

Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

februari 2019

Beste wandelaars en Nordic Walkers,

Het jaar 2018 hebben we met de kerstwandeling in Liempde mooi afgesloten. Het was zeker de moeite waard om door dit mooie dorp te lopen met alle verlichting en kribbokes.

Aan mijn verlangen naar een wandeling in de sneeuw is inmiddels ook voldaan. Tevens zien we de laatste weken regelmatig reeën door het bos weg springen. Wat een heerlijke wandelingen zijn het in dit winterweer.

De dagen worden ook alweer wat langer en voor we het weten wordt de klok weer een uur vooruit gezet. Daarom heb ik de voorjaarswandeling maar vast gepland op zondagochtend 17 maart.

De week erna (zaterdagavond 23 maart) gaan we met ons Happy2Move clubje deelnemen aan de WieWitWaQuiz, je kunt je hiervoor nog aanmelden. Hoe meer zielen hoe meer vreugd.

Veel wandelplezier

Ina



ina.verhallen@gmail.com
tel: 06-15157786
www.nordicwalkingeindhoven.nl



Tabel energieverbruik

In de tabel is het calorie verbruik bij verschillende sporten af te lezen. Aangegeven is het verbruik per uur per kilo lichaamsgewicht. In de laatste kolom is berekend het verbruik voor iemand van 60 kg per uur.

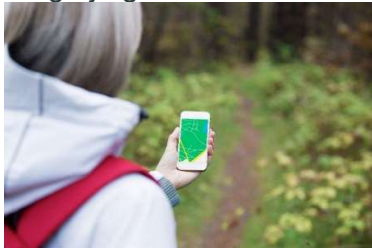
Verschillende sporten

Activiteit	Verbruik/uur	Verbruik iemand van 60kg/uur
Slapen	0,93 kcal	56 kcal
Zitten	1,04 kcal	62 kcal
Staan	1,20 kcal	72 kcal
Huishoudelijk werk	2,00 kcal	120 kcal
Tuinieren	4,00 kcal	240 kcal
Traplopen	6,00 kcal	360 kcal
Wandelen (3 km/u)	2,50 kcal	150 kcal
Wandelen (4 km/u)	3,25 kcal	195 kcal
Wandelen (5 km/u)	4,00 kcal	240 kcal
Wandelen (6 km/u)	5,00 kcal	300 kcal
Powerwalking	7,0 kcal	420 kcal
Nordic Walking	8,0 kcal	480 kcal
Hardlopen (8 km/u)	8,0 kcal	480 kcal
Hardlopen (9 km/u)	9,0 kcal	540 kcal
Hardlopen (10 km/u)	10,0 kcal	600 kcal
Hardlopen (11 km/u)	11,0 kcal	660 kcal
Hardlopen (12 km/u)	12,0 kcal	720 kcal
Hardlopen (15 km/u)	15,0 kcal	900 kcal
Hardlopen (18 km/u)	18,0 kcal	1080 kcal
Zwemmen (rustig)	4,00 kcal	240 kcal
Zwemmen (20 min/km)	11,00 kcal	660 kcal
Fietsen (20 km/u)	8,00 kcal	480 kcal
Fietsen (25 km/u)	10,00 kcal	600 kcal

Fietsen (30 km/u)	13,00 kcal	780 kcal
Fietsen (35 km/u)	17,00 kcal	1020 kcal
Fitness (normaal)	4,00 kcal	240 kcal
Fitness (zwaar)	9,00 kcal	540 kcal

De handigste wandelapps

Wandel.nl heeft de leukste en makkelijkste apps voor wandelaars op een rijtje gezet. Zo ga je goed voorbereid de deur uit. Van route- tot weerapps.



Met je smartphone heb je altijd nuttige informatie binnen handbereik. Mooie routes, weersverwachtingen en zelfs een overzicht van wandelbankjes die in de buurt staan. Wandel.nl geeft je een overzicht, in alfabetische volgorde, van handige apps die je wandeling nog leuker kunnen maken.

AbelLife

Je wordt door deze app gewaarschuwd bij routewijzigingen en je krijgt handige informatie over de omgeving van je wandeling. Daarnaast heeft de app ook een offline functie, dus je kunt deze ook gebruiken als je geen netwerkverbinding hebt. De installatie van de app is gratis. Per route betaal je € 1,99.

Alle Bankjes

Toe aan een pauze? Met deze app weet je precies waar in de buurt een bankje staat. Je kunt de app gratis downloaden via Google Play.

Buienalarm

Aan de hand van je locatie krijg je via Buienalarm een grafiek waarop je precies ziet hoeveel en hoe laat het gaat regenen. Handig om voor vertrek nog even te bekijken. Of onderweg, als je twijfelt tussen een extra lus of de kortste weg naar huis. Gratis te downloaden via Google Play en de App Store.

Endomondo

Endomondo registreert het aantal kilometers dat je hebt gelopen, het aantal stappen dat je hebt gezet en toont aan het einde van je wandeling de afstand, tijd en snelheid. Gratis via App Store en Google Play.

Klompenpaden

Via de Klompenpaden-app vind je ruim honderd Klompenpaden door heel Nederland. Klompenpaden zijn routes in Gelderland en Utrecht die je vooral door rustige agrarische landschappen voeren. De routes hebben een lengte van 3,5 tot 17 kilometer. De app is gratis te downloaden via Google Play en de App Store.

De app van Natuurmonumenten

Natuurroutes

Met deze app heb je alle wandelingen van Natuurmonumenten bij de hand. In de app kun je 300 verschillende routes vinden. Van langeafstandswandeling tot wandelingen die speciaal voor kinderen zijn uitgezet. Je vindt de gratis app in de App Store en Google Play.

StepsApp-stappenteller

Benieuwd hoeveel stappen je tijdens je wandeling hebt gezet? De StepsApp-stappenteller app houdt bij hoeveel stappen je zet aan de hand van je lengte, gewicht en leeftijd. Gratis via Google Play en App Store.

WandelZapp

WandelZapp is de app van Wandelzoekpagina met daarin meer dan duizend wandelroutes, variërend van 4 tot 26 kilometer. Zoek, kies een mooie route en ga op pad. Je kunt zoeken met verschillende zoekfilters: korte routes, lange routes, stads- of boswandelingen. De app is gratis te downloaden via Google Play en App Store. De eerste route is gratis, daarna betaal je €1,79 per route.

Wil je deze apps gebruiken? Ga dan op je smartphone naar Google Play of de App Store en download de app.

WieWitWaQuiz

In de Achtse Barrier wordt in 2019 de 3^{de} WieWitWaQuiz gehouden. Dit is een gezellige en spannende QuizAvond met je eigen Team. Puzzelen, speuren, breinbrekers, vragen en leuke opdrachten. Met het "Happy2Move" team gaan we hieraan deelnemen, er zijn al diverse wandelaars (met partner) die het ook leuk



ina.verhallen@gmail.com
tel: 06-15157786
www.nordicwalking eindhoven.nl



vinden om mee te doen. (of hulplijn willen zijn). Je kunt je tot 25 februari bij mij aanmelden om gezellig mee te puzzelen.

Wanneer: Zaterdag 23 maart 2019

Tijd: vanaf 18 uur haalt de teamcaptain de Quiz-envelop op

Om 23 uur worden de antwoorden weer ingeleverd.

Hoofdkwartier: Bourgognelaan 11

De teams strijden om de titel ***Slimste Team van de Achtse Barrier*** en wijzen een goed doel aan wat namens hen het prijzengeld ontvangt.

De 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} prijs wint een geldbedrag wat wij aan een goed doel binnen de gezondheidszorg schenken. (hartstichting bijvoorbeeld). De prijsuitreiking vindt plaats op zaterdagavond 6 april 2019

AGENDA

- **Kennismakingsles Nordic Walking:** zaterdag 16 maart om 11 uur vanaf het Boshuys
- **Voorjaarswandeling: 17 maart,** meer info volgt binnenkort. De wandeling zal van 9.15 tot ongeveer 12 uur zijn.
- **Begin Zomertijd 30 - 31 maart:** klok gaat 1 uur vooruit
- **GEEN TRAINING:** Zondag 21 april



ina.verhallen@gmail.com
tel: 06-15157786
www.nordicwalkingeindhoven.nl

