



SPORTSERVICE
FLEVOLAND



HARDLOPEN IN FLEVOLAND

FLEVOLANDSE HARDLOOPROUTES

BEZOEK ONS
sportflevo.nl

BEL ONS
+31 320 25 11 13

E-MAIL ONS
info@sportflevo.nl

 **SPORTSERVICE**
FLEVOLAND

INTRODUCTIE

RENNEN IN DE GROOTSTE POLDER TER WERELD

In de voetsporen van een olympisch marathonatleet.

Hardlopen: een actieve sport die niet alleen je uithoudingsvermogen traint, maar je ook laat genieten van de vrijheid van de buitenlucht en de schoonheid van de omgeving. Of je nu jong of oud bent, beginnend of gevorderd, hardlopen is een sport voor iedereen.

In Flevoland kun je kiezen uit eindeloze routes langs lange wegen, rustige paden en door de ongerepte natuur. De provincie heeft een prachtige en gevarieerde openbare ruimte met veel water en groen. Van uitgestrekte polders en lange dijken, tot weelderige bossen en kronkelende vaarten: ontdek de mooiste plekjes van Nederlands jongste provincie te voet!

Sportservice Flevoland heeft samen met Andrea Deelstra, tweevoudig olympisch marathonatleet, een serie hardlooproutes ontwikkeld die je dwars door de provincie voeren. De routes zijn geschreven vanuit het perspectief van de hardloper. Diverse routes bieden flexibiliteit, zodat je de lengte kunt aanpassen aan jouw niveau – verleng de route of kies voor een kortere afstand.

Trek je hardloopschoenen aan, ga op ontdekkingsstocht en treed in de voetsporen van Andrea Deelstra!

DE ROUTES

WINDMOLENLOOP URK

POLDER PANORAMA SCHOKLAND

STILLE KERN BOSTRAIL ZEEWOLDE

NIEUW LAND LOOP LELYSTAD

RONDJE WEERWATER+ ALMERE



WINDMOLENLOOP - URK



Urk is een gemeente in de provincie Flevoland en was een eiland in de voormalige Zuiderzee. Met een oppervlakte van circa **11,54 km²** is Urk qua oppervlakte de kleinste gemeente van deze provincie.

Als je denkt aan Urk, dan denk je al gauw aan de vuurtoren, de windmolens, het water, en schepen. Dit voormalige eiland in de Zuiderzee heeft een bijzondere geschiedenis. Daarom kon een route op Urk niet ontbreken. Andrea koos bewust voor het rondje Windmolenloop. Misschien wel de meest bekende hardlooperoute in de omgeving, zeker tijdens de zomermaanden als de lokale hardloopcompetitie van start gaat. Een populaire route die je écht ervaren moet hebben.

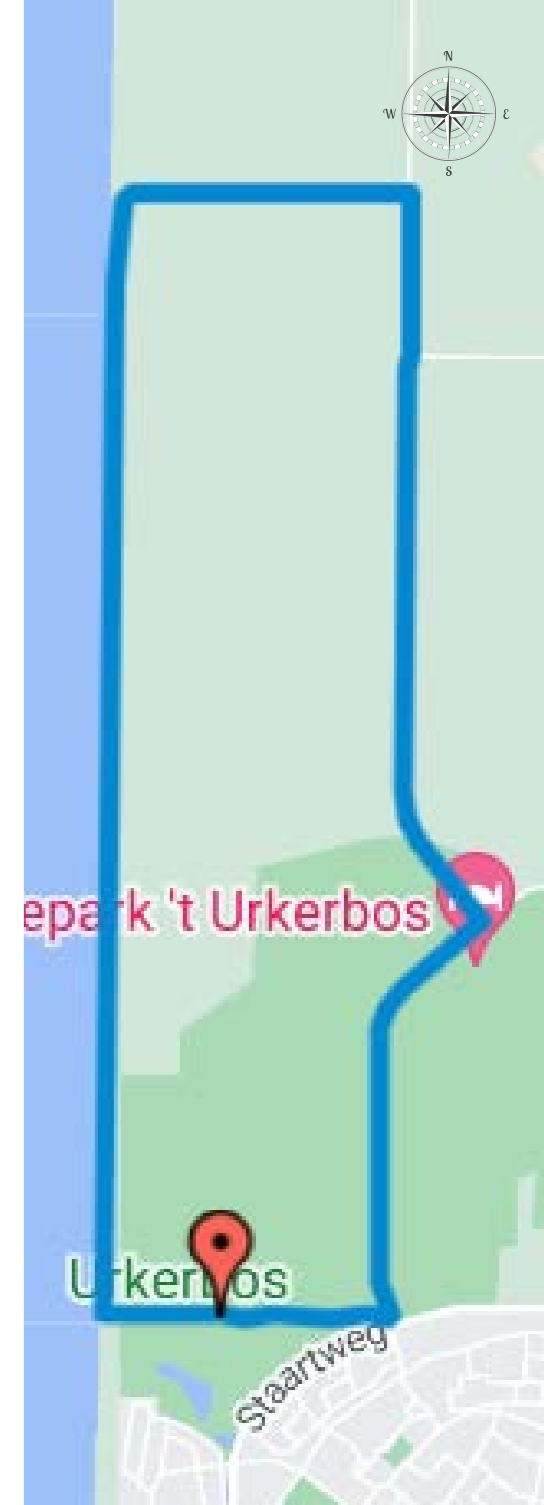
Kom je met de auto, dan is er ruime parkeergelegenheid bij het zwembad en de sporthal. Vanaf hier wandel je richting de start, voorbij het gebouw van de duivenvereniging, waarna je het betonnen fietspad met de start- en finishstreep ziet opdoemen. Je waant je gelijk in een heel andere omgeving. Tussen de bomen door zie je de dijk al liggen. Met je rug naar de dijk en je blik gericht op het door bomen omsloten pad, begin je te rennen. Al snel laat je de schaduw achter je, sla je eerst rechtsaf en vervolgens linksaf op de ronde. Via het fietspad langs de Vormweg loop je verder. De gele markeringen onderweg dienen als kilometerpunt; perfect om even je tempo te checken of een specifieke training te doen.



Rennend over het fietspad zie je aan je rechterkant mogelijke uitstapjes op een ander pad. Uit ervaring kan Andrea zeggen dat vooral het schelpenpad uitnodigt om even af te slaan. Voor de originele Windmolenloop ga je echter rechtdoor tot je, net voorbij de camping, linksaf kunt slaan op de grote T-splitsing bij de Westermeerweg. Langs de bosrand kun je ervoor kiezen om over het onverharde pad te rennen. De Westermeerweg lijkt een oneindig lange weg, maar voor Andrea geeft juist dit het echte weidse poldergevoel. Net als je denkt dat het eentonig wordt, draai je linksaf het Schapenpad op.

Nu wordt het leuk, want hier verandert het uitzicht compleet: windmolens torenen boven je uit, en het pad leidt je langs de schaapskooi richting de dijkopgang. De opgang is een pittig stukje omhoog en leent zich goed voor heuveltraining of versnellingen. Eenmaal boven word je beloond met een oneindig zicht over het water. Zodra je afdalt begrijp je pas écht waarom dit de Windmolenloop heet. Met de wind in je haren ren je langs grazende schapen en zwevende vogels boven het water, terwijl de iconische vuurtoren van Urk in de verte steeds dichterbij komt.

Net op het moment dat je denkt Urk in te rennen, ga je via een trap weer de dijk op en af, richting het bos waar je avontuur begon. Het watervalletje langs het pad maakt het plaatje compleet. Daag jezelf uit met een snelle eindsprint, of ren lekker door voor een extra lusje Urkerveld. Op Urk kan het allemaal – een loopervaring vol contrast en karakter!



GPX-bestanden routes:

- 1 [Route 8.5 km](#)
- 2 [Route 12.3 km](#)



Bekijk de Beweegplekkenkaart voor meer hardlooperoutes



|| POLDER PANORAMA - SCHOKLAND



Schokland was een eiland in de Zuiderzee. Sinds de drooglegging van de Noordoostpolder in **1942** maakt het deel uit van het vasteland van de huidige Nederlandse provincie Flevoland.

De Noordoostpolder, met zijn weidse landschappen en kaarsrechte wegen, is een paradijs voor hardlopers die van ruimte en rust houden. Hier ervaar je de oneindige horizon, en ja – de wind speelt hier bijna altijd mee. Toch zijn er plekken waar je even beschutting vindt, zoals op het historische Schokland. Dit voormalige eiland, dat sinds de drooglegging in 1942 deel uitmaakt van het vasteland en op de werelderfgoedlijst van UNESCO staat, biedt je een route vol historie en natuurlijke schoonheid.

Schokland heeft alles wat een hardloper nodig heeft: een gevarieerd terrein, licht glooiende paden en prachtige uitzichten. Afhankelijk van de windrichting kun je de route links- of rechtsom lopen voor wat meer beschutting. De ronde voert je langs vogelbroedplaatsen, over betonpaden, knisperend schelpenpad, en stukken asfalt. Als je meer variatie zoekt, kun je op verschillende plekken van de hoofdroute afwijken en een van de drie wandelpaadjes inslaan; de perfect escape voor als het hard waait.



Een hele ronde Schokland is ruim **9 kilometer**, ideaal voor een rustige duurloop of een uitdagende tempotraining. Het is ook mogelijk de route als 'achtje' te lopen. In de lus bij het museum is er ook een optie om een 'achtje' te lopen. Dit is een ideale plek voor trainingen waarbij je een bidonnetje water mee wilt nemen.

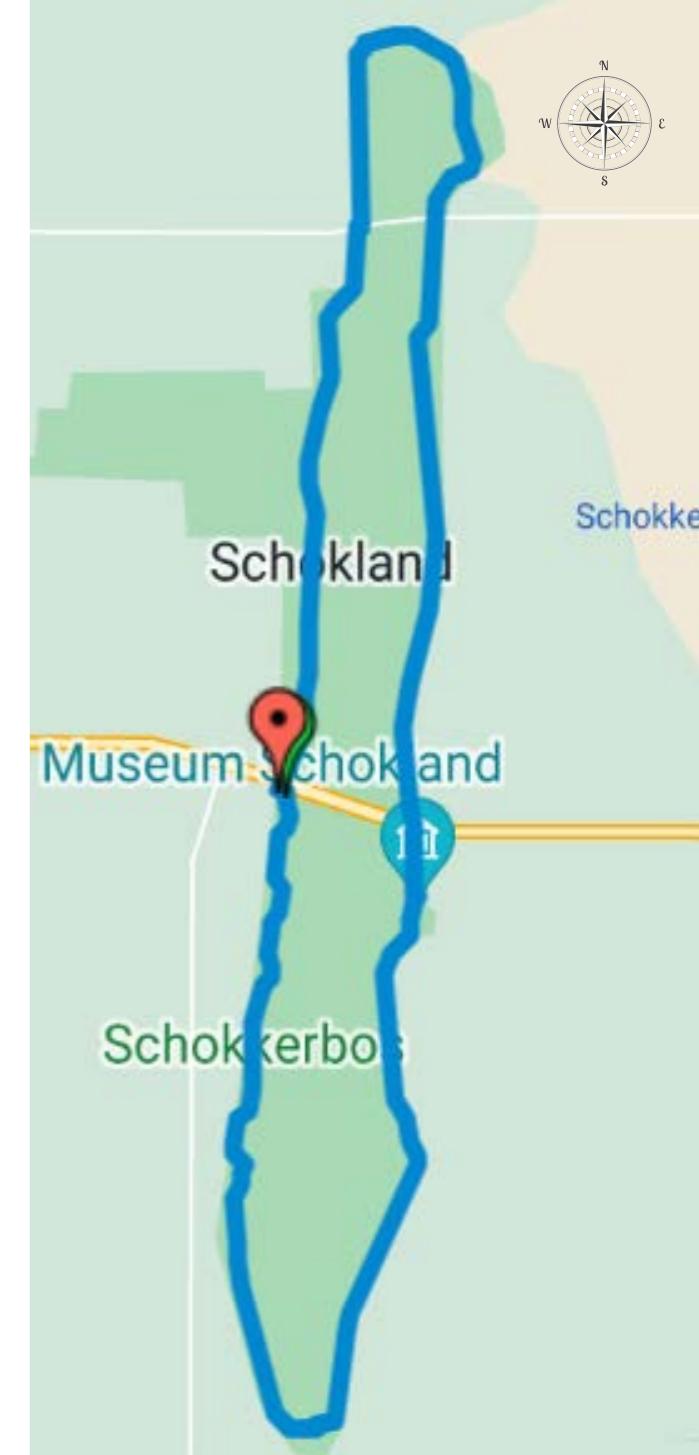
De route bevat een paar stukjes vals plat waar je uitstekend kunt werken aan versnellingen. Deze lichte glooiingen bieden nét dat beetje extra uitdaging voor lopers die hun grenzen willen verleggen.

Kortom, deze route biedt alles wat een hardloper zich kan wensen: beschutte en open stukken, afwisseling in ondergrond, natuurlijke hoogteverschillen, en historische flair. Trek je schoenen aan en ontdek de magie van de Noordoostpolder en Schokland!

GPX-bestanden routes:

- 1** [Route 2.8 km](#)
- 2** [Route 4.5 km](#)
- 3** [Route 8 km](#)
- 4** [Route 9 km](#)

Bekijk de Beweegplekkenkaart voor meer hardloprotes



STILLE KERN BOSTRAIL - ZEEWOLDE



Zeewolde is een van de zes gemeenten van de Nederlandse provincie Flevoland, die drooggelegd is in de jaren zestig van de vorige eeuw. De gemeente heeft een relatief grote landoppervlakte van **248,76 km²**.

Zeewolde, de jongste zelfstandige gemeente van Nederland, biedt een verrassend afwisselende hardloopervaring. De gemeente staat bekend om haar ligging aan het Wolderwijd, een van de Veluwerandmeren, en het betoverende natuurgebied Horsterwold, het grootste loofbos van Nederland. Middenin Horsterwold ligt de Stille Kern, het startpunt van de route.

Parkeer de auto op de parkeerplaats bij de uitkijktoren [Tuurtoren] of de kleine parkeerplaats 800 meter verderop. Iets voorbij deze kleine parkeerplaats start de route. Ga rechtsaf het betonpad op. Hier wordt je nieuwsgierigheid direct gewekt door enkele zijpaden die tussen de bomen verdwijnen. Waar gaan ze heen? Hoewel ze aantrekkelijk lijken om te wandelen, is het advies van Andrea om op het betonpad te blijven voor een lekker loopje.



Vorbij het Speelbos, een plek vol klim- en klauterplezier voor jong en oud, wordt het pad smaller. Je laat de geluiden van de bewoonde wereld achter je en waant jezelf helemaal in de natuur. Plots doemt de golfbaan op aan je linkerhand. Je passeert de golfbaan, waar de uitgestrekte rietkragen en bomen het beeld bepalen. Dan duik je plots de duisternis in. Je rent verder over de Beukenlaan, een pad overdekt met bladerdek dat je zowel beschermt tegen de zon als een flinke regenbui. Het voelt bijna als een donkere tunnel die je beschermt tegen de elementen. Ook hier vind je verschillende leuke zijpadjes om te ontdekken.

Ineens wordt het weer licht en begint het pad een beetje te slingeren. Dan openbaart zich een nieuw uitzicht met de Horstertocht aan je zijde: een watergang vol vogels. Het pad blijft kronkelen en telkens vraag je je af wat er na de volgende bocht te zien is. Door de afwisseling en verrassende uitzichten, voelt het alsof je steeds weer een nieuw stukje ontdekt.

Na ruim **10 kilometer** kom ik op een brede 60 km/u-weg, die ook grenst aan de parkeerplaats. Vanaf hier kun je terug naar het startpunt, of kies je voor een extra rondje [5 kilometer] door de Stille Kern? Kies je voor het laatste, dan ga je via het hekje een pad in dat naar een plateau met prachtig uitzicht leidt over het water – een plek die rust en vrijheid uitstraalt. Linksaf, de trap af, waar het volgende avontuur kan beginnen. Qua ondergrond is het meer wandelpad met soms best grove stenen, maar zonder ingewikkelde afslagen. Hier en daar duikt een kudde Schotse Hooglanders of Konikpaarden op, een indrukwekkend schouwspel!

Deze ronde biedt alles voor de hardloper: van rustige natuur en bosrijke paden tot uitdagende stukken voor tempowerk of sprints. Een aanrader om even tot rust te komen en de schoonheid van Zeewolde te ontdekken!



GPX-bestanden routes:

- 1 [Route 5 km](#)
- 2 [Route 10 km](#)

Bekijk de **Beweegplekkenkaart** voor meer hardloproutes



NIUW LAND LOOP - LELYSTAD



Lelystad is de hoofdstad van en een gemeente in de Nederlandse provincie Flevoland. De plaats ligt in Oostelijk Flevoland en is daarvan de grootste plaats. Lelystad is vernoemd naar **Cornelis Lely**.

De hoofdstad van Flevoland ademt vrijheid, groen en water. Lelystad biedt veel ruimte en lucht dankzij de nabijgelegen natuur. Denk bijvoorbeeld aan Natuurpark Lelystad en Nationaal Park Nieuw Land, het grootste door mensen gemaakte natuurpark ter wereld. Ideaal om lange stukken ongestoord te hardlopen.

Deze hardlooprouten start op de parkeerplaats tussen verschillende sportaccommodaties, waaronder de atletiekbaan van AV Spirit. Loop richting het blauwe bord met 'Veldloopronde' en sla rechtsaf het fietspad op. Voor de grote ronde sla je eerst linksaf: dit fijne asfaltpad nodigt uit om te racen! Het pad loopt langs een drukke weg, maar al snel bevind je je tussen een rustige woonwijk en een parkachtig stukje bos met ruiterspaden. Na ongeveer **1,5 kilometer** maak je een korte doorsteek via het ruiterspad terug naar het fietspad waar je rechtsaf slaat.

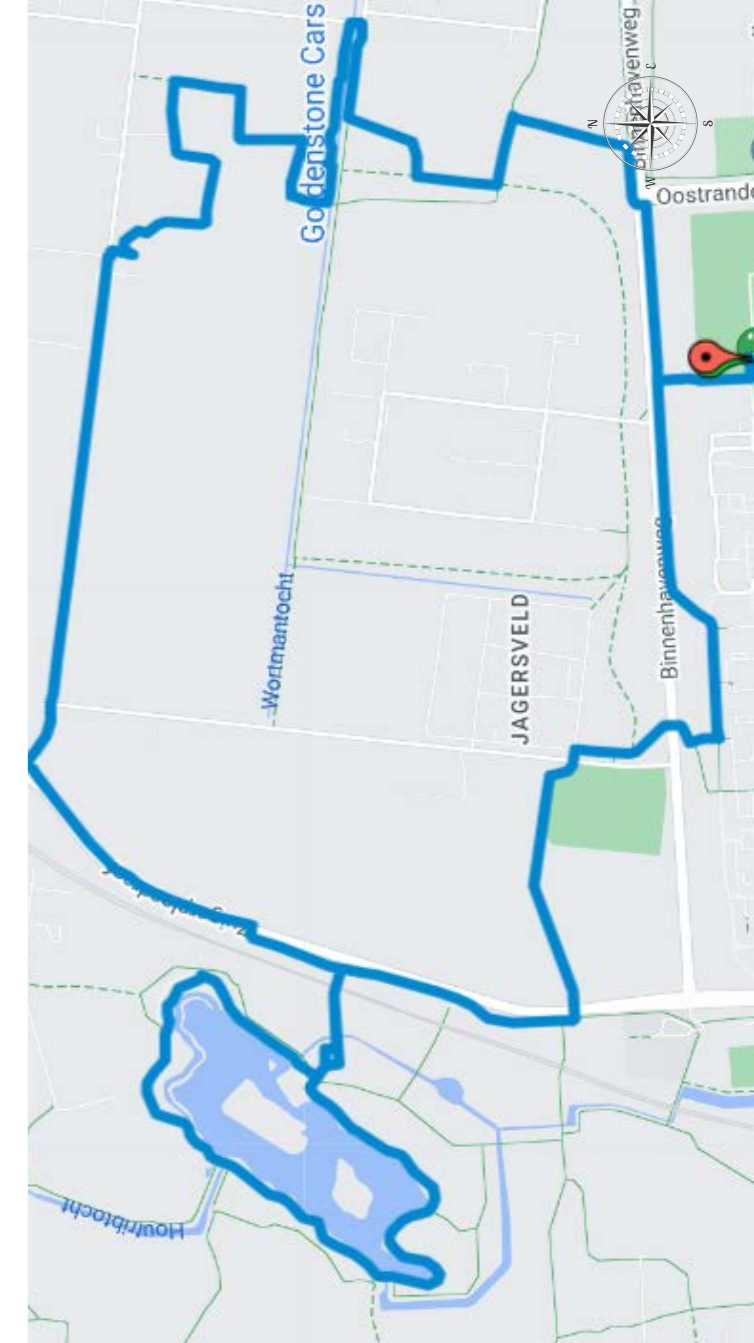


Vorbij het Speelbos, een plek vol klim- en klauterplezier Met een kleine klim steek je een brug over en volgt een mooie afdaling met uitzicht op de mountainbike- en ruiterroutes. Als je na de afdaling linksaf slaat en oversteekt, beland je op een fijn schelpenpad tussen de bomen dat uitkomt op een open plek waar je het echte poldergevoel ervaart.

Als je zo'n **2,5 kilometer** op weg bent, steek je een drukke weg over waarna je uitkomt op een mooi betonpad dat door bomen gescheiden wordt van de grote weg. Hier kan je heerlijk beschut lopen, zelfs als de wind opsteekt. Na ongeveer **3 kilometer** steek je de weg weer over, maar als je een extra uitdaging zoekt sla je eerst nog even linksaf richting de Zuigerplas. Dit stukje rustige natuur met haar fijne sintel/gravelpaden doet je even alles vergeten. Ideaal aan deze route zijn de bruggetjes met gaas, zodat je genoeg grip hebt voor een paar vlotte tempo's langs het water.

Terug op het fietspad ga je links en snel daarna naar rechts om vervolgens over te steken. Pak het fietspad links op de Zuigerplasdreef en ervaar wederom het landelijke poldergevoel. Omringd door wind, weidse vergezichten, en windmolens, ervaar je de ruimte van dit nieuwe land. De Zuigerplasdreef gaat bij de Bronsweg omhoog – voor Flevolandse begrippen een flinke klim. Ideaal voor langere heuveltempo's! Na zo'n **7,5 kilometer** ga je rechtsaf naar de Bronsweg, langs uitgestrekte landerijen, bossen en diverse mountainbike- en wandelpaden.

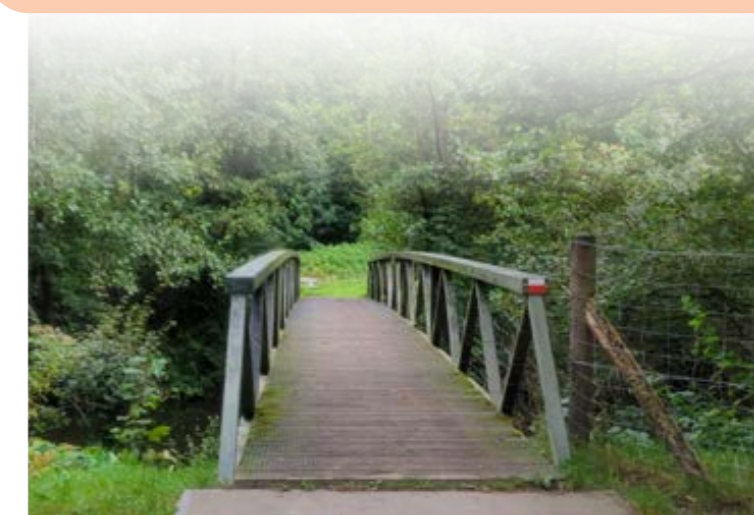
Na ongeveer **8,8 kilometer** heb je een keuze te maken: ga je voor de kortere route terug naar de parkeerplaats, of steek je de weg over en sla je linksaf om nog een stukje van de uitdagende Veldloopronde mee te pakken? Deze extra lus van **4,7 kilometer** (gemarkeerd met blauwe bordjes) is zwaar, maar zeker de moeite waard. Een perfecte laatste uitdaging voor je teruggaat naar de parkeerplaats.



GPX-bestanden routes:

- 1 Route 1,8 km
- 2 Route 9,9 km
- 3 Route 11 km
- 4 Route 13,8 km

Bekijk de Beweegplekkenkaart voor meer hardlooprouten



RONDJE WEERWATER+ - ALMERE



Almere is een stad en gemeente in de Nederlandse provincie Flevoland. De gemeente heeft een totaal oppervlakte van **248,77 km²**, waarvan **129,19 km²** land en **119,58 km²** water

In Almere voel je de energie van de jongste stad van Nederland. Deze stad is de perfecte bestemming om actief te genieten. Voor marathonliefhebbers staat Almere bekend om de 30 van Almere en het rondje Oostvaardersplassen. Iets minder bekend is het rondje Weerwater. De stad heeft met deze ronde een pareltje voor hardlopers in huis – een plek middenin de stad en tegelijkertijd vrij in de natuur.

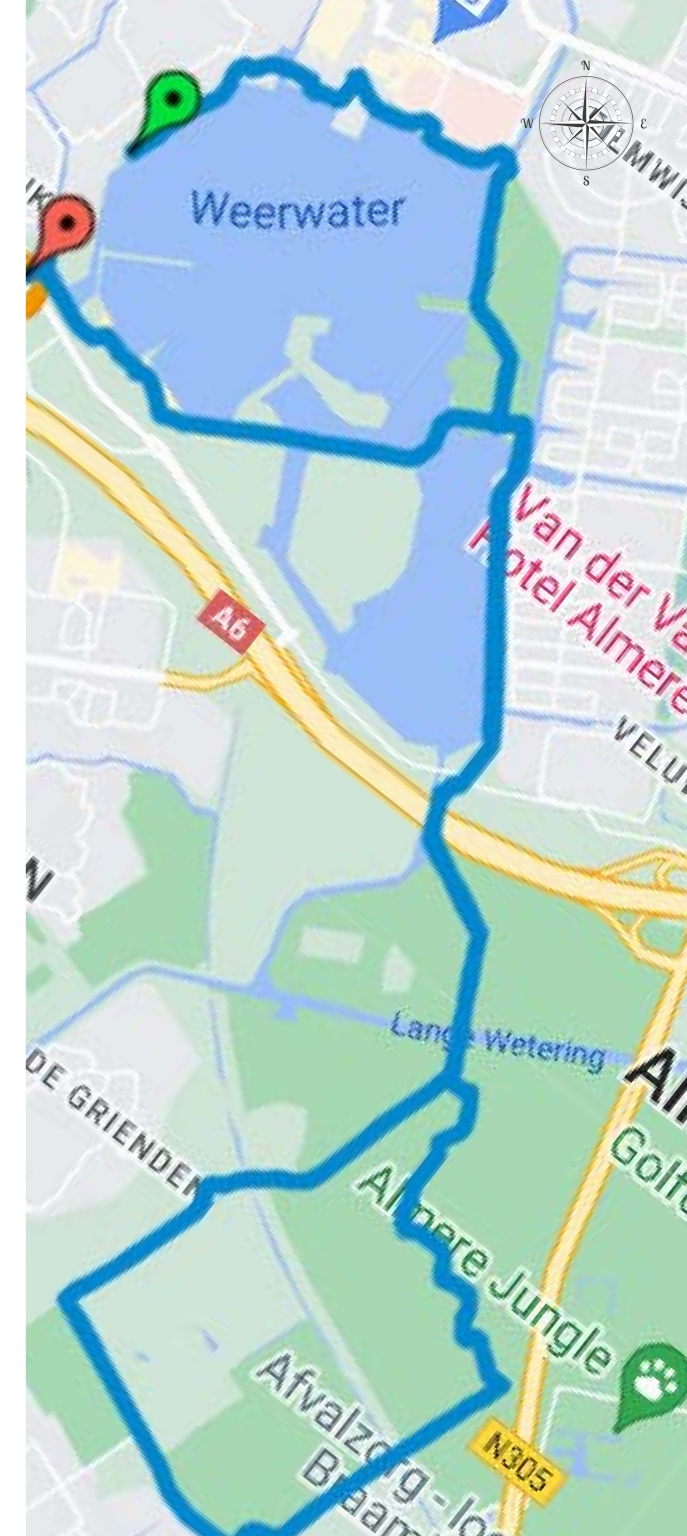
Rondje Weerwater is een veelzijdige route voor iedere hardloper om van te genieten. De route start op de Lesplaats. Gedurende vier kilometer ren je over slingerende, licht glooiende paden langs het water. Of je nu gaat voor een rustige duurloop of een intervaltraining, hier kan het allemaal. Het pad heeft elke **50 meter** een markering op de grond – ideaal als je een keer een alternatieve baantraining of tempotraining wilt proberen.



Rondom het Weerwater is er aandacht voor sportief recreëren met gescheiden paden voor fietsers en voetgangers. Door de natuurlijke afscheiding tussen de stad en de natuur waan je je in een rustig natuurgebied, met zicht op het bruisende hart van Almere.

Wil je meer ontdekken? Voor een langere route kun je na de Weerwater ronde het Fongerspad nemen, over de busbaan en onder de snelweg door, richting het kasteel. Na ongeveer een kilometer pak je het Kerkuilenpad. Hier loop je lekker onder de bomen, maar je moet ook een stukje over klinkers. Dat is echter niet voor lang, achter de Waterlandse Tuinen ga je alweer het fietspad op. Er is ook een optie om dit betonpad te vermijden door de route af te snijden via het semi-verharde Waterlandsepad. Of kies op droge en zonnige dagen voor het Boomkruiperspad, dat deze extra lus bijna overal doorkruist.

Deze route is echt een aanrader: de brede paden bieden volop ruimte voor hardlopers, fietsers en wandelaars, zonder verkeer of verkeerslichten die je ritme verstoren. En dat middenin de stad! Voor tempoverhogingen of heuveltrainingen zijn de Weerwaterbrug en het Sturmeypad perfecte toevoegingen, met mogelijkheden voor wat extra uitdaging.



GPX-bestanden routes:

- 1 [Route 5 km](#)
- 2 [Route 6,7 km](#)
- 3 [Route 14,2 km](#)

Bekijk de [Beweegplekkenkaart](#) voor meer hardloproUTES



Adress



Het Ravelijn 50
8233 BR Lelystad

Volg ons
[@sportflevo](#)

GEPRESENTEERD DOOR

Sportservice Flevoland

BEZOEK ONS
sportflevo.nl

BEL ONS
+31 320 25 11 13

E-MAIL ONS
info@sportflevo.nl

