



## Gelderland-Zuid

### Looproute Station Tiel naar GGD Gelderland-Zuid, Kersenboogerd 2 in Tiel

**Afstand 2,1 km**

**looptijd ongeveer 26 minuten**

#### **Station Tiel naar GGD Kersenboogerd 2**

Verlaat het station aan de achterkant en ga rechts ( Burgemeester Bonhofflaan).

Volg deze weg tot het einde, ga linksaf (Lingedijk).

Bij de kruising Prinses Marijkelaan en Sportparklaan, rechts het fietspad op.

Volg dit fietspad langs de basisschool en rechts het bruggetje over.

Na de brug doorlopen en links de woonwijk in (Jan van Ghelcenstraat).

Volg de straat naar links en daarna rechts langs de Molenwerf (Priorlaan).

Aan het eind van de straat links (Prederikbroedersweg).

Bij de rotonde rechtsaf (Laan van Westroyen).

Aan het einde van de straat bij het kruispunt recht oversteken.

Loop de Tango en Hotel van der Valk voorbij.

De GGD bevindt zich even verderop aan de rechterkant.

#### **Van GGD Kersenboogerd 2 naar Station Tiel**

Verlaat het GGD gebouw en loop links de straat uit.

Na Hotel van der Valk en de Tango het kruispunt recht oversteken.

Bij de rotonde links (Prederikbroedersweg).

De 1e straat rechts (Priorlaan).

Loop door langs basisschool de Molenwerf naar links.

Daarna de eerste straat rechts (Jan van Ghelcenstraat).

Aan het einde van de straat het bruggetje over en links het verharde fietspad op.

Volg dit fietspad en bij de kruising links (Lingedijk).

Volg de Lingedijk, voor de spoorwegovergang rechts (Burgemeester Bonhofflaan).

Deze laan volgen tot het station. Het station bevindt zich aan de linkerkant.



## 2,1 km lopen is ongeveer 133 kilocalorieën verbranden

**133 kcal is:**

**1 bakje magere yoghurt met een appel in stukjes of  
1 volkoren boterham met smeerkaas 30+  
met tomaat en komkommer**



### **Waarom lopen?**

Lekker buiten actief zijn en ondertussen ook nog genieten van de natuur!

Lopen is goed voor lichaam en geest en past daarom perfect binnen een gezonde leefstijl. Bijna iedereen kan het en het kan bijna overal en op elk moment van de dag. Lopen levert nauwelijks blessures op, het is goedkoop en goed voor het milieu.

## **Lopen helpt...**

### **...voor spieren en botten**

Lopen versterkt de spieren, botten, gewrichten en het kraakbeen.

### **...voor hart en bloedvaten**

Dagelijks minstens een half uur lopen verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte in het bloed. Ook verbetert het de conditie van hart en bloedvaten.

### **...voor de longen**

Wie veel wandelt, vergroot het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen.

### **...voor de hersenen**

Lopen stimuleert je hersenactiviteit, de aanmaak van nieuwe hersencellen en de verbinding tussen hersendelen.

### **...om je fijn te voelen**

Lopen werkt tegen angst, stress en depressieve gevoelens.

### **...dat je beter slaapt**

Lopen is goed voor de biologische klok, waardoor in- en doorslapen beter lukken. Ook de kwaliteit van de slaap verbetert.

### **...om op gewicht te blijven**

Een uur stevig doorlopen (5 kilometer per uur) kost ongeveer 240 kilocalorieën.

### **...voor de aanmaak van vitamine D**

Dankzij het zonlicht buiten maken we vitamine D aan. Vitamine D is belangrijk voor sterke botten.