



## Nationale diabetes challenge

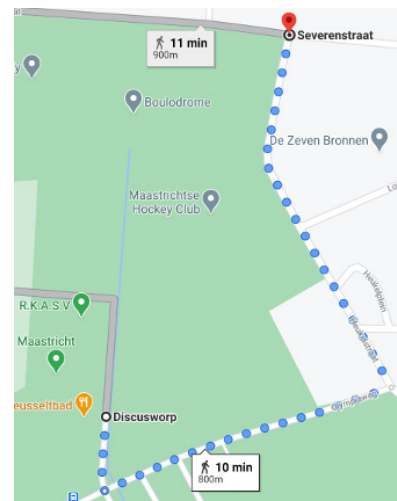
# Wandelroute

> 5 km

*De blauwe stippellijn op de afbeelding is de route.  
De rode prikker is een tussenpunt.*



- 1 Loop vanaf het Geusseltbad richting de grote weg en sla hier linksaf naar de Olympiaweg.
- 2 Loop de Olympiaweg af en sla aan het einde van de straat linksaf naar de Heukelstraat.
- 3 Aan het einde van de Heukelstraat sla je rechtsaf de Severenstraat op.



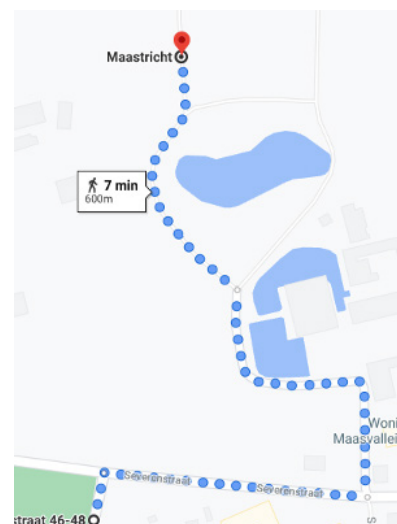
### WIST JE DAT

- Wist je dat bij diabetes type 2 de alvleesklier te weinig insuline aanmaakt en bij type 1 helemaal geen insuline meer wordt aangemaakt?
- Wist je dat obesitas en veel buikvet een diabetes kunnen veroorzaken?
- Wist je dat Maastricht al 2.000 jaar ononderbroken bewoond is?



- 4 Sla de eerste straat linksaf en loop richting en vervolgens langs de grote villa.
- 5 Sla bij de villa linksaf en volg het pad.
- 6 Kies bij de Y-splitsing het linkse pad.
- 7 Bij het Mariabeeld sla je linksaf het paadje in.

### Herkenningpunt



## WIST JE DAT

- Wist je dat diabetes en suikerziekte hetzelfde is?
- Wist je dat er in de villa waar je nu langskomt een studentenvereniging gehuisvest zit?
- Wist je dat Maastricht 121.558 inwoners heeft?

>>>>>

8 Blijf dit pad volgen en loop over de diverse bruggetjes.

9 Aan het einde van dit pad zie je deze drie grote bomen en sla je linksaf en blijf dit pad weer volgen.

10 Je komt nu weer langs de villa, loop nu door naar de grote weg. En sla linksaf om weer op de Severenstaat uit te komen.

### Herkenningspunt



## WIST JE DAT

- Wist je dat 1.2 miljoen Nederlanders diabetes hebben, waarvan 1.1 miljoen de diagnose hebben? De anderen hebben de ziekte, zonder het te weten.
- Wist je dat Maastricht 7 wijken heeft die verdeeld zijn in 44 buurten?

>>>>>

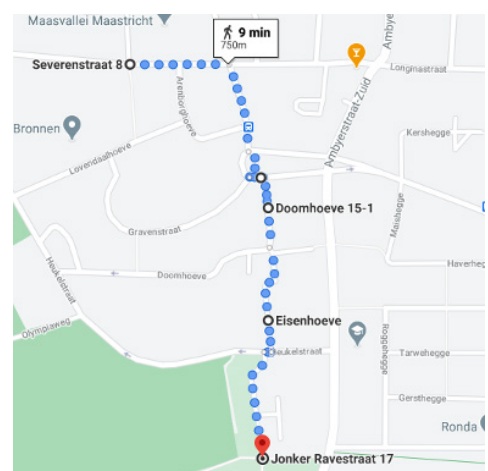
11 Neem de tweede straat rechts naar de Gravenstraat

12 Loop langs de bomen en vervolg de weg naar de Doomhoeve.

13 Volg niet de weg maar loop rechtdoor naar de Eisenhoeve

14 Loop de Eisenhoeve af en sla rechtsaf. Neem vervolgens meteen de eerste straat links naar Jonkerravenstraat.

15 Loop hier door het poortje en loop dit pad af tot bij het volgende poortje.



### Herkenningspunt

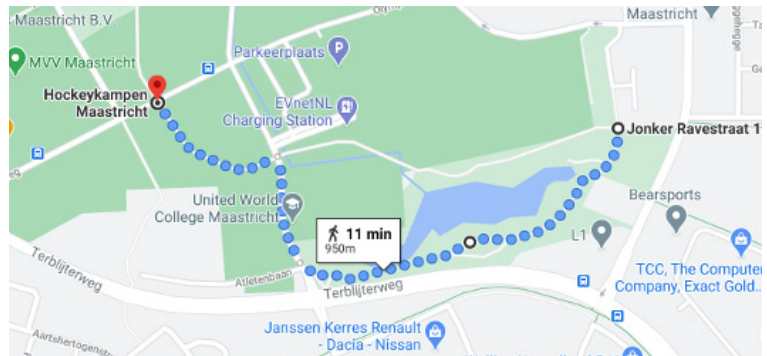


## WIST JE DAT

- Wist je dat mensen met diabetes suiker mogen eten? Wel is het verstandig om zo min mogelijk suiker te eten
- Wist je dat er jaarlijks ongeveer 3 miljoen toeristen naar Maastricht komen?



- 16 Sla na het poortje rechtsaf richting de Discusweg en langs het United World College Maastricht.
- 17 Ga linksaf het fiets- en wandelpad op. Dit pad ligt net voor de vijfkamp.
- 18 Loop het pad af tot bij de Olympiaweg en ga links de Olympiaweg op.



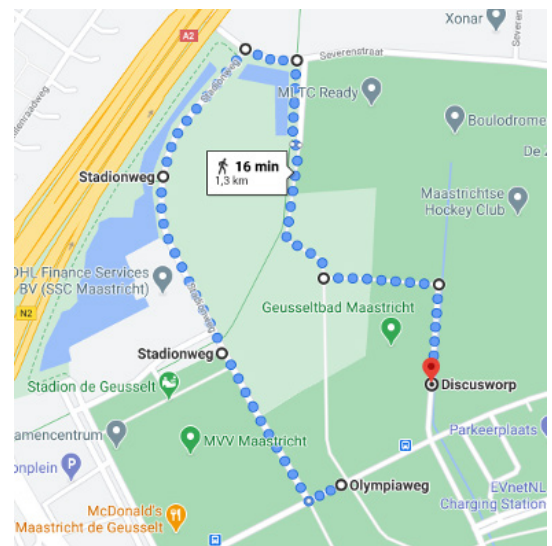
*Herkenningspunt*

## WIST JE DAT

- Wist je dat sporten met diabetes goed is?
- Wist je dat dit geen reguliere school is maar een internationale school voor kinderen tussen de 4 en 19 jaar van over de hele wereld?
- Wist je dat Maastricht de enige stad is die in het volledige Wilhelmus genoemd wordt?



- 19 Vervolg de Stadionsweg langs het MVV-stadion en de Geusselt sporthal.
- 20 Volg het pad mee richting de snelweg (A2).
- 21 Ga bij de T-splitsing rechtsaf op de Serverenstraat.
- 22 Sla de eerst weg linksaf naar de Marathonweg.
- 23 Sla na de villa en voor het bruggetje linksaf.

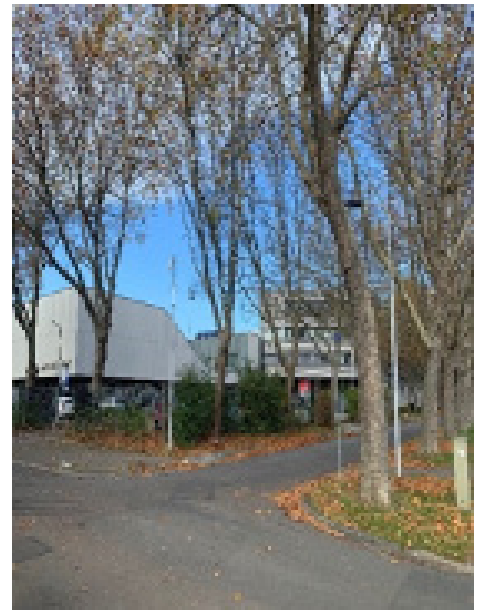


- 24 Loop door de poort richting de voetbalvelden
- 25 Sla rechtsaf op de Discusweg naar het Geusseltbad.

### *Herkenningpunt*



Dit is het eindpunt van deze wandeling.



---

### **WIST JE DAT**

- Wist je dat 40% -56% van de mensen met diabetes ook andere chronische klachten krijgen door diabetes?
  - Wist je dat MVV opgericht is op 2 april 1902?
- 

