

# Wandel Challenge Hilversum

```
[et_pb_section admin_label="section" fullwidth="on"
specialty="off"]
[et_pb_fullwidth_header admin_label="Fullwidth
Header" title="Wandel Challenge Hilversum 2019"
background_layout="light" text_orientation="left"
header_fullscreen="off" header_scroll_down="off"
parallax="off" parallax_method="off"
content_orientation="center" image_orientation="center"
custom_button_one="off" button_one_letter_spacing="0"
button_one_use_icon="default"
button_one_icon_placement="right" button_one_on_hover="on"
button_one_letter_spacing_hover="0" custom_button_two="off"
button_two_letter_spacing="0" button_two_use_icon="default"
button_two_icon_placement="right" button_two_on_hover="on"
button_two_letter_spacing_hover="0"]
```

```
[/et_pb_fullwidth_header]
[et_pb_fullwidth_slider
admin_label="Fullwidth Slider" show_arrows="on"
show_pagination="on" auto="off" parallax="off"
parallax_method="off" auto_ignore_hover="off"
remove_inner_shadow="off" background_position="default"
background_size="default" hide_content_on_mobile="off"
hide_cta_on_mobile="off" show_image_video_mobile="off"
custom_button="off" button_letter_spacing="0"
button_use_icon="default" button_icon_placement="right"
button_on_hover="on" button_letter_spacing_hover="0"]
```

```
[et_pb_slide
background_image="http://sehzn1.transurl.nl/wp-content/uploads/2018/01/Afbeelding-diabetes-challenge-SEHZ-2.jpg"
background_color="#ffffff" alignment="center"
background_layout="dark" background_position="default"
background_size="default" use_bg_overlay="off"
use_text_overlay="off" allow_player_pause="off"]
```

```
text_border_radius="3"      header_font_select="default"
header_font="||||" body_font_select="default" body_font="||||"
custom_button="off"      button_font_select="default"
button_font="||||"      button_use_icon="default"
button_icon_placement="right"      button_on_hover="on"]
[/et_pb_slide]
```

```
[/et_pb_fullwidth_slider][et_pb_section
admin_label="section"][et_pb_row      admin_label="row"
make_fullwidth="off" use_custom_width="off" width_unit="on"
use_custom_gutter="off"      allow_player_pause="off"
parallax="off" parallax_method="off" make_equal="off"
parallax_1="off" parallax_method_1="off" parallax_2="off"
parallax_method_2="off"      parallax_3="off"
parallax_method_3="off"] [et_pb_column
type="1_2"] [et_pb_accordion      admin_label="Accordion"
use_border_color="off"      border_color="#ffffff"
border_style="solid"]
```

```
[et_pb_accordion_item custom_css_main_element="border-radius:
0px 55px;" title="Informatiebijeenkomst Wandel Challenge
Hilversum 2019 "]
```

## **Hilversum Wandel Challenge**

Dit jaar wordt in Hilversum voor de vierde keer de Hilversum Wandel Challenge georganiseerd in de periode april t/m september. Deelnemers zijn onder andere mensen met Diabetes, overgewicht of een cardiovasculair risico. De Hilversum Wandel Challenge is onderdeel van de Nationale Diabetes Challenge van de Bas van de Goor Foundation die in 2014 gestart is voor met name mensen met Diabetes en zich al enkele jaren richt op een bredere doelgroep.

De Hilversum Wandel Challenge is een initiatief van de eerstelijns samenwerkingsverbanden in Hilversum (SEHZ, Casa Cura en Stichting Eerste lijn zorg Hilversum over het Spoor) in samenwerking met de buurtsportcoaches in Hilversum.

```
[/et_pb_accordion_item]
```

```
[/et_pb_accordion][/et_pb_column][et_pb_column  
type="1_2"][et_pb_image admin_label="Afbeelding"  
show_in_lightbox="off" url_new_window="off" use_overlay="off"  
animation="left" sticky="off" align="left"  
force_fullwidth="off" always_center_on_mobile="on"  
use_border_color="off" border_color="#ffffff"  
border_style="solid"  
src="http://sehz.nl.transurl.nl/wp-content/uploads/2018/01/dia  
betes-challenge.jpg"]
```

```
[/et_pb_image][/et_pb_column][/et_pb_row][et_pb_row  
admin_label="row" make_fullwidth="off" use_custom_width="off"  
width_unit="on" use_custom_gutter="off"  
allow_player_pause="off" parallax="off" parallax_method="off"  
make_equal="off" parallax_1="off" parallax_method_1="off"  
parallax_2="off" parallax_method_2="off" parallax_3="off"  
parallax_method_3="off" disabled="off"  
disabled_on="off|off|off"] [et_pb_column  
type="4_4"] [et_pb_accordion admin_label="Accordeon"  
use_border_color="off" border_color="#ffffff"  
border_style="solid" disabled="off" disabled_on="off|off|off"]
```

```
[et_pb_accordion_item]
```

Zowel landelijk als in Hilversum is de Challenge een groot succes. Na de 1<sup>e</sup> editie in Nijkerk met 14 deelnemers was er vorig sprake van meer dan 200 locaties en ruim 5000 deelnemers.

Onderzoek naar de ervaringen onder de deelnemers laat zien dat zij deelname aan de Challenge als zeer positief ervaren. Men voelde zich fitter, glucosewaarden dalen, medicatiegebruik vermindert, gewicht en bloeddruk dalen. Verder blijkt dat het merendeel ook na de challenge actiever blijft en zich vaak

weer aanmeldt voor een challenge in het jaar daarop.

```
[/et_pb_accordion_item]
```

```
[/et_pb_accordion][et_pb_row admin_label="Rij"]  
[et_pb_column type="1_2"]  
[et_pb_image admin_label="Afbeelding"  
src="http://sehz.nl.transurl.nl/wp-content/uploads/2018/01/IMG_1376.jpg" show_in_lightbox="off" url_new_window="off" use_overlay="off" animation="left" sticky="off" align="left" force_fullwidth="off" always_center_on_mobile="on" use_border_color="off" border_color="#ffffff" border_style="solid"]
```

```
[/et_pb_image][et_pb_column type="1_2"]  
[et_pb_accordion admin_label="Accordeon" use_border_color="off" border_color="#ffffff" border_style="solid"]
```

```
[et_pb_accordion_item]
```

### **Wat houdt de challenge in?**

De Wandel Challenge is een laagdrempelige persoonlijke uitdaging om een actievere leefstijl te bereiken door elke week in een groep te gaan wandelen om uiteindelijk na de challengeperiode vier dagen achtereen een flinke afstand te kunnen lopen. Het wandelen in een groep op een vaste avond in de week werkt stimulerend om ook op andere dagen, alleen of met bekenden, te wandelen.

De wandelgroep wordt begeleid door ervaren oud-deelnemers, praktijkondersteuners of fysiotherapeuten.

Afhankelijk van het aantal deelnemers zullen wandelgroepen worden samengesteld die min of meer dezelfde afstand kunnen lopen.

In september zal de challenge worden afgesloten met een vierdaagse en een landelijke afsluiting op zaterdag 28

september in Den Haag.

[/et\_pb\_accordion\_item]

[/et\_pb\_accordion][et\_pb\_row admin\_label="Rij"][et\_pb\_column type="1\_2"][et\_pb\_accordion admin\_label="Accordeon" use\_border\_color="off" border\_color="#ffffff" border\_style="solid"]

[et\_pb\_accordion\_item]

### **Wanneer start de challenge?**

De eerste wandelingen starten op 1 april. Er zullen meerdere startlocaties zijn en hierover krijgen de deelnemers na de informatie-avond meer informatie. Daarnaast kunnen deelnemers ook meedoen met de verschillende andere wandelinitiatieven die onder andere door de buursportcoaches en Versa Welzijn worden georganiseerd.

#### *Wandelniveaus*

Er zijn 3 wandelniveaus: basis, gemiddeld en gevorderd. Deze groepen hebben elk een eigen tempo en lopen een bepaalde afstand. Tijdens de eerste wandeltocht op 9 april bekijken we in welke groep u het beste past. U kunt altijd wisselen van groep.

Op de maandagavond streven we tijdens deze maanden naar:

- basis 5 km
- gemiddeld 7,5 km
- gevorderd 10 km (dit niveau heeft een wat sneller looptempo)

Als u vaker in de week gaat wandelen, is het ook haalbaar om meer kilometers te gaan wandelen en kunt u op de slotdag misschien wel 10 km aan.

[/et\_pb\_accordion\_item]

[/et\_pb\_accordion][et\_pb\_column type="1\_2"][et\_pb\_image admin\_label="Afbeelding" src="http://sehzn.nl.transurl.nl/wp-content/uploads/2018/01/dia

```
betes-challenge-2.jpg" show_in_lightbox="off"
url_new_window="off" use_overlay="off" animation="left"
sticky="off" align="left" force_fullwidth="off"
always_center_on_mobile="on" use_border_color="off"
border_color="#ffffff" border_style="solid"]
[/et_pb_image][et_pb_column][et_pb_row][et_pb_row
admin_label="Rij"][et_pb_column type="1_3"][et_pb_accordion
admin_label="Accordeon" use_border_color="off"
border_color="#ffffff" border_style="solid"]
```

```
[et_pb_accordion_item]
```

### *Vertrekpunten*

Het vertrekpunt voor de training wisselt elke week en wordt vooraf aan u doorgegeven door de organisatie. De routes worden uitgestippeld in Hilversum en omstreken. Af en toe kan er ook meegedaan worden met uitgezette wandelevenementen in het Gooi (5, 10 en 15 km). Bijvoorbeeld 1 van de dagen van de Gooise vierdaagse, avondvierdaagse of een andere tochten in Lage Vuursche en Baarn.

```
[/et_pb_accordion_item]
```

```
[/et_pb_accordion][et_pb_column][et_pb_column
type="1_3"][et_pb_accordion admin_label="Accordeon"
use_border_color="off" border_color="#ffffff"
border_style="solid"]
```

```
[et_pb_accordion_item]
```

### *Extra trainen*

Naast het trainen op de maandagavond, is het de bedoeling dat u meerdere keren per week een extra wandeling gaat maken, alleen of met andere deelnemers die u leert kennen. Ook kunt u aansluiten bij andere wandelinitiatieven in Hilversum. Meer informatie hierover vindt u op de website [www.samenmetdewijk.nl](http://www.samenmetdewijk.nl), of vraag hiernaar op een van de wandelavonden.

[/et\_pb\_accordion\_item]

[/et\_pb\_accordion][et\_pb\_column type="1\_3"][et\_pb\_accordion admin\_label="Accordeon" use\_border\_color="off" border\_color="#ffffff" border\_style="solid"]

[et\_pb\_accordion\_item]

### *Eigen risico*

U loopt op eigen risico. Weet u niet zeker of het verstandig is als u mee gaat wandelen, raadpleeg dan vooraf uw huisarts. Iedereen is verplicht om een reflectie/veiligheidsvest te dragen als het donker is.

[/et\_pb\_accordion\_item]

[/et\_pb\_accordion][et\_pb\_column type="4\_4"][et\_pb\_row admin\_label="Rij"][et\_pb\_accordion admin\_label="Accordeon" use\_border\_color="off" border\_color="#ffffff" border\_style="solid"]

[et\_pb\_accordion\_item]

### **Nationale Diabetes Challenge**

De [Nationale Diabetes Challenge](https://www.nationalediabeteschallenge.nl/wandelchallengehilversum2019/inschrijving/) (NDC) is een initiatief van de Bas van de Goor Foundation (BvdGF). Met de NDC wil de BvdGF een structurele bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van mensen met diabetes in Nederland.

Ook geïnteresseerd?

Meldt u dan aan via:  
<https://www.nationalediabeteschallenge.nl/wandelchallengehilversum2019/inschrijving/>

[/et\_pb\_accordion\_item]

[/et\_pb\_accordion][et\_pb\_column type="4\_4"][et\_pb\_row admin\_label="Rij"]