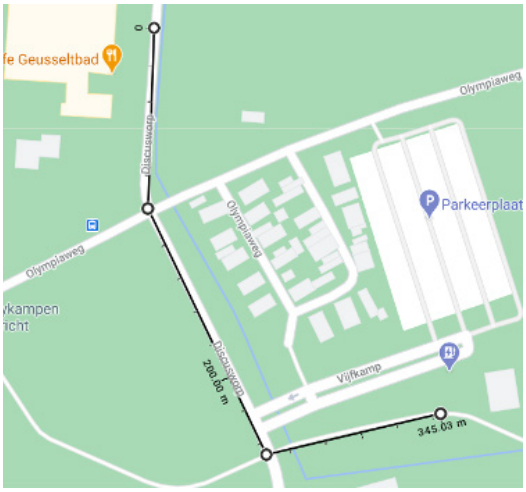
Nationale diabetes challenge

Wandelroute

> 10 km

Volg de zwarte lijn



>>>>>

1 Start bij het Geusseltbad en loop richting de grote weg: Olympiaweg
2 Loop tot het kruispunt en sla linksaf het fietspad op
3 Volg het fietspad

Herkenningspunt

WIST JE DAT

- Je gemiddeld 650 calorieën verbruikt tijdens een uurtje zwemmen? Stiekem zweet je tijdens het zwemmen ook ontzettend veel, maar dit heb je niet in de gaten omdat je in het water bent natuurlijk.
- Uit onderzoek is ook gebleken dat zwemmen stress vermindert, genoeg redenen om te gaan zwemmen dus!

>>>>>

4 Volg het fietspad
5 Volg het Ravenhofpad tot aan het einde van dit pad

WIST JE DAT

- Ruim 1,2 Nederlanders diabetes hebben, waarvan 1.1 miljoen de diagnose hebben? De overige mensen hebben de ziekte, zonder het te weten.

>>>>>

6 Steek van het Ravenhofpad over naar de Peutgensweg

7 Loop 500 m rechtdoor totdat je het einde van het pad bereikt en de kruising met de molenweg bereikt.

Herkenningspunt

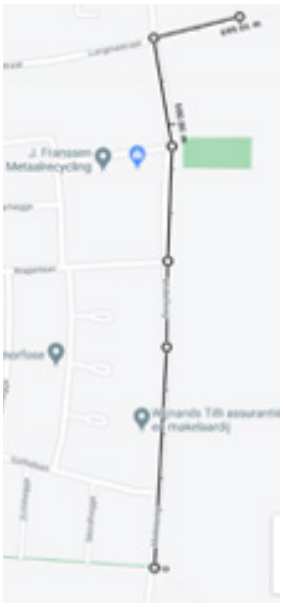
WIST JE DAT

- Diabetes type 2 het meest voorkomt? Van de mensen die diabetes hebben, heeft 9 van de 10 mensen type 2

>>>>>

8 Sla linksaf bij de Molenweg en volg de weg tot aan de kruising met Hooverenweg.

9 Ga rechtsaf bij Hooverenweg.



Herkenningspunt

WIST JE DAT

- 40%-56% van de mensen die diabetes hebben ook andere chronische klachten krijgen door de diabetes?

>>>>>

10 Volg de Hooverenweg die overgaat in de Kuilenbergweg.

11 Volg deze weg tot aan de eerste afslag naar links richting de Heideweg.

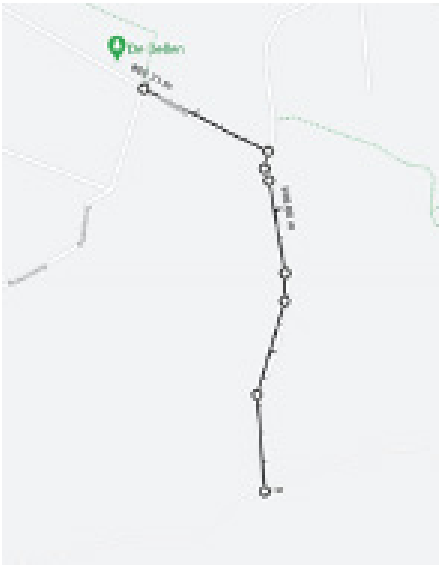
WIST JE DAT

- Maastricht de enige stad is die in het volledige Wilhelmus genoemd wordt?

>>>>>

13 Volg de Heideweg

14 Neem de eerste afslag naar links op de Heideweg tot je bij de Dellen uitkomt en volg het pad omhoog.



Herkenningspunt

WIST JE DAT

- De Dellen 92 hectare groot is?

>>>>>

15 Neem de eerste afslag naar links, 20 meter voor de fietsroutekaart.

16 Neem vervolgens weer de eerste afslag naar rechts

Herkenningspunt: de fietsroutekaart 20 meter voor de afslag

WIST JE DAT

- Er jaarlijks ongeveer 3 miljoen toeristen naar Maastricht komen?

>>>>>

17 Verlaat de Dellen

18 Volg Hagenstraat tot je bij het kruispunt komt.

19 Ga rechtdoor en volg Hagenstraat tot aan het einde van de straat.

Herkenningspunt

WIST JE DAT

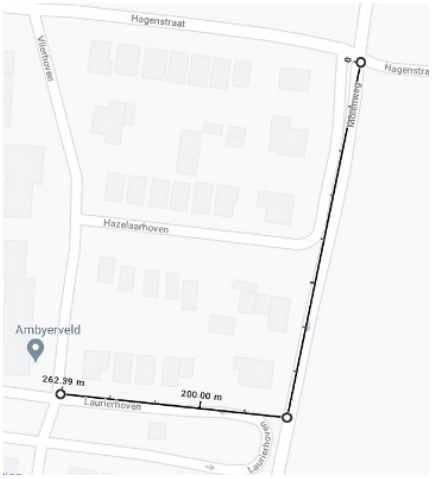
- De Dellen aan het begin van de 20e eeuw nog met heide begroeid was? Dit was bijzonder in Zuid-Limburg.

>>>>>

20 Verlaat Hagenstraat

21 Neem de eerste afslag naar links richting de Molenweg.

22 Neem de tweede afslag naar rechts naar de Laurierhoven



WIST JE DAT

- Er een beweegnorm is? Deze houdt in dat volwassenen ten minste 2,5 uur per week matig intensief zouden moeten bewegen.

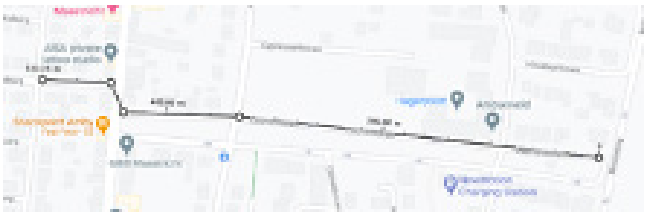
Herkenningspunt

>>>>>

23 Volg Laurierhoven

24 Vervolgens volg je Lindeplein tot aan Ambyerstraat-Noord

25 Sla rechtsaf en neem vervolgens de eerste afslag naar links richting Van Goghstraat.



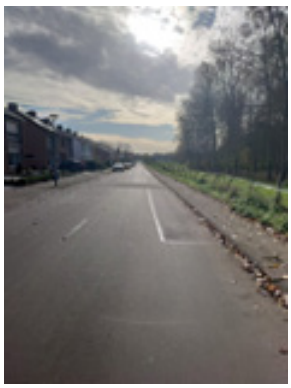
WIST JE DAT

- Bij diabetes type 2 de alvleesklier te weinig insuline aanmaakt en bij diabetes type 1 de alvleesklier helemaal geen insuline meer aanmaakt?

>>>>>

26 Volg de Van Goghstraat.

27 Bij Westrand sla je linksaf



Herkenningspunt: Westrand

WIST JE DAT

- De Van Goghstraat een straatnaam is die in 37 plaatsen voorkomt?

>>>>>

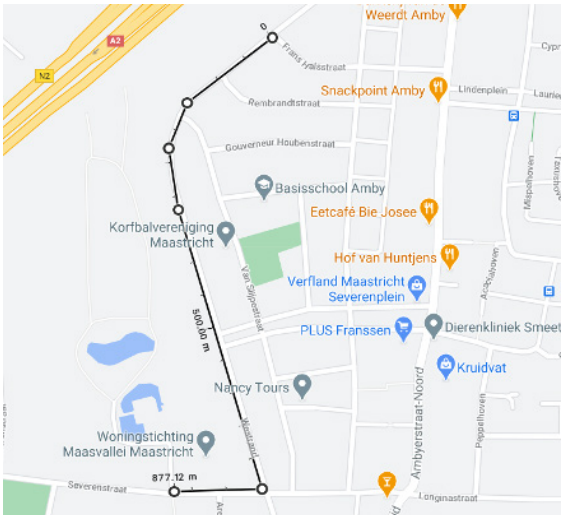
28 Volg Westrand tot aan het kruispunt

29 Bij het kruispunt sla je rechtsaf naar de Severenstraat

30 Volg de Severenstraat

31 Neem de eerste afslag links op het Marathonpad en ga over het bruggetje.

Herkenningspunt: plas bij Marathonpad



WIST JE DAT

- Diabetes en suikerziekte hetzelfde zijn?
- Maastricht op dit moment 121.558 inwoners heeft?

>>>>>

32 Ga via het Marathonpad naar de Groene Loper

33 Volg de Groene Loper tot aan de Stadionweg.

34 Sla linksaf op de Stadionweg richting de Olympiaweg.

Herkenningspunt: brug de Groene Loper

WIST JE DAT

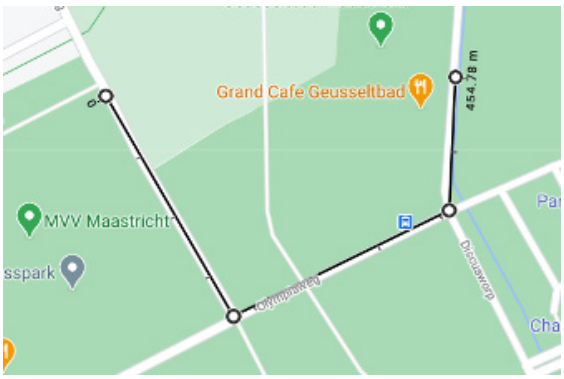
- De Groene Loper 2 km lang is?

>>>>>

35 Volg de Stadionweg tot aan het kruispunt

36 Neem de afslag naar links richting de Olympiaweg

37 Neem vervolgens de tweede afslag naar links richting het Geusseltbad.



Herkenningspunt: Stadionweg

>>>>>

Dit is het eindpunt van deze wandeling.

>>>>>

WIST JE DAT

- De Nationale Diabetes Challenge al op 80 locaties in Nederland georganiseerd wordt?