

# BIOR

WANDELROUTES 2021

BEWEGEN IN OPENBARE RUIMTE



Lotte van der Velde  
Project BIOR gemeente Meppel

## Inleiding wandelen

Naast dat fietsen goed is voor je, is wandelen ook goed voor je. Regelmatig een half uur wandelen is goed voor je gezondheid. Het heeft niet alleen maar een positief effect op je humeur, maar ook op je lichaam heeft het een positief effect.

Wandelen is erg goed voor je hersenen en heeft een positief effect op je mentale gezondheid (V. 2020, 19 oktober). Tijdens het wandelen wordt er een geluksstofje aangemaakt, namelijk endorfine en serotonine dat ervoor zorgt dat je je gelukkig en prettig gaat voelen. Hierdoor gaan je angsten sneller weg, maar het helpt ook tegen depressieve gevoelens.

Daarnaast heeft het ook een positief effect op je hart en bloedvaten en werkt het tegen diabetes type 2. Door iedere dag een blokje om te lopen, van minimaal 30 minuten, verlaagt je bloeddruk en je cholesterolgehalte in je bloed (V. 2020, 19 oktober). Als je dagelijks een blokje om loopt, van minimaal 30 minuten, verlaagt ook de kans op diabetes type 2, namelijk met 58%.

We kunnen wel concluderen dat wandelen, net zoals fietsen, veel voordelen heeft voor iedereen. Om jou nog meer te inspireren om te wandelen hebben wij 7 wandelroutes voor je klaarstaan in en rondom Meppel.



## Wandelroute - Wilhelminapark 100 jaar

De wandelroute is 2 km lang. Je doet hier ongeveer 25 minuten over. Bezienswaardigheden waarbij je o.a. langskomt met deze route zijn het hertenkamp, muziek- en theekoepel, het Rozenhof en de social sofa.

[Klik hier voor de route](#)



## Wandelroute - Stadsrandronde Meppel-Reestal

De wandelroute is 7 km lang en bevindt zich in het Zuid/Oosten van Meppel. Je doet hier ongeveer 1 uur en 25 minuten over. Tijdens deze route blijft je voornamelijk langs de stadsrand van Meppel lopen. Bezienswaardigheden waarbij je o.a. langkomst met deze route is een uitkijktoren, veel natuur en een pondje waarmee je het water over kan.

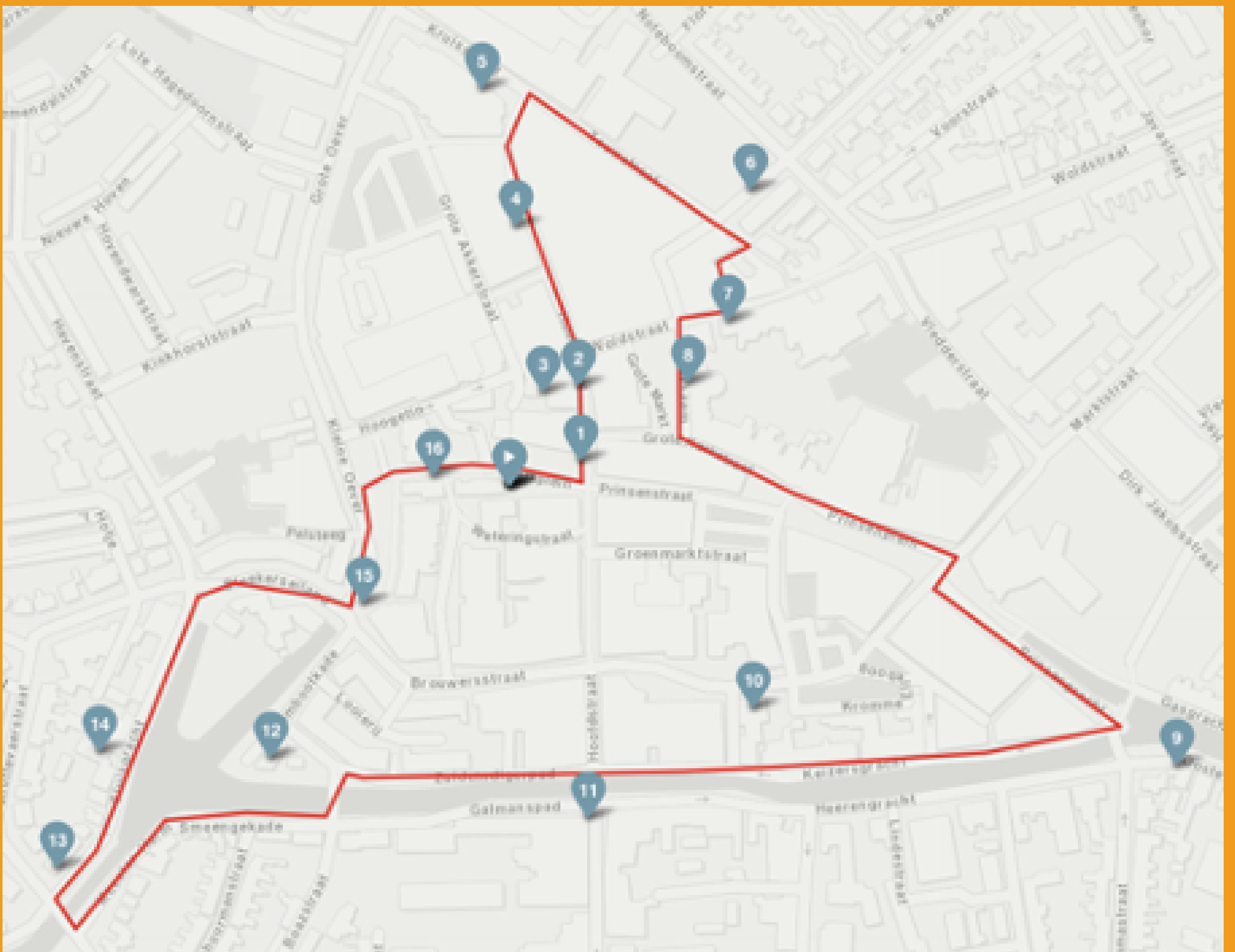
[Klik hier voor de route](#)



## Wandelroute - Stadswandeling Meppel

De wandelroute is 2,1 km lang en is de stadswandeling van Meppel. Je gaat van Wevershoek tot Everdoek. Je doet hier ongeveer 30 minuten over. Bezienswaardigheden tijdens deze route zijn de grachten van Meppel, het Joods monument en het Drukkerijmuseum van Meppel.

[Klik hier voor de route](#)

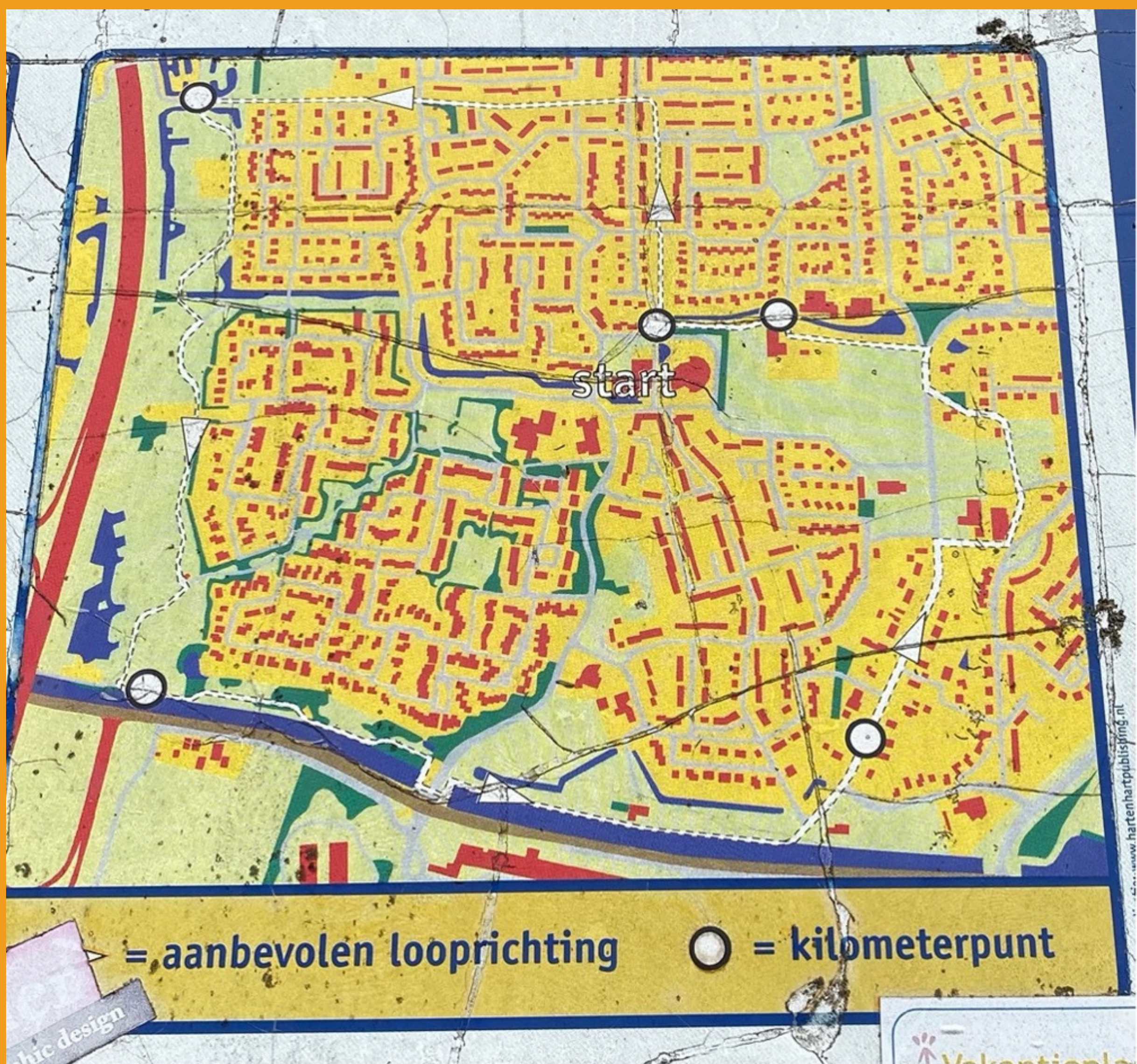




## Wandelroute - Oosterboer

De wandelroute is 4,1 km lang en gaat door de wijk Oosterboer. Je doet hier iets langer dan 1 uur over. De route start vanaf het winkelcentrum in de Oosterboer. De route gaat over bestaande fiets- en wandelpaden en is geheel gemarkeerd, de bordjes van de route zitten gevestigd aan lantarenpalen. De routekaart staat niet op de website.

[Klik hier voor de route beschrijving](#)

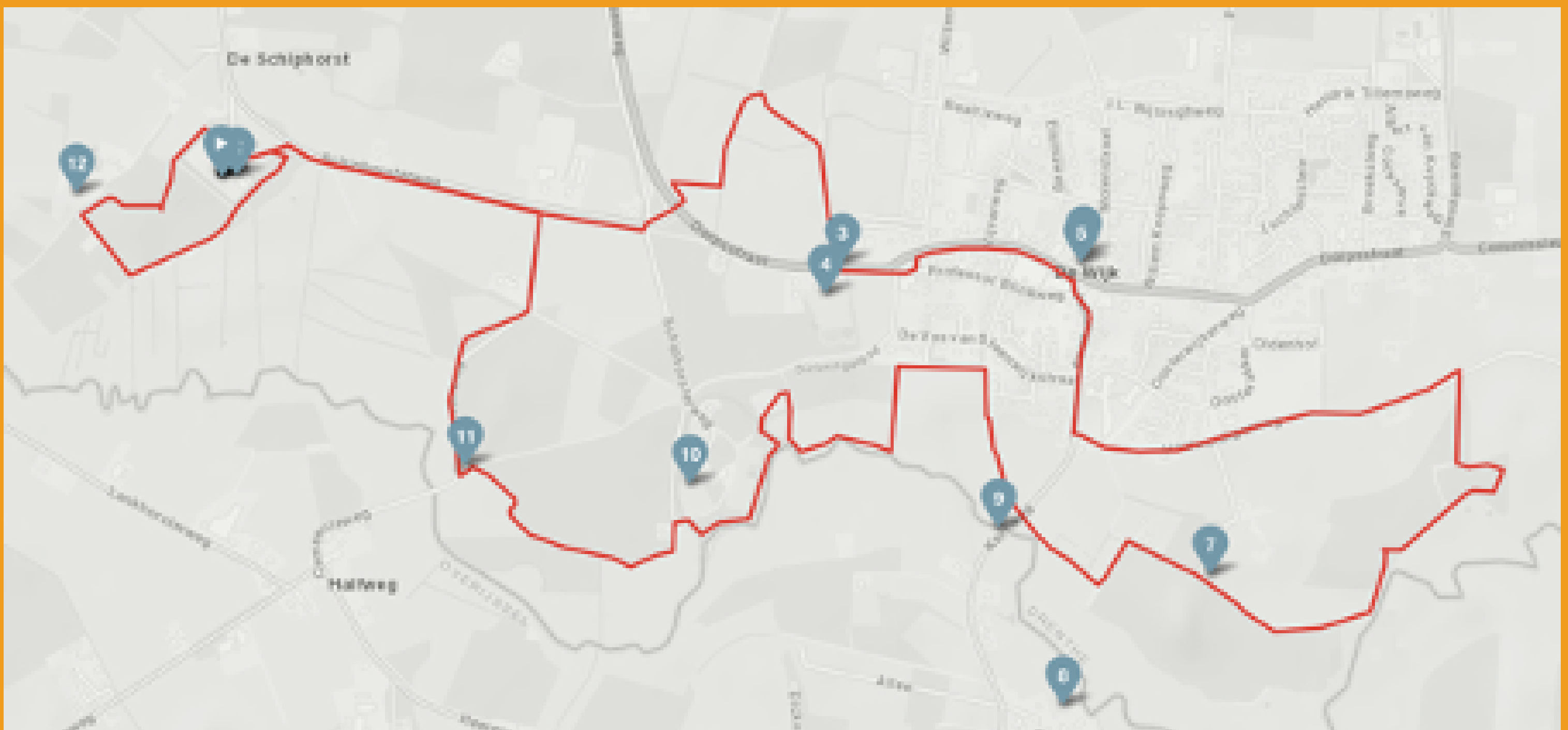




## Wandelroute - Landgoederen de Wijk

De wandelroute is 10 km lang en loop je op de grens van Drenthe en Overijssel rondom het drop de Wijk. Je doet hier ongeveer 2 uur over. Bezienswaardigheden tijdens deze route zijn o.a. de prachtige landgoederen van de Wijk en ooievaarsbuitenstation 'De Lokkerij' Reestdal.

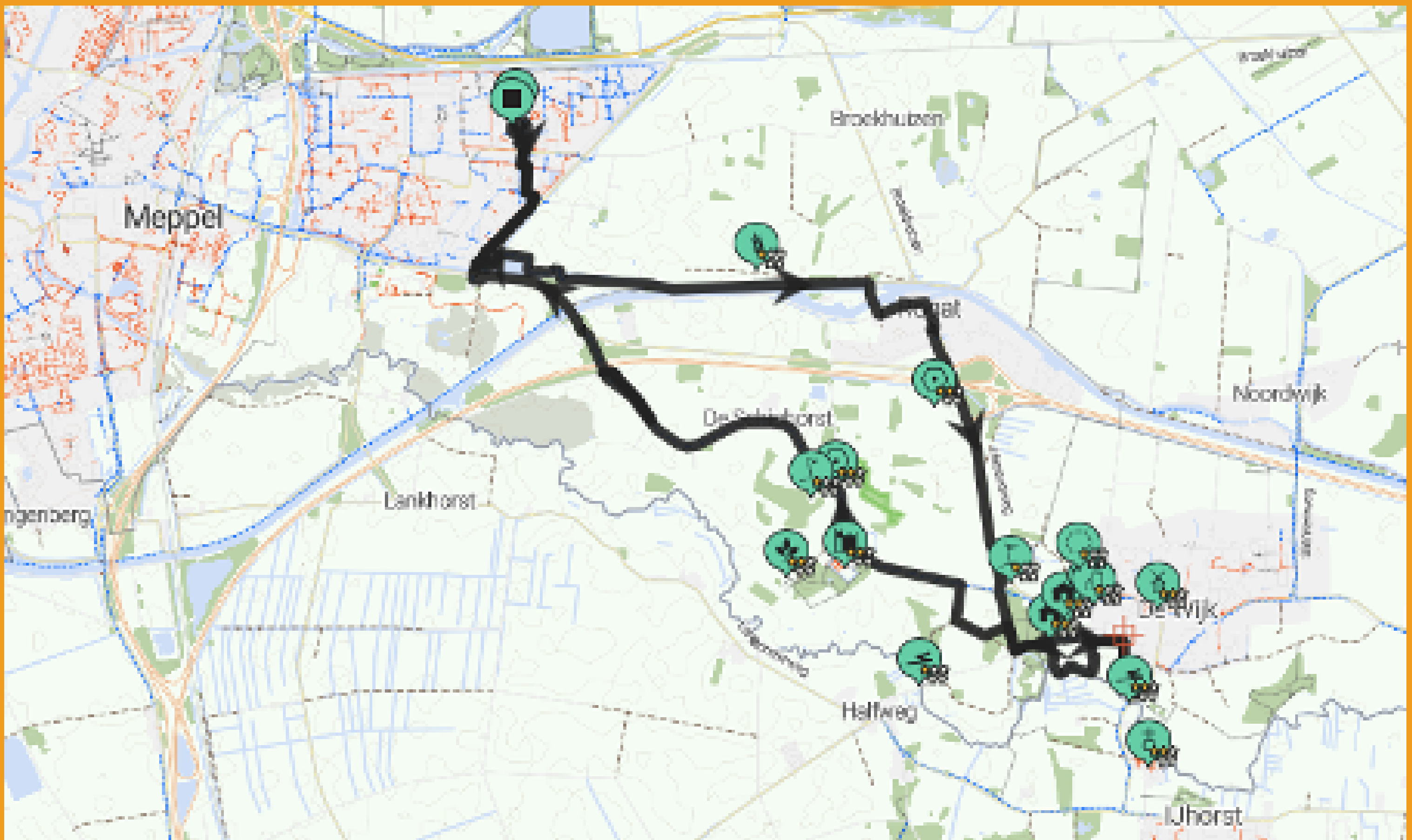
[Klik hier voor de route](#)



## Wandelroute - Route vanuit Oosterboer naar de Wijk en weer terug

De wandelroute is 16,1 km lang en gaat vanuit Oosterboer naar de Wijk en weer terug. Je doet hier ongeveer 3 uur en 15 minuten over. Bezienswaardigheden tijdens deze route zijn o.a. het landgoed Dickninge, klokkenstoel en de ooievaarsnesten.

[Klik hier voor de route](#)





## Wandelroute - Route Meppel-Zuid

De wandelroute is 8 km lang en gaat voornamelijk door Meppel-Zuid. Je doet hier ongeveer 1 uur en 30 minuten over. Bezienswaardigheden tijdens deze route zijn o.a. de Weert (voorheen Eekmolen), het Wilhelminapark en de Omgelegde Hoogeveense Vaart.

[Klik hier voor de route](#)

