



Toegankelijke Beweegroutes

Utrecht-West



De Ronde
Venen
Stichtse Vecht
Woerden

Toegankelijke beweegroutes

Voor je ligt het boekje met toegankelijke beweegroutes in de regio Utrecht-West. Er zijn voor iedereen geschikte routes te vinden, dus ook voor ouderen of mensen in een rolstoel. De beweegroutes gaan door de gemeenten De Ronde Venen, Stichtse Vecht en Woerden. Ze zijn gesorteerd op gemeente en afstand, ook geven we leuke variatietips!

Waarom bewegen?

Bewegen is belangrijk voor iedereen. Je wordt gezonder, voelt je fitter en doet sociale contacten op. Wandelen of rollen is ook beweging. Het is makkelijk om te doen en zorgt voor een gelukkig gevoel in je lichaam. Wil je de beweegroute niet alleen doen? Vraag dan iemand uit jouw omgeving mee!

Leeswijzer

De routeomschrijving is vanuit één startpunt geschreven. Het is mogelijk dat jij vanaf een ander startpunt begint. Lees dan de routeomschrijving vanaf een herkenbaar punt dat jij ziet als je begint met lopen.

Per beweegroute zijn verschillende oefeningen omschreven.

L is gericht op lopers

R is gericht op rollers

Op iedere kaart is aangegeven waar de oefeningen uitgevoerd kunnen worden.



Elke route is wandelgeschikt.



Elke route is rolstoel toegankelijk.



Routes voor skeelers worden aangegeven met een icoontje.

TIPS

- **Neem flesjes water mee** voor onderweg, hiermee kan je de oefening zwaarder maken.
- **Bedenk zelf oefeningen!** Heb je leuke oefeningen bedacht en wil je die aan ons laten zien? Maak een foto en mail dit met omschrijving naar: mhartman@teamsportservice.nl of evanempel@teamsportservice.nl



Houd je stappen bij

Dit kan je doen op je telefoon of een stappenteller. Heb je dat niet, maar je wandelmaatsje wel? Dan kun je alsnog per route je stappen tellen. Daag jezelf uit de beweegroute in een steeds kortere tijd te lopen!

Heb je een vraag over de beweegroutes of bewegen in het algemeen?

Neem dan contact met op met Team Sportservice provincie Utrecht.

De Ronde Venen

evanempel@teamsportservice.nl

Woerden en Stichtse Vecht

mhartman@teamsportservice.nl

Woerden

In de gemeente Woerden zijn vijf laagdrempelige beweegroutes uitgestippeld. In Woerden centrum, Woerden Brediuspark, Wijkpark Molenvliet, Harmelen en Kamerik. Iedere route is anders en heeft bijpassende oefeningen. Deze oefeningen worden aangegeven met een foto en uitleg. Daarnaast zijn er ook nog leuke fotospots, waar je een mooie foto van de omgeving kan maken.

Spot jij deze mooie plekken?



Deel jouw foto op onze Facebookpagina
Uniek Sporten Utrecht-West
www.facebook.com/unieksportenutrechtwest
of **scan de QR-code** met je telefoon



Laten we beginnen!

Woerden centrum

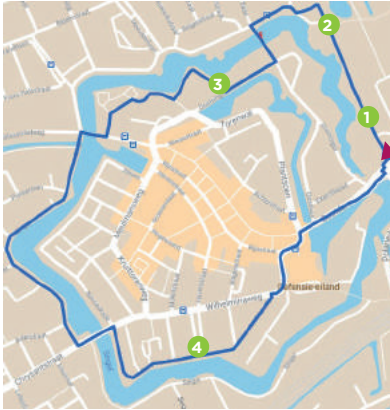


Woerden Brediuspark



Harmelen





Woerden centrum

AFSTAND 3,25 km
TIJDSDUUR 60 minuten



- **START** bij de ingang van het Brediuspark op de Oudelandseweg, blijf aan de linkerkant langs het water lopen.
- Loop voorbij het podium van Bredius, sla linksaf en volg de weg langs het Kalsbeek College.
 - Sla linksaf de brug over richting de Oostsingel, sla vervolgens opnieuw linksaf en loop verder rechtdoor.
 - Buig rechtsaf het vogelpark in en loop vervolgens door naar het Westdampark.
 - Sla rechtsaf de Westdam in, ga de brug over en sla linksaf richting de Singel.
 - Volg de weg (met het water aan je linkerhand) tot de kruising op de Chrysantstraat, sla linksaf de brug over en sla vervolgens opnieuw linksaf de Nassaukade in.
 - Volg de Nassaukade en de Prins Hendrikkade (met het water aan je rechterhand) tot aan de kruising op de Wilhelminaweg.
 - Volg de bocht naar rechts, loop richting Kasteel Woerden en volg de bocht de Rijnstraat in.
 - Sla rechtsaf de Oostdam op, tot je weer bij de ingang van het Brediuspark op de Oudelandseweg bent.

TIP Houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd



Oefening 1

- L** Til je knieën om de beurt op en tik de handen tegen elkaar aan om de knie heen.
- R** Tik met de handen om en om je knieën aan.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



Oefening 2

- L** Strek je armen recht opzij, draai kleine rondjes en loop om het driehoek heen.
- R** Strek je armen recht opzij en draai kleine rondjes.

Hoeveel rondjes houd jij deze oefening vol?



Oefening 3

- L** Breng je knieën om de beurt omhoog en tik tegen je elleboog (linkerknie tegen rechter elleboog en andersom).
- R** Tik met je elleboog om en om je knie aan (rechter elleboog tegen linkerknie en andersom).

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

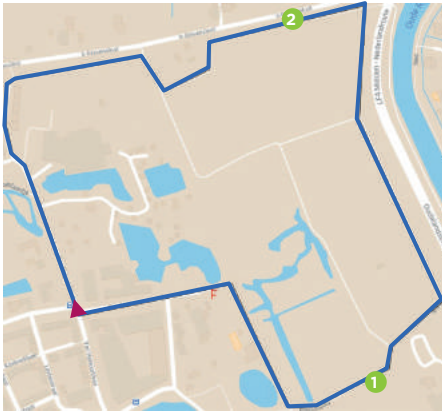


Oefening 4

- L** Balanceer op één been, houd dit 5 seconden vast en wissel van been.
- R** Til je arm of been op, houd dit 5 seconden vol en wissel van kant.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond



Woerden Brediuspark

AFSTAND 2,8 km
TIJDSDUUR 45 minuten



- **START** bij de ingang van het Brediuspark op de Kievitstraat, volg de bocht naar rechts en loop rechtdoor.
- Sla bij de eerst volgende linksaf het Brediuspad in en loop rechtdoor richting de natuurspeelweide.
 - Volg de weg rechtdoor, sla aan het einde linksaf (met het water aan de rechterhand) en volg de weg alsmaar rechtdoor tot het einde.
 - Volg hierna de bocht (net voor 's Gravensloot) naar links en volg de weg opnieuw rechtdoor.
 - Sla linksaf De Veste in en loop langs het Batensteinbad.
 - Volg de weg rechtdoor tot de kruising en sla linksaf de Kievitstraat in.
 - Loop rechtdoor tot je weer bij de ingang van het Brediuspark op de Kievitstraat bent.

TIP Houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd



Oefening 1

L+R Boks om de beurt met je armen naar voren.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



Oefening 2

L Hurk door je benen, stap opzij uit en doe je andere been in de lucht. Net alsof je schaatst. Wissel van been.

R Til je arm of been op en wissel van kant.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond

Wijkpark Molenvliet

AFSTAND 3,2 km
TIJDSDUUR 60 minuten



Let op: deze route heeft veel hoogteverschillen

- **START** bij de parkeerplaats van de Jumbo, loop de brug over en sla linksaf richting het wijkteam Woerden-Molenvliet.
- Volg de weg recht door richting wijkpark Molenvliet, neem een flauwe bocht naar rechts en loop wijkpark Molenvliet in.
 - Volg de weg met de bocht mee (met het water aan je rechterhand).
 - Het pad van wijkpark Molenvliet loopt rond. Wanneer je de bocht uit bent en op een pad recht door uitkomt, sla je de eerst volgende linksaf en loop een lichte helling tegemoet.
 - Sla tweemaal rechtsaf en loop recht door.
 - Sla vervolgens linksaf en loop weer recht door.
 - Neem een flauwe bocht naar links en volg de weg recht door, sla opnieuw tweemaal rechtsaf.
 - Volg de weg en maak een flauwe bocht naar links de Polderbaan in.
 - Sla dan rechtsaf de Molenvlietbrink in, volg de weg en loop de Molenvlietbaan in tot je bij de parkeerplaats van de Jumbo bent.



TIP In wijkpark Molenvliet kun je een trimparcours volgen, de oefeningen worden weergegeven op borden langs de route, inclusief instructies.

TIP Houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd



Oefening 1

L Ren van stip tot stip.

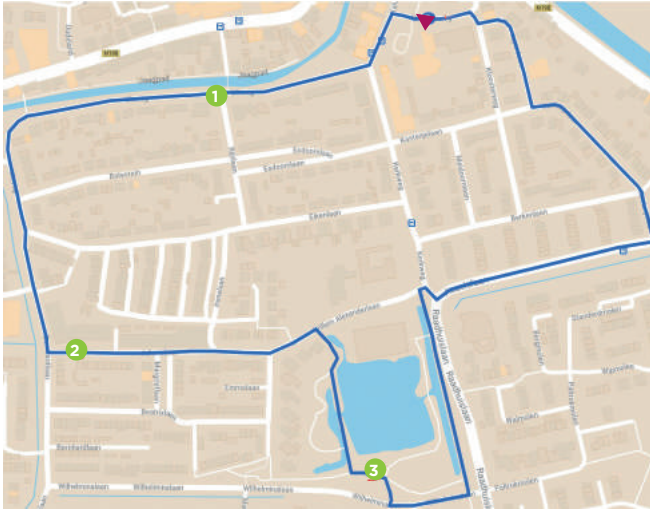
R Rol van stip tot stip.

Kun jij deze oefening 5, 10 of 15 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond

Harmelen

AFSTAND 2,5 km
TIJDSDUUR 40 minuten



► **START** bij het wapen van Harmelen, sla linksaf langs Vallen Mode en sla rechtsaf de Uitweg in.

- Volg de weg rechtdoor (met het water aan je rechterhand) en volg hierna de bocht naar links de Bernhardlaan in.
- Sla linksaf naar de Wilhelminalaan in en sla vervolgens rechtsaf het Koningspark in.
- Loop rechtdoor, door het Koningspark. Volg twee maal de bocht naar links.
- Sla net voor de Raadhuislaan linksaf (zodat je de weg in het Koningspark blijft volgen).
- Volg aan het einde de bocht naar rechts de Acacialaan in.
- Volg de weg rechtdoor en sla linksaf de Kastanjelaan in.
- Blijf je weg volgen en sla rechtsaf de Iepenlaan in.
- Loop langs de kerk tot je weer bij het wapen van Harmelen bent.

TIP Houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd



Oefening 1

L+R Doe je armen opzij en beweeg je armen van boven naar beneden.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



Oefening 2

L+R Boks om de beurt met je armen naar voren.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



Oefening 3

L+R Strek je armen boven je hoofd en laat je handen naar achteren vallen. Zorg dat je ellebogen omhoog blijven wijzen. Strek daarna je armen weer omhoog.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

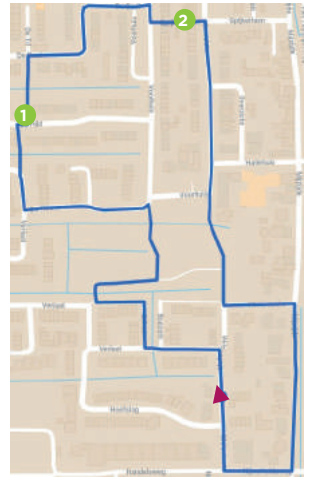
Schrijf hier op wat je van de route vond

Kamerik

AFSTAND 1,8 km
TIJDSDUUR 30 minuten



- **START** bij de Molentocht en loop verder de straat in.
- Sla linksaf de Verlaat op en sla vervolgens rechtsaf richting de Boezem.
 - Loop de brug over, sla linksaf en vervolgens rechtsaf om opnieuw de brug over te gaan.
 - Sla rechtsaf, loop rechtdoor en sla de eerst volgende linksaf.
 - Loop rechtdoor over de brug, sla hierna linksaf De Hoeve op.
 - Vervolg bij de T-splitsing de weg rechtsaf over De Hoeve, loop rechtdoor en ga de brug over.
 - Vervolg de weg rechtdoor, loop rechts langs de speeltuin door de poortjes, ga de brug over en sla rechtsaf De Deel op.
 - Volg de weg en sla bij Voorhuis rechtsaf.
 - Ga vervolgens direct linksaf de Spijkerlaan op.
 - Sla hierna bij Overzicht rechtsaf en vervolg de weg alsmaar rechtdoor. Deze loopt over in de Voorhuis.
 - Sla bij de eerste splitsing linksaf de Molentocht in.
 - Ga bij de Mijzijde rechtsaf (met het water aan je linkerhand), sla bij de Nijverheidsweg rechtsaf en sla vervolgens opnieuw rechtsaf de Molentocht op.
 - Loop rechtdoor tot je aan het beginpunt op de Molentocht bent.



TIP VOOR GEZINNEN Langs deze route kom je meerdere speeltuinen tegen!

TIP Houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd



Oefening 1

- L** Stap opzij uit, hurk door je benen en doe je been een klein stukje de lucht in. Net alsof je schaatst. Wissel van been.
- R** Til je arm of been om de beurt op.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



Oefening 2

- L** Ren van pad tot pad.
- R** Rol van pad tot pad.

Kun jij deze oefening 5, 10 of 15 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond

Stichtse Vecht

In de gemeente Stichtse Vecht zijn vier laagdrempelige beweegroutes uitgestippeld. De routes gaan door Kockengen, Breukelen, Maarssen en Maarssenbroek. Iedere route is anders en heeft bijpassende oefeningen. Sommige routes hebben ook een mooie fotospot.

Spot jij deze mooie plekken?



Deel jouw foto op onze Facebookpagina
Uniek Sporten Utrecht-West
www.facebook.com/unieksportenutrechtwest
of **scan de QR-code** met je telefoon



Laten we beginnen!

Kockengen



Breukelen



Maarssen

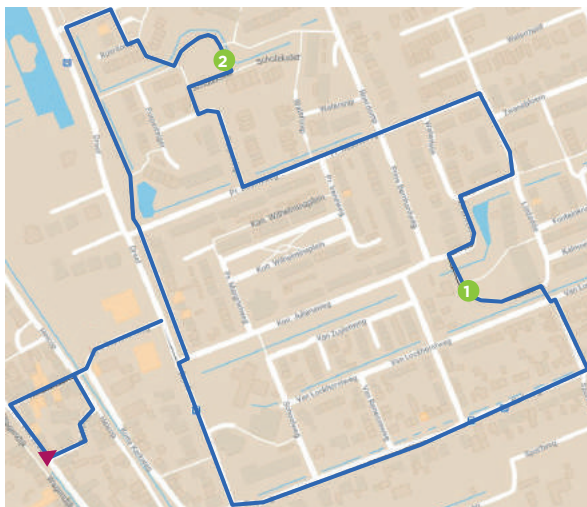


Kockengen

AFSTAND 2,5 km
TIJDSDUUR 50 minuten



- **START** bij het eetcafé de Voorstraat en loop de straat Kerkplein in, loop langs de kerk en sla linksaf de Heicop in.
- Loop over de brug en volg de weg op de Drie Stammenweg.
 - Sla linksaf de Dreef in en loop alsmaar rechtdoor tot de T-splitsing, sla linksaf de Kerkweg in.
 - Loop rechtdoor en sla linksaf de G.J.W. Schoenmakerweg in.
 - Loop rechtdoor, ga de brug over en sla linksaf om de bocht te kunnen volgen (met het voetbalveldje aan de rechterhand).
 - Loop de brug over en sla rechtsaf en volg de bocht naar links om daarna opnieuw rechtsaf te slaan.
 - Sla linksaf om de Zwanenbloem te volgen, loop rechtdoor de Waterlinie in.
 - Sla bij de kruising linksaf de Princes Beatrixweg in en loop alsmaar rechtdoor.
 - Sla rechtsaf de Purperreiger in, maak een flauwe bocht naar links en sla daarna twee maal rechtsaf om vervolgens linksaf te slaan.
 - Loop de brug over en volg de bocht naar links, sla rechtsaf richting de Roerdomp.
 - Sla bij de splitsing linksaf de Roerdomp op. Loop rechtdoor en sla linksaf om de Roerdomp te blijven volgen.
 - Sla net voor de T- splitsing (van de Dreef) linksaf (met het water aan je linkerhand), volg de weg alsmaar rechtdoor, sla rechtsaf, steek over en loop opnieuw langs de Coop, de Drie Stammenweg in.
 - Loop vervolgens opnieuw de brug over en loop rechtdoor langs lunchcafé Abrona kunst en koffie.
 - Sla aan het eind van de straat linksaf de Voorstraat in en loop rechtdoor tot je bij het eetcafé van de Voorstraat bent.



TIP VOOR GEZINNEN Je komt langs deze route een leuk voetbalveldje tegen.

TIP Houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd



Oefening 1

- L** Til je knieën om de beurt op en tik tegen je elleboog (linkerknie tegen rechter elleboog en andersom).
- R** Tik met je elleboog om de beurt je knieën aan (rechter elleboog tegen linkerknie en andersom).

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



Oefening 2

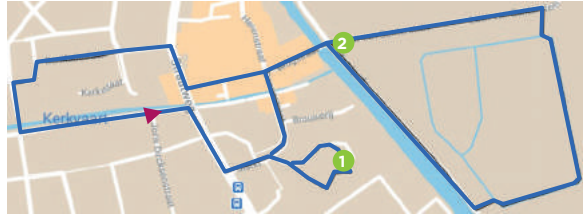
- L** Tik om de beurt met je voet het bankje aan.
- R** Tik om de beurt met je hand het bankje aan.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond

Breukelen

AFSTAND 3 km
TIJDSDUUR 60 minuten



- **START** bij op de Stationsweg 3 en loop richting de Bistro Cafe ZiZi de Straatweg op.
- Loop tot het zebrapad, steek over en sla linksaf de markt op.
 - Volg de weg richting het park Boom en Bosch, loop door de ingang en houd rechts aan (met het meertje aan je rechterhand) langs het Podium.
 - Volg de weg, sla linksaf (loop als het ware een rechthoek door het park), volg de weg weer terug richting de ingang van het park Boom en Bosch.
 - Sla rechtsaf, loop de Dannestraat in, loop rechtdoor en sla bij de Brugstraat rechtsaf.
 - Loop rechtdoor, ga de Vechtbrug over, sla rechtsaf het Zandpad op en loop alsmear rechtdoor langs de Vecht (aan je rechterhand).
 - Volg het wandelpad door linksaf te buigen richting het landgoed van Gunterstein. Loop alsmear rechtdoor.
 - Sla bij de eerste splitsing linksaf en loop rechtdoor tot aan de Laan van Gunterstein.
 - Ga bij de Laan van Gunterstein linksaf.
 - Loop alsmear rechtdoor tot aan de Vechtbrug (aan je linkerhand zie je Ridderhofstad Gunterstein).
 - Loop terug de Vechtbrug over en vervolg de weg rechtdoor.
 - Vervolg bij de kruising, de weg rechtdoor de Kerkbrink in.
 - Sla aan het eind van de Kerkbrink rechtsaf de Straatweg in. Sla hierna linksaf de Nassaustraat in.
 - Vervolg je weg rechtdoor naar de Bonifatiuslaan en sla linksaf.
 - Ga met de bocht mee naar rechts en sla daarna linksaf de Marijkestraat in.
 - Loop rechtdoor de brug over en sla linksaf de Stationsweg in (met het water aan de linkerhand).
 - Loop door tot je weer bij Stationsweg 3 bent.

TIP houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd



Oefening 1

L Ren om de cirkel.

R Rol om de cirkel.

Kun jij deze oefening 5, 10 of 15 keer?



Oefening 2

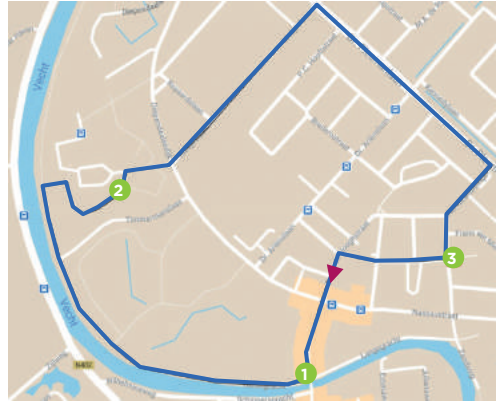
L+R Streck je armen recht opzij
en draai kleine rondjes.

Kun jij deze oefening 5, 10 of 15 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond

Maarssen

AFSTAND 3 km
TIJDSDUUR 50 minuten



- ▶ **START** bij de parkeerplaats van de Vomar en loop via de Pieter de Hooghstraat rechtdoor naar de winkelstraat op de Kaatsbaan.
- Loop rechtdoor de Kaatsbaan uit en sla voor de brug rechtsaf de Herengracht in.
- Loop rechtdoor langs de Vecht (met het water aan je linkerhand).
- Volg de weg langs het boothuis en sla bij de ingang van Goudestein tweemaal rechtsaf.
- Blijf de bocht volgen, loop de brug over en sla rechtsaf.
- Blijf de bocht volgen tot je aan de achterkant van Goudestein staat.
- Sla rechtsaf en loop rechtdoor naar de Klokjeslaan.
- Blijf de Klokjeslaan volgen tot de kruising van de Dr. Plesmanlaan.
- Sla rechtsaf, loop alsmear rechtdoor en sla rechtsaf de Rembrantsingel in.
- Volg de weg en houd links aan om de Rembrantsingel te blijven volgen.
- Sla rechtsaf de Johannes Vermeerstraat in en loop rechtdoor.
- Loop vervolgens rechtdoor tot aan de parkeerplaats van de Vomar.

TIP houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd



Oefening 1

- L** Ren van boom tot boom.
- R** Rol van boom tot boom.

Kun jij deze oefening 5, 10 of 15 keer?



Oefening 2

- L+R** Doe je armen opzij en beweeg je armen van boven naar beneden.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



Oefening 3

- L+R** Boks om de beurt met je armen naar voren.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

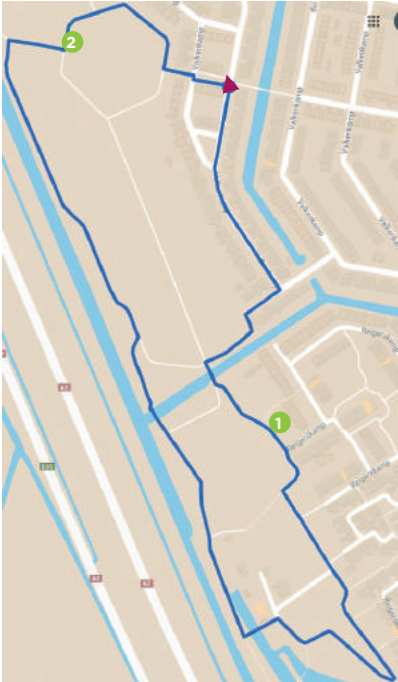
Schrijf hier op wat je van de route vond

Maarssebroek

AFSTAND 2 km
TIJDSDUUR 40 minuten



- **START** bij Valkenkamp 600, met de linkerschouder richting dit huis.
- Loop door Valkenkamp, volg de weg (met het water aan je linkerhand).
 - Sla bij de T-splitsing rechtsaf om de Valkenkamp te blijven volgen.
 - Loop aan het eind van de Valkenkamp het wandelpad in.
 - Sla linksaf en loop de brug over.
 - Blijf op het wandelpad en houd links aan.
 - Buig rechtsaf, om vervolgens linksaf te slaan en blijf het wandelpad volgen.
 - Loop rechtdoor en sla rechtsaf (je maakt een scherpe bocht).
 - Volg het wandelpad (met het water aan de linkerhand).
 - Buig eerst linksaf en vervolgens rechtsaf, zodat je het wandelpad blijft volgen.
 - Sla net voor de Kinderboerderij linksaf en loop de brug over.
 - Sla rechtsaf en blijf alsmaar rechtdoor lopen (met het water aan je linkerhand).
 - Sla bij de T- kruising rechtsaf, bij de volgende T-kruising linksaf en houd daarna rechts aan, zodat je links van het wijkpark blijft lopen.
 - Sla linksaf richting het Valkenkamp 671. Blijf rechtdoor wandelen tot aan Valkenkamp 600.



TIP VOOR GEZINNEN Langs de route vind je QR-codes naar oefeningen en leuke weetjes over van alles wat hier in de natuur te vinden is. Scan de QR-code op de borden.

TIP Houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd



Oefening 1

L+R Strek je armen boven je hoofd en laat je handen naar achteren vallen. Strek daarna je armen weer omhoog.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



Oefening 2

L+R houd je armen gebogen opzij op 90 graden. Strek ze helemaal omhoog uit en daarna weer terug naar 90 graden.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



Oefening 3

L Ren van boom tot boom.

R Rol van boom tot boom.

Kun jij deze oefening 5, 10 of 15 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond

De Ronde Venen

In de gemeente De Ronde Venen zijn vier laagdrempelige beweegroutes uitgestippeld. De routes gaan door Abcoude, Mijdrecht (lang of kort) en Vinkeveen (lang of kort). Sommige routes hebben ook een mooie fotospot.

Spot jij deze mooie plekken?



Deel jouw foto op onze Facebookpagina
Uniek Sporten Utrecht-West
www.facebook.com/unieksportenutrechtwest
of **scan de QR-code** met je telefoon



Laten we beginnen!

Mijdrecht (kort)



Mijdrecht (lang)



Abcoude



Vinkeveen (kort)



Vinkeveen (lang)



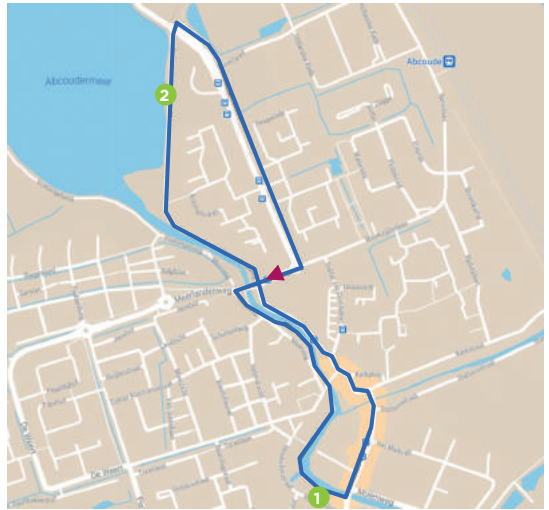
Abcoude

AFSTAND 2,8 km
TIJDSDUUR 40 minuten



► **START** bij eetcafé de Eendracht en loop over de brug.

- Sla meteen na de brug rechtsaf, volg het pad op de Voordijk direct langs het water (aan je rechterhand).
- Blijf de weg op de Voordijk volgen, buig mee naar rechts en buig mee naar links.
- Steek rechtdoor over (de Brugstraat) en loop alsmaar rechtdoor over de Voordijk.
- Sla aan het eind van de Voordijk rechtsaf over het bruggetje (de derde brug).
- Loop richting de rotonde, neem de rotonde driekwart en loop over het voetpad langs de Nieuwe Amsterdamseweg.
- Loop alsmaar rechtdoor en sla net voor het Abcoudermeer links de Amsterdamsestraatweg in.
- Loop rechtdoor (met het water aan je rechterhand). Ga bij het kruispunt rechtdoor over de Amsterdamsestraatweg.
- Blijf rechtdoor lopen zodat je de Amsterdamsestraatweg blijft volgen (nu loop je langs de andere kant van het water, als daarnet).
- Buig met de weg mee rechtsaf richting de kerk.
- Houd rechts aan om de kerk heen.
- Sla hierna rechtsaf.
- Loop over de brug richting de Hema en loop alsmaar rechtdoor tot je weer bij het beginpunt eetcafé de Eendracht.



TIP Houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd



Oefening 1

L+R Strek je armen opzij uit en draai kleine rondjes.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

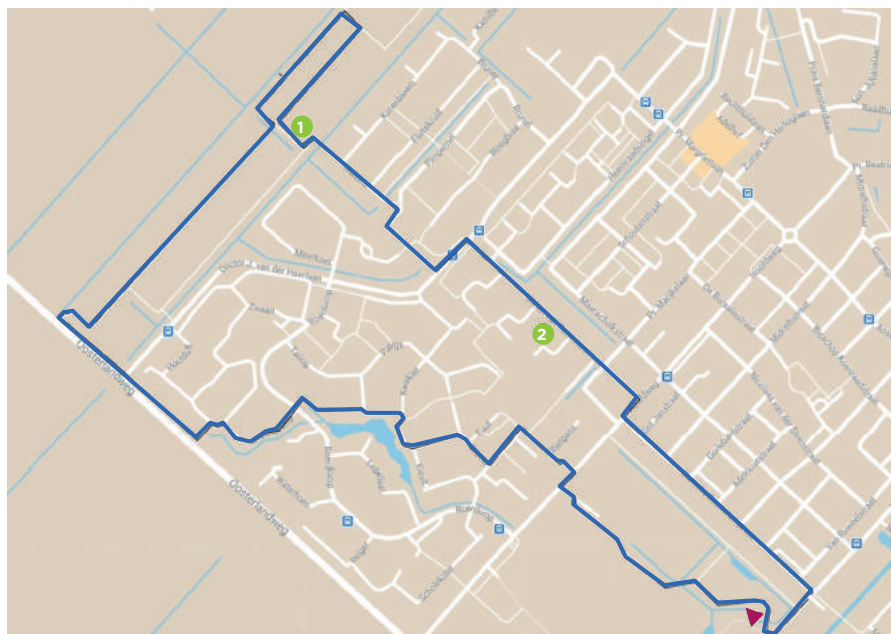


Oefening 2

L+R boks om de beurt met je armen naar voren.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond



Mijdrecht (lange route)

AFSTAND 4,5 km

TIJDSDUUR 80 minuten



- **START** op de parkeerplaats met je gezicht naar hockeyvereniging Mijdrecht.
- Sla rechtsaf en daarna meteen weer rechtsaf om over het bruggetje te gaan.
 - Houd links aan om 'het eiland' weer af te gaan.
 - Loop langs Sporthal Pheunix richting de Hoofdweg.
 - Sla, wanneer je bij de Hoofdweg bent, rechtsaf.
 - Sla linksaf, steek over en loop de Rietgans in.
 - Sla linksaf de Grutto in.
 - Ga op de Grutto mee naar rechts en ga hierna linksaf om de Kievit te volgen.
 - Ga op de kruising linksaf en vlak daarna rechtsaf om langs het water te lopen.
 - Loop langs OBS De Trekvogel, houd links aan en steek over zodat je op de Watersnip uitkomt.
 - Volg de Watersnip en sla op de Oosterlandweg rechtsaf.
 - Sla weer rechtsaf om het Wickelhofpark in te gaan.
 - Houd links aan en loop het hele pad af.
 - Pak de laatste verharde weg naar rechts en sla aan het eind van het pad weer rechtsaf.

- Sla linksaf om via de Walstro het park te verlaten.
- Ga op de kruising rechtsaf, vervolg de weg en sla linksaf de Weegbree op.
- Steek over (DR. J. van der Haarlaan) en neem het pad naast de Johan van Renessestraat.
- Blijf deze weg volgen, totdat je op de hoofdweg komt.
- Ga op de hoofdweg rechtsaf en steek over de Cornelis Beerninckstraat in.
- Sla rechtsaf de Proostdijstraat in. Nu zie je de hockeyvelden weer.

TIP Houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd



Oefening 1

L+R Streck je armen boven je hoofd en laat je handen naar achteren vallen. Streck daarna je armen weer omhoog. Houd je ellebogen hierbij goed in de lucht.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



Oefening 2

L+R Doe je armen opzij en beweeg je armen van boven naar beneden.

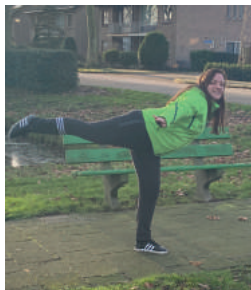
Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond

TIP Houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd

Oefening 1



L Balanceer op één been, houd dit 5 seconden vast en wissel van been.

R Til je arm of been op, houd dit 5 seconden vast en wissel van kant.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Oefening 2



L Ren van paal tot paal.

R Rol van paal tot paal.

Kun jij deze oefening 5, 10 of 15 keer?

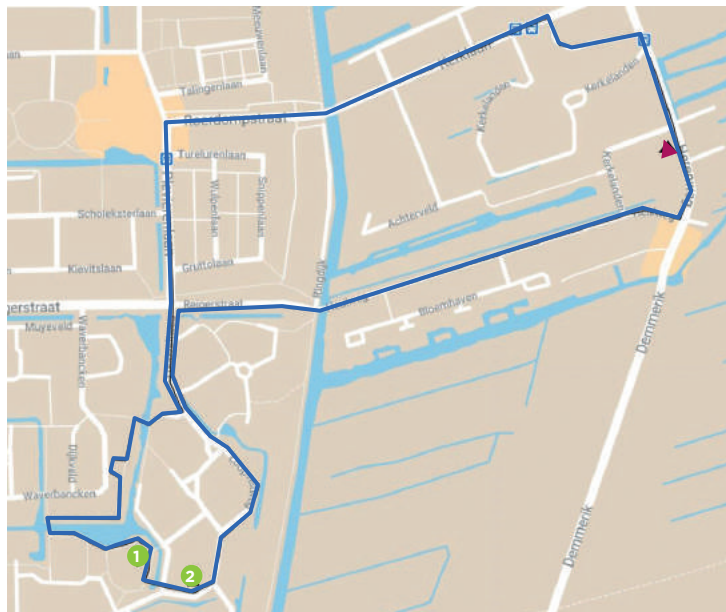
Oefening 3



L+R Boks met je armen om de beurt naar voren.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond



Vinkeveen (lange route)

AFSTAND 3,5 km

TIJDSDUUR 50 minuten



Let op: deze route heeft veel hoogteverschillen.

► **START** op Broedplaats Vinkeveen, sla voor de kerk linksaf.

- Loop om de kerk heen naar rechts en sla op de Kerklaan linksaf.
- Loop over de Brug de Roerdompstraat op.
- Ga linksaf de Plevierenlaan op en ga bij het kruispunt rechtdoor de Loopveltweg in.
- Sla rechtsaf de Cuilensmeer in.
- Loop via het wandelpad de brug over en houd links aan langs het water.
- Blijf het water helemaal volgen, sla aan het einde linksaf de brug over.
- Blijf het water aan de andere kant volgen en sla bij de tweede brug linksaf.
- Blijf de Loopveltweg volgen. Je komt weer op hetzelfde kruispunt als de heenweg.
- Ga rechtsaf de Reigerstraat in.
- Loop helemaal rechtdoor, ga over de brug en blijf de Heulweg volgen.
- Loop bij de T-splitsing naar links, de Herenweg op.
- Blijf rechtdoor lopen, je ziet aan de linkerkant Broedplaats Vinkeveen weer.

TIP Houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd



Oefening 1

L+R Doe je armen opzij en draai met de armen grote rondjes.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



Oefening 2

L Stap uit opzij en doe je andere been in de lucht. Wissel van been.

R Til je arm of been op en wissel van kant.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



Oefening 3

L+R Houd je armen opzij in een hoek van 90 graden. Doe de armen daarna helemaal omhoog en weer naar beneden.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond

Vinkeveen (korte route)

AFSTAND 2 km

TIJDSDUUR 40 minuten



Let op: deze route heeft veel
hoogteverschillen!



- **START** op Broedplaats Vinkeveen. Sla na de kerk linksaf de Herenweg in.
- Sla op de kruising linksaf de Kerklaan in.
 - Loop over de brug de Roerdompstraat in.
 - Ga linksaf de Plevierenlaan in en ga nogmaals linksaf de Reigerstraat in.
 - Ga de brug over richting de Heulweg.
 - Sla linksaf de Kerkelanden in en sla vervolgens linksaf de Herenweg in.
 - Blijf rechtdoor lopen, je ziet aan de linkerkant Broedplaats Vinkeveen weer.

TIP Houd je stappen bij (zie de tips op blz 3)

Datum	Aantal stappen	Tijd



Oefening 1

L+R Strek je ene arm recht vooruit en je andere opzij. Wissel dit af.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



Oefening 2

L+R Houd je armen gebogen opzij in een hoek van 90 graden. Strek ze helemaal omhoog en weer terug in de hoek van 90 graden.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond



**Uniek Sporten Utrecht-West
heeft een eigen Facebookpagina**

**Volg ons en blijf op de hoogte
van de ontwikkelingen op het
gebied van aangepast sporten
in jouw regio!**

**SCAN DE QR-CODE
MET JE TELEFOON**





Team Sportservice provincie Utrecht
Witboom 1
4131 PL Vianen

T 030-209 99 98
E info@sportserviceprovincieutrecht.nl

www.teamsportservice.nl/provincieutrecht.nl
www.unieksporten.nl

Dit is een uitgave van Team Sportservice provincie Utrecht. Deze is mede mogelijk gemaakt door de gemeenten De Ronde Venen, Stichtse Vecht en Woerden.

