

## WANDELEN IS HET NIEUWE LOPEN

“HET STOFFIGE IMAGO VAN  
WANDELTOCHTEN LIJKT  
VERLEDEN TIJD”

Als helende zelf tijdens een loopblessure of als afwisseling voor je looptrainingen: wandelen is de beste vriend van de loper. Het stoffige imago van wandelen is allang verleden tijd. Rest de vraag: word je van wandelen ook een betere loper?

TEKST: GERLINDE DE BRUYCKER







Eerst de harde cijfers: er zijn in Vlaanderen meer wandelaars dan lopers. Qua populariteit steekt wandelen het

lopen voorbij, hoe gek dat ook mag klinken. Jeroen Scheerder, professor sportbeleid en sportsociologie aan de KU Leuven: “Op fietsen na, is wandelen op dit ogenblik de populairste sport in Vlaanderen. Zo’n 22% van de sportief aangelegde Vlamingen tussen 15 en 86 jaar *sportwandelt*. Alleen recreatief fietsen scoort nog beter met 26%. Lopen staat op de derde plaats met 20%.” Sportief wandelen betekent niet dat je van de voordeur naar de buurtwinkel en terug kuiert. Ook al tikken die ‘nuttige verplaatsingen’ aardig aan op je stappenteller, ze hebben niets te maken met wandelen als sport. Volgens een oude richtlijn van Bloso (het huidige Sport Vlaanderen) betekent sportief wandelen “dat je stevig doorstapt in een tempo rond de 5 à 7 kilometer per uur”. Wandelen geldt daarbij als een volwaardige sport, inclusief trainingsvormen als opwarming, duurtraining, intervallen en coolingdown.

### TRAGER?

Toch worstelen veel lopers met de vraag of wandelen wel een echte sport is. Het gaat namelijk heel wat

trager én het is weinig competitief. Op het eerste gezicht verschillen wandelaars en lopers dan ook even veel als veldrijders en motorcrossers. Maar dat is een misverstand, zegt Scheerder: “Heel wat lopers hebben een natuurlijke affiniteit met wandelen.” Dat blijkt ook uit zijn grootschalige onderzoek ‘Vlaanderen loopt!’ uit 2009, waarin de Leuvense prof 10.000 Vlamingen bevroeg over hun loopgewoontes. “Van de Vlaamse lopers die ook nog andere sporten beoefenen, geeft 17% aan dat ze regelmatig wandelen. Daarmee is sportief wandelen bij loopSPORTERS als combinatiesport populairder dan bijvoorbeeld fitness, voetbal of tennis.” Alleen fietsen (52%) en zwemmen (39%) liggen nog beter in de markt bij lopers.

Dat wandelen en lopen hand in hand gaan, blijkt ook uit het feit dat loopevenementen steeds vaker een wandeltocht in hun programma opnemen. Tijdens de Abdijtocht in mei konden zowel lopers als wandelaars de 16 kilometer afleggen tussen de abdijen van Averbode en Tongerlo. Greg Broekmans van organisator Golazo: “Dit jaar telden we een recordaantal van 1500 wandelaars op zo’n 4000 deelnemers. Daaraan zie je dat wandelen werkt, op voorwaarde dat je er een toffe beleving aan koppelt. Wandelen past perfect bij de sfeer van de Abdijtocht: het parcours loopt door de bossen en onderweg kunnen de wandelaars een abdijsbiertje proeven. Trouwens: 16 kilometer wandelen is niet niks.”

Ook bij de eerste editie van de Great Breweries Marathon begin juni, stonden zo’n 2000 wandelaars aan de start. Zij konden 25 of 42 kilometer wandelen volgens hetzelfde traject als de 3500 lopers. Broekmans: “Het beste bewijs dat wandelaars niet moeten onderdoen. Wandeltochten hebben lange tijd een stoffig imago ►

**SPORTIEF WANDELEN BETEKENT DAT JE STEVIG DOORSTAPT IN EEN TEMPO ROND DE 5 À 7 KILOMETER PER UUR**



gehad, maar dat lijkt verleden tijd. Ik denk dat er steeds meer belevingswandelingen zullen opduiken. Een beetje zoals het loopaanbod in het verleden werd uitgebreid met urban trails en obstacle runs.”

### STAPPEN TELLEN

Dat wandelen *hot* is, blijkt ook uit de populariteit van de stappentellers en de ‘10.000 stappen’-regel. Hans Wilmots, de Limburgse CEO van adviesbureau BDO, verwoordde het in ons vorige nummer nog zo: “Ik leg mijn ondergrens op 7500 stappen. Als ik merk dat ik die ’s avonds niet heb bereikt, maak ik nog een stevige wandeling. Dat stappen is een echte verslaving geworden.”

Volgens Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de UGent, zijn die 10.000 stappen geen hol verkoopspaatje: “Er is wetenschappelijk aangetoond



dat je elke dag 10.000 stappen, of zo’n 7 kilometer, moet afleggen om je lichaam gezond te houden. Ook bij lopers en sportlui hebben de 10.000 stappen een positief gezondheidseffect. Wie drie keer per week keihard gaat sporten, maar voor de rest alleen maar achter zijn bureau zit, is niet echt goed bezig. We hebben

het dan over een puur sedentaire mens die zijn lichaam af en toe een prikkel geeft. Maar dat is niet wat het menselijke lichaam nodig heeft. Elke dag matig bewegen is gezonder dan drie keer per week heel intensief sporten en voor de rest niets.”

Bourgois ervaaarde zelf hoe belangrijk zijn wandelpatroon voor zijn fysieke fitheid was: “Jarenlang nam ik elke dag de trein naar mijn werk. Van aan het station was het nog dertig minuten wandelen: per dag maakte dat een uurtje wandelen, vijfmaal per week. Nooit ben ik in die tijd een grammetje aangekomen. Toen ik daarna met de auto naar het werk moest, ging ik meer sporten en behield ik dezelfde eetgewoontes. En toch ging mijn gewicht jaar na jaar met een halve kilo omhoog.”

Volgens de inspanningsfysioloog is het een goede zaak voor lopers om looptrainingen af te wisselen met wandelingen: “Wandelen kan een prima aanvullende training zijn. Het is een nuttige vorm van recuperatie, ook als je een getrainde loper bent. Wandelen geeft je lichaam even een welverdiende pauze, wat de kans op blessures vermindert. Het versterkt je spieren en botten, en verkleint de kans op osteoporose of botontkalking.”

Als loper herstel je ook gemakkelijker van blessures door regelmatig een wandeling in te lassen, weet Bourgois: “Door het wandelen stimuleer je de doorbloeding en herstelt je lichaam sneller van overbelasting. Als je wandelt, krijg je ook minder te maken met schokken, omdat er geen

**“WANDELEN WÉRKT, OP VOORWAARDE  
DAT JE ER EEN TOFFE BELEVING AAN KOPPELT.  
DE ABDIJENTOCHT IS DAARVAN EEN  
GOED VOORBEELD”**



“WANDELEN GEEFT  
JE LICHAAM EVEN  
EEN WELVERDIENDE  
PAUZE, WAT DE KANS  
OP BLESSURES  
VERMINDERT”

zweeffase is en je voeten beter contact houden met de grond.” Maar zelfs bij wandelen moeten geblesseerde lopers voorzichtig zijn, benadrukt Bourgois: “Vanaf het moment dat je pijn voelt, moet je stoppen. Dat geldt voor lopen, maar evengoed voor wandelen. Pijn is de beste raadgever: luister ernaar. Ofwel neem je een paar dagen rust, ofwel kijk je naar een alternatieve vorm van training, zoals fietsen of zwemmen. Ook daar is de belasting veel minder groot dan bij het lopen.”

### HAMVRAAG

Heel wat joggers schamen zich om hun loopsessie te onderbreken voor een wandelpauze. Het voelt alsof ze de handdoek in de ring gooien, terwijl terugschakelen soms de juiste oplossing is, weet Bourgois: “Ik zie regelmatig lopers voorbijkomen die na veertig minuten geen pap meer kunnen zeggen. Waarom niet even een wandelpauze inlassen? Daar is niets mis mee. In plaats van veertig minuten, lopen ze dan twee keer twintig minuten. Dat is zelfs goed voor de recuperatie.” Bij geoefende lopers is wandelen tijdens de training niet nodig. “Het mag, maar het hoeft niet. Het vermindert of verbetert je conditie niet. Voor alle duidelijkheid: een getrainde loper kan zijn fysieke grenzen níét verleggen door te wandelen.”

En dan duikt de vraag op die elke loper zich nu stelt: word je van wandelen een betere loper? “Dat zou me sterk verbazen”, antwoordt Bourgois. “Je maximale zuurstofopname of VO2max

## WANDELEN ALS TRAININGSVORM

Wandelen is gezond, maar het bezorgt je als loper geen conditionele surplus. Behalve als je zelf wat extra pit aan je wandelingen toevoegt. Dat doe je zo:

- 1. Kies een moeilijker wandeloppervlak:** als je wandelt in het mulle zand of in de losse sneeuw, moet je veel meer kilocalorieën verbranden om dezelfde snelheid te halen. Wandelen op gras of op een verharde weg vergt een pak minder energie.
- 2. Zoek enkele heuvels op:** bergop wandelen maakt je training conditioneel zwaarder. Hoe steiler de helling, hoe harder je spieren moeten werken. Je creëert zelf wat extra kracht door met je armen te zwaaien. Hou er het juiste ritme in en je benen zullen vanzelf volgen.
- 3. Voeg extra gewicht toe:** draag een zware rugzak of hou een fles water in de hand. Je kan ook kleine gewichten rond de polsen of de enkels binden, al is dat alleen aanbevolen voor de meer ervaren stappers. De enkelgewichten veranderen de manier waarop je wandelt, waardoor de kans op blessures toeneemt.
- 4. Doe zware schoenen aan:** hoe meer je schoenen wegen, hoe meer energie je tijdens het wandelen verbruikt. Dat geldt ook voor wandelschoenen met een hardere zool: die lopen iets minder zacht, waardoor je wandeling intensiever wordt.



neemt niet drastisch toe door te wandelen. Je bouwt er geen prestatiegerelateerde fitheid mee op, zoals met lopen.” Ervaren lopers hebben dan ook een betere conditie dan ervaren wandelaars. Dankzij het lopen bouwen ze meer uithoudingsvermogen op, ze hebben een hogere VO2max – de ideale maatstaf om je conditie te meten. Maar of lopers ook gezonder zijn dan wandelaars, durft Bourgois niet te beweren: “Wandelen houdt de functies van je lichaam op peil en past naadloos binnen het totaalplaatje van beweging. Dat is niet te onderschatten binnen de sedentaire maatschappij, waarin mensen een hele dag aan hun bureau zitten en de avond afsluiten met een tv-marathon.”

Conclusie: wandelen is goed, heel goed zelfs, voor je algemene gezondheid, maar niet om je conditie als loper op te krikken. Bourgois besluit: “Wie zijn loopsnelheid en

conditie wil verbeteren, moet vooral intensiever sporten. Kies in dat geval voor een combinatiesport als roeien, zwemmen of fietsen.” En maak tussendoor veel wandelingetjes naar de buurtwinkel. ■



Uitgeverij Lannoo heeft zopas een nieuwe versie uitgebracht van het Groot Wandelboek Vlaanderen. Een standaardwerk met 75 lusvormige wandeltochten, goed voor zo'n 700 km wandelplezier.