

Wandelen voor beginners

Alles wat je nodig hebt om vol vertrouwen te beginnen met wandelen: routes kiezen, schoenen en kleding, eten en drinken, de weg vinden, veiligheid, wandeletiquette en opbouwen naar langere tochten.

E-BOOK · A4

- Van eerste ommetje tot dagtocht
- Uitrusting, route vinden en veiligheid
- Paklijst, wandelplanner en wandellogboek

Wandelen voor beginners

Alles wat je nodig hebt om vol vertrouwen te beginnen met wandelen: routes kiezen, schoenen en kleding, eten en drinken, de weg vinden, veiligheid, wandeletiquette en opbouwen naar langere tochten.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene informatie voor beginnende wandelaars. Buitenactiviteiten brengen risico's met zich mee. Controleer voor elke tocht het weer, de route, eventuele afsluitingen en de regels van de terreinbeheerder, ken je grenzen en overleg met je huisarts als je twijfelt over je gezondheid. Bel bij nood 112.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Waarom wandelen?	5
2. Je eerste routes kiezen	6
3. Schoenen en kleding	8
4. Rugzak en uitrusting	10
5. Eten en drinken	12
6. De weg vinden	13
7. Veiligheid en weer	14
8. Wandeletiquette	16
9. Opbouwen	17
Werkbladen	18
Tot slot	23