

Geniet van de fontein op een bankje

Wandel het pad af waarbij je de Belvédère links van je laat. Steek het bruggetje niet over. Net ervoor is er opnieuw een bezinningsbankje met uitzicht op de fontein aan de vijver.

Bij de picknickbanken onder de bomen

Wandel daarna in de richting van kasteel Sorghvliedt. Steek de brug niet over. De vijver is links van je. Onderweg is er nog een bezinningsbankje onder de bomen.

Aan de vijver

Wandel nog wat door naast de oever van de vijver. Daar staan verschillende bankjes waar toevallige passanten even verpozen. Tussen de struiken vind je een bezinningsbankje.

Bankje aan dreef in park Sorghvliedt

In de dreef tussen het Stadsloket Hoboken en kasteel Sorghvliedt is er nog een bankje. Neem even de tijd om te pauzeren.

Laatste bezinningsbank aan ingang park Sorghvliedt

Om af te ronden, ga voorbij de ingang van het Stadsloket Hoboken naar de uitgang van het park. Daar vind je het allerlaatste bezinningsbankje.

Gefeliciteerd! Je wandelde 4,7 km. Dat zijn **7980 stappen!**
Nam je de korte route, dan wandelde je **6100 stappen** oftewel 3,7 km.



Hoboken

Het bezinningsbankje

Een bankenwandeling van 4,7 km
door Hoboken

Op het Kuierpad, één van de wandelingen op de wandelkaart 'Van park tot polder', werd op 13 banken een bordje bevestigd met een spreuk of uitdaging om even bij stil te staan. Maak telkens ook een bewegingsoefening. Immers, een fit lichaam en opgewekte geest zorgen voor positieve gedachten!

Sta bij 13 bezinningsbankjes stil bij de kleine gelukjes van elke dag! Denk na over quotes van bekende personen of neem de uitdaging op het bordje aan. Tracht de fitheidsoefeningen te doen die beschreven staan op het bordje aan elke bank.

Als je de route volgt, ontdek je op elke bordje hoeveel stappen je moet zetten tot aan de volgende bank. Als alle bezinningsbankjes bezocht zijn, heb je ongeveer 7980 stappen gezet. Dat is gelijk aan 4,7 km.

Beschrijving van de route 'Het Kuierpad'

Drie bezinningsbankjes in park Broydenborg

Start aan het Heldenmonument aan het einde van de **Lelieplaats**. Wandel in de richting van het Vélostation en draai rechts de **Rodekruislaan** in. Neem het eerste wandelpad in **park Broydenborg**. De vijver blijft aan je rechterkant. Wandel in de richting van **park Sorghvliedt**. In dit stukje van het park vind je drie bezinningsbankjes.

Bezinningsbankje voor kasteel Broydenborg

Net voor de ingang van **park Sorghvliedt** ga je links de **Marneflaan** in. Op het einde van de **Marneflaan** ga je links de **Broydenborglaan** in tot aan kasteel Broydenborg waar je weer een bezinningsbankje vindt.

Bezinningsbankje naast kasteel Meerlenhof

Steek de straat over en wandel aan de rechterzijde de **Meerlenhoflaan** in. Ter hoogte van huisnummer 28 ga je rechts en wandel je richting kasteel Meerlenhof. In het park naast het kasteel is een bezinningsbankje.

Volgende bezinningsbank: Verenigde Natieslaan

Pas na 2350 stappen kom je het volgende bankje tegen. Aan de achterkant van het kasteel wandel je de **Lijsterlaan** in. Neem de eerste straat rechts. Dit is de **Oudstrijderslaan**. Steek de **Broydenborglaan** over en wandel **park Sorghvliedt** in. Wandel voorbij het linkse tennisterrein meteen naar links en volg dit wandelpad tot aan zwembad Sorghvliedt op de **Krijgsbaan**. Steek de straat over, wandel naar rechts voorbij de fietsenstalling en draai na 20 meter links de hoek van het gebouw om, naar de achterkant van het zwembad. Ga over het houten bruggetje en dan links het fietspad op. Wandel voorbij de baseballterreinen tot aan de hondenwei. Wandel rechts via het voetpad/fietspad voorbij de tennisterreinen. Op het einde van het fietspad sla je rechts de **Verenigde Natieslaan** in. In deze straat vind je, aan het pétanqueveld, een bankje om even te pauzeren. Neem de eerste straat rechts. Dat is de **Bernstraat**.

Hier vat het grootste deel van de wandeling aan. Pas na 3300 stappen kom je een volgende bank tegen. Dat stuk is midden in de natuur, iets moeilijker te bereiken voor mensen die wandelen met een rollator of in een rolstoel zitten. Je kan dit stuk overslaan en terugkeren naar het fietspad om zo naast het baseballterrein **Fort 8** in te gaan tot aan de Bélvédere. Via deze korte route kom je na 1400 stappen het volgende bankje tegen.

Pauze aan het bezinningsbankje aan de visvijver van Fort 8

Maak je de lange route? Sla dan af in de **Bernstraat**. Ter hoogte van huisnummer 1 ga je even rechts en dan terug links. Volg de wandelweg langs de buitenkant van **Fort 8**. Je wandelt langs voetbalschool Galatasaray, de paardenweides, de groene buffer en de sportterreinen van Umicore. Loop de **Schansstraat** af. Voorbij het houten kinderdagverblijf en de openluchtfitness, hou je even halt aan een bezinningsbankje dichtbij de visvijver achter de openluchtfitness. Daarna steek je links de straat over om **park Sorghvliedt** in te wandelen. Neem daar de brede weg die rechts van de berg loopt.



Zitbank nabij de Bossafari ter hoogte van 'Het spinnenweb'

Aan de Bossafari, een avonturentocht voor kinderen, vind je het volgende bezinningsbankje.