

## Je wandelaars lopen langzamer dan ze zouden kunnen

**Door** Yvonne Bontekoning

**Thema** Trainen & Techniek

**Soort** Theorie

**Ronde 1** ✓

**Ronde 2** ✗

**Ronde 3** ✓

### Inhoud

Uit het KWbN-wandelonderzoek (2025) blijkt dat 81% van de wandelaars meerdere keren per week loopt en 35% doet mee aan een langeafstands- of prestatietocht. Wandelen is ontspanning, vrijheid en sociale verbinding. Maar wat als die vrijheid stap voor stap kleiner wordt — en je wandelaars het zelf nauwelijks merken?

Verzwakte voetspieren en onbehandelde voetklachten zoals hielspoor, metatarsalgie en hallux valgus vreten stilletjes aan tempo, afstand en wandelplezier. Wandelaars met een scheve grote teen lopen gemiddeld 0,6 km/uur langzamer. Over een lange wandeling telt dat behoorlijk op. En dan is er nog het grotere verlies: wie door pijn niet meer kan wandelen, verliest een stuk van zijn dagelijks leven.

Jij als trainer ziet dat vaak eerder dan je deelnemer zelf.

In deze hands-on workshop leer je hoe de voet écht werkt, waarom voetspieren verzwakken en welke signalen je vroeg kunt herkennen. De theorie over de complexe werking van de voet laat Yvonne je ervaren door beweging. We gaan onze eigen voeten met effectieve oefeningen onder handen nemen: oefeningen die je jouw wandelaars kunt laten doen om klachten te voorkomen en het wandeltempo te verbeteren.

Na deze workshop:

- Herken je vroegtijdig de signalen van veelvoorkomende voetklachten
- Begrijp je hoe voetspiertraining tempo, afstand én plezier beïnvloedt
- Heb je een praktische set oefeningen die je de dag erna kunt inzetten

Doe je schoenen uit. We gaan aan het werk.

### Over Yvonne

Yvonne Bontekoning is voetskundige, bewegingsanalist en sportpodoloog. Al sinds 2006 ergert ze zich — op een productieve manier — aan het feit dat de voet als trainbaar orgaan wordt onderschat. Ze richtte Voetentraining.nl op en zet zich al jaren in om kennis over de werkende voet breed te delen.



