

## ZO 26/07 Blotevoeten-wandeling in Zutendaal

Nog nooit op blote voeten in de natuur gewandeld?

Trek je schoenen uit en ga met ons mee. Geef je voeten alle vrijheid en proef van het allereerste blotevoetenpad van Vlaanderen. Voel met je zintuigen én je voeten de bijzondere prikkels van hout, stenen, boomsnippen, gras, leem en water op een gecontroleerd parcours dat enkel toegankelijk is op blote voeten. Voel koud en warm, vochtig en droog, aangenaam, opwekkend en prikkelend op een route van bijna 2 km in de Lieteberg te Zutendaal.

Het blote voetenwandelen is goed voor de coördinatie, verstevigt de rugspieren en bevordert de darmwerking. Het lopen op blote voeten met verschillende ondergronden heeft een werking gelijk aan voetreflexologie. Voetreflexologie is al zo'n 4000 jaar oud, komt uit India en China en lijkt veel op acupressuur. Door het lopen op blote voeten stimuleer je zo'n 30.000 zenuwbaanuiteinden die onder de voet zitten. Het lopen door water en modder geeft bovendien een zogenaamd Kneippeffect, zoals in Kneippbaden met wisselende temperaturen. De voeten worden weer soepeler en beweeglijker. Na het lopen op blote voeten zul je meer energie ervaren die door het hele lichaam stroomt.

Gezien de afstand eten we 's middags ter plaatse ons lunchpakket.

We hebben de toelating om zelf eten mee te brengen, maar de uitbaters vragen om de drank ter plaatse aan te kopen. Voor de liefhebbers is er ook ijs als dessert.

Nadien kunnen we eventueel nog iets anders afspreken : bezoek vlinderserre, kleine wandeling in het domein, terrasje,

...

Omdat het om een gecontroleerd parcours gaat zijn honden of andere dieren niet toegelaten.

### **Aanvang blotevoetenwandeling:**

13u15 - duur ong. 1,5u

### **Niet vergeten mee te brengen :**

handdoek ; lunchpakket

**Tip ivm kleding:** oprolbroek, short of rok tot boven knie

**Wegwijzer:** richting Hasselt via de E 313. Bij verkeerswisselaar Lummen neem je de E314 richting Aachen. Neem afrit 32 naar Zutendaal-centrum. Aan de verkeerslichten rechtdoor, na 300 m rechts houden richting Gellik. Na

100 meter rechts (Nachtegalenstraat) en na 200 meter links de Blookbergstraat inrijden. Op het einde van de Blookbergstraat kan men de wagen parkeren op de parking (richting cafetaria, blotevoetenpad) en verder wandelen naar De Lieteberg (200 meter).

**Afspraakuur:** 10u15

**Afspraakplaats:** Oud Berchem Kerk ofwel om 10u50 op de carpoolparking Herentalsesteenweg Grobbendonk (schuin over het Aldheim Hotel) ofwel 11u50 aan de ingang cafetaria centrum Lieteberg.

**Aanvangsuur:** 11u50