

Start bij de picknicktafel

- Exacte startlocatie: picknicktafel Lege Hearewei, nabij het Stenserbos.
- Je eindigt uiteindelijk bij Pro-Tact. Beweegtijd 1 tot 2 uren.

• **Neem een pen en kladblaadje mee. Volg de foto's, onthoud de letters, doe de work-out en vergeet niet te genieten!!!!**



1

Work-out

- Zoek een fijn wandel, fiets of jogtempo.



2

Lettervraag

- Welke kool werd vroeger gegeten om scheurbuik te voorkomen?
- Letter F: boerenkool
- Letter G: zuurkool



3

Lettervraag

- Welke vitamine is in vet oplosbaar?
- Letter a: vitamine A
- Letter b: vitamine B
- Letter c: vitamine C



4

Work-out

- Niet inlopen work-out oefening.
- Doe 10 step-ups met zowel het linker als rechter been.



5

Feitje

- Vitamines zijn voedingsstoffen die in heel kleine beetjes voorkomen in je eten en drinken. Je lichaam heeft ze nodig om gezond te blijven en normaal te kunnen groeien en ontwikkelen. Je lichaam kan veel vitamines niet, of niet voldoende, zelf aanmaken. Daarom is het belangrijk dat je er dagelijks genoeg binnen krijgt.



6

Lettervraag

Bij welke activiteit verbrand je de meeste kcal?

- Letter Z: 1 uur zwemmen
- Letter F: 1 uur fietsen (16 km/u)
- Letter V: 1 uur volleyballen



7

Work-out

- Leun zo ver mogelijk voorover met de handen tegen het hek en doe 20 plankjacks. (spreid/sluitprong)



8

Lettervraag

• Wie hebben er gemiddeld meer uren slaap per nacht nodig?

- Letter o = vrouwen
- Letter e = mannen
- Vervolg de route



9

Work-out

- Doe 10 schaatspassen.



10

Work-out

- Ga 15x zitten en staan of doe 15 squats.



11

Feitje

- Als je wilt afvallen, is voldoende goede nachtrust essentieel. Tijdens je slaap worden de hormonen ghreline en leptine gecontroleerd, dat zijn de hormonen die verantwoordelijk zijn voor je verzadigingsgevoel. Dus te weinig slaap maakt ook dat je meer calorieën eet overdag.



12

Lettervraag

5	6	11	17	28	?
17	28	41	45	47	55
a.	b.	c.	d.	e.	f.



13

Work-out

- Zoek een bankje leun zover mogelijk voorover met de handen op het bankje en doe 20 mountainclimbers.



14

Work-out

- Voor de 'echte' fanatiekeling. Klim over het klimrek naar de midden van het toestel en via het klimnet weer terug



15

Work-out

- Vervolg de route en ga met walking-lunges over het oude spoorbruggetje.



16

Feitjes

- Neuropsycholoog Erik Scherder:
- Puzzelen zorgt voor een fitter brein, juist nu belangrijk!
- Lichaamsbeweging houdt de hersenen jong!



17

Route

- Ga na de oversteek rechtsaf.



18

Feitje

- Dorst wordt vaak verward met honger. Dit komt omdat honger en dorst in hetzelfde gedeelte van je hersenen wordt geregeld. Probeer altijd eerst een glas water te drinken voordat je aan je favoriete snack begint.
- **Let op: het bord 'doodlopende weg' leidt niet voor fietsers en wandelaars.**



19

Work-out

- Doe hier 20 seconden de wallsit geniet vervolgens even een moment van het uitzicht over de elfstedenroute en vervolg de tocht.



20

Lettervraag

- Hoeveel water heeft een volwassene gemiddeld per dag nodig?
- Letter A: ½ liter
- Letter E: 3 liter
- Letter O: 1 ½ tot 2 liter



21

Work-out

- Work-out versnellen. Verhoog het tempo langs de weg tot de volgende foto.



22

Lettervraag

- Wat is waar:
- Letter A: er overlijden meer mensen door roken dan door te weinig bewegen.
- Letter O: er overlijden meer mensen door te weinig beweging dan door te roken.



23

Feitje

Voordelen van stoppen met roken 



24

Work-out

- Doe bij het bankje 10 triceps dips en vervolg de route.



25

Lettervraag

- Waar word je sterker van:
- Letter G: gewichtheffen met tien kilo veren
- Letter F: gewichtheffen met tien kilo steentjes
- Letter R: van allebei even sterk.



26

Plakken

- Plak alle gevonden letters achter elkaar aan en denk na over de oplossing.



27

Finish

- Wij zouden het leuk vinden om een reactie en de oplossing te ontvangen in ons kistje naast de deur op de foto.



28



Gefeliciteerd

Uitkomst van de gevonden letters:



29