



**Flanders**  
State of the Art

# Microaventuras en la región de Zwin

VIVE LA NATURALEZA EN FLANDES

VISITFLANDERS

## Queridos amigos de Flandes:

Te esperan pequeñas aventuras en la encantadora **Región de Zwin**. Esta bella región junto al mar se extiende por la frontera de Flandes y los Países Bajos hasta las afueras de **Brujas**. Por su situación costera, la región de Zwin también es única en comparación con otras zonas naturales de Flandes. Ningún otro parque flamenco tiene la playa y el mar tan cerca.

Siéntete libre como un pájaro en el **Parque Natural de Zwin** o despierta en medio de la naturaleza en una **tienda de campaña de maíz («maïstertent»)**, en una **casita** o en una **casa de árbol**. Los amantes del agua pueden practicar **packrafting**, ir en un **barquito a remo** o practicar paddle surf en el canal. Y para los gourmets, prueba todas las delicias saladas y dulces que ofrece esta región en lugares únicos.

En resumen, en la región de Zwin hay mucho que descubrir. Sigue leyendo, inspírate y vive tú mismo las **microaventuras más divertidas**.



# Tabla de contenido

LA REGIÓN DE ZWIN  
A VISTA DE PÁJARO 4

---

DESPERTAR EN  
LA NATURALEZA 5

---

EXCURSIONES DE UN DÍA  
POR LA REGIÓN DE ZWIN  
Y ALREDEDORES 6

---

DIVERSIÓN ACUÁTICA  
A RAUDALES 8

---

BAÑOS DE BOSQUE  
EN BULSKAMPVELD 10

---

MARCADO EN LA LISTA DE COSAS  
POR HACER: 3 EXPERIENCIAS  
IMPRESINDIBLES EN LA REGIÓN  
DE ZWIN 11

- Packrafting
  - Avistamiento de aves
  - Viajes al amanecer
- 

SABOREA LA NATURALEZA 12

---

EN RUTA POR  
LA REGIÓN DE ZWIN 14

- Rutas ciclistas
- Rutas de senderismo





## LA REGIÓN DE ZWIN A VISTA DE PÁJARO

La región de Zwin está situada en la frontera entre Flandes y los Países Bajos. La zona de mareas se extiende desde el norte de Flandes Occidental hasta el oeste de la región de Flandes zelandés (Países Bajos). En la región de Zwin también hay muchas ciudades bonitas y pueblos pintorescos que admirar.

**EXPLORA LA REGIÓN DE ZWIN DESDE:**

### — Brujas

Descubre la rica historia de esta ciudad declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO o explora los bellos parajes naturales de la región de Zwin.

### — Damme

Pasea por el casco histórico, recorre en bicicleta pintorescos canales o descubre los tranquilos senderos que discurren a lo largo del Damse Vaart.

### — Knokke-Heist

En esta bulliciosa ciudad costera hay mucho que hacer. Explora los extensos paisajes de polder, da hermosos paseos por la playa o estira las piernas en dirección al Parque Natural de Zwin.



# Despertar en la naturaleza

Desde los primeros rayos de sol que se cuelan entre las hojas hasta el canto de los pájaros que dan la bienvenida al nuevo día, no hay nada más relajante que despertarse en plena naturaleza. En el Zwinstreek (y alrededores) encontrarás muchos lugares originales donde pasar la noche para soñar feliz.

## Boomkamp, Oostkamp

En Oostkamp, cerca de Brujas, se encuentra el Boomkamp. Puedes pasar una noche original en una casa de árbol o en una tienda de campaña. De junio a octubre, este es el lugar ideal para escapar del ajetreo de la vida cotidiana. El Boomkamp (campamento de árboles) está a las afueras de la región de Zwin, pero su ubicación cerca de Brujas lo convierte en un punto de partida ideal para explorar la región.

## Maïsterplan, Damme

Durante los meses de verano puedes pasar la noche en medio de un maizal, en una casita o en una tienda de campaña de maíz. Durante el día, el inmenso laberinto de maíz invita a la aventura y a la exploración.

## Nomad, Knokke

Nomad es un concepto único de camping y glamping en plena costa belga. Aquí se combina el lujo de un hotel con la libertad de poder acampar.

## Vlotkamp, Zuienkerke

En Vlotklamp puedes pasar la noche en una tienda de campaña sobre el agua. Con una canoa, navega hasta una de las ocho balsas diseminadas por el lago de Domein Polderwind, en Zuienkerke.

## La vache au lit, Oostkerke

Esta casita cerca de Damme se encuentra en un precioso lugar en medio de la naturaleza. Un lugar ideal para los amantes de la paz y la naturaleza.



© Boomkamp



© Maïsterplan



© erpen vande weghe



© Westtoer



© La vache au lit

# Excursiones de un día por la región de Zwin y alrededores

Emprende una aventura de un día completo en la región de Zwin y sus alrededores. Anímate a darte un vigorizante **baño de bosque**, explora el **Parque Natural de Zwin** o experimenta un sinfín de diversión acuática . Y cuando caiga la noche, desliza ambos pies bajo la mesa en una de las **deliciosas y originales direcciones** que encontrarás aquí. ¿A qué esperas?

## — Parque Natural de Zwin

El Parque Natural de Zwin es un parque de experiencias interactivo para toda la familia y está considerado un aeropuerto internacional para muchas aves migratorias, de las cuales la cigüeña es sin duda el visitante más famoso. Aunque, por supuesto, allí también podrás ver a muchos otros viajeros con plumas. Ten preparada la tarjeta de embarque y prepárate para disfrutar de un interesante vuelo sobre la llanura de Zwin.



# 5 COSAS QUE TODO VISITANTE TIENE QUE HACER

## 1. EXPOSICIÓN

En el Parque Natural de Zwin podrás explorar la exposición interactiva sobre las aves migratorias de Zwin durante todo el año. En la recepción te entregarán una tarjeta de embarque, que necesitarás para acudir al «aeropuerto internacional para aves».

## 2. LA RUTA DE LAS CABAÑAS

La ruta de las cabañas es un tranquilo paseo de algo menos de 2 km por varios puntos de experiencia y cabañas temáticas. Cada una de estas cabañas cuenta su propia historia. El paseo es apto para cochecitos y sillas de ruedas.

## 3. TORRE PANORÁMICA

También encontrarás una torre panorámica en la azotea del centro de visitantes. Aquí podrás disfrutar de una vista de 360° del Parque Natural de Zwin, el mar, las dunas y los pólderes de Zwin y la llanura de Kleyne.

## 4. LA LLANURA DE ZWIN

Puedes descubrir la llanura de Zwin a través de varias rutas de senderismo. Cada temporada descubrirás acentos y residentes diferentes. Ponte botas de goma o calzado impermeable, no te olvides los prismáticos y sal a explorar las marismas y salinas.

## 5. LA TORRE DE LAS CIGÜEÑAS

Descubre al visitante más famoso del Parque Natural de Zwin entre febrero y finales de julio: la cigüeña. A través de la torre de las cigüeñas, situada a lo largo de la ruta de las cabañas, se llega al nivel de los nidos.

## —Accesibilidad

El centro de visitantes y avistamiento del Parque Natural de Zwin se encuentra en Knokke-Heist y es accesible a pie, en bicicleta, transporte público o en coche.



- A través del dique internacional que conecta Cadzand con el Zwin.
- Utiliza este práctico [planificador de rutas](#)
- ¿Alquilar una bicicleta? Echa un vistazo a la [gran oferta en Knokke-Heist](#)
- Hay un amplio aparcamiento cubierto para bicicletas con 200 plazas.



- A través de la [línea de autobús 41](#): pasa cada hora desde la estación de Brujas/Knokke-Heist hasta Oosthoekplein.
- Después, hay que caminar unos 3 km más. Consulta este [planificador de rutas](#).



- Busca en tu GPS el Parque Natural de Zwin
- Se puede estacionar en el aparcamiento del Parque: consulta [aquí](#) las tarifas.

## Un pequeño consejo

El [camino para pies descalzos](#) es una actividad familiar ideal. Explora descalzo las diferentes superficies de arena, barro y marismas en un paseo de 2 km.

# Diversión acuática a raudales

En la región de Zwin y la región de Brujas te espera una aventura acuática increíble. Desde un día en el mar hasta paddle surf, pasando por la vela, el surf, la conquista de cursos de agua... las posibilidades son infinitas. Y los más atrevidos no pueden perderse un día de packrafting. Sumérgete en las ofertas que te mencionamos a continuación.

## — Lakeside Paradise, Knokke-Heist

- Wakeboarding
- Esquí acuático/wakeskating
- Kneeboarding

Consulta [aquí](#) todos los deportes



© Lakeside Paradise

## — De Kijkuit, Beernem

- Kayak
- Hidropedal
- Paddle surf
- Canoa india

Consulta [aquí](#) todas las actividades



© Westtoer

## — En el lago, Brujas

- Kayak
- Rafting
- Paddle surf
- Windsurf
- Vela

Consulta [aquí](#) todos los deportes



© Aan de Plas

## — Parque recreativo Klein Strand, Jabbeke

- Estanque de natación
- Toboganes acuáticos
- Flyboard
- Paddle surf

Consulta [aquí](#) toda la información



© Westtoer

Descubre aún más deportes acuáticos y marítimos en [Knokke-Heist](#).





### PACKRAFTING

Con un **packraft**, una bolsa hinchable, un remo, un chaleco salvavidas y una mochila impermeable, explora las **bellas aguas del Damme**. No se requiere experiencia. Es la manera perfecta de recorrer la región de una manera completamente diferente.

Un  
pequeño  
consejo

Tráete tu bicicleta y  
regresa por el Damse  
Vaart pedaleando.



### NAVEGA DE BRUJAS A DAMME CON EL LAMME GOEDZAK

Descubre el canal de Damme desde la embarcación fluvial Lamme Goedzak. Realiza cuatro trayectos diarios entre Brujas y el centro de Damme.

# Baños de bosque en Bulskampveld

El **baño de bosque**, también conocido como **shinrin-yoku** en japonés, es una forma especial de sumergirse en la naturaleza. Va más allá de un paseo normal: es una experiencia intensa en la que utilizas todos tus sentidos al máximo. En un bosque u otra zona natural, lejos de la vida moderna, puedes escuchar los sonidos de la naturaleza, sentir el olor de los árboles y ver el paisaje con otros ojos. Y en el Parque Paisajístico de Bulskampveld encontrarás varios lugares donde hacerlo.

Ponte las botas de montaña, déjate llevar por el bosque y por la paz y la belleza de la naturaleza.



## MARCADO EN LA LISTA DE COSAS POR HACER: 3 EXPERIENCIAS IMPRESCINDIBLES EN LA REGIÓN DE ZWIN

Imagina: gotas de rocío sobre la hierba, un packraft deslizándose suavemente por el agua y el canto de miles de pájaros despertando tu curiosidad. Esta es la región de Zwin, donde la aventura y el asombro van de la mano. Descubre nuestra lista de experiencias y márcalas una a una.

### 1. PACKRAFTING

¡Atraviesa la **región de Zwin** a pie y remando con un packraft! Una lancha neumática te llevará por las aguas de Damme mientras disfrutas de la libertad y de unas vistas únicas.

### 2. AVISTAMIENTO DE AVES

El Parque Natural de Zwin es un punto de encuentro para muchas aves migratorias durante todo el año. Desde cigüeñas y colonias reproductoras hasta una plétora de otras especies: ya es hora de salir y sacar los prismáticos. Consulta [aquí](#) qué aves puedes encontrar allí y cuándo.

### 3. VIAJES AL AMANECER

Camina por campos cubiertos de rocío, disfruta del silencio de la mañana y observa cómo se despierta el mundo. Un viaje al amanecer es una experiencia vigorizante que te dará energía para el resto del día. Descubre [aquí](#) las rutas más bonitas para pasear por la mañana en la región de Zwin (y alrededores).



# Saborea la naturaleza

Prueba los diferentes sabores que ofrece la naturaleza salina de la región de Zwin. Te damos algunas ideas para que elijas o las hagas todas:

## Granjas y — expendedoras de fruta

- **De Zoete Polder:** granja de cerezas, ciruelas y manzanas. Prueba su comida casera: mermeladas, zumos, cervezas, etc.
- **Kers & Bes:** máquina expendedora de cerezas
- **Aardbeien Depestel:** máquina expendedora de fresas
- **Steffi Fruit:** máquina expendedora de manzanas, peras y zumos.

## Helados y — productos lácteos

- **Hoeve Hazegras:** aquí podrás pasar la noche y además comer deliciosos helados. Como socio de los Puertos perdidos del Zwin preparan helados con especias medievales.
- **Hoorns Geitenkaasje:** queso de cabra (granja con más de 50 razas de cabras).
- **Beukenhoeve:** picnics, helados y productos lácteos de la granja
- **Sandy Roomijs:** helado artesanal, sin conservantes ni colorantes añadidos.
- **De IJshoeve:** Desde hace más de 20 años, Carine y Patrick venden desde el Oude Damse Weg, en Vivenkapelle, su helado artesanal de granja, procedente de sus propias vacas. Después de todo este tiempo, De IJshoeve también se ha convertido en una parada ineludible para los visitantes de Damme que exploran la región en bicicleta.

## — Cerveceras

- **Bryggia brewery:** microcervecera en Moerkerke.
- **Siphon brewery:** una pequeña cervecera belga que se puso en marcha en un restaurante familiar en la ciudad de Damme, en Flandes occidental, y en la que ya han trabajado cuatro generaciones.
- **Brouwerij Viven:** Krystle, una de las únicas mujeres cerveceras de Bélgica, es responsable del sabor de las diferentes cervezas de la gama. Ella crea las recetas y elabora el primer lote de prueba en calderas en Damme. Cuando Krystle prueba y aprueba una nueva cerveza, la producción se traslada a la Proefbrouwerij en Lochristi para fabricar mayores volúmenes.

## SABOREA LOS PUERTOS DESAPARECIDOS DEL ZWIN

A lo largo de la ruta ciclista de Puertos desaparecidos del Zwin, ahora también puedes saborear el pasado. Treinta empresarios presentan creaciones contemporáneas inspiradas en ingredientes y productos de la época medieval.

Descubre [aquí](#) la ruta



© Jan D'hondt



© Jan D'hondt

# En ruta por la región de Zwin

¿Cuál crees que es la mejor forma de explorar la región de Zwin? En bicicleta o caminando. Por el camino encontrarás los lugares más bellos de la región, donde podrás tomarte un respiro. Para empezar, tenemos preparadas para ti algunas magníficas rutas ciclistas y de senderismo.



© Westtoer

## Un pequeño consejo

Visitar las obras al amanecer o al atardecer crea un efecto mágico.

## Parque de Esculturas Beaufort

Beaufort es un acontecimiento artístico trienal que se celebra a lo largo de todo el litoral belga desde 2003. De las pasadas ediciones, más de 40 de esas obras de arte obtuvieron un lugar permanente, también en el Parque Natural de Zwin.

Consulta [aquí](#) todas las ubicaciones del parque de esculturas.



## Rutas ciclistas

### Ruta de la Costa

¿Buscas la combinación perfecta de naturaleza, historia y cultura? Por la Ruta de la Costa, pedalearás junto a la playa, con vistas al mar. Te encontrarás muchas bulliciosas ciudades costeras por el camino.

- **Distancia:** 85 km
- **Punto de salida:** Knokke-Heist
- **Consulta la ruta [aquí](#)**

### Los puertos perdidos del Zwin

Esta ruta ciclista señalizada te muestra imágenes nunca vistas de los puertos desaparecidos del Zwin medievales mediante RV.

- **Distancia:** 60 km, o elige un sendero circular de 44 km o de 31 km
- **Puntos de salida:** Parque Natural de Zwin, Sluis, Damme o Brujas
- **Consulta la ruta [aquí](#)**

### Por los pólderes

Pedalea por los pólderes y descubre multitud de tiendas agrícolas y granjas a lo largo del recorrido.

- **Distancia:** 19 o 22 km
- **Puntos de salida:** Parque Natural de Zwin, Sluis, Damme o Brujas
- **Consulta la ruta [aquí](#)**

### Ruta Strava

Es perfecta para los amantes de los retos deportivos. A través de esta ruta se exploran, entre otras cosas, las dunas y el paisaje de los pólderes. Al final recibirás una recompensa: una ilustración de Strava en tu pantalla.

- **Distancia:** 70 km
- **Punto de salida:** Knokke-Heist
- **Consulta la ruta [aquí](#)**



## Rutas de senderismo

### Ruta senderista de Zwin

Pasea por la hermosa naturaleza de las dunas y pólderes de Zwin y disfruta de unas vistas espectaculares. La ruta no se encuentra en el Parque Natural de Zwin. Por lo tanto, no es necesario adquirir un billete de entrada.

- **Distancia:** 13,3 km (también se puede acortar a 9,2 km)
- **Punto de salida:** Knokke-Heist
- **Consulta la ruta [aquí](#)**

### Ruta de senderismo Damse Vaart

La ruta de senderismo Damse Vaart recorre el vasto paisaje de pólderes entre Damme y Oostkerke. A lo largo de hileras de árboles, antiguos diques y canales rectos, como el Damse Vaart, se camina desde el centro histórico de Damme hasta el pintoresco Oostkerke, y vuelta a empezar.

- **Distancia:** 12 km
- **Punto de salida:** Damme
- **Consulta la ruta [aquí](#)**

### En los diques del Oude Zwin

Este paseo pasa por ruinas históricas, sobre el antiguo dique marítimo de Lapscheure y el Oude Zwin hasta el Damse Vaart.

- **Distancia:** 13,4 km
- **Punto de salida:** Lapscheure
- **Consulta la ruta [aquí](#)**

### Zona-GR Costa

La Zona-GR Costa es la ruta ideal para explorar el litoral. Pasea por dunas, reservas naturales, zonas de playa y a lo largo de la playa y el mar.

- **Distancia:** 103 km
- **Punto de salida:** De Panne o Het Zwin
- **Consulta la ruta [aquí](#)**



**Flanders**  
State of the Art

## COLOFÓN

### EDITOR RESPONSABLE

Peter De Wilde, VISITFLANDERS,  
Grasmarkt 61, 1000 Bruselas, Bélgica

### DEPÓSITO LEGAL

D/2024/5635/12

### MÁS INFORMACIÓN

[nature@visitflanders.com](mailto:nature@visitflanders.com)

[www.visitflanders.com](http://www.visitflanders.com)

### COPYRIGHTS

Reservados todos los derechos. Salvo las excepciones expresamente previstas por la ley, ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, almacenarse en una base de datos automatizada ni hacerse pública de ninguna manera sin el permiso previo por escrito del editor.