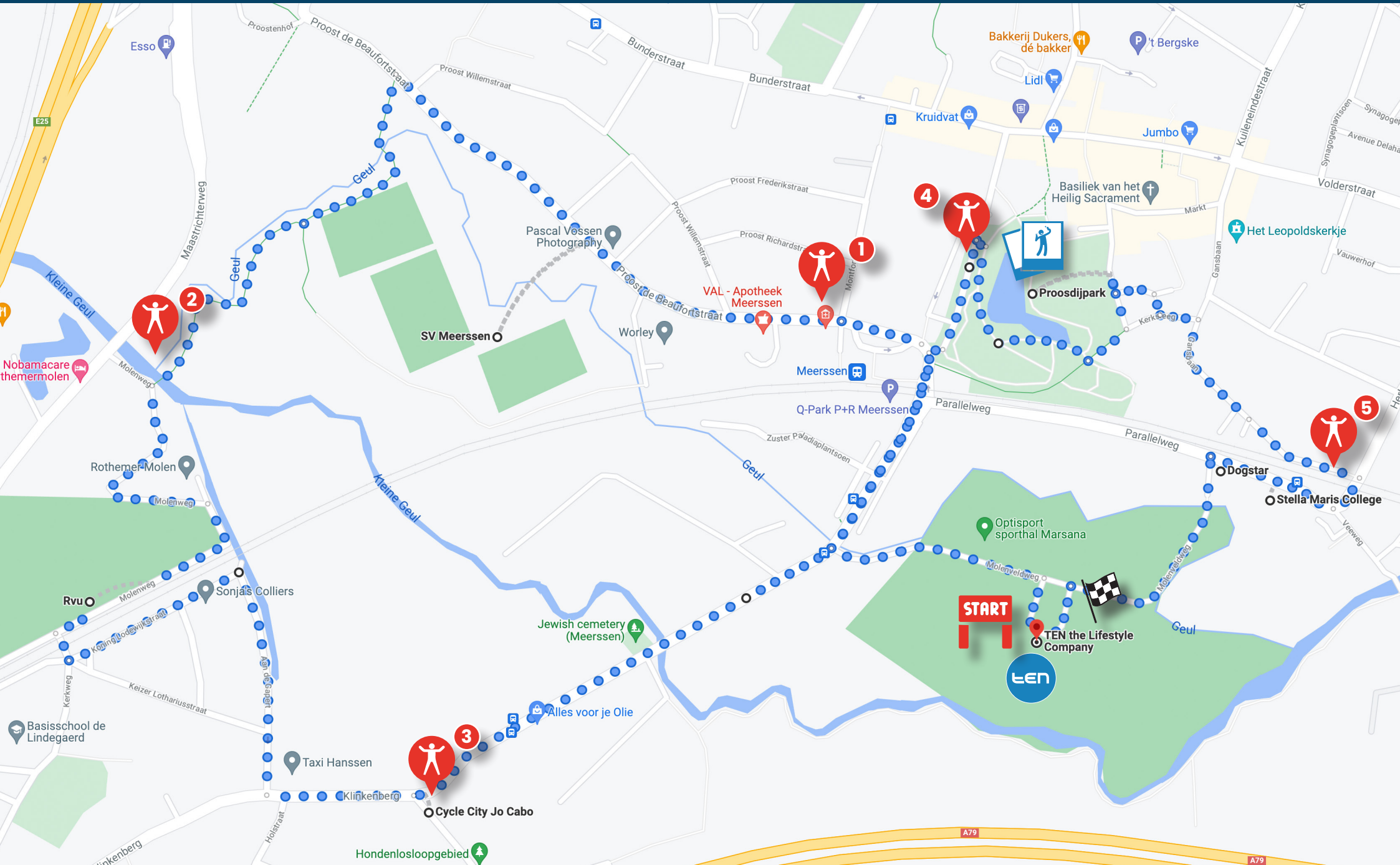




FITWALK



wandelroute met oefeningen van 1 x 5 km (wil je 10 km wandelen doe je het rondje 2 x ? bij 15 km doe je het rondje 3 x)



START START

TEN The Lifestyle Company

Molenveldweg 18, 6231 RX Meerssen

- Steek de parkeerplaats diagonaal over en vervolg de weg terug naar het begin van de straat.
- Sla bij het bruggetje rechtsaf richting het station.
- Aangekomen bij de spoorweg steekt u de spoorwegovergang over richting de voorzijde van het station van Meerssen



1

! Aan de voorzijde van het station in Meerssen (Het Stationsplein) staan drie bankjes. Bij deze bankjes doet u de **eerste twee oefeningen**. Klaar met de oefeningen? Vervolg dan uw weg op de Proost de Beaufortstraat richting het oude Stella Maris College.

- Aan de linkerkant passeert u nu de apotheek en de parkeerplaats van voetbalclub SV Meerssen
- Blijf uw weg vervolgen richting het oude Stella Maris College
- Vlak voordat u aankomt bij het oude Stella Maris college treft u aan de linkerkant een honden uitlaat plek met daarachter een pad genaamd Het Vriendenhofpad. Ga linksaf en vervolg de weg naar Het Vriendenhofpad.
- Na ongeveer 30 meter slaat u linksaf het bruggetje over.
- Eenmaal het bruggetje over slaat u rechtsaf, u loopt nu achter de voetbalvelden van SV Meerssen.
- Na enkele meters komt u een Y splitsing tegen blijf hier rechtdoor lopen. Oftewel vervolg u weg en neem de rechter van twee paden.
- Blijf u weg langs de Geul vervolgen.



2

! U komt nu bij een bruggetje over de geul. Hier doet u uw **tweede set oefeningen**.

- Loop het bruggetje over. Aan de linkerkant bevindt zich Nobamacare (verzorgingshuis) en aan de rechterkant ziet u de vijver liggen. Loop tussen Nobamacare en de vijver door.

- U vervolgt de weg met een grote bocht naar links en komt zo aan de achterkant van de voetbalvelden van Rothem (RVU).
- Aan het uiteinde van deze weg slaat u rechtsaf.
- U vervolgt uw route op deze weg. U wandelt in feite om de voetbalclub RVU heen.
- Eenmaal aangekomen bij de voorzijde van de kantine van RVU steekt u links de spoorweg over.
- Achter de spoorweg slaat u links ad de Koning Lodewijkstraat op.
- De koning Lodewijkstraat gaat met een scherpe bocht naar rechts over in Aan de Gapert. Blijf deze weg volgen.
- Aan het uiteinde van de Aan de Gapert komt u weer onder aan de Olieberg uit.
- Sla hier links af en vervolg uw weg richting Cycle City Jo Cabo.



3

! Eenmaal aangekomen bij Jo Cabo doet u uw **derde set van twee oefeningen**. Er is hier een brede stoep, dus ruimte genoeg om vrij te bewegen. Bent u klaar met de oefeningen? Vervolg dan uw weg weer richting TEN.

Wanneer u aankomt bij bord van TEN kunt u, wanneer u terug keren naar TEN. U heeft dan ongeveer 3,5 km gelopen. De totale route van de FITWALK is 5km, dus heeft u nog puf over? Vervolg uw weg dan richting het station.

- Steek bij het spoor de spoorweg over en vervolg uw route richting het park. Oftewel, sla na het oversteken van het spoor rechtsaf richting de Stationstraat.
- Loop nu richting de ingang van de parkeergarage. Het park bevindt zich aan uw rechterkant.
- Wanneer u bijna bij de ingang van de parkeergarage bent ziet u de ingang van het park aan uw rechterkant. Loop het park in en ga linksaf, u loopt nu een klein beetje berg op. Zodra u boven bent gaat u rechtsaf.



4

! Hier doet u uw **vierde set van twee oefeningen**.

- Vervolg nu uw weg om de vijver heen. De vijver is aan uw linkerkant.
- Deze weg verloopt in een grote bocht naar links om de vijver heen.
- Op een gegeven moment komt u bij een stenen bruggetje. Eenmaal daar aangekomen gaat u links onder het bruggetje door
- Loop onder het bruggetje door en vervolg uw weg ongeveer 20 meter.
- U komt nu aan bij de uitgang van het park. Loop het park uit en vervolg uw weg achter de basiliek langs.
- U komt aan bij een T splitsing. Sla rechtsaf richting de vroegere basisschool de Gansbeek.
- Loop deze hele weg af.
- Aan het uiteinde van deze weg loopt u de trapjes op en slaat u rechts af het spoor over.
- U komt nu aan bij het Stella Maris College.



5

! Hier doet u uw laatste (**vijfde**) set van **2 oefeningen**. Bent u klaar met de oefeningen? Vervolg uw route dan voor het Stella Maris College langs. Zodra u het Stella Maris College bent gepasseerd sla dan links af. U loopt dan richting een bruggetje over de Geul.

- Eenmaal over het bruggetje, loop dan alsmaar rechtdoor.
- U bevindt zich nu aan de achterzijde van TEN.
- Loop om het pand van TEN heen naar de ingang van TEN.
- Aangekomen bij de ingang van TEN, dan heeft u de route volbracht!



FINISH

TEN The Lifestyle Company

Dit is het eindpunt van de FITWALK route. Gefeliciteerd u heeft de 5 km route van de FITWALK volbracht. Wil je deze route 10 of 15 km lopen dan kun je deze route herhalen.

Wat we ontzettend leuk vinden:
Maak tijdens je wandeling en oefeningen een selfie en deel deze op social media en tag ons **#fitwalkten**

