



Samen sporter

Start to Walk gids

s-sport.be

In 10 weken
wandelen naar een
betere conditie,
fysieke en mentale
gezondheid!

 **S-SPORT**
Iedereen in beweging

INHOUDSTAFEL



AGLEMENE INFO

04 INTRODUCTIE - START TO WALK

05 VOLDOENDE BEWEGING

06 WAT HEB JE NODIG? - WANDELUITRUSTING

10 VEILIG WANDELEN

Over blessurepreventie, veiligheid op de weg en wandelen met diabetes.

16 GEZONDE VOEDING - BASISPRINCIPES

18 WANDELSHEMA'S

Twee wandelschema's van 0 tot 5 km en van 5 tot 10 km.

21 WANDELINSPIRATIE

Waar vind je leuke wandelroutes? Hoe maak ik wandelen uitdagender? Welke wandelvarianten bestaan er?

23 HOE GEMOTIVEERD BLIJVEN? - TIPS & TRICKS!

25 WANDELDAGBOEK & ALS-DAN PLANNEN

Progressie bijhouden en hindernissen overwinnen.

28 PARTNERS, BRONNEN EN INTERESSANTE LITERATUUR

ONTDEK DE WERELD VAN WANDELEN MET START TO WALK!

04

Welkom, recreatieve wandelaar! Ben je klaar om de eerste stappen te zetten naar een betere conditie en een gezonder leven? Of je nu een beginner bent of al wat ervaring hebt, deze brochure is jouw gids voor een actiever leven op prachtige wandelpaden. **In 10 weken** leer je laagdrempelig en op een **veilige manier** je **wandelingen** vanaf nul **opbouwen met de ondersteuning van een ervaren begeleider** **vergezeld door een leuke groep deelnemers uit jouw buurt**. Vind rust in de natuur, leer gelijkgestemden kennen en ontdek de vele voordelen van wandelen voor zowel je fysieke als mentale welzijn! En dat helemaal gratis.

Deze brochure is gemaakt **op maat van verschillende recreatieve beweegniveaus** en **mensen met en zonder gezondheidsproblemen**. Het bevat alle informatie die jij nodig hebt om te beginnen wandelen. Leer onder andere meer over de juiste wandeluitrusting, blessurepreventie, gezonde voeding, wandelroutes en -varianties, bewegen met diabetes en tips & tricks om de motivatie tijdens je wandelavontuur niet te verliezen!



WAAROM WANDELEN?

Of je nu jong of oud bent, beweging is een must voor een gezond leven! Het houdt onze spieren en botten sterk, waardoor we ons fitter en blijer voelen. Bovendien kan een goede dosis lichaamsbeweging ons immuunsysteem boosten en ons beschermen tegen allerlei kwaaltjes.

Maar dat is niet alles! Sporten kan ook een positief effect hebben op ons brein. Van een betere concentratie tot het ervaren van minder stress en een betere stemming. En als kers op de taart: je slaapt beter en hebt meer energie.

Wandelen is de perfecte manier om in beweging te blijven. Het is goedkoop en laagdrempelig. Bovendien bepaal je zelf je tempo en kan je het doen wanneer het jou uitkomt! Waar wacht je nog op? **Laten we samen de wereld van wandelen ontdekken met Start to Walk!**

VOLDOENDE BEWEGING - DE BEWEEGNORM EN WANDELEN

De bewegingsdriehoek

De bewegingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven (2017) spoort aan om elke dag te bewegen en te kiezen voor een gezonde mix van licht intensieve beweging en beweging aan matige en hoge intensiteit. **Wandelen** en het **10.000 stappen**doel zijn een ideale bewegingsvorm om matig intensieve beweging in je dagelijks leven toe te passen.

Beweegnorm

Maar wat is nu juist voldoende beweging in een gezonde levensstijl? Onderstaande tabel bevat de richtlijnen voor beweging:

	Intensiteit	Frequentie	Duur
	Matige intensiteit	3 tot 7 keer per week	150 - 300 minuten/week
OF	Hoge intensiteit	3 tot 5 keer per week	75 - 150 minuten/week
OF	Combinatie van matige en hoge intensiteit		min. 150 minuten/week

Spierversterkende oefeningen

Daarnaast wordt aangeraden **twee keer per week** specifieke activiteiten om je (grote) spieren en botten te versterken. Zoals bv. de trappen nemen, je boodschappen dragen in plaats van in een karretje te leggen of gewichtheffen.

Lang stillzitten

Tot slot is het belangrijk om zitmomenten **regelmatig te onderbreken**, om de 20 à 30 minuten als het kan door even recht te staan.



WAT HEB JE NODIG? - WANDELUITRUSTING

Als je comfortabel wil wandelen in weer en wind heb je **kledij** nodig die je **vrij laat bewegen** en je **lichaamstemperatuur goed regelt**.

Je keuze in kledij hangt van verschillende factoren, zoals 'welke kledij vind je zelf aangenaam tijdens het wandelen?', 'wat voor weer wordt het?', 'hoeveel geld wil ik eraan spenderen?', 'ben ik zichtbaar genoeg voor andere weggebruikers in deze kledij?'.

Er wordt aangeraden te werken met een **3-lagensysteem**: de basislaag, een tussenlaag en de buitenlaag. Deze 3 lagen zorgen voor een optimale regeling van je lichaamstemperatuur en bescherming tegen de natuurelementen tijdens het wandelen.

Basislaag:

- Rechtstreeks op je huid gedragen.
- Voert zweet van huid weg naar buitenlaag en houdt je lichaam warm. ('Thermolaag')
- Meestal wordt als basismateriaal polyester, merino of tencel gebruikt.

Tussenlaag:

- Wordt op de basislaag gedragen.
- Sluit lichaamswarmte in en vormt een laag warme, stilstaande lucht.
- Meestal fleece.

Buitenlaag:

- Bescherming tegen wind en water. Vanaf 10.000 mm waterkolom (1 bar) en meer wordt kleding als 'functioneel waterdicht' beschouwd.
- Onderscheid bij waterdichte buitenlagen nl. ademende (bv Goretex en Sympatex) of niet-ademende (bv. K-Way) stoffen.



Naast de juiste kledij zijn **stevige, ondersteunende wandelschoenen** die je voeten beschermen het belangrijkste! De wandelschoen moet steeds **aangepast zijn aan het terrein**. Hoe ruwer de ondergrond, hoe steviger de schoen moet zijn. We kunnen wandelschoenen onderverdelen in 5 categorieën.

Categorie A: De lage wandelschoenen

Deze wandelschoenen hebben meer schokdemping dan gewone schoenen, bieden meer ondersteuning en hebben een dieper profiel aan de zool.

Geschikt voor: een dagwandeling door niet al te moeilijk terrein, een stadswandeling.

Categorie A/B: tussen wandel- en bergschoenen in

Schoenen in categorie A/B vormen een soort kruising tussen een wandel- en bergschoen. Ze bieden dezelfde ondersteuning en demping als categorie A. Tegelijkertijd omsluit dit type schoen je enkels geheel. Hierdoor zijn je enkels beter beschermd en slaan je voeten minder snel om,

Geschikt voor: meer oneffen terrein, asfaltwegen, een wandeling met lichte bepakkings door heuvelachtige streken.

Categorie B: de 'klassieke' bergschoen

Met hun hoge schacht, bieden deze modellen nóg meer ondersteuning aan je enkels, wat voor meer stabiliteit zorgt. Daarnaast is de zool stijver dan bij de vorige twee categorieën. Hierdoor zal je voet na een dag flink stappen op stenen nog steeds niet al te vermoeid raken. Dit alles maakt dat schoenen in categorie B tot de breedst inzetbare wandelschoenen behoren.

Geschikt voor: zowel vlakke bospaden als ruige bergpaden, ook wanneer je een langere afstand met een zwaardere rugzak gaat wandelen.

Categorie C en D: buiten de begaande paden in de bergen

Dit zijn nog zwaardere schoenen die alleen een meerwaarde vormen voor fanatieke bergwandelaars en alpinisten die op zeer ruw en sneeuwrijk terrein wandelen.

Voor de Start to Walk sessies zijn wandelschoenen van categorie A of A/B echter voldoende.



Categorie A

Salomon XA Pro 3D V8 GTX



Categorie A/B

LOWA Renegade GTX Mid



Categorie B

Meindl Borneo 2 MFS



Categorie C/D

La Sportiva Aequilibrium ST GTX

TIPS & TRICKS

- Ga nieuwe schoenen passen in de namiddag. Je voeten zwellen namelijk op in de loop van de dag.
- Pas beide schoenen met de sokken waarmee je gaat wandelen.
- Pas verschillende merken om zeker te zijn welk merk het best bij jou past.
- Wandelschoenen mogen niet knellen, maar ook niet te groot zijn.
- Loop je nieuwe schoenen enkele kilometers in voor je een langere wandeltocht doet.

Bij een goede wandelschoen horen goede **wandelsokken**. Een goede wandelsok is altijd voorzien van **verdikkingen** op **plaatsen die het zwaarst worden belast**, zoals de hiel, de bal van de voet en de tenen, voor extra schokdemping op ruw terrein.

Pasvorm: Zorg dat je sok nooit te groot is. Kreuken en vouwen kunnen gaan schuren en irritatie veroorzaken. Zit je tussen twee maten in, kies dan altijd voor de kleinere optie. Past de hielzone mooi over je hiel zonder rimpels of kreuken? Dan zit je sok als gegoten! Zorg ervoor dat je sokken hoger zijn dan je schoenen om schuurplekken ter hoogte van je kuiten te vermijden.

Materiaal: Ga voor sokken van merinowol of synthetische materialen zoals polyester, deze drogen sneller.

Temperatuur: Houdt ook rekening met het vochtregulerend vermogen en de dikte van je sokken afhankelijk van je eigen noden.



Naast de juiste kledij en schoenen zijn er nog een **aantal andere zaken** die je mee kan nemen tijdens het wandelen.

Ga je wat langer weg? Dan is een **comfortabele (wandel)rugzak** van belang om eventuele dranken, lunch, reservesokken en een ehbo-kit in op te bergen. Je kan de rugzak best gaan passen in een outdoorwinkel. Daar helpen ze je samen de geschikte rugzak te kiezen voor jouw noden. Er bestaan namelijk verschillende volumes, alsook mannen- en vrouwenmodellen. Bij het passen kan je eventueel een gewichtje in de rugzak steken, zodat je zeker bent dat deze goed zit wanneer hij geladen is.

Over een **ehbo-kit** gesproken: deze neem je best mee op langere wandelingen **voor het geval dat** en kan je zelf samenstellen. Belangrijke zaken om bij de hand te hebben zijn: een pincet, ontsmettingsmiddel, pleisters, blarenpleisters (bv. Compeed of huiskmerk Kruidvat), en eventueel sporttape en een gel voor pijnlijke gewrichten.

Heb je **last van pijnlijke gewrichten** of verlies je soms wat je **evenwicht**? Neem dan **wandelstokken** mee. Deze zijn verstelbaar in de hoogte. Voor vlakke stukken maak je dat je armen een hoek van 90° vormen wanneer je de stokken vast hebt. Wanneer het bergaf gaat kan je de stokken wat langer maken, zodat je je goed kan tegenhouden en ondersteunen bij het afdalen. Gaat het bergop? Dan kan je de stokken wat korter zetten, zodat je maximaal kan leunen op je stokken tijdens het stijgen. Het gebruik van wandelstokken biedt voordelen voor iedereen!

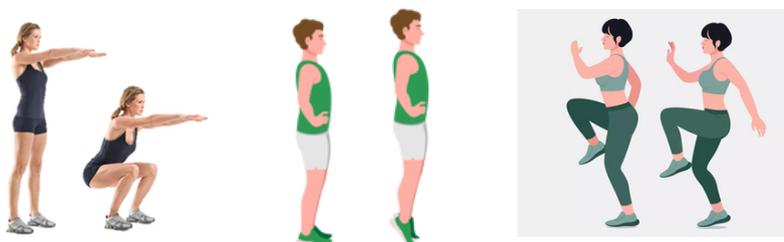
Tenslotte kunnen **compressiesokken** (bv. Stockx, Falke) een goede remedie vormen **tegen pijnlijke kuiten of scheenbenen**. Ze bevorderen de bloedcirculatie en zuurstoftoevoer naar de spieren en verlichten op die manier de pijn in je benen. Ze zorgen ervoor dat je minder snel vermoeide benen hebt, minder zwelling in de voeten en enkels en ondersteunen de spieren en spierherstel na het sporten.



VEILIG WANDELEN - BLESSUREPREVENTIE

Voor je begint met wandelen is het belangrijk om je spieren goed op te warmen en te versoepelen om blessures tegen te gaan. Loop niet te hard van stapel en begin niet meteen aan een hoog tempo te wandelen, maar wandel in plaats daarvan rustig in en doe een aantal **opwarmingsoefeningen**:

- **Draaien met je voeten** in wijzerzin en tegen wijzerzin om je enkels los te maken.
- Een **squatbeweging** om je bovenbenen en bilspieren te activeren.
- Rustig **op je tippen gaan staan** en je weer op de grond laten zakken om je kuiten op te warmen.
- Je **knieën één voor één heffen** en enkele seconden op één been blijven staan om je balans te oefenen.
- Met je **schouders naar voor en achter 'rollen'**.
- **Op je plaats marcheren** met je benen en armen om het warm te krijgen.
- Meer krachtoefeningen en evenwichtsoefeningen kan je vinden op het **'Blijf in Beweging'** platform van Sport Vlaanderen of in de Vity-app.



Aan het einde van je wandeling is het belangrijk om je lichaam tot rust te brengen met een cooling-down. Dit doe je door **rustig uit te wandelen** en aan het einde even je spieren te **stretchen**. Heb je echt last van spierpijn? Dan kan je thuis je benen masseren met je handen of een foam roller. Bekijk ook even of je wandelschoenen en -materiaal voldoende afgestemd zijn op jouw noden en of je de volgende keer beter enkele hulpmiddelen zoals sporttape of wandelstokken gebruikt ter ondersteuning.

TIP

Luister naar je lichaam en respecteer je eigen grenzen. Heb je ergens pijn tijdens het wandelen? Stop dan meteen.



VEILIG WANDELEN - VEILIGHEID OP DE WEG



Wandelen op de weg? Ben je alleen of per twee wandel dan aan de linkerkant van de weg achter elkaar, zodat je naderende voertuigen ziet aankomen en je oogcontact kan maken. In een groep vanaf 5 personen dien je wel aan de rechterkant te wandelen voor de veiligheid.

Hoe steek je best de weg over? Bij een oversteekplaats op minder dan 20 meter, ben je verplicht deze te gebruiken. Is deze er niet, let dan goed op volgende zaken. Plan de oversteek op een plaats met goede zichtbaarheid: dus nooit in een bocht, op een helling, onder een brug of tussen geparkeerde wagens. Kijk naar alle kanten waar verkeer vandaan kan komen en steek de straat loodrecht over. Nadert er een voertuig, dan heeft het voertuig voorrang.

Zichtbaarheid: tijdens het wandelen in de avonduren of bij weinig licht is goede zichtbaarheid cruciaal voor je eigen veiligheid:

1. **Draag reflecterende kleding:** zorg ervoor dat je kleding reflecterende elementen bevat, zodat je beter zichtbaar bent voor automobilisten.
2. **Gebruik zaklampen:** draag een zaklamp of gebruik een hoofdlamp om de weg voor je te verlichten en je aanwezigheid kenbaar te maken.
3. **Controleer de batterijen:** zorg ervoor dat de batterijen van je verlichtingsmiddelen opgeladen zijn om onnodige risico's te voorkomen.

VEILIG IN DE ZON



Wandelen in de zon geeft je instant een goed gevoel. Maar te veel zonnestralen brengen ook nadelen mee: je huid kan verbranden en sneller verouderen, een zonneshot, meer risico op huidkanker ...

Denk aan deze 4 slimme tips om je huid te beschermen als je gaat wandelen:

1. **Check de uv-index:** vanaf uv-index 3 is de straling intens en moet je jezelf extra beschermen tegen de zon. Je vindt de uv-waarde op de KMI-website of via een weer-app.
2. **Mijd de zon tussen 12 en 15 uur,** dan is ze het sterkst.
3. **Kleed je slim:** bedekkende lichte kledij en een hoed beschermen beter dan je denkt. Draag ook een zonnebril met uv-filter om je ogen te beschermen.
4. **Smeer elke 2 uur zonnecrème met minstens SPF 30.** Vergeet ook je oren, nek, voeten en haarlijn niet.

VEILIG WANDELEN - WANDELEN MET DIABETES

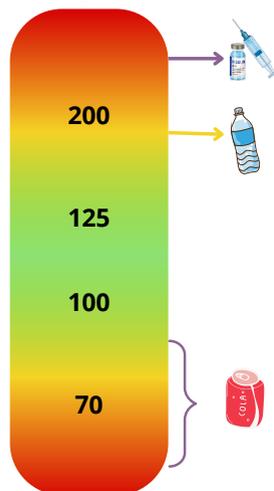
Wat is diabetes?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij het bloedglucosegehalte verhoogd is. Insuline is de sleutel die de cellen helpt om glucose (suiker) op te nemen zodat deze zich niet in het bloed ophoopt. Er zijn twee voornaamste varianten van diabetes: type 1 en type 2.

Type 1 diabetes is een chronische auto-immuunziekte die meestal op jonge leeftijd wordt vastgesteld. Er wordt te weinig insuline geproduceerd in de pancreas (alvlesklier) waardoor glucose zich ophoopt in het bloed. Erfelijkheid speelt een rol bij de oorzaak van deze ziekte. De behandeling omvat dagelijkse toediening van insuline en kan niet voorkomen worden.

Type 2 diabetes treedt meestal op vanaf oudere leeftijd en wordt veroorzaakt door een te lage insulineproductie en de geproduceerde insuline die niet effectief genoeg is. Erfelijkheid, leeftijd, overgewicht en een ongezonde levensstijl zijn hiervan risicofactoren. Ongeveer één op de tien volwassen Belgen heeft diabetes, maar één op de drie weet niet dat hij of zij de ziekte heeft. Het is cruciaal om diabetes goed te behandelen om complicaties zoals hartproblemen, nierfalen, netvliesbloedingen en voetproblemen op lange termijn te voorkomen.

Bloedglucose
(mg/dl)

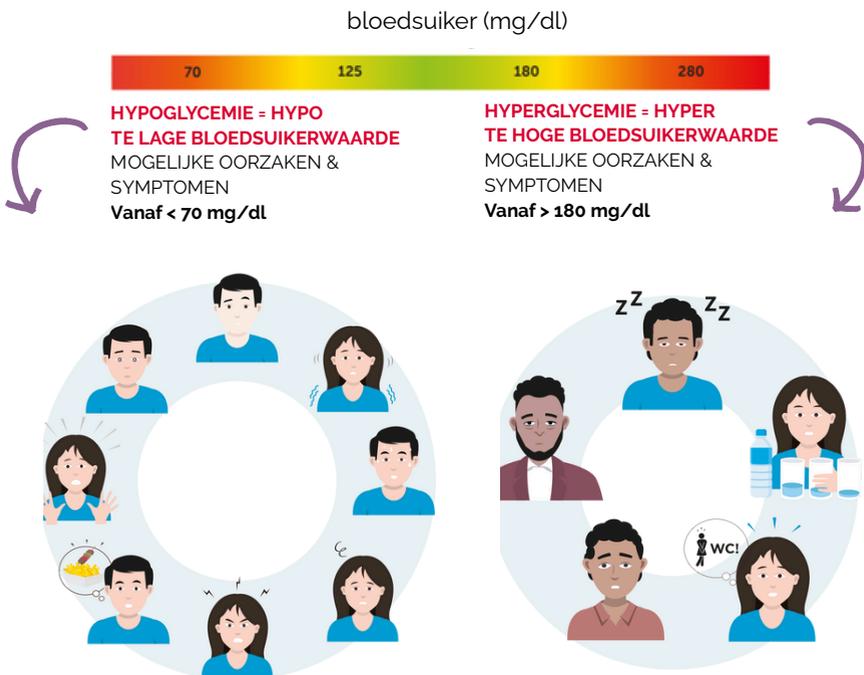


Diabetes type 2 voorkomen



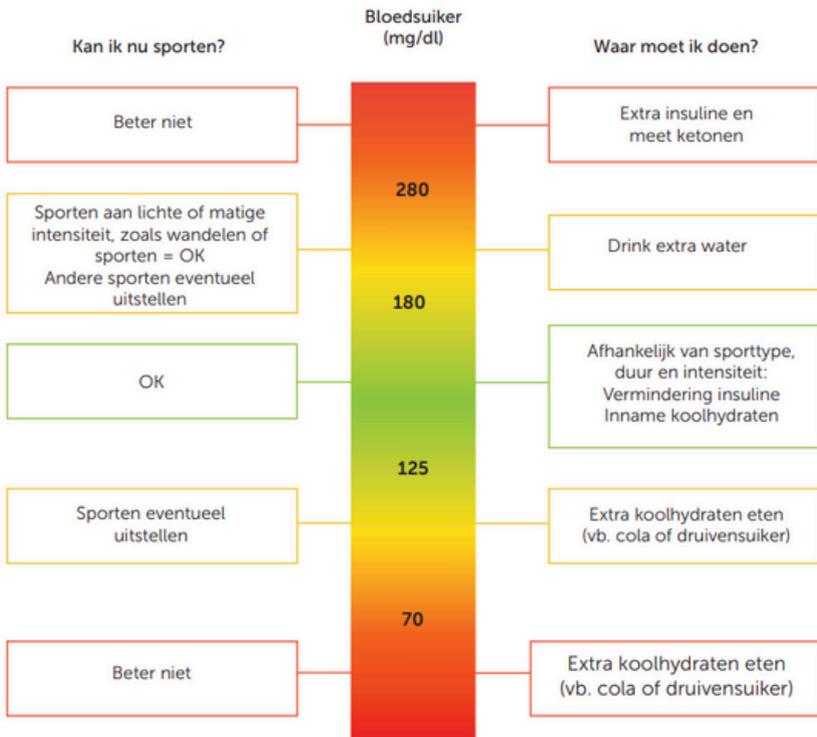
Voldoende bewegen is één van de beste remedies voor mensen met diabetes om bovenstaande complicaties te voorkomen. Maar wat is nu juist voldoende beweging? Voor mensen met diabetes gelden dezelfde richtlijnen zoals eerder vermeld voor de algemene populatie (18 tot 65-jarigen). Echter zijn er wel een aantal specifieke tips om in het achterhoofd te houden:

- **Meet** steeds **je bloedglucose voor je start** met bewegen.
- Probeer minstens **om de dag een beweessessie** te plannen. Het gunstige effect op de bloedglucose houdt immers maximaal 48 uur aan.
- Let tijdens het bewegen op voor de **symptomen** van een **te lage** (hypoglycemie) en een **te hoge bloedsuikerspiegel** (hyperglycemie)! Dan kan je tijdig ingrijpen aan de hand van het schema op volgende pagina.
- Elke minuut telt, **kortere beweegmomenten** van bv. een kwartier mogen samengeteld worden.
- **Beperk je totale 'zittijd'**, sta minstens elk half uur eens recht.



Veilig wandelen met diabetes? Houdt volgend stappenplan van de Diabetes Liga en Sportieq in het achterhoofd:

1. **Meet je bloedglucose** voor je start met sporten.
2. Bekijk **in welke zone** je je bevindt op onderstaande infographic.
3. **Volg de maatregelen** die je moet nemen. **Bevindt je bloedglucose zich tussen 180 mg/dl en 125 mg/dl? Dan kan je veilig beginnen met sporten.** Afhankelijk van de duur en de intensiteit van je activiteit verminder je je insuline en neem je koolhydraten in.



HYPOGLYCEMIE TE LAGE BLOEDSUIKERWAARDE

WAT MOET JE DOEN?
<70 mg/dl

1

Meet de
bloedsuikerwaarde.
Is deze te laag?
Reageer.

2

Stop met
sporten en neem
snelwerkende suikers
in. Bijvoorbeeld
druivensuiker,
gesuikerde frisdrank,
...

3

Meet de
bloedsuikerwaarde
opnieuw na 5-10
minuten. Nog niet
over? Dien opnieuw
snelle suikers toe.

4

Is de hypo over, maar
eet je pas binnen
een halfuur of heb je
sport gepland? Neem
traagwerkende suikers,
zoals fruit, boterham of
koek.

Heel uitzonderlijk kan de persoon met diabetes
bewusteloos worden of niet meer slikken bij een
extreem lage bloedsuikerwaarde. Verwittig dan de
mantelzorgers en eventueel hulpdienst.
Dien glucagon toe.

HYPERGLYCEMIE TE HOGE BLOEDSUIKERWAARDE

WAT MOET JE DOEN?
>180 mg/dl

1

Meet
regelmatig de
bloedsuikerwaarde.

2

Drink voldoende
water.

3

Dien eventueel
extra kortwerkende
insuline toe volgens
bijspuitschema
(>behandelend team).

4

Meet ketonen
indien > 280 mg/dl

Vragen over diabetes en sporten?
Ga naar diabetes.be/sporten

HEB JE VRAGEN OVER DIABETES?

Via de gratis Diabetes Infolijn kan je al je vragen
over diabetes stellen. Contacteer ons via infolijn
@diabetes.be of bel ons 0800 96 333.

TIP

Heb je hierna nog vragen over diabetes? Contacteer gratis de
Diabetes Infolijn van de Diabetes Liga via **0800 96 333**.

GEZONDE VOEDING - BASISPRINCIPES

Een gezonde levensstijl bestaat niet enkel uit bewegen, maar ook uit een gebalanceerd en voedzaam eetpatroon. Gezonde voeding kan er mee voor zorgen dat je **bloedsuikerspiegel in balans** blijft en je **voldoende energie** hebt om dagelijks te bewegen. Een goede leidraad is de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven (2017). Deze toont grafisch aan welke voedingsmiddelen je meer en minder nodig hebt in een gezond voedingspatroon. De **drie uitgangspunten van de voedingsdriehoek** zijn:

1. Eet in verhouding **meer plantaardige** dan dierlijke **voeding**

- Ga tijdens de week voor half-half, de helft van de week plantaardig eten doet al veel voor je gezondheid en de planeet. Het is niet nodig om vegetariër of veganist te worden.

2. Eet en drink **zo weinig mogelijk lege calorieën**

- Lege calorieën zoals frisdrank, chips, koeken en alcoholische dranken staan in de rode bol buiten de voedingsdriehoek. Ze leveren energie (calorieën), maar weinig nuttige voedingsstoffen (vooral suiker en/of vet). Ze vullen wel, maar zijn niet voedzaam.

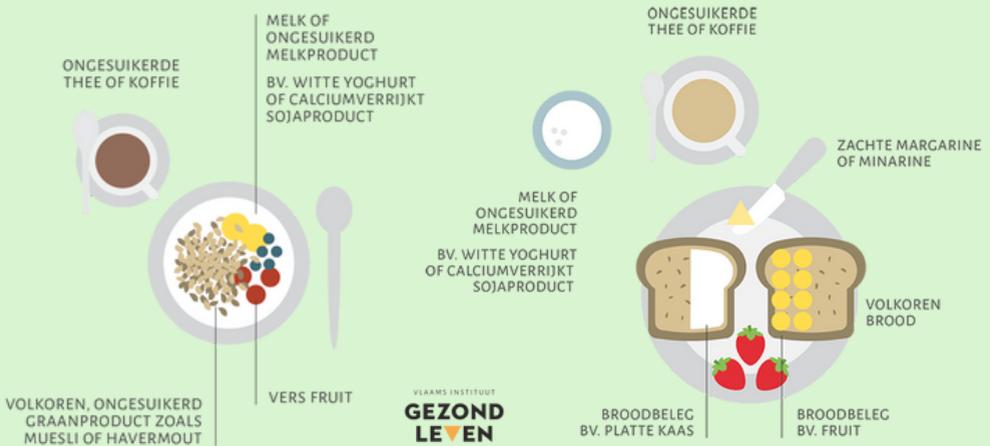
3. Vermijd voedselverlies en **matig je consumptie**

- Door een overvloed aan voedsel hebben we de neiging om te veel te kopen. Daardoor eten we soms meer dan nodig, of moeten we voedsel weggooien.



GEZONDE VOEDING - BASISPRINCIPES

Ga je 's ochtends wandelen? Nuttig dan **voor je vertrekt** een **voedzaam ontbijt**. Dit kan er als volgt uitzien:



Tijdens het wandelen is het belangrijk om regelmatig **water** te drinken en je lichaam te hydrateren om je vochtverlies (bv. via zweten) aan te vullen. Probeer om het kwartier enkele slokken water te drinken (150 ml). Dit is extra belangrijk op warme dagen. Ben je wat langer weg? Neem dan een **voedzame lunch** en **vezelrijke tussendoortjes** mee. Vezels zorgen ervoor dat je minder snel honger zal hebben en dat de suikers in je voeding trager in je bloedbaan terecht komen. Voorbeelden van voedzame tussendoortjes zijn: een stuk fruit, snoepgroenten, een handje ongezoeten noten, een granenreep, volkoren crackers met humus, een volkoren boterham met kaas, een yoghurtje met een beetje muesli.

Vier tips voor een gezonde lunch:

1. Ga voor volkoren graanproducten.
2. Varieer volop met plantaardig beleg en eet zo weinig mogelijk bewerkt vlees. Ga voor half dierlijk, half plantaardig beleg (bv. fruit, groentenspread, humus, notenpasta).
3. Ga voor een gezonde vetstof (bv. een eetlepel olie, een mespunt zachte margarine of een eetlepel mayonaisse).
4. Voeg groenten toe (bv. gegrilde groenten tussen de boterham, rauwkost als snack, slaatje of groentensoep).

Na een stevige wandeling mag je niet vergeten te **hydrateren**, je vochtgehalte weer aan te vullen met water. Heb je veel gezweet? Dan kan je eventueel ook een **elektrolyt**tablet toevoegen aan je water of een isotone sportdrink nemen. Je verliest elektrolyten namelijk ook via je zweet tijdens het sporten. Heb je intensief gewandeld, langer dan 1 uur? Dan kan je na het wandelen een **eiwitrijk tussendoortje** zoals bv. een magere chocomelk, een yoghurtje of een handje ongezouten noten consumeren om je spieren optimaal te laten herstellen.

TIP

Heb je diabetes? Neem dan zeker **water, een blikje cola en/of druivensuiker** mee tijdens je wandeling en wees alert op de eerder vernoemde symptomen om een mogelijke hypoglycemie op te vangen.

Kortom, **met de juiste voeding kan je optimaal genieten van je wandeling** en is je lichaam ook tevreden!

Onderstaand schema helpt je het wandelen op te bouwen van 0 tot 5 km.

WEEK	DAG	TRAINING	✓	WEEK	DAG	TRAINING	✓
W1	Maandag			W6	Maandag		
	Dinsdag	15 min			Dinsdag	30 min	
	Woensdag				Woensdag		
	Donderdag	15 min			Donderdag	30 min	
	Vrijdag				Vrijdag		
	Zaterdag	20 min			Zaterdag	40 min	
	Zondag				Zondag		
W2	Maandag			W7	Maandag		
	Dinsdag	15 min			Dinsdag	40 min	
	Woensdag				Woensdag		
	Donderdag	15 min			Donderdag	30 min	
	Vrijdag				Vrijdag		
	Zaterdag	20 min			Zaterdag	45 min	
	Zondag				Zondag		
W3	Maandag			W8	Dinsdag		
	Dinsdag	15 min			Woensdag	45 min	
	Woensdag				Donderdag		
	Donderdag	20 min			Vrijdag	40 min	
	Vrijdag				Zaterdag		
	Zaterdag	25 min			Zondag	45 min	
	Zondag				Maandag		
W4	Maandag			W9	Maandag		
	Dinsdag	20 min			Dinsdag	45 min	
	Woensdag				Woensdag		
	Donderdag	20 min			Donderdag	45 min	
	Vrijdag				Vrijdag		
	Zaterdag	25 min			Zaterdag	50 min	
	Zondag				Zondag		
W5	Maandag			W10	Maandag		
	Dinsdag	25 min			Dinsdag	45 min	
	Woensdag				Woensdag		
	Donderdag	25 min			Donderdag	30 min	
	Vrijdag				Vrijdag		
	Zaterdag	30 min			Zaterdag	5 km	
	Zondag				Zondag		

WANDELSHEMA 2

Onderstaand schema helpt je het wandelen op te bouwen van 5 tot 10 km.

WEEK	DAG	TRAINING	✓	WEEK	DAG	TRAINING	✓
W1	Maandag			W6	Maandag		
	Dinsdag	20 min			Dinsdag	60 min	
	Woensdag				Woensdag		
	Donderdag	20 min			Donderdag	45 min	
	Vrijdag				Vrijdag		
	Zaterdag	30 min			Zaterdag	6 km	
	Zondag				Zondag		
W2	Maandag			W7	Maandag		
	Dinsdag	30 min			Dinsdag	60 min	
	Woensdag				Woensdag		
	Donderdag	30 min			Donderdag	60 min	
	Vrijdag				Vrijdag		
	Zaterdag	45 min			Zaterdag	7 km	
	Zondag				Zondag		
W3	Maandag			W8	Dinsdag		
	Dinsdag	45 min			Woensdag	75 min	
	Woensdag				Donderdag		
	Donderdag	30 min			Vrijdag	60 min	
	Vrijdag				Zaterdag		
	Zaterdag	50 min			Zondag	8 km	
	Zondag				Maandag		
W4	Maandag			W9	Maandag		
	Dinsdag	45 min			Dinsdag	75 min	
	Woensdag				Woensdag		
	Donderdag	45 min			Donderdag	60 min	
	Vrijdag				Vrijdag		
	Zaterdag	50 min			Zaterdag	8 km	
	Zondag				Zondag		
W5	Maandag			W10	Maandag		
	Dinsdag	50 min			Dinsdag	60 min	
	Woensdag				Woensdag		
	Donderdag	45 min			Donderdag	60 min	
	Vrijdag				Vrijdag		
	Zaterdag	5 km			Zaterdag	10 km	
	Zondag				Zondag		

WANDELINSPIRATIE - ROUTES EN DIFFERENTIATIE

Ken je uit jezelf niet veel wandelroutes in de buurt? Wees niet getreurd! Er zijn gelukkig heel wat simpele manieren om **wandelroutes in jouw buurt te vinden en uit te stippelen**. Hieronder zijn er enkele opgelijst:

- **Wandelknooppunten** (<https://www.wandelknooppunt.be/nl-be/wandelen/knooppunten/routeplanner>)
- **Wandelapps**, bv. Komoot of All Trails
- **Wandelsport Vlaanderen** (<https://wandelsportvlaanderen.be/>)
- **Wandelblogs**, bv. Op Wandel
- Sport Vlaanderen: Vind een route (<https://www.sport.vlaanderen/sporten-in-mijn-omgeving/vind-een-route/>)
- RouteYou (<https://www.routeyou.com/nl>)
- Routen (<https://www.routen.be/>)
- Toerisme Oost-Vlaanderen (<https://www.visitvlaamseardennen.be/>)
- ...



Differentieer naar verschillende niveaus. Ga je wandelen in groep, maar zijn er wandelaars van verschillende niveaus mee? Volg dan onderstaande tips zodat iedereen volgens zijn eigen tempo en mogelijkheden kan wandelen.

Maak het uitdagender:

- Breng je wandeltempo omhoog en/of ga voor meer kilometers.
- Varieer je snelheid door te werken met intervals (snel en trager tempo afwisselen).
- Doe dezelfde lus als de andere wandelaars in de omgekeerde richting. Zo kom je elkaar tegen en wandel je toch apart op je eigen tempo.
- Stop om het kwartier voor een kleine krachtoefeningensessie (bv. 10 squats, 10 x staand pompen tegen de leuning van een bankje en 10 lunges per been).

Maak het gemakkelijker:

- Wandel op je eigen tempo met een wandelbuddy die hetzelfde tempo heeft of iets trager dan je eigen tempo. Zorg ervoor dat je gemakkelijk kan praten.
- Neem regelmatig een rustpauze waarbij je enkele stretchoefeningen doet.

WANDELINSPIRATIE - WANDELVARIANTEN

Er zijn tal van manieren om te wandelen. Hieronder staan enkele populaire wandelvarianten opgesomd. **Pas onderstaande varianten toe op basis van je individuele voorkeuren en fysieke mogelijkheden.**

1. **Nordic Walking:** Gebruik wandelstokken tijdens het wandelen om tegelijk je bovenlichaam te trainen.
2. **Intervalwandelingen:** Wissel af tussen snel en langzaam wandelen om de intensiteit te variëren.
3. **Brisk walking:** Brisk walking is een soort van snelwandelen met een wandeltempo tussen wandelen en lopen aan 6 à 8 km per uur. Je zet ook actief je armen in om jezelf vooruit te stuwen.
4. **Kompas- en oriëntatiewandelen:** Ga op wandel met kaart en kompas en probeer de kneepjes van het vak te leren.
5. **Natuurwandelingen:** Verken lokale natuurgebieden voor een rustgevende en inspirerende wandelervaring.
6. **Wandel op tijd:** Richt je op de totale wandeltijd in plaats van op de afstand.
7. **Themawandelingen:** Organiseer wandelingen rond specifieke thema's, zoals fotografie, vogels kijken of kunst om je vaste wandelroutes en het wandelen boeiend te houden.
8. **Plandelen:** Neem een vuilzak mee en verzamel tijdens het wandelen het zwerfvuil dat je tegenkomt. Plandelen is goed voor jouw gezondheid én de natuur!

Deze variaties bieden niet alleen fysieke uitdaging, maar **maken wandelen ook boeiend en plezierig**, wat bijdraagt aan je **motivatie op langere termijn**.



HOE BLIJF IK GEMOTIVEERD?

TIPS & TRICKS!

Je bent helemaal warm gemaakt voor de Start to Walk sessies en begint er me heel veel enthousiasme aan! Dat vinden we super! Maar we weten allemaal hoe moeilijk het soms is om een gezonde levensstijl en een nieuwe gewoonte zoals regelmatig wandelen aan te houden. Het is cruciaal om realistische doelen te stellen, je vooruitgang bij te houden en consequent te blijven. Op de volgende pagina's vind je **enkele tips & tricks om gemotiveerd te blijven!**

1. Kleine stapjes

- **Introduceer stap voor stap meer beweging in je leven.** Want élk beetje beweging is beter dan niks. Probeer bijvoorbeeld dagelijks een paar minuutjes meer te bewegen, in je eigen tempo. Ga bijvoorbeeld 10 minuten een blokje om wandelen. Hoe laagdrempeliger, hoe minder je weerstand en hoe hoger je motivatie. **Kies voor haalbare doelen.** Elke stap vooruit, is een overwinning. Je doet het alvast beter dan de mensen die in de zetel blijven zitten!

2. You'll never walk alone.

- Een gezonde gewoonte volhouden doe je gemakkelijker samen. **Zoek een buddy waarmee je kan gaan wandelen.** Als je samen plannen maakt, wordt het moeilijker om af te zeggen op het laatste moment omdat je er gewoonweg geen zin in hebt. De Start to Walk sessies zijn daarom het ideale recept om de motivatie voor zeker 10 weken lang niet te verliezen! Sluit je nadien aan bij een wandelclub of organiseer je eigen wandeldagen met (een) vriend(en).

3. Denk vooruit en plan.

- Stel voor jezelf een planning op en zet deze in je agenda. **Wat ga je doen? Waar? Wanneer en hoelang? Met wie, of alleen?** Gebruik bv. de **wandelschema's** uit deze brochure. Probeer je zo goed mogelijk aan die planning te houden.
- Denk op voorhand na over eventuele hindernissen en mogelijke oplossingen, zodat je niet hervalt in een excuus om niet te gaan. Hiervoor kan je de **'als-dan'-techniek** gebruiken. Bekijk pagina 25 voor een stappenplan!



4. Pas je omgeving aan.

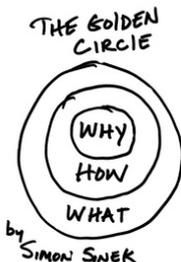
- o Richt je omgeving zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. **Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen en jas vooraan in de kast of aan de voordeur, zodat je op de dag van je wandeling minder gemakkelijk ervanonder muist.** Regent het? Geen probleem! Je regenjas (en broek) liggen al klaar!

5. Kies iets dat je graag doet.

- o Blijkt wandelen niets voor jou? Dan zal je het ook niet volhouden. Zoek je wat meer uitdaging in een wandeling, bekijk dan de wandelvarianten in deze brochure. **Kies een bewegingsvorm die bij je past en die je graag doet.** Weet je niet goed welke sport bij je past? Doe dan de test met de Beweegwijzer! De link hiernaartoe vind je achteraan deze brochure.

6. Houd een 'waarom' in je hoofd.

- o **Het is altijd makkelijker om een gezonde gewoonte vol te houden wanneer je een 'waarom' in je hoofd hebt.** Vraag jezelf af: 'Waarom is het belangrijk dat ik regelmatig ga wandelen?' Er kunnen verschillende redenen zijn! Wandelen is namelijk goed voor je fysieke én mentale gezondheid. Wandelen zorgt voor een gezond hart en gezonde longen, voor vetverbranding en een beter gebalanceerde bloedsuikerspiegel. Je verkleint je risico op osteoporose en het ontwikkelen van diabetes, hart- en vaatziekten, obesitas en verschillende kankers. Terug mobieler worden en weer kunnen spelen met je kinderen of kleinkinderen zijn natuurlijk ook goede redenen om vol te houden! Daarnaast zijn er ook voordelen voor je mentale gezondheid. Je kan gaan wandelen om je hoofd leeg te maken, angst- en depressiegevoelens te verminderen, stress van je af te zetten of sociale contacten te leggen en te onderhouden. Jij kiest jouw 'waarom'!



WANDEL DAGBOEK & COPING PLANNEN MAKEN

Hier vind je een **stappenplan** en enkele voorbeelden om coping plannen te maken om hindernissen bij het wandelen te overkomen. Verder kan je deze pagina's gebruiken om **notities** te maken bij je eigen wandelervaringen, je favoriete wandelingen bijhouden of tips van andere wandelaars te noteren.

Coping plannen

We maken nogal gemakkelijk excuses waarom we niet kunnen bewegen op bepaalde momenten: het is slecht weer buiten, ik voel me futloos, ik ken geen nieuwe wandelroutes meer of ik heb gewoonweg geen zin.

Iets dat helpt in dit geval, is coping plannen maken. **Hierbij denk je op voorhand na over welke hindernissen je kan ondervinden en hoe je deze kan oplossen.** Wanneer het dan zover is en er een excuus zich aandient om niet te gaan wandelen, heb je een lijstje van oplossingen van hoe je ermee kan omgaan om alsnog deze drempel te overwinnen.

Voorbeeld 1:

- Hindernis: Het is slecht weer.
- Oplossing: Ik leg mijn regenkledij op voorhand klaar aan de deur.

Voorbeeld 2:

- Hindernis: Ik heb geen tijd.
- Oplossing: Opsplitsen van een langer beweegmoment in korte beweegmomenten (bv. 10 min. blokje om, 2 keer per dag)

Voorbeeld 3:

- Hindernis: Wandelen is te lastig.
- Oplossing: Ik bouw geleidelijk aan op, eerst in duurtijd en frequentie, nadien intensiteit.

Voorbeeld 4:

- Hindernis: Ik kan niet goed sporten.
- Oplossing: Je hoeft niet sportief te zijn om regelmatig te bewegen, ga met iemand die op hetzelfde niveau zit.

BENIEUWD NAAR MEER?

27

Heb je zin om naast wandelen nog **andere laagdrempelige bewegingsvormen** te ontdekken? Bekijk het **beweegaanbod** en de **Vity-app** van onze partner **Solidaris!**

Surf hiervoor naar <https://www.solidaris-vlaanderen.be/sport-en-beweegactiviteiten>.



Weet je niet goed welke andere sporten naast wandelen goed bij je passen? Doe dan nu de test via de **Beweegwijzer** en ontvang een persoonlijk beweegrapport!

Surf hiervoor naar: <https://diabetes.beweegwijzer.be/>.

IN SAMENWERKING MET

28



BRONNEN EN INTERESSANTE LITERATUUR

Bronnen

- As Adventure. (z.d.). Hoe kies je de beste wandelsokken? [Webpagina]. <https://www.asadventure.com>
- As Adventure. (z.d.). Hoe kies je de beste wandelschoenen? [Webpagina]. <https://www.asadventure.com>
- Diabetes Liga. (z.d.). Diabetes en sporten [Webpagina]. <https://www.diabetes.be/nl/sporten>
- Diabetes Liga. (z.d.). Omgaan met sport en diabetes [Brochure]. <https://www.diabetes.be/sites/default/files/2024-11/Flyer%20sport%20en%20bewegen%20WDD24%20DEF.pdf>
- Gezond Sporten, Diabetes Liga, DiaTop & Sport Vlaanderen. (z.d.). Diabetes en sport [Brochure].
- Sportieq. (z.d.). EHBO in de sportclub. [Webpagina]. <https://gezondsporten.be/thema/ehbo-in-de-sportclub>
- Sportieq. (z.d.). Blessurepreventie. [Webpagina]. <https://gezondsporten.be/thema/blessurepreventie>
- Sportieq. (z.d.). Get Fit 2 Sport. [Webpagina]. <https://getfit2sport.be/webapp>
- Sport Vlaanderen, Gezond Sporten & DiaTop. (z.d.). Diabetes & sport [Infographic].
- Sport Vlaanderen. (z.d.). Platform 'Blijf in beweging'. [Webpagina]. <https://www.sport.vlaanderen/sporters-beleven-meer/actief-ouder-woorden/platform-blijf-in-beweging/oefenfilmpjes/>
- S-Sport // Recreas, S-Plus & Socialistische Mutualiteiten. (z.d.). Stap je sterk [Brochure].
- Vias. (z.d.). Veilig op stap. Te voet of per fiets, alleen of in groep. [Brochure]. <https://www.politie.be/5419/sites/5419/files/attachments/FOLDERveilig-op-stap.pdf>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.). Bewegen bij diabetes type 2 [Infographic].
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). De bewegingsdriehoek [Webpagina]. https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek?gad_source=1&gclid=EAlalQobChMIxqyXx7yLiwMVlODBx162ykpEAYASAAEgI5GfD_BwE
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). De voedingsdriehoek [Webpagina]. https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek?gad_source=1&gclid=EAlalQobChMIgLUbuqvTjiwMVlpWDBx2lHixgEAYASAAEgIjyPD_BwE
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.). Bewegen bij Diabetes type 2 [Infographic]. <https://www.gezondleven.be/files/beweging/aanbevelingen/Bewegen-bij-diabetes-type-2.pdf>
- Wandelsport Vlaanderen vzw. (z.d.). Start to walk: Praktische gids en wandelschema's [Brochure].
- Wandelsport Vlaanderen vzw. (z.d.). Uitrusting. [Webpagina]. <https://wandel.be/uitrusting/>
- Wandelsport Vlaanderen vzw. (z.d.). Gezondheid. [Webpagina]. <https://wandel.be/gezondheid/>
- Wandel.nl. (z.d.). Welke verschillende wandelvormen zijn er? [Webpagina]. <https://www.wandel.nl>

Interessante literatuur

- **Platform 'Blijf in beweging'** - Sport Vlaanderen en S-Sport Recreas: Spierversterkende oefeningen en evenwichtsoefeningen (<https://www.sport.vlaanderen/sporters-beleven-meer/actief-ouderworden/platform-blijf-in-beweging/oefenilmpjes/>)
- **De bewegingsdriehoek en beweegoefeningen** - Vlaams Instituut Gezond Leven (https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek?gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMIxqyXx7yLiwMVvIODBx162ykpEAAAYASAAEgI5GfD_BwE)
- **Infographic: Bewegen bij Diabetes type 2** - Vlaams Instituut Gezond Leven (https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegen-bij-pathologieen/bewegen-met-type-2-diabetes-waarom-hoeveel-en-hoe?gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMI7veW/hr2LiwMV57KDBx3kXBmDEAAYASAAEgKNj_D_BwE)
- **Infographic: Voor een dagelijkse evenwichtige diabetesvoeding** - Diabetes Liga. (https://www.diabetes.be/sites/default/files/2021-11/HR_FLYER%20VOEDINGSDRIEHOEK.pdf)
- **Gezonde recepten en diabetesdieet** - Solidararis (<https://www.solidaris-vlaanderen.be/recepten>)
- **Zeker Gezond** - Vlaams Instituut Gezond Leven: Gezonde recepten volgens de voedingsdriehoek (zekergezond.be)
- **Vity-app** - Solidararis, Multipharma, Cohezio, P&V Groep (www.vity.be)



V.U.: S-Sport vzw: Jet De Mol - Sint-jansstraat 32-38, 1000 Brussel