

Vorbereiden op de lange wandelafstand

Door Evert Aldewereld
Thema Trainen & Techniek
Soort Theorie
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Hoe bereid jij je maximaal voor op het wandelen van een lange afstand? Tijdens de workshop leer je welke schoenen en kleding bij jouw wandeltocht passen, hoe vaak je kunt eten en drinken, en hoeveel tijd je nodig hebt om fit aan de start te staan. Ook bekijken we welk wandelschema bij jou past en leer je meer over het gebruik van de sportief wandeltechniek, eventueel in combinatie met wandelstokken.

Over Evert

Evert is lange afstandswandelaar en opleider bij de KWbN. Hij heeft onlangs de Mont Blanc Trail gewandeld en heeft afgelopen januari meegedaan aan de Marathon des Sables 120 in Marokko.

