

Beweegroute Avonturenbos

Deze beweegroute begint en eindigt bij de speelweide aan de D. Visscherlaan in Groesbeek. De route heeft een lengte van circa 5.2 km en kan worden uitgebreid met een extra lus van ongeveer 1,2 km waardoor deze 6.4 km wordt. Op korte termijn zal deze beweegroute gekoppeld worden aan de wandelroute bij het Zwaantje.

De hele route is bewegwijzerd en hier en daar vind je oefenschema's. De aanwijzingen hangen zoveel mogelijk aan de rechterkant maar indien het niet anders kan soms ook links. Met kleine pijlen wordt bij kruisingen e.d. de looprichting aangegeven. Dat zal veelal rechtdoor zijn omdat je anders al eerder een linksaf, dan wel rechtsaf een pijl ziet staan.

De start van de beweegroute is met de speelweide aan je linkerhand terwijl je met de rug richting de Wolfsberg staat. Natuurlijk begin je op de beweegroute eerst met de

- *Warm-up oefening.*

De warm up oefening doe je bij de drie banken op de speelweide.

Vanuit de start loop je rechtdoor tot je voor een slagboom staat.

- *Oefening 1, kruislings overstappen over de balk!*

Vervolgens loop je ongeveer 100 meter rechtdoor en ga je linksaf.

- *Oefening 2 bij de slagboom!, foto's volgen nog*

Volg na de slagboom het pad en na ca 150 meter aan de rechterkant bij de 2 bomen

- *Oefening 3, beenzwaaien of reiken, foto's volgen nog*

Loop rechtdoor en ga linksaf bij de slagboom aan je linkerhand.

Ga bij de eerste kruising rechtdoor en ga vervolgens bij de tweede kruising rechtsaf. Deze weg draait een stukje verderop naar rechts. Volg dit. Bij deze kruising aangekomen moet je linksaf maar eerst bij het bankje de volgende oefening.

- *Oefening 4, trainen van de armen*

LET OP: !!!

De korte route gaat hier de eerste weg rechts af (pak daarop de eerste links en daarna de eerste rechts en vervolgens alsmaar rechtdoor tot de steps oefening (oefening 7) verderop in dit document) en de lange route loopt hier rechtdoor.

Bij de jonge aanplant rechts (nieuwe boompjes in witte pijpen) ga je rechtsaf maar eerst hangt er aan de linkerkant nog een oefening. Doe die eerst!

- *Oefening 5, opduwen*

Eerste weg linksaf en daarna eerste weg rechtsaf en houd het pad aan je rechterzijde aan. Terwijl je op dit pad loopt

- *Oefening 6, schaatsoefening*

Kruising oversteken en vervolgens de volgende kruising ook oversteken. Let op het lijkt redelijk onoverzichtelijk omdat de kruising ook deels een mountainbike route is.

Hierna gelijk rechtsaf het oplopende pad op. Aan het einde van dit pad ga je linksaf en sluit men weer aan op de korte route. Vervolgens doorlopen tot er aan het eind van het pad links waar een grote witte steen ligt en daar.

- *Oefening 7, steps. (Pas op, de steen kan wankel liggen)*

Na deze oefening kun je ongeveer 50 meter verderop links door de begroeiing de Maldensebaan op. Daarna gelijk rechtsaf omhoog en bij de volgende kruising rechtsaf. Na ongeveer 75 m liggen er links en rechts boomstammen Voer hier uit;

- *Oefening 8, Reikoefening en*
- *Oefening 9, Paaloefening (paal graag weer terugzetten na de oefening)*

Na deze oefeningen ga je na ca 25 meter linksaf

Ongeveer halverwege zie je aan je linkerhand een aantal stukken boom in een cirkel staan. Doe hier de volgende 4 oefeningen|:

- *Oefening 10, over de boomstammen lopen en evenwicht bewaren*
- *Oefening 11, Planken 30 seconden aanhouden*
- *Oefening 12, Zit oefening*
- *Oefening 13, Plankoefening 2, foto's volgen nog*

Loop vervolgens verder op het pad waar je liep en ga op de T-Splitsing rechtsaf. Neem het eerste pad linksaf en ga bij de kruising rechtdoor en ga ook bij de volgende kruising rechtdoor en doe hier de volgende oefeningen

- *Oefening 14, Beenstrek*
- *Oefening 15, Benen van links naar rechts zwaaien*
- *Oefening 16, Benen van voor naar achteren zwaaien*
- *Oefening 17, afwisselend met links en rechts de bank aantikken*

Vervolg het pad waar je op liep en deze gaat over in een breder grindpad. Ga op de kruising rechtdoor en aan je linkerhand zie je in het Avonturenbos een soort van picknick tafel. Loop rechts langs deze picknick tafel en ga pal daarna (ca 10 meter) rechtsaf het paadje in en gelijk weer rechts (let op dit is vrij steil maar wel een mooie oefening (*Oefening 17*)voor met name de Nordic Walking mensen)

Onderaan dit steile pad linksaf en dan aan de linkerkant bij het "hek"

- *Oefening 18: Klim over de hindernissen*

Daarna gelijk linksaf "De Koekeleklef" op. Een stevige klim met de volgende oefening.

- *Oefening 19: Beklim deze trap met steeds 2 treden naar voren en dan weer 1 trede terug.*

Ga ongeveer 10 meter onder de top rechtsaf het paadje op en bij de splitsing houd je links aan. Vervolgens bij de splitsing naar rechts en bij de volgende kruising rechtdoor. Daarna houd je het pad rechts aan. Op de splitsing weer rechts aanhouden en na ca 25 meter linksaf het paadje in. Onderaan het paadje ga je rechtsaf en na weer ca 25 meter ga je linksaf terug naar de speelweide die ongeveer 200 meter verderop ligt.

Eindig op de speelweide met de drie banken en doe daar je:

- *Cool-down oefeningen.*

Veel plezier