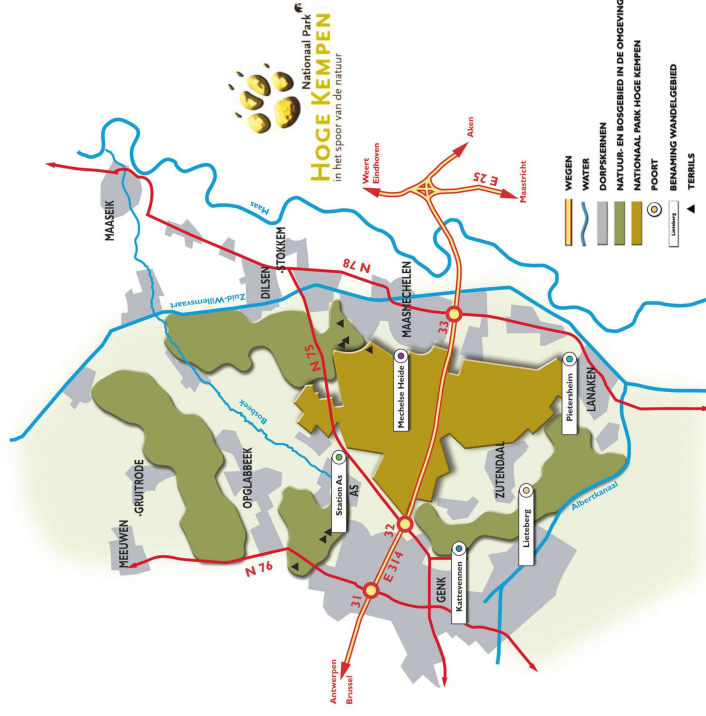




Belangrijke aanwijzingen

- Het blotevoetenpad is enkel toegankelijk op blote voeten.
- Wandelen op het blotevoetenpad doet u op eigen risico. De Lieteberg vzw noch het gemeentebestuur van Zutendaal kan aansprakelijk gesteld worden voor gebeurlijke ongevallen.
- Honden of andere huisdieren zijn niet toegelaten.
- Enkel toegankelijk met een geldig toegangsticket.
- U wandelt in de natuur, laat dus geen afval achter.
- Nog 3 gouden tips:
 - * loop langzaam, de voeten langzaam neerzetten, afrollen en hoog genoeg opheffen
 - * uw lichaamsgewicht langzaam van de ene voet naar de andere overbrengen
 - * de ogen steeds op het pad gericht houden, blij regelmatig staan om te genieten van de omgeving en de natuur

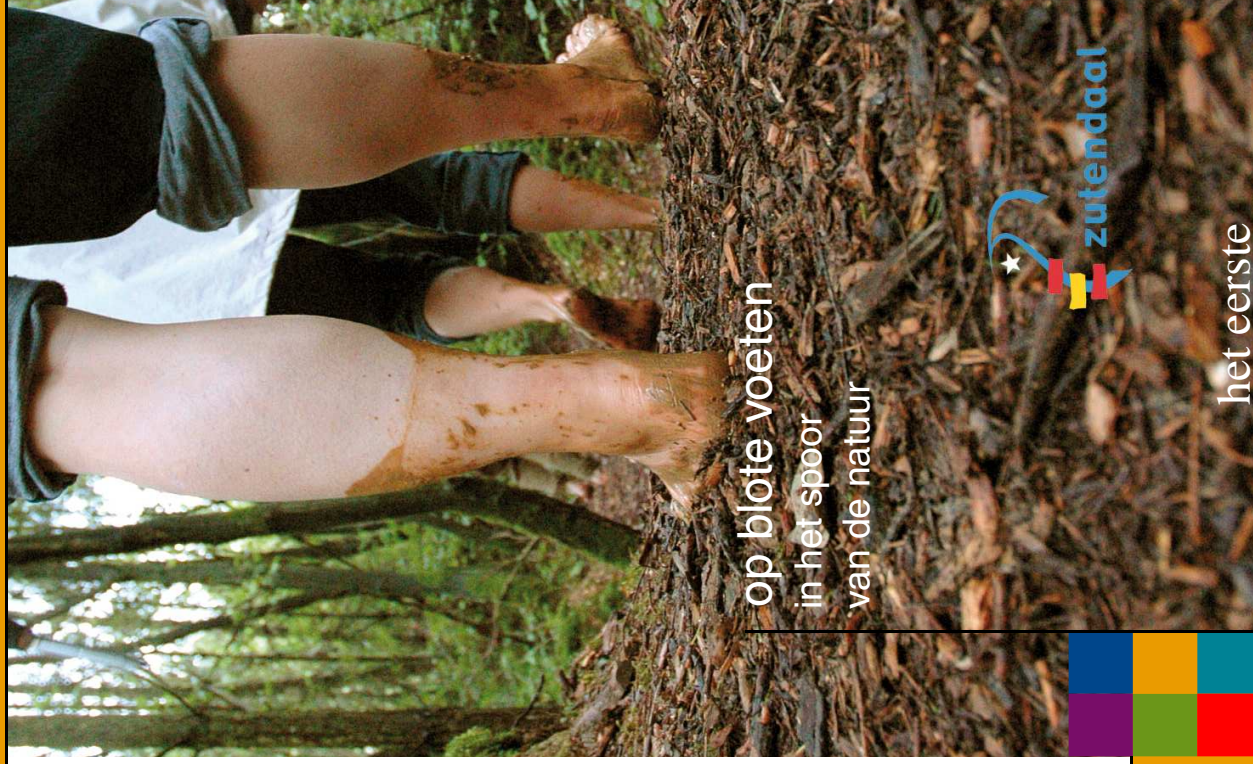


De Lieteberg vzw,
Oosterzonneplein 1, 3690 Zutendaal
tel: 089-25 50 60
www.lieteberg.be

info@lieteberg.be

Open: van Pasen tot Allerheiligen: elke dag
van 10 tot 19 uur
laatste vertrek blotevoetenpad 17u30

parking en ingang via Stalkerweg



op blote voeten
in het spoor
van de natuur



het eerste

blotevoetenpad
in Vlaanderen





Nog nooit op blote voeten in de natuur gelopen?

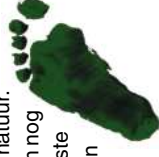
Geef dan je voeten de vrijheid en kom in Zutendaal proeven van het eerste blotevoetenpad van Vlaanderen. Voel met je zintuigen en je voeten de bijzondere prikkels van hout, stenen, boomstamper, gras, leem en water op een gecontroleerd parcours dat enkel toegankelijk is op blote voeten. Voel koud en warm, vochtig en droog, aangenaam, opwekkend en prikkelend op een route van bijna 2 km in de Lieteberg.

Een bijzondere ervaring

Het blotevoetenpad in de Lieteberg biedt de wandelaar een aangename verpozing in een natuurlijk en streekeigen kader. Een aantal bestaande paden in de voormalige kiezel- en zandgroeve die bosjes en grasvlakten doorkruisten werden aangepast en verwerkt tot het eerste blotevoetenpad van Vlaanderen.

De oude groeve biedt een scala aan afwisseling zowel op het vlak van bodem als natuur. Op het blotevoetenpad zitten voortdurend elementen van spanning en beleving. Er zijn waterpartijen, zandheuvels, steile hellingen, enz. De attractiviteit werd nog verhoogd door de bouw van een houten uitkijktoren, een doolhof, een hangbrug, een klaterende bergbeek, enz. Je kan er lopen in de voetsporen van de eerste mens, de zogenaamde Laetoli voetsporen (3,5 miljoen jaar oud).

Niet onbelangrijk is de rust en de stilte die de wandelaar in De Lieteberg kan ervaren. Ver weg van drukte, verkeer en lawaai kan de bezoeker zich volledig concentreren op het lopen op blote voeten en de natuur. Bovendien worden mogelijkheden tot rustpauzes voorzien om nog meer te kunnen genieten van het unieke kader. Op de mooiste en rustigste plekjes werden bv. bungel- en schommelbanken geplaatst.



Het verwaarloosde zintuig

Bijna niemand komt nog op het idee, dat voetzolen belangrijke zintuigen zijn. Naast mond en handen zijn ze belangrijk voor onze tastzin. Alleen, zolang voeten in schoenen gevangen zitten,ervaar je niet veel méér dan blaren en sporen van druk. Onze aardverbondenheid hebben we verloren.



Geef je voeten de vrijheid

Blootvoets lopen betekent: intensief waarnemen van de natuur, want de afwisselende ondergrond eist gevoel voor waarneming en concentratie! Ook andere zintuigen worden daarbij geactiveerd.

Bij een levensbeschouwing, die actief en belevenis-georiënteerd is, hoort zo'n gelukkig-makende ervaring van grenzeloze bewegingsvrijheid! We zouden de levenskwaliteit kunnen verbeteren, als we vaker op "vrije voet" zouden leven...



Uitkijktoren

Na het succes van de zomer in 2006 werd het blotevoetenpad uitgebreid met een 18 meter hoge houten uitkijktoren (enkel toegankelijk op blotevoeten). Bij helder weer krijg je een prachtig uitzicht over het Nationaal Park Hoge Kempen en kan je tot ver in Haspengouw kijken.

Het labirynth is een nieuwe uitdaging op het parcours waardoor het pad meteen een halve kilometer langer werd. Het Keltisch labirynth brengt de wandelaar naar een doel, een doel dat net zoals een levensdoel vaak alleen maar te bereiken is via omwegen. Het doet de wandelaar ook nadenken over de zin van het leven.



Blootvoets gaan is gezond

Het lopen op blote voeten heeft, medisch gezien, een belangrijke positieve werking.

- Regelmatig blootvoets lopen op verschillende ondergronden stimuleert het hart en de bloedsomloop en regelt de bloeddruk.
- Pootjebaden en gymnastiek bevorderen tevens het vaatstelsel, vooral van de onderste ledematen
- Het unieke beleven van de natuur en het echte contact met de aarde werken ontspannend en opwekkend op geest en psyche.

