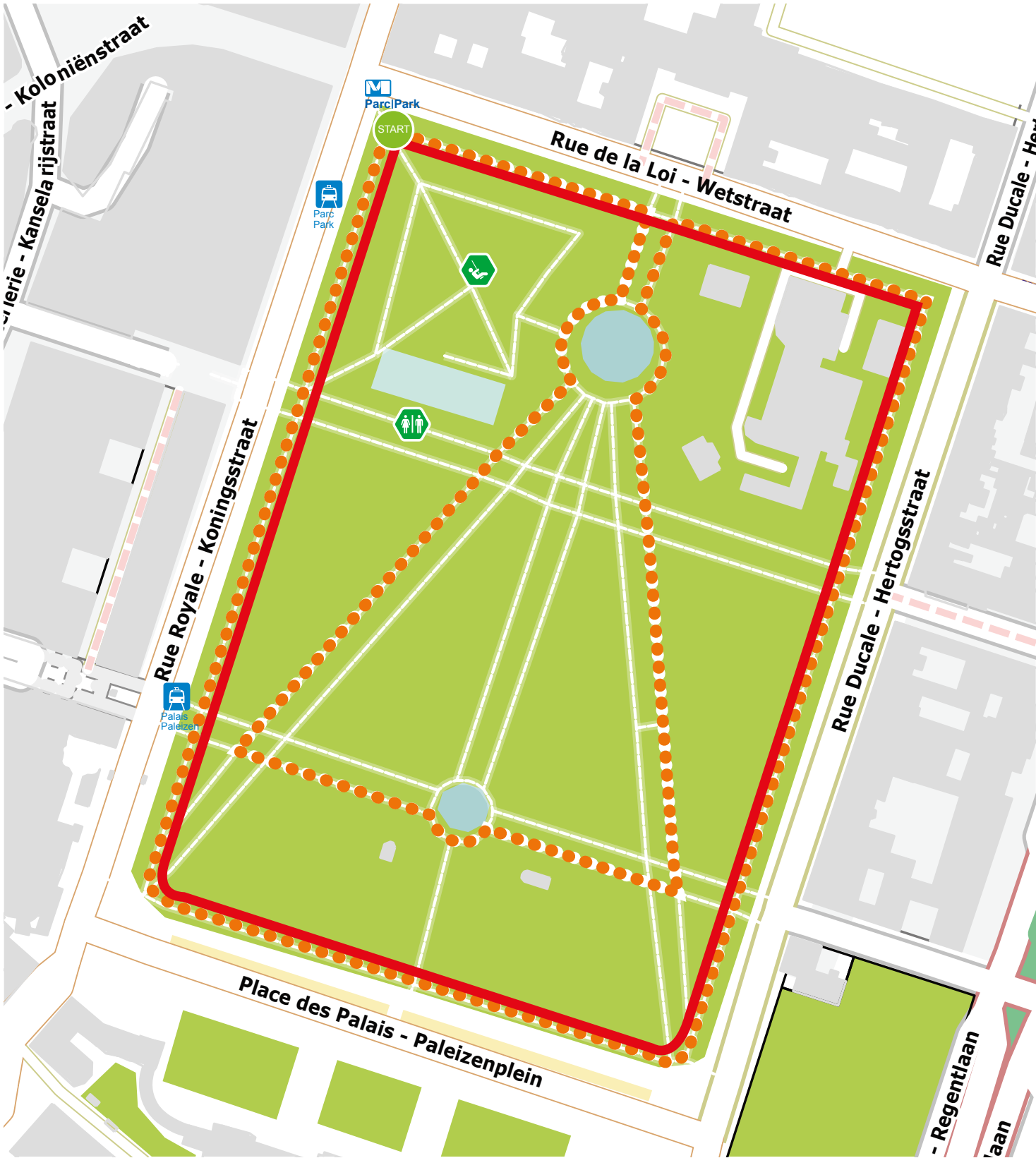


NIET TE MISSEN. Dit park bevat een overvloed aan schatten, met een zestigtal standbeelden die mythologische scènes uitbeelden. Volgens een oude legende had de Britse dichter Lord Byron er op een dronken avond verschillende met zijn wandelstok bewerkt. Maar dat klopt niet. De beschadigingen dateren uit de periode van de Terreur na de Franse Revolutie. Verder zijn er prachtige bomen te bewonderen, waaronder een enorme plataan met esdoornbladeren. Je moet met z'n drieën zijn om hand in hand dit groene monument te kunnen omarmen.



LEUK OM TE WETEN. Aln het begin van de jaren 70 werden de eerste joggers die zich in het Warandepark begaven regelmatig door de politie aangehouden wegens schending van de openbare orde. Er wordt gefluisterd dat dit zelfs Gaston Roelants, gouden medaillewinnaar van de 3000m steeple tijdens de Olympische Spelen van Tokio in 1964, ooit overkwam.

Bij nader inzien blijkt dit een stadslegende. «Ik heb nooit in het Warandepark getraind», aldus een lachende Roelants, «laat staan dat ik me door de politie zou hebben laten vangen!».



OVERZICHT



De mooiste looproutes in het Brusselse Gewest

Terkamerenbos

Fraaie heuvels

Brussel Stad

ROUTE GPS

1,5
KM

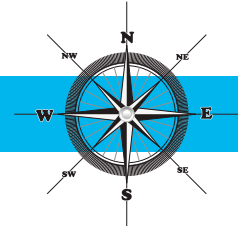
D+: 19m

3,6
KM

D+: 54m

4,8
KM

D+: 63m



HOOFDAFSTAND: 3,6 KM

NEVENAFSTAND: 1,5 KM | 4,8 KM

POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+): 54 M

MOEILIKHEIDSGRAAD (BEGINNER): 2 | TOEGANKELIJK

ZACHTE ONDERGROND: 100% D

VERLICHTING: 0%

TYPE TRAINING: DUURLOOP

AANBEVELINGEN: **



Geen halte



Longchamp



Legrand



24/24u



VOORSTELLING. Het Terkamerenbos, de grote toegangspoort van het Zoniënwoud, is een van de meest uitgestrekte en mooiste parken van het gewest. Met zijn 124 hectare groen aan de rand van de stad, is het vanzelfsprekend zeer gegeerd bij wandelaars maar ook bij joggers. Die stellen zowel de zachte ondergrond op prijs als de vijver, waar ze aan hun snelheid kunnen werken. Tenzij ze kiezen voor de steile paadjes en de grashellingen in het noordelijke gedeelte om aan hun kracht te werken.



SPECIAAL. Het Terkamerenbos wordt omzoomd maar ook doorkruist door lanen waar tijdens de week heel wat autoverkeer passeert. In het weekend keert de rust er weer dankzij het reglement dat het autoverkeer gedeeltelijk verbiedt. De zuidelijke lus is dan afgesloten voor het verkeer. In de zomer is het nog beter! De Dianalaan wordt dan een tweerichtingsbaan, waardoor het verkeer op alle andere lanen kan afgesloten worden. In het centrum van de vijver ligt het sikkelvormige Robinsoneiland. Je geraakt er met een veerpont dat heen en weer vaart tussen het bos en het eiland, waar zich een restaurant bevindt. In de zomer kan je ook een bootje of een waterfiets huren.



TRAININGSTIP. Het parcours van 3,6 km is ideaal voor een duurloop in een prachtig en zeer groen kader (opgelet, je moet wel twee keer een baan oversteken). Heel wat lopers kiezen 's avonds voor de verlichte versie langs de weg (4,3 km). De omtrek van de vijver (1500 meter) is ideaal voor beginners of voor gevorderden die een afgemeten afstand nodig hebben voor hun snelheidswerk.



NIET TE MISSEN. De omtrek van de vijver is heel exact 1470 meter. Maar door de (zeer) lichte hellingsgraad, kan je je tijd op deze afstand perfect vergelijken met je prestatie op de piste, op een tiende van een seconde na. De studenten lichamelijk opvoeding van de nabijgelegen Université Libre de Bruxelles weten dat ook en komen hier regelmatig tests afleggen, ter voorbereiding van hun 1500m examen op het einde van het academiejaar.



LEUK OM TE WETEN. De deelnemers aan de 20 km door Brussel lopen altijd door het Terkamerenbos en zijn precies halverwege de wedstrijd wanneer ze het verlaten. Eén uitzondering: de editie van het jaar 2000. Door het hevig onweer en de bijzonder krachtige rukwinden tot meer dan 100 km/u waren de organisatoren verplicht om het Terkamerenbos links te laten liggen, vanwege de vallende takken.



OVERZICHT



De mooiste looproutes in het Brusselse Gewest

Park van Laken - Osseghempark

In de schaduw van een gigantisch atoom

Brussel Stad



ROUTE GPS

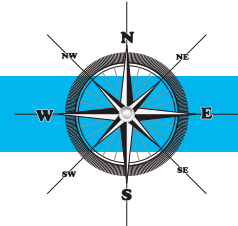


0,6
KM

D+: 19m

3,7
KM

D+: 65m



HOOFDAFSTAND: 3,7 KM

NEVENAFSTAND: 0,6 M

POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+): 65 M

MOEILIJKHEIDSGRAAD (BEGINNER): 2 | TOEGANKELIJK

ZACHTE ONDERGROND: 20% D

VERLICHTING: 50%

TYPE TRAINING: DUURLOOP

AANBEVELINGEN: **



Heizel



Geen halte



Eeuwfeest



24/24u



VOORSTELLING. In de schaduw van het Atomium grenst het Park van Laken aan het Koninklijk Paleis! Met zijn mooie glooiingen strekt het zich uit over 27 hectare. Maar als je de volledige groene zone, met het koninklijk domein in het oosten en het Osseghempark in het noordwesten bekijkt, kom je aan een totale oppervlakte van 70 hectare. Meer dan voldoende voor een mooie duurloop



SPECIAAL. Brussel is een multiculturele stad, dat is geen geheim. Het Park van Laken en het gebied errond staan symbool voor dit kosmopolitisme! Een gemotiveerde jogger kan er zelfs terecht voor een echte ronde rond de wereld, zonder deze groene parel te verlaten. Eerst snuift hij een vleugje koningschap op, wanneer hij langs het hek van het kasteel loopt, waar de koninklijke familie woont. Daarna is het tijd voor wat exotiek met de Japanse Toren en het Chinese Paviljoen die ten oosten van het domein liggen. En we mogen zeker de talrijke invloeden van de buurlanden niet uit het oog te verliezen. Het park werd getekend door een Duitse architect en is gebaseerd op het plan van Engelse tuinen.



TRAININGSTIP. Dit heuvelachtige parcours van bijna 4 km op een voor 80% verharde ondergrond (asfaltweg om als je niet op de grasvelden wil lopen) zal vooral de ervaren lopers goed liggen. Beginners kunnen zich hier aan een lange duurloop wagen. De plaatselijke atletiekclubs, zoals Excelsior Brussel, gebruiken nog een tweede parcours rond de vijver (600 meter) voor snelheidstrainingen en conditietests.



NIET TE MISSEN. Het Park van Laken is een klassieker van de loopsport. Elk jaar vindt er een wedstrijd plaats die zijn naam kreeg van «Gaston Roelants», onze steeplekampioen die een gouden medaille in de wacht sleepte tijdens de olympische spelen van Tokio in 1964. Tijdens deze tienkilometerwedstrijd wordt geld ingezameld voor tal van goede doelen. Voor de beginners staat er ook een 5 km op het programma. Dezelfde dag kan je hier ook de wereldtop van de veldlopers door de modder zien ploeteren, tijdens de loodzware Cross van Laken.



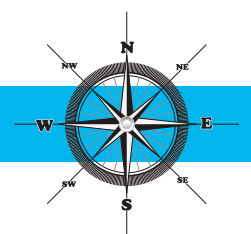
LEUK OM TE WETEN. Van alle Brusselse parken vraagt dat van Laken wellicht het meeste onderhoud. Het vormt immers de thuisbasis van een heleboel diverse evenementen: festivals, tentoonstellingen, circus, En van zodra het weer het toelaat, vind je hier honderden buurtbewoners, op zoek naar een plekje in het groen! De arbeiders van het BIM zorgen er elke dag voor dat deze plek weer opgeruimd en netjes is.



OVERZICHT



De mooiste looproutes in het Brusselse Gewest



HOOFDAFSTAND:	2,1 km	Zachte ondergrond:	50% D
NEVENAFSTAND:	1,9 km	Verlichting:	50% indirect
POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+):	29 m	Type training:	Tempowisselingen
MOEILIKHEIDSGRAAD (BEGINNER):	1 TOEGANKELIJK	Aanbevelingen:	★



Geen halte



St-Vincent



Van Cutsem



24/24u

VOORSTELLING. Het Goede Herderpark ligt gekneld tussen het Vormingsstation van Schaarbeek, de Sint-Vincentiuskerk en de omliggende huizen. Verschillende andere parkjes, onder meer het Walkierspark en het park van Doolegt, zien er een beetje hetzelfde uit en vormen samen een aantrekkelijke groene ruimte in de gemeente Evere. Dit is niet het bekendste Brusselse park, maar het verdient zeker een omweg op loopschoenen.

SPECIAAL. Het Goede Herderpark heeft twee gezichten! In het zuidelijke gedeelte heeft het een harde ondergrond en is het relatief vlak met paden die langs voetbal- en petanquerterreinen lopen. Aan de andere kant, langs de spoorlijn, ontdek je een veel wildere omgeving, met kronkelige, heuvelachtige en bij regen modderachtige weggetjes. Om het gamma van wegbedekkingen te vervolledigen, kan je ook door de tunnels lopen tot aan het landelijke Marnestraatje, geplaveid met kasseien.

TRAININGSTIP. Het vlakke traject van 2,1 km loop je voor de helft op harde en voor de andere helft op zachte, en bijwijken modderige ondergrond en is tijdens de zomer het best beloopbaar. Een andere mogelijkheid is de route van 1,9 km (950 meter heen en terug), volledig op verharde ondergrond, die overal verlicht is (minstens indirect). Ideaal voor avondlijke trainingen! Beide routes zijn uitstekend geschikt voor beginners.

NIET TE MISSEN. Het Goede Herderpark maakt deel uit van het natuurreervaat het Moeraske, dat bestaat uit moerasland, bos, weiden en moes-
tuintjes. Milieubeschermers (onder wie de CEBE) beschouwen dit gebied als een
van de laatste overblijfselen van het diepste punt van de Zennevallei. Dit reservaat
strekt zich uit over 14 hectare in drie gemeenten: Evere, Haren en Schaarbeek.



Een wandeling in dit gebied geeft je het vreemde gevoel eventjes de typische «*stadsjungle*» van de naburige wijken te ontvluchten om, hoe kort ook, terug te keren naar de rust en kalmte van voorbije eeuwen



LEUK OM TE WETEN. Dat het Goede Herderpark er is gekomen, is het resultaat van een klein mirakel. Dit gebied was immers gedoemd om te verdwijnen, als uitbreidingsproject van de E19 autosnelweg. De werken waren al begonnen en de bomen en grasvelden moesten baan ruimen voor drie nieuwe baanvakken. Gelukkig beseftte de voogdijoverheid in extremis hoe absurd dit project wel was en werden de aangevatte uitgravingen terug aangeaard. Vandaag kan je hier dus gaan lopen op wat ooit een snelweg had moeten worden in hartje Brussel.



Dudenpark – Park van Vorst

Eendracht maakt macht



ROUTE GPS

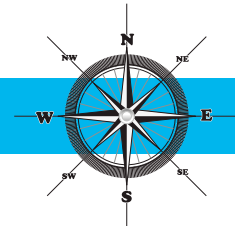


3,6
KM

D+: 100m

4,3
KM

D+: 140m



HOOFDAFSTAND: 3,6 KM

NEVENAFSTAND: 4,3 KM

POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+): 100 M

MOEILIJKEIDSGRAAD (BEGINNER): 2 | TOEGANKELIJK

ZACHTE ONDERGROND: 90% D/B

VERLICHT: 30% indirect

TYPE TRAINING: DUURTRAINING + K&S***

AANBEVELINGEN: **



Geen halte



Rochefort



Rochefort



24/24u

*** : kracht- en stabilisatietraining



VOORSTELLING. Het Dudenpark (23 hectare), dat in het noordoosten aan het Park van Vorst grenst, is zeer geliefd bij joggers. Vooral tijdens het weekend! Dudenpark zei u? In België is deze plek vooral bekend bij voetballiefhebbers, want je vindt er nog altijd het historische –zij het wat verouderde– stadion van de Union Saint-Gilloise, één van de mythische ploegen uit de geschiedenis van het Belgische voetbal. Dit park maakt deel uit van de Koninklijke Schenking. De buste van de koning-bouwer troont trouwens aan het uiteinde van de grote esplanade, vanwaar je een prachtig zicht hebt op het Justitiepaleis. In 2005 ging het beheer van het park over in de handen van het BIM, dat het meteen volledig onder handen nam. Hondeneigenaars zullen heel blij zijn dat ze in een gedeelte van het park hun viervoetige kompaan nog steeds los mogen laten lopen. In alle andere parken van de hoofdstad moeten honden immers netjes aan de leiband blijven.



SPECIAAL. Qua training wordt algemeen aangenomen dat een inspanning op een helling twee keer dezelfde inspanning op vlak terrein waard is. Dus als je hier 20 minuten loopt, telt dat voor 40 minuten op een vlak parcours zoals dat van het Warandepark bijvoorbeeld. Naar Brusselse normen zijn de hoogteverschillen in het Dudenpark effectief uitzonderlijk groot. Tussen het laagste en het hoogste punt ligt ongeveer 40 meter! Nog een pluspunt zijn de drie soorten ondergrond die de gewrichtjes van je voeten telkens op een andere manier belasten: hard en vlak in het oosten, eerder zanderig en grindhoudend aan de andere kant, en helemaal boven liggen er zelfs kasseien. Opgelet! Als er veel wind staat, wordt het park vaak gesloten. De zanderig lemen ondergrond biedt niet de beste verankering aan de gigantische beuken die hier vaker dan elders omwaaien.



TRAININGSTIP. Zowel beginners als ervaren lopers vinden hun gading op dit parcours van 3,6 km in het Park van Vorst en het Dudenpark, met een constante hellingsgraad (100m positieve hoogtemeters), die ideaal is voor uithoudingstrainingen. Het langste parcours (4,3 km) is voor beginners af te raden omdat het zeer steil is en zich eerder leent voor tempowisselingstrainingen. Een paar jaar geleden verbaasde de Canadese onderzoeker Martin Gibala de wetenschappelijke gemeenschap door een trainingsmethode voor te stellen die erin bestaat korte en intensieve inspanningen, van de grootte van 30 seconden, aan elkaar te rijgen, met tussen door enkele minuutjes herstel. De zogenaamde Gibala-trainingen blijken efficiënt om de loopsnelheid te verbeteren, maar zijn ook goed voor de uithouding. De trappen van het Dudenpark zijn perfect voor dergelijke training. Je sprint tot aan de filmschool (INRACI), in ongeveer 30 seconden. En dan ga je wandelend terug naar beneden. Doe dat vier keer, en je bent ongeveer 4 minuten bezig. De strafste lopers mogen er nog een paar bij doen natuurlijk!



NIET TE MISSEN. Koning Leopold II liet een trap bouwen om makkelijker toegang te hebben tot het kasteel, waarin vandaag de filmschool INRACI gehuisvest is. Deze zone van het park is zeer goed verlicht en je kunt er dus tot 's avonds laat terecht voor je krachttrainingen.



LEUK OM TE WETEN. Union Saint-Gilloise heeft sinds 1919 haar uitvalsbasis in het Park. Het was de glorieus tijd van deze voetbalclub, de mythische «geel en blauwe» of nog, de «apachen», die liefst 11 keer Belgisch kampioen werden tussen 1904 en 1935. In die tijd verklaarde men hun overwicht door de uitzonderlijke kwaliteit van de omgeving van het stadion. De spelers konden bijvoorbeeld in volle natuur trainen, zonder te veel lange verplaatsingen te moeten maken, een mogelijkheid die hun historische concurrenten niet hadden: Daring Molenbeek, Crossing Schaarbeek of nog Sporting Anderlecht. En al zijn de glorieus dagen van de club al lang voorbij, tot op vandaag kan je in hartje Dudenpark de spelers tegenkomen tijdens hun collectieve looptraining, ten minste als ze niet bezig zijn aan een krachttraining, met sprintjes in de Mysteriesstraat, die aan het park grenst en bijzonder steil is!



OVERZICHT



De mooiste looproutes in het Brusselse Gewest



HOOFDAFSTAND:	2,3 KM	ZACHTE ONDERGROND:	100% B
NEVENAFSTAND:	5,2 KM 10 KM	VERLICHTING:	0% INDIRECT
POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+):	55 M	TYPE TRAINING:	DUURLOOP
MOEILIKHEIDSGRAAD (BEGINNER):	2 TOEGANKELIJK	AANBEVELINGEN:	***



Geen halte



UZ Brussel



Geen halte



24/24u

 **VOORSTELLING.** Het Laarbeekbos en het natuurreservaat Poelbos zijn twee magische plekken in het noordwesten van het Brusselse Gewest. Ze beslaan in totaal 43 hectare. Je kunt deze groene longen van de hoofdstad ook bereiken via het Koning Boudewijnpark. Met zijn typische bos- en grindpaden is dit een ideale plaats, op nauwelijks een boogscheut van het centrum van Brussel, om te trainen in frisse lucht die heel wat zuiverder is dan wat je binnenkrijgt in de stad zelf.

SPECIAAL. Op voorwaarde dat je je niet te dicht bij de ring waagt - die autosnelweg die rond Brussel rijdt en waar absoluut niets lieflijks aan is - kan je hier de illusie krijgen dat je je in een uitgestrekt woud bevindt. Laat je verrassen door de rijkelijke fauna, met onder meer de niet zo schuwe eekhoorntjes en een hele resem vogelsoorten waarvan je hier ook de zang kunt leren onderscheiden. De combinatie Laarbeek- en Poelbos vormt alternatief nummer 1 voor het Zoniënwoud, dat precies aan de andere kant van het gewest ligt.

 **TRAININGSTIP.** Samen met het Zoniënwoud is dit zeker en vast één van de meest geliefde looproutes, waarvan het belangrijkste traject (2,3 km) volledig in het bos ligt. Het heuvelachtige parcours is geschikt voor alle soorten lopers. Ervaren lopers kunnen zichzelf ook testen op een langer traject (5,2 km), dat verlengd wordt in het natuurreservaat van het Poelbos en dat via een stukje Groene Wandeling terugkeert. Dankzij een voetgangers- en fietsbrug tussen het Laarbeekbos en een deel van het Koning Boudewijnpark, kan je je duurloop nog verlengen tot de mooie afstand van 9,4 km (zie de volgende route).

 **NIET TE MISSEN.** De joggingclub Joggans heeft het uitstekende idee gehad om zich tussen het Laarbeek- en het Poelbos te vestigen. Dat ze elk jaar in juni net hier een wedstrijd organiseren, is dan ook de logica zelf. De Laarbeekse Paden is een wedstrijd van ongeveer 10 kilometer op heuvelachtig en bebost terrein tussen Jette en Ganshoren. Ideaal voor alle lopers die na de traditionele 20km door Brussel zachtjesaan opnieuw willen beginnen!



LEUK OM TE WETEN. Herontdekt in 1965 dankzij het opsporingswerk van een Jetse historische en archeologische kring, is de Gallo-Romeinse villa getuige van intense activiteiten op deze plek in de IIde en IIIde eeuw van onze tijdrekening. De woningen werden ongetwijfeld overwoekerd tijdens de opeenvolgende werken op en rond deze site. Vandaag resten er slechts een paar sporen van in de Bosstraat, vlakbij de Laarbeeklaan. Terwijl je aan het lopen bent, kan je misschien even denken aan onze voorouders die hier zo'n twintig eeuwen geleden ook al rondliepen!



12

Elisabethpark

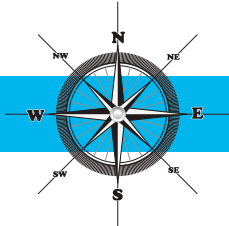
De kruisweg

Koekelberg

ROUTE GPS

1,9
KM

D⁺: 17m



HOOFDAFSTAND: 1,9 KM

NEVENAFSTAND: /

POSITIEVE HOOGTEMETERS
(D⁺): 17 M

MOEILIJKHEIDSGRAAD
(BEGINNER): 1 | TOEGANKELIJK

ZACHTE ONDERGROND: 100% D

VERLICHTING: 100% indirect

TYPE TRAINING: TEMPOWISSELINGEN

AANBEVELINGEN: **



Simonis



Koekelberg
Simonis



Simonis



24/24u

VOORSTELLING. Dit park heeft de vorm van een lang groen lint tussen de imposante Basiliek van Koekelberg (de 5^{de} grootste ter wereld) en het metrostation Simonis/Elisabeth. Het strekt zich uit over 15 hectare en je loopt er zowel op dolomietpaden als op asfaltwegen. Het is volledig vlak en dus perfect voor beginnende joggers!

SPECIAAL. Het Elisabethpark werd zoals vele andere Brusselse parken aangelegd ten tijde van Leopold II, die men zeer terecht de koning-bouwer noemde. Vanuit de lucht gezien herinnert de vorm van dit park zelfs aan het beroemde monogram met de twee L'en, met de Basiliek als kroon.

TRAININGSTIP. Een rondje Elisabethpark is 1,9 km lang en vrijwel plat. De afstand en het profiel van dit parcours zijn ideaal voor beginners. Ervaren lopers zullen wellicht meerdere rondjes lopen of wat tempovariaties inbouwen, want de lange lanen van het park en de soepele ondergrond lenen zich daar uitstekend toe.

NIET TE MISSEN. Je kunt het park in alle richtingen doorkruisen. Ofwel neem je het buitenste pad dat naast de rijweg ligt, ofwel neem je de twee centraler gelegen assen. Wij raden de tweede optie aan. Die biedt wat meer afstand tussen de loper en het drukke autoverkeer. Je moet weten dat het percentage vervuilde gassen in de lucht zeer snel afneemt met de afstand. Elke meter telt!

LEUK OM TE WETEN. Dit park, dat al meer dan honderd jaar oud is, onderging tijdens zijn bestaan al menige verandering. Het werd in het midden doorgesneden tijdens de voorbereidende werken voor Expo 58. Er moest immers een grote weg komen om de onophoudelijke verkeersstroom naar de tentoonstelling in te dijen. Gelukkig besliste men daarna om het park zijn oude uitzicht terug te geven. Later volgde nog een andere belangrijke beslissing, waardoor het park zijn oude charme kon behouden. Het gaat natuurlijk over de bouw van de huidige Leopold II-tunnel. Zo werd het park opnieuw de oase van rust, die het voorheen in de geronk van het verkeer was verloren.



OVERZICHT



De mooiste looproutes in het Brusselse Gewest

HOOFDAFSTAND:	1,7 km	Zachte ondergrond:	10% B
NEVENAFSTAND:	2,5 km	Verlichting:	25% indirect
POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+):	23 m	Type training:	TEMPOWISSELINGEN
MOEILIKHEIDSGRAAD (BEGINNER):	1 TOEGANKELIJK	Aanbevelingen:	**



Geen halte



Chazal

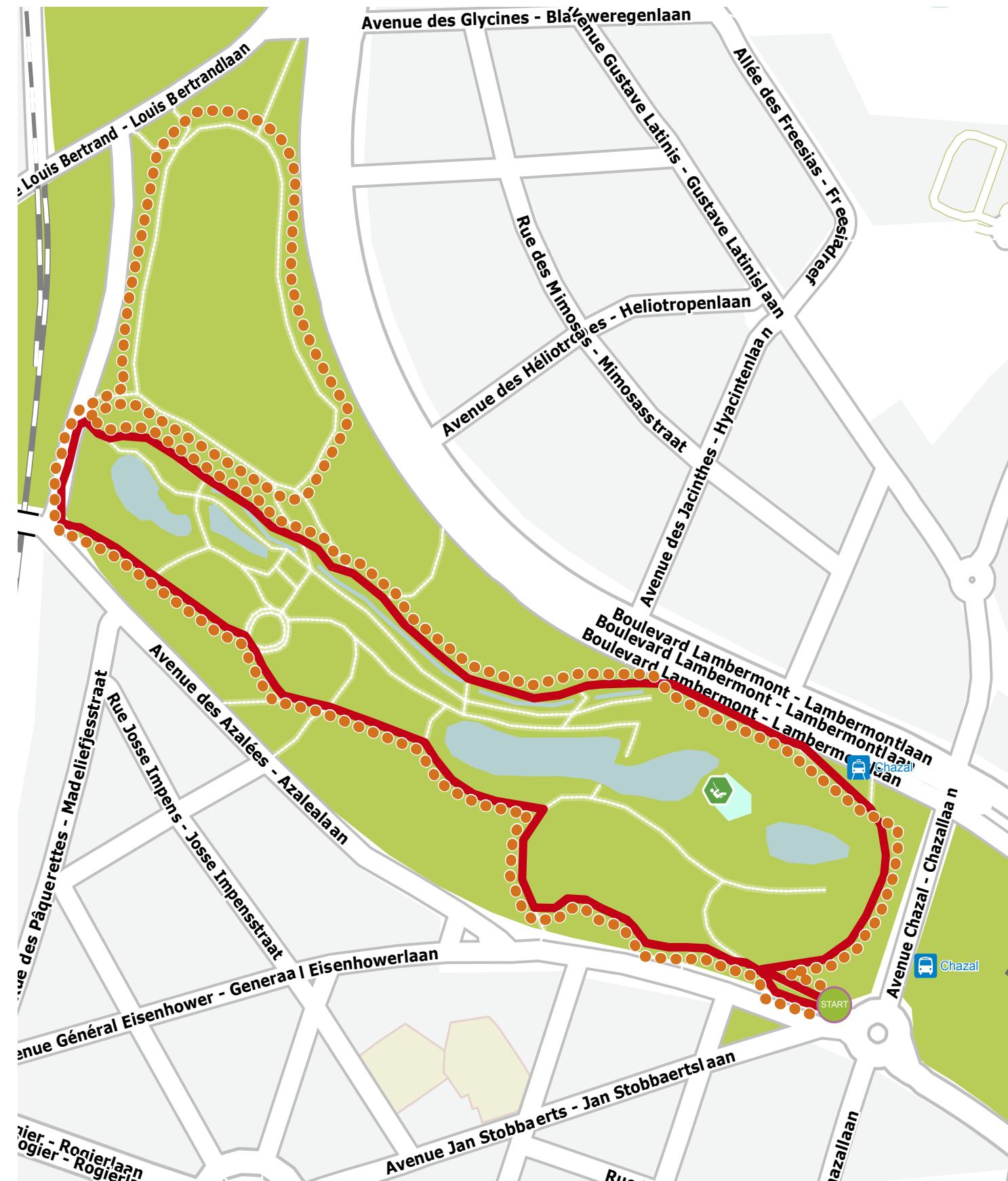


Chazal



24/24u

-  **VOORSTELLING.** Gelegen in het diepste van een kom, biedt het Josaphatpark een schat aan groen, toch 30 hectare, in hartje Brussel, welbekend in Schaarbeekse lopersmiddens. Je kunt de asfaltwegen nemen, die de 19 standbeelden van het park met elkaar verbinden, of de opdrachten volgen van de fitometer.
 -  **SPECIAAL.** In het zuidoosten, langs de Lambermontlaan, beschik je over een trainingsterrein dat aangepast is aan alle weersomstandigheden. Langs de vijvers vind je immers parallel naast elkaar een geasfalteerde weg voor modderige dagen en een aarden bosweg voor de droge momenten. Aan jou de keuze!
 -  **TRAININGSTIP.** De hoofdroute (1,8 km) ligt zowel beginners als gevorderden goed, met een prachtig kader en een hoofdzakelijk geasfalteerde ondergrond. Het parcours is lichtjes heuvelachtig en vormt voor de beginners al een duurlooptje. Een hartvormige hellende lus is ideaal voor steviger werk en vergroot de afstand tot 2,6 km, en dat is meteen een tip voor goed opgewarmde ervaren lopers op zoek naar een terrein voor wat tempowisselingen.
 -  **NIET TE MISSEN.** Schaarbeek... ezelstad? Deze verrassende bijnaam dateert uit een tijdperk toen uit de meeste kooplui uit deze gemeente hun groenten en fruit met ezel en boerenkar vervoerden. Vandaag zie je niet echt veel ezels meer in de Schaarbeekse straten. Behalve dan op een wei in het noorden van het Josaphatpark, waar ze als symbolische getuigen van het verleden staan te grazen.
 -  **LEUK OM TE WETEN.** Elk park heeft z'n eigen verhalen. Soms zijn het lovestory's. In dit park kwamen we een man en een vrouw tegen die hier ter plekke, dankzij de loopsport, een koppel waren geworden. De twee sportievelingen kwamen stevast op hetzelfde tijdstip trainen. Het begon met een vriendelijke begroeting. Daarna legden ze samen een stukje van hun parcours af. En uiteindelijk zijn ze getrouwd! Toevallig of niet, van bovenuit bekeken lijkt het traject dat zoveel lopers rond het grote grasveld van de boogschuttersclub nemen, verdacht goed op een hart (links bovenaan het plan).

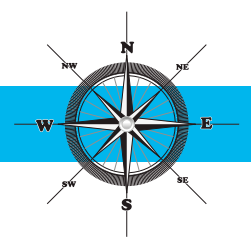


OVERZICHT



©

D*: 248m

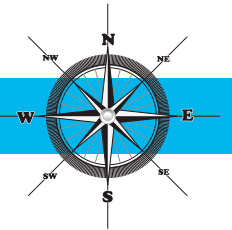
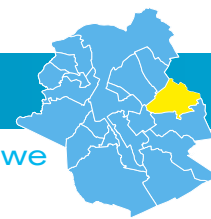


 Geen halte  Geen halte  Bosvoorde station  24/24u

The map displays the 'De Dreef' cycling route in Boitsfort, Belgium. The route is marked with a red line and purple dots, starting at the Boitsfort railway station. The map shows various streets and paths, including Drève de Lorraine, Drève de l'Infante, Drève des Bonniers, and Drève du Haras. A legend indicates the route is 10.5 km long and takes approximately 1 hour 15 minutes to complete.



De mooiste looproutes in het Brussels Gewest



HOOFDAFSTAND:	1,5 km	Zachte ondergrond:	100% D
NEVENAFSTAND:	3 km	Verlichting:	100% indirect
POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+):	33 m	Type training:	Tempowisselingen
MOEILIKHEIDSGRAAD (BEGINNER):	1 TOEGANKELIJK	Aanbevelingen:	**



Geen halte



Geen halte

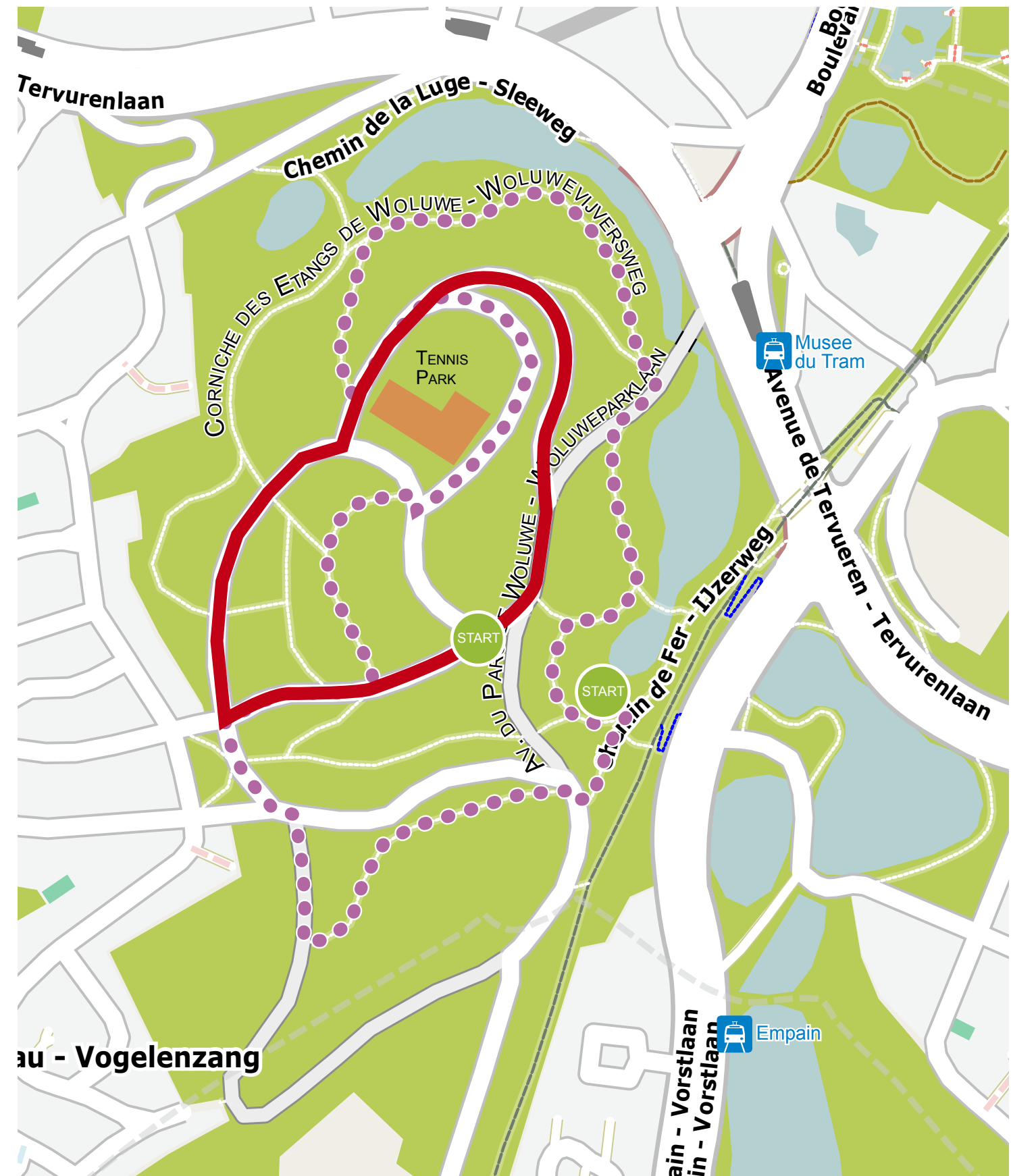


Trammuseum



24/24u

-  **VOORSTELLING.** Op een steenworp van het Trammuseum verenigt het Woluwepark verschillende groengebieden (Parmentierpark, Hertoginnedal), langs de Groene Wandeling die je via haast uitsluitend boswegen en lanen door parken en tuinen rond Brussel voert. Dit erg heuvelachtige park is meteen een van de grootste van het Brussels Gewest met zijn bijna 70 hectare en zijn talrijke waterpartijen. Kortom, een ideale plaats voor wandelaars op zoek naar rust. Vele lopers spreken hier af om na een rondje park uit te zwermen naar andere bestemmingen, van de bekende Groene Wandeling tot het immense Zoniënwoud.
 -  **SPECIAAL.** In de Brusselse parken vind je wel vaker sportterreinen. Maar dat van Woluwe moet echt wel recordhouder zijn: het herbergt niet minder dan 8 tennisvelden (op gravel) en een voetbalterrein. In tegenstelling tot de andere parken liggen hier brede asfaltbanen, die deze infrastructuur toegankelijker maken (je moet wel rekening houden met het complexe verkeersreglement en over het nodige oriëntatievermogen beschikken).
 -  **TRAININGSTIP.** Het lichtjes heuvelachtige parcours van 1500 meter is geschikt voor beginners maar ook voor ervaren lopers die net zoals de lopers van Racing Club de Bruxelles, aan hun snelheid willen werken. De route van 3 km is ideaal voor een training met tempowisselingen. Voor een lange duurloop kan je van hieruit onmiddellijk aansluiten op de route «Delta-Stokkel» die het Woluwepark doorkruist.
 -  **NIET TE MISSEN.** De topografie van deze plek leent zich perfect tot de organisatie van uiteenlopende trainingen. Voor een heuveltraining vind je hier tal van steile paadjes van enkele tientallen meters die je «volle bak» kunt opspurten, kwestie van je hart op volle toeren te doen draaien. Naast de vijvers kan je dan weer een intervaltraining op het programma zetten. Op sommige plekken kan je er zelfs oversteken door van steen tot steen te springen. Dat vraagt natuurlijk de nodige alertheid, zeker als je al moe bent.
 -  **LEUK OM TE WETEN.** De charme van het park kan bij momenten magisch lijken. Magie, magie... Er ontbreekt enkel nog een vliegende bezem om zich Harry Potter te wanen! En neen, dit is geen vrome wens, want het Woluwepark vormde in 2014 het toneel van het Europees Kampioenschap Zwerkbald, de kwalificatieproef voor de Wereldbeker!



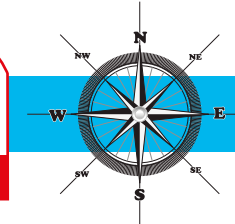
OVERZICHT





**5,9
KM**

D⁺: 53m



HOOFDAFSTAND:	5,9 KM	ZACHTE ONDERGROND:	100% B
NEVENAFSTAND:	11,8 KM (HEEN-TERUG)	VERLICHTING:	100%
POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+):	53 M	TYPE TRAINING:	LANGE DUURLOOP
MOEILIKHEIDSGRAAD (BEGINNER:	2 TOEGANKELIJK	AANBEVELINGEN:	***

Delta
StokkelDelta
Stokkel

Stokkel



24/24u

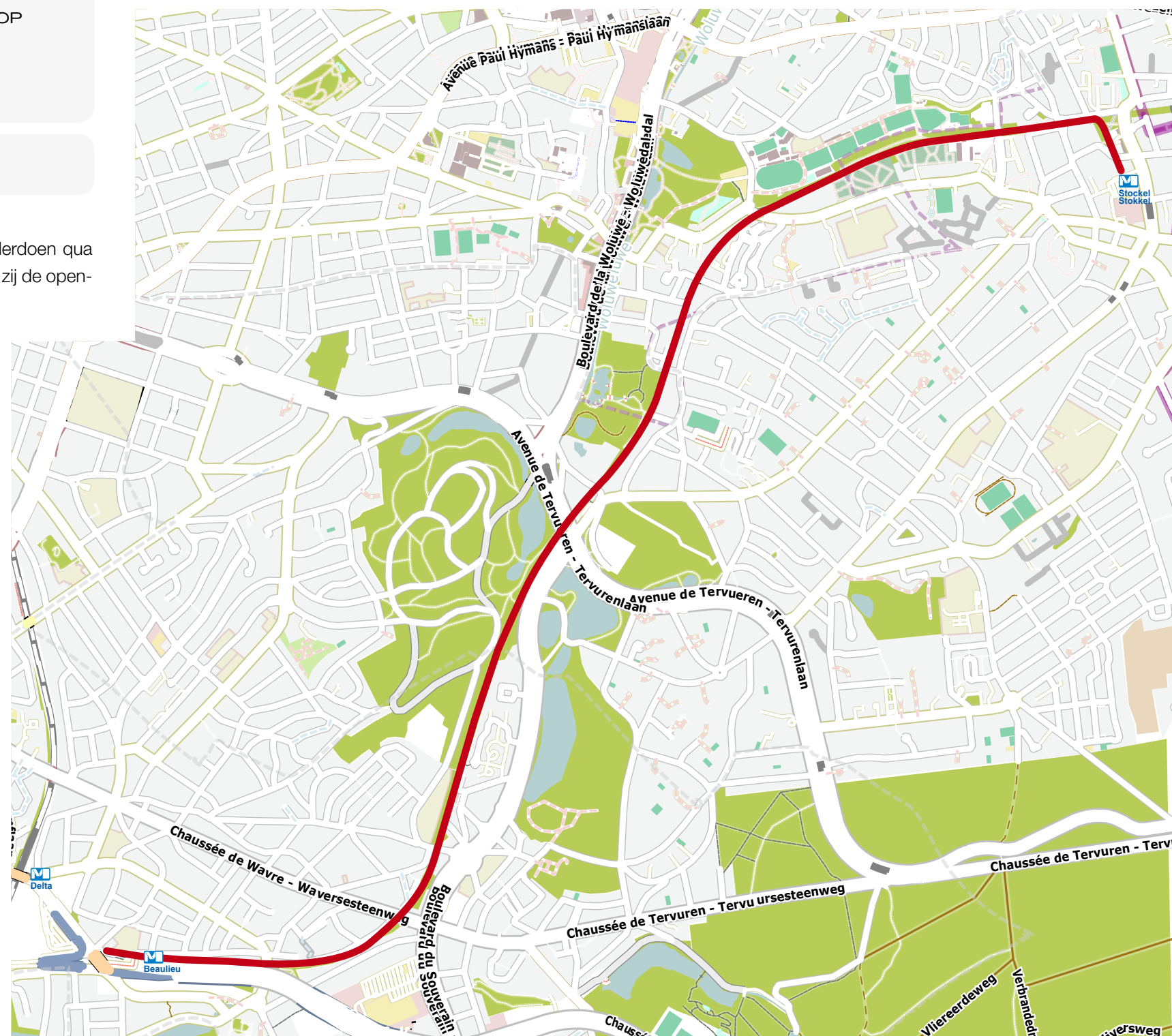
 **VOORSTELLING.** Hoewel dit niet het langste traject van deze brochure is, moet het zeker niet onderdoen qua charme. Deze 5,9 km lange route (het dubbele als je ook terugkeert) is altijd toegankelijk voor iedereen, dank zij de openbare verlichting langs het volledige traject en dankzij het reliëf dat geen enkele moeilijkheid vertoont.

? SPECIAAL. Deze route werd volledig aangelegd op de oude spoorlijn 160, die Tervuren met het station van Brussel-Leopoldwijk verbond (het huidige station Brussel-Luxemburg). Je vertrekt aan het voormalige station van Stokkel, dat een tweede jeugd beleeft nu het gerestaureerd is tot een woning. Als je goed oplet, zie je op verschillende plaatsen van het parcours een betonnen verhoging aan de kant van de weg. Dat is het teken dat je «*het station binnenrijdt*». Deze muurtjes zijn immers de restanten van wat ooit de perrons waren!

 **TRAININGSTIP.** Dit is veruit het best afgewerkte parcours (verlichting, groen kader, vlak terrein en volledig afgesloten van het wegverkeer) en zeker één van de mooiste. Het is een mooi recht met een totale lengte van 5,9 km en verbindt twee metrostations, Delta en Stokkel. Beginners kunnen ofwel van het ene eind naar het andere lopen en met de metro terugkeren, ofwel een lus maken. Gevorderden kunnen aan hun uithouding werken door het volledige traject heen en weer te lopen, goed voor 11,8 km.

 **NIET TE MISSEN.** Met haar allures van industriële archeologie, combineert deze route soms duidelijk nieuwe stukken weg en volledig originele onderdelen, zoals de majestueuze brug die het mogelijk maakt om vanaf het Bronnenpark over te steken naar het Woluwepark, over de Tervurenlaan heen. Met haar lengte van 78 meter is dit kunstwerk het resultaat van een architectuurwedstrijd. Ze werd in 2001 ingehuldigd.

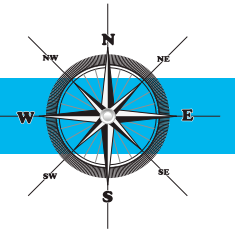
 **LEUK OM TE WETEN.** Vroeger reden er treinen over deze route. Die zijn natuurlijk verdwenen. Maar het Trammuseum vlakbij herinnert eraan dat het spoorvervoer nog steeds een uitgelezen plaats bekleedt in het Brusselse gewest. Gelegen aan de voet van de brug, dompelt het je onder in de boeiende geschiedenis van het openbaar vervoer. Nog beter: op sommige dagen kan je naar Tervuren trammen in retrostijl. Een paar historische tramstellen worden immers van tijd tot tijd uitgelaten om het traject van de huidige lijn 44 over te nemen. Ideaal voor wie een looptochtje wil aanvatten vanop de echte startplaats van de oude treinlijn. In de tijdsgeest van het jaar 1900.



OVERZICHT



De mooiste looproutes in het Brusselse Gewest



HOOFDAFSTAND:	13,4 KM	ZACHTE ONDERGROND:	85% B/D
NEVENAFSTAND:	/	VERLICHTING:	0%
		BEWEGWIJZERING:	100%
POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+):	211 M	TYPE TRAINING:	LANGE DUURLOOP
MOEILIKHEIDSGRAAD (BEGINNER):	3 LUS H/T	AANBEVELINGEN:	***

Herrmann-
Debroux

Geen halte



Stalle



24/24u

VOORSTELLING. Met zijn 13,4 km doet dit traject de groene ruimten ten zuiden van het Brusselse gewest alle eer aan. Het doorkruist enkele prachtige plekken: natuureservaat Kinsendaal, Verrewinkelbos, Tournay-Solvaypark, Kauwberg... Het biedt vooral de kans om kennis te maken met een deel van het majestueuze Zoniënwoud, waar elk weekend hele troepen joggers afspreken.

SPECIAAL. Hoewel deze route twee plaatsen verbindt die werkelijk in niets verwijzen naar de natuur (aan de ene kant een viaduct, aan de andere kant een parking), is het verrassend om vast te stellen dat er in het zuidelijke deel van Brussel zoveel groene gebieden te vinden zijn, waardoor je als jogger de indruk krijgt dat je een ommetje maakt op het platteland, terwijl je altijd dicht bij de grote stadscentra blijft. Door het Kinsendaelreservaat lopen is echt heel bijzonder. Oude overstromingen hebben er een ecosysteem gecreëerd dat bijna uniek is in de wereld, met bomen die over elkaar groeien, wat er een fantastische en uitzonderlijke plek van maakt!

TRAININGSIDEE. Deze route verbindt twee stations van het openbaar vervoer en is voor 100% bewegwijzerd. Het volstaat de paaltjes te volgen die het BIM hier netjes heeft geïnstalleerd. Voor beginners is deze route minder geschikt, tenzij ze ergens onderweg rechtsomkeer maken. Ervaren lopers daarentegen zullen zich gelukkig prijzen met deze duurloop van meer dan 13 km, zonder gevaar de weg kwijt te raken. Welkom op één van de mooiste delen van de Groene Wandeling!.

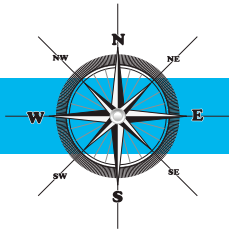
NIET TE MISSEN. Het Verrewinkelbos ligt op 2/3 van het parcours. Vroeger was het een integraal onderdeel van het Zoniënwoud.



Maar de oprukkende verstedelijking in de XXste eeuw heeft het langzaamaan van zijn grote broer afgesneden en vandaag lijkt het zich te verschuilen achter de omringende huizen..



LEUK OM TE WETEN. Er bestaan verschillende initiatieven om de biodiversiteit in stand te houden, ook rondom de steden. Zo werden verschillende opmerkelijke sites ondergebracht in het netwerk Natura 2000, dat je in alle landen van de Europese Unie terugvindt. In Brussel vallen drie zones onder Natura 2000 en deze route loopt door twee van die drie gebieden: het Zoniënwood natuurlijk. Maar ook de verrassende aaneenschakeling van groene ruimten in de gemeente Ukkel, met onder meer de Kauwberg, Verrewinkel of nog de Fond’Roy.



HOOFDAFSTAND:	17,6 KM	ZACHTE ONDERGROND:	60% D
NEVENAFSTAND:	/	VERLICHTING:	0%
POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+):	188 M	BEWEGWIJZERING:	100%
MOEILIKHEIDSGRAAD (BEGINNER):	3 LUS H/T	TYPE TRAINING:	LANGE DUURLOOP
		AANBEVELINGEN:	**



Erasmus
Heizel



geen halte



geen halte



24/24u

VOORSTELLING. Deze 17,6 km lange route loopt over de gemeentegrenzen heen en vormt een goede training voor wie zich wil voorbereiden op de grootste wedstrijden van ons land. Je loopt langs heel het westelijke deel van het Brusselse Gewest en doorkruist de gemeenten Anderlecht, Molenbeek, Sint-Agatha-Berchem, Ganshoren, Jette en laken. De meeste stukken zijn verlicht, zodat je er zelfs 's avonds kunt trainen.

SPECIAAL. Met als vertrekpunt het plateau van het Pajottenland en als eindpunt het park van Laken, en onderweg de natuurreservaten en bosjes van de Vallei van de Molenbeek, onthult dit parcours de hele rijkdom van het Brusselse westen: weiden naast parken, tuinkijken, bosjes, valleien en braakliggende terreinen... Erg verrassend.

TRAININGSTIP. Deze route is volledig bewegwijzerd en het volstaat dus de wegwijzers van Leefmilieu Brussel te volgen. Het verbindt twee metrostations en is vrij heuvelachtig. Niet echt geschikt voor beginners, tenzij ze onderweg rechtsomkeer maken. Voor ervaren lopers daarentegen is dit een uitgelezen route voor een lange duurtraining, zonder gevaar de weg te verliezen. Dit parcours heeft trouwens geen geheimen meer voor de deelnemers van de Ecotrail van Brussel, een stadstrail die elk jaar in september doorgaat. En hoewel het, in vergelijking met het deel «Hermann-Deboux – Stalle», iets meer verharde wegen telt, loop je over een van de mooiste stukken van de Groene Wandeling!

NIET TE MISSEN. Op het Anderlechtse platteland kan je niet naast de Luizenmolen kijken, een symbolische windmolen in het uiterste westen van Brussel. Dat hij vandaag nog steeds deel uitmaakt van het landschap, mag een klein wonder heten, na z'n avontuurlijke geschiedenis. Na zijn bouw in 1864 werd deze molen 10 jaar later afgebroken en iets verderop opnieuw opgebouwd. In 1942 werd hij geklasseerd, maar tijdens Tweede Wereldoorlog werd hij getroffen en verloor daarbij zijn wieken. In 1955 werd hij opnieuw afgebroken. Maar niemand kon deze dappere molen vergeten en op basis van de oorspronkelijke bouwplannen, werd hij nogmaals identiek heropgebouwd, zoals een feniks die uit zijn as herrijst. De inhuldiging vond plaats in 1999 en in 2007 werd hij opnieuw geklasseerd.

LEUK OM TE WETEN. Zoals gezegd, vormt de Groene Wandeling de kern van deze route. Deze wandeling vormt een groene lus rond de hoofdstad over meer dan 60 km. De wegen kregen hun bewegwijzering tussen 2007 en 2009 en mogen enkel gebruikt worden door zachte (dus niet-gemotoriseerde) weggebruikers. Dit gewestelijke initiatief is erin geslaagd alle joggers, fietsers, wandelaars en liefhebbers van gezinsuitstapjes met vreugde te vervullen!

