

Maastricht heeft sinds zaterdag op sportpark Jekerdal het derde gecertificeerde wandelsportcentrum van Limburg, Nederlands zevende. Rineke Vasse is coördinator wandelsport van Atletiek Maastricht. „**Wandelen verveelt nooit, is altijd anders.**”

De nieuwe wandelaar

door John Hoofs

Sinds zaterdag is op het gebouw van sportpark Jekerdal een bordje geschroefd met de vermelding dat jullie nu gecertificeerd wandelsportcentrum zijn. Hoe belangrijk is dat?

„Het is erkenning, waardering voor de kwaliteit en professionaliteit die we wandelaars aanbieden met gediplomeerde trainers en trainingsprogramma's. We zijn het zevende wandelsportcentrum van Nederland, dus het zegt wel wat. De Atletiekunie begon in 2002/2003 met het opleiden van wandelsporttrainers, als aanvulling op hardlopen, voor de wat oudere mensen. Wandelen is minder blessuregevoelig, je bereikt er een heel andere doelgroep mee. Bijvoorbeeld mensen die hun leven lang actief gesport hebben, maar dat door omstandigheden niet meer kunnen. Als ze toch weer iets aan hun conditie willen doen, is wandelen een goed alternatief. Maar ook mensen die willen afvallen, mensen die van sportief wandelen houden en nordic walkers hebben we iets te bieden. De Atletiekunie werkt nu samen met de wandelsportorganisatie KNBLO-NL. De certificering komt van de KNBLO-NL.”

Wandelen is de meest beoefende sport van Nederland, maar op televisie en op de sportpagina's van de kranten vind je er geen letter over. Eens in de vier jaar snelwandelen op Olympische Spelen uitgezonderd. De Vierdaagse van Nijmegen staat op algemene krantenpagina's. Waarom is het toch sport?

„Het is geen sport als je het langs de klassieke lat legt van sneller, hoger, verder, maar wel omdat we met een behoorlijke intensiteit wandelen. Dat heet sportief wandelen. Het gaat bij wandelsport niet om onderlinge competitie, maar om het onderhouden en verbeteren van een basisconditie, om persoonlijk welbevinden, je prettig voelen door te bewegen. Mensen kiezen ook voor wandelen om af te vallen. Wat de motivatie ook is, de wandelafdeling van Atletiek Maastricht probeert er met een gevarieerd aanbod aan tegemoet te komen: van minder intensieve duurtrainingen tot intensieve intervaltrainingen, van eendaagse wandeltochten tot een avondvierdaagse.”

Wandelen is fitness in de openlucht. De komst van wandelcentra heeft 'de nieuwe wandelaar' voortgebracht, las ik. Hoe ziet die uit?

„Van oudsher organiseren wandelsportverenigingen vooral wandeltochten. De nieuwe wandelsportcentra hebben een breder aanbod zoals trainingen. Mensen die aan onze wandeltrainingen meedoen, willen regelmatig bewegen. Bijvoorbeeld twee tot drie keer per week. De groepen bieden structuur en gezelligheid. Het geeft vaak net dat zetje om toch te gaan als je weet dat je groep gaat. Voor vrouwen biedt zo'n groep ook een stuk veiligheid. Er zijn ook mensen die overstappen van hardlopen naar wandelen, bijvoorbeeld vanwege lichamelijk ongemak. Onze trainer Ben Weijenberg is wat dit betreft een mooi voorbeeld. Hij was hardlooptrainer bij Atletiek Maastricht, maar na een heupoperatie kon dat niet meer. Hij moest stop-

pen. Dat moment viel samen met de start van de opleiding tot wandeltrainer. Ben is de opleiding gaan volgen en werd het boegbeeld van de wandeltak van Atletiek Maastricht. Zijn tienjarig jubileum viel zaterdag samen met de onthulling van het schildje dat we officieel wandelcentrum zijn geworden. Bij Ben is het allemaal begonnen.”

Frédéric Gros schreef een filosofische wandelgids. Wandelen is je losmaken van deadlines en beeldschermen, een geestelijke wasbeurt en een lichamelijke, constateert hij. Met een groep wandelen vindt hij niks: geklets onderweg leidt af van de schoonheid van het landschap en de gedachten die dat oproept.

„Wandelen heeft zeker een filosofische kant, maar ook een sociale. Het bijpraten, het genieten van de natuur, van de stilte, van het laten waaien van je gedachten. Zeker. Mensen hebben heel verschillende behoeften. Sommigen houden heel erg van dat clubgevoel, van het groepsproces, anderen zoeken juist de eenzaamheid. Je ziet mensen spontaan groepjes vormen, waarmee ze Nederland intrekken om aan wandelingen mee te doen, bijvoorbeeld de van Dam tot Dam loop. Anderen zijn lid van onze wandelafdeling om hun basisconditie op peil te houden. Zo heeft iedereen zijn eigen motivatie.”

Hebt u een verklaring voor de populariteit van sport- en fitnesscentra? Wandelen op een loopband in een maffe zaal, terwijl de natuur om de hoek ligt?

„Het zou kunnen dat de individuele begeleiding en coaching in zo'n centrum gewaardeerd wordt. De ap-



Paspoort van Rineke Vasse

Rineke Vasse is coördinator wandelsport van Atletiek Maastricht en was projectleider WandelFit Maastricht. Beropsmatig is ze verbonden aan de faculteit voor gezondheidswetenschappen van de Universiteit Maastricht op Randwyck.

Ze is gespecialiseerd in gezondheidsbevordering en omgang met stress. Vasse ontwikkelt trainingsprogramma's voor beginnende hardlopers (Start to Run) en wandelaars (Start to Walk, WandelFit) waarvoor ze haar wetenschappelijke kennis combineert met haar praktijkervaring. Vasse geldt landelijk als autoriteit in het veld van sportief bewegen.



foto's Harry Heuts



paraten die er beschikbaar zijn, kun je helemaal naar je individuele behoefte instellen. Dat zal best mensen aanspreken. Binnen ben je ook niet afhankelijk van het weer. Bij ons is het meer een groepsgebeuren en de training gaat in principe altijd door. Ook in de winter. Alleen als het echt gevaarlijk is, bijvoorbeeld door sneeuw of ijs, wordt wel eens afgelast. Zo maak je de seizoenen heel bewust mee.”

Wat verwacht u van de erkenning als wandelsportcentrum?

„De wandeltak is nog niet zo bekend. Bij Atletiek Maastricht zijn

we nog het kleine zusje. Maar we willen graag groeien. We hebben zo'n honderd wandelleden en allerlei plannen: onze avondvierdaagse uitbouwen en zo ook de jeugd in contact brengen met de atletiekvereniging, meer activiteiten overdag aanbieden. Het liefst zouden we de hele dag open zijn. De gemeente wil dat ook graag met de kwaliteitssportparken. Daarnaast willen we aansluiten bij de ontwikkelingen in het ENCI-gebied. Daarom participeer ik in het ENCI-transformatieproces en de nieuwe natuurvisie van Natuurmonumenten op toekomstig ge-

bruik van de Sint Pietersberg. Wij kennen elk paadje op de berg, kunnen ons wandelsportcentrum aanbieden als een van de startpunten voor recreanten. Het zou mooi zijn als het nieuwe gebied ontsloten wordt met wandelroutes en als Nederlandse en Belgische wandelroutes goed op elkaar afgestemd worden. Kortom: genoeg te doen. Ik geef vier dagen per week wandeltraining, maar nooit met tegenzin. Hoe goed ik het gebied ook ken, ik zie nog steeds nieuwe paadjes ontstaan en elk seizoen heeft zijn eigen charme. Wandelen verveelt nooit, is altijd anders.”