

INWA Nederland



WWW.NORDICWALKING.NL

20 YEARS OF LEADERSHIP IN NORDIC WALKING !

31 januari 2021 Persbericht

De Walking Challenge is een groot succes!!!!

Het idee om in deze COVID-19 tijd individuele (Nordic) wandelingen samen te brengen in een groepswandeling blijkt een groot succes te zijn. De Stichting Nordic Walking Nederland heeft het oorspronkelijke initiatief van Marian Schijf omarmt en gezamenlijk dragen zij deze Challenge uit. Inmiddels zijn er al ruim 600 Nordic Walkers verdeeld in groepen van 8-15 virtueel op weg. Er zijn groepen die in Nederland blijven en hier het Pieterpad lopen, bijna 500 km. Maar een groot aantal groepen hebben gekozen voor een internationaal tintje. Een aantal lopen naar Rome (1600km) maar de weg richting Santiago de Compostela (2200 km) is bij velen torenhoog favoriet.

Waarom deze Walking Challenge?

In deze periode waarin ons leven volledig beheerst wordt door COVID-19 zijn de mogelijkheden om samen te sporten ernstig beperkt. Gelukkig mogen wij wel wandelen, alleen of met een partner. De voordelen van het lopen in een groep, stimulatie, veiligheid, sociale contacten e.d. worden erg gemist. Het is daarom dat de trainers van de Stichting Nordic Walking Nederland (SNWN) zich verantwoordelijk voelen voor haar leden en de Wandel Challenge bedachten. Op deze manier ontstaat er een saamhorigheidsgevoel, worden foto's uitgewisseld, worden ervaringen gedeeld en wordt er contact gezocht met groepsgenoten. Zo worden de contacten onderhouden en blijven zo met elkaar contacthouden en gemotiveerd om, zodra het weer kan, wekelijks te gaan trainen.

De leden van de SNWN staan sinds 2003 wekelijks klaar om met hun leden in groepsverband te trainen. Natuurlijk wist u allang dat wandelen gezond is. Onderzoek heeft aangetoond dat er veel gezondheidswinst te behalen is om dagelijks een wandeling te maken. Het is niet voor niets dat er stappentellers zijn en er allerlei apps zijn ontwikkeld, zoals het door de Hersenstichting gestimuleerde "Ommetje". Maar een steuntje in de rug is vaak nodig om de dagelijkse lichaamsbeweging vol te houden. Daarom kiezen mensen voor trainen in groepsverband.

Sinds 1997 werd door het NOC*NSF in samenwerking met sportfysiotherapeut Marco Maas gewerkt aan een trainingsprogramma, waarbij wandelen centraal stond, Sportief Wandelen was geboren. Nederland was klaar om wekelijks te trainen onder leiding van speciaal opgeleide wandeltrainers. Duizenden sloten zich aan en er ontstond al snel een landelijk netwerk. Samen trainen met één doel, conditieverbetering. Aan de hand van conditietesten werd de progressie zichtbaar.

In 2003 konden deze trainers hun trainingen nog toegankelijker maken door de introductie van Nordic Walking. Wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat bij goed gebruik van de poles (stokken) de gezondheidseffecten nog sterker waren dan bij wandelen (bron: www.inwa-nordicwalking/research). In de afgelopen jaren wordt Nordic Walking ook steeds meer gebruikt bij revalidatie. Met name bij "borstkanker survivors" blijkt het gebruik van de poles essentieel te zijn om de vervelende oedeemvorming, welke vaak bij wandelen ontstaat, tegen te gaan.

Nordic Walking is laagdrempelig en sportief voor de doelgroep 55+. Het kan in groepsverband of individueel, op ieder moment van de dag en de training kan al vanuit de voordeur starten. Wellicht het grootste voordeel, trainen in de buitenlucht kan altijd!!!!

Juist deze leeftijdsgroep is geïnteresseerd in het onderhouden van gezondheid. Op meer dan 100 plaatsen in Nederland kan er kennisgemaakt worden met deze fantastische buitensport (www.nordicwalking.nl)

De Wandel Challenge

In 30 dagen lopen van Pieterburen naar de Sint-Pietersberg, naar Rome of Santiago de Compostela is dat nu echt mogelijk.

Jazeker het blijkt dat de deelnemers veel vaker, en ook verder, Nordic Walken dan normaal. Waar men normaal 2x per week sport, blijken ze nu vrijwel dagelijks actief te zijn. Iedereen is in de ban van de Wandel Challenge en het blijkt dat de ideeën die wij vooraf hadden, uitkomen. Men spreekt met een wandelmaatje af, loopt vaker dan normaal en draagt informatie bij aan de nieuwsbrieven die wij uitgeven.

Wilt u meer weten over de Wandel Challenge of de Stichting Nordic Walking Nederland neem dan contact op met het secretariaat, info@snwn.nl of met Marco Maas, voorzitter en initiatief nemer van wandel- en Nordic Walking training in Nederland.

Vertrouwende u voldoende te hebben ingelicht, natuurlijk staan wij open voor overleg of informatie,

Met vriendelijke groet,
Stichting Nordic Walking Nederland – INWA Nederland

www.nordicwalking.nl
www.inwa-nordicwalking.com

06 5207 1883
06 2932 5401

Bijlage:
Nieuwsbrieven van Elmakes, sponsor en donateur van Stichting Nordic Walking Nederland