



Fit naar de bergen

Reismarkt 2026

Wie ben ik?

Debbie Sanders

- International Mountain Leader
- Werkt bij de Klim- en Bergsportfederatie
- Stageleidster bij Hiking Advisor
- Actief in triatlon & duatlon, granfondo en trailrunning
- Fan van bivakkeren en lekker eten!

www.debbiesanders.be

www.klimenbergsportfederatie.be

www.hikingadvisor.be



Wat trekt jou aan in het bergwandelen?





THE FUN SCALE

TYPE I



ENJOYABLE AT THE TIME &
PLEASANT TO REMINISCE ABOUT.

EXAMPLES: FAIR-WEATHER
TRAMPING, A DAY ON THE SLOPES,
BEERS AT THE SWIMMING HOLE

TYPE II



AWFUL AT THE TIME BUT **AMAZING**
IN RETROSPECT. THIS KIND OF FUN IS
ADDICTIVE & WILL LEAVE YOU CRAVING
THE NEXT SUFFERFEST.

EXAMPLES: ULTRAMARATHONS, EPICS,
THE DUSKY TRACK, NAVIGATION FAILS

TYPE III



PTSD-WORTHY MISERY THAT WILL GIVE
YOU FLASHBACKS FOR **DECADES.**

OFTEN ENDS IN A HELI-EVAC OR
A MENTION IN THE 10 O'CLOCK NEWS
EXAMPLES: AN UNPLANNED NIGHT
WITHOUT SHELTER, POLAR EXPEDITIONS,
'127 HOURS'-TYPE MISHAPS.

Bergwandelen: een sport?

Ganse dag actief

Hoogteverschillen

Moeilijk terrein

Zuurstofarme omgeving

Gewicht rugzak



Waarop werken?



Cardiovasculaire
uithouding



Belastbaarheid
van pezen, botten &
gewrichten



Kracht benen
& in minder mate
rug/schouders



Uithouding trainen

Lopen is meest efficiënt én specifiek maar zorgt vaker voor blessures

- Heel rustig opbouwen (start2run)
- Zachte ondergrond
- Korte en snelle pasjes
- Focus eerst op rustige duurlopen
- In functie van bergwandelen: lopen/powerhiken op heuvels interessant

Uithouding trainen

Alternatieven:

- Minder specifiek maar ook minder risico op blessures
- **First best thing: fietsen**
- Fietsen = looptijd x 2, ook eens heuvelachtig terrein opzoeken, niet-elektrisch...
- **Indoor: fietstrainer**
- Crosstrainer, roeitrainer
- Zwemmen
- Zeker aanvullen met extra kracht en core & (power)hike-sessies om wandelspieren te oefenen

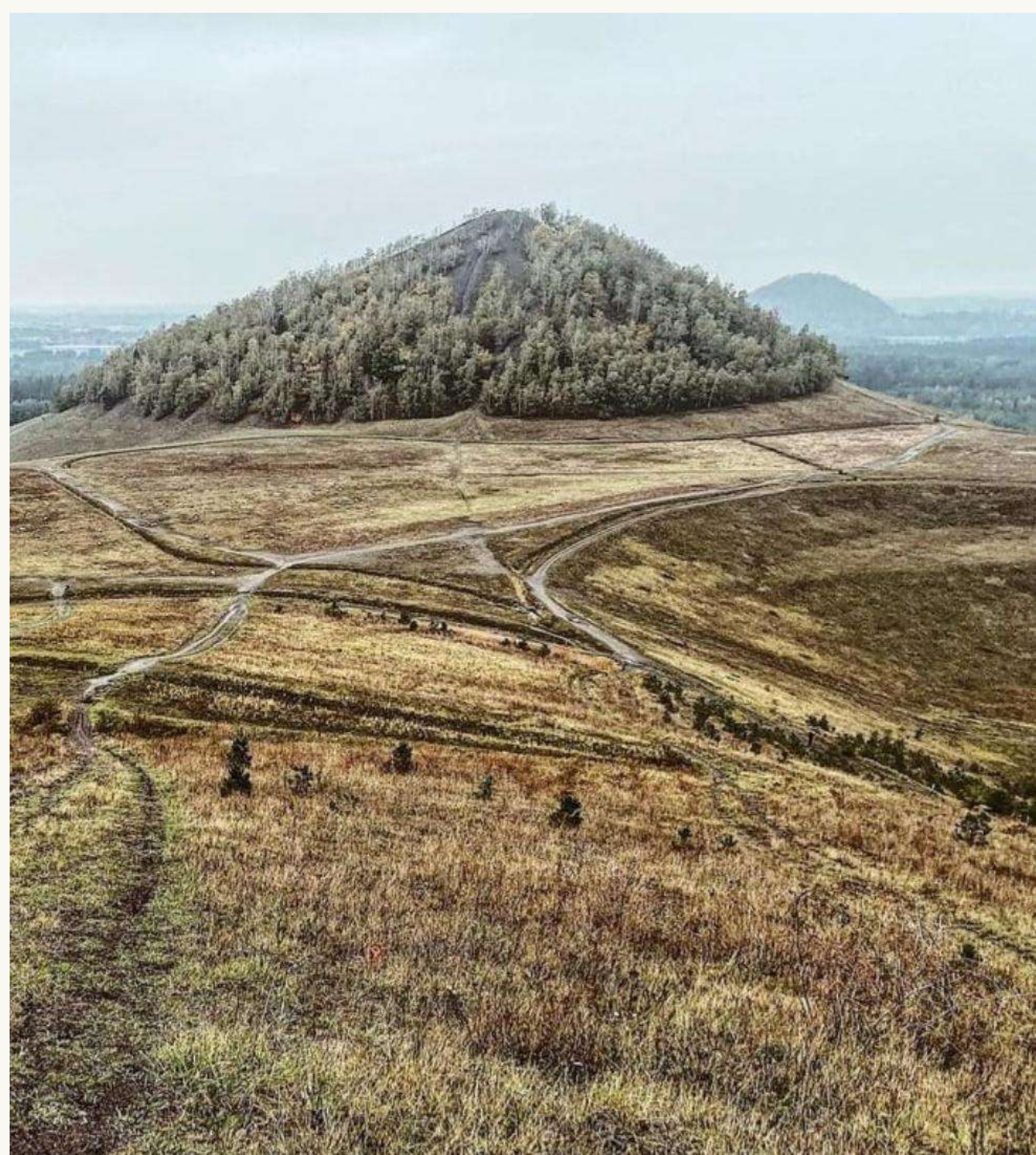


Stappen als training?

Intensiteit van wandelen ligt vaak te laag

Heuveltraining al stappend wel effectiever vb. Kesselberg (Leuven), Sabbeberg (Gent), terrils (Limburg) → controleer hartslag wel

En doorstappen (= powerhiken) op heuvelachtiger terrein is ook erg nuttig



Variatie

Lichaam op diverse manieren belasten > minder kans op blessures

Doe wat je graag doet

Durf wel nieuwe dingen uitproberen (en meer dan 1x)

Probeer te doen wat het beste past in jouw agenda

Leg je geen druk op om te presteren wel om regelmatig iets te doen: minstens 3x per week

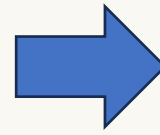


Concrete tips

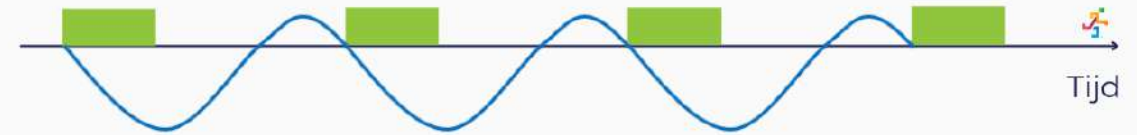
Bouw rustig op:

1. Eerst frequentie
2. Dan duurtijd
3. Tot slot intensiteit

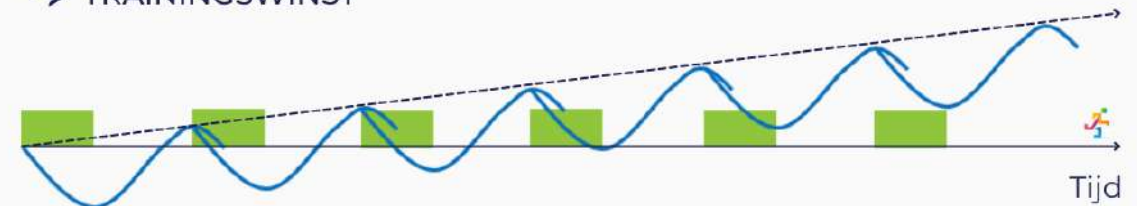
Zoek professioneel advies van coach, kine of sportarts indien nodig



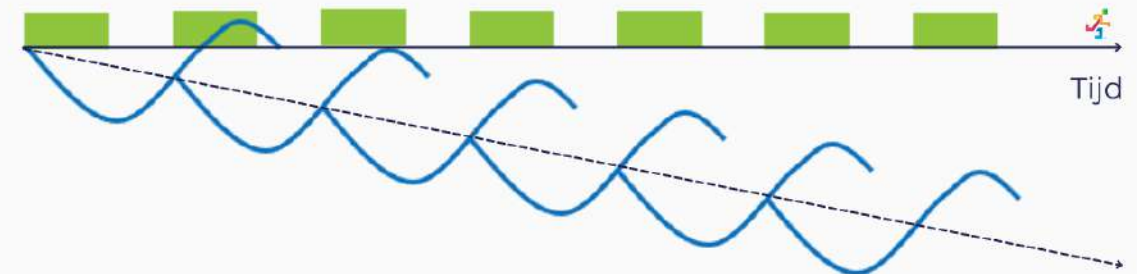
Geen trainingseffect
→ ONDERTRAINING



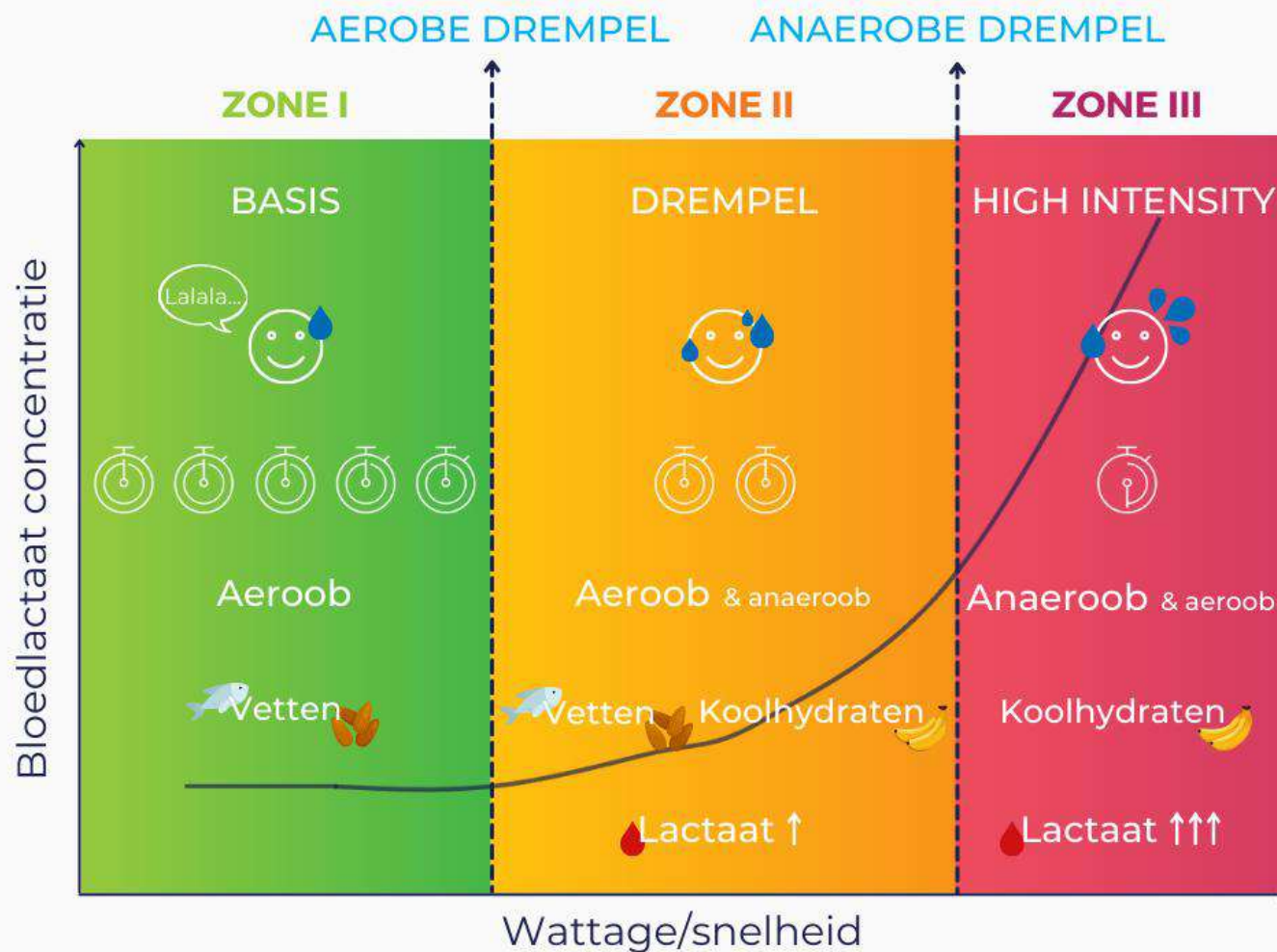
Positief trainingseffect
→ TRAININGSWINST



Negatief trainingseffect
→ OVERTRAINING



Hoe hard moet je gaan?



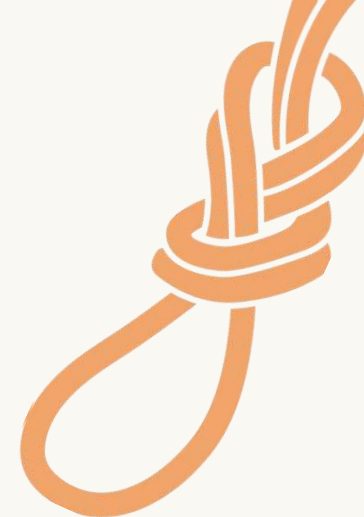
Bergwandelen = ideaal
zone 1 en begin zone 2

Je training moet dus grotendeels in die
zone 1 plaatsvinden.

60-80% van maximale hartslag
(benadering: 220-leeftijd) > uitdaging
voor beginners

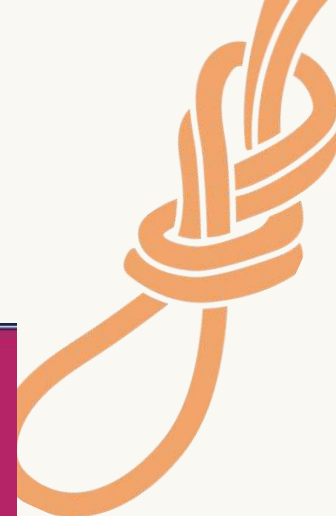
Bron:

<https://gezondsporten.be/wiki/item/2021/04/27/De-inspanningscurve-de-theorie-achter-trainingszones>



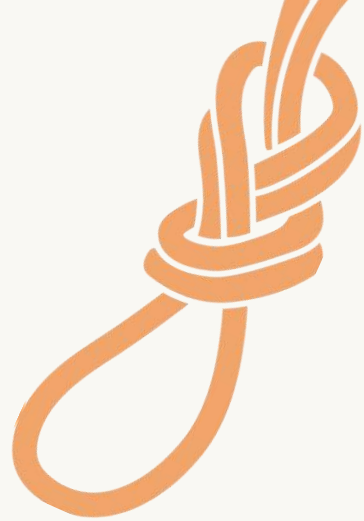
Hoe hard moet je gaan?

Zones	VI	V	IV	III	II	I
	Recuperatie	Extensieve duur lang/kort	Intensieve duur	Extensief interval aeroob	Extensief interval anaeroob	Intensief interval
Doel	Herstellen (loslopen/ losfietsen)	Basisconditie, Volumetraining (spiervermoeidheid), Aerobe drempel verschuiven	Aerobe & anaerobe drempels verschuiven	Anaerobe drempel verschuiven, VO ₂ max, Buffercapaciteit	Buffercapaciteit, Weerstandscapaciteit	Buffercapaciteit, Weerstandscapaciteit
Energielevering	Volledig aeroob	Volledig aeroob	Vnl. aeroob	Aeroob/ anaeroob	Aeroob/ anaeroob	Aeroob/ anaeroob
Lactaat (mmol/l)	< 2	< 2,5	2-4	3-6	6-12	> 8
%HS _{max}	< 70%	60-80%	80-90%	85-95%	90-100%	100%
Hoe lang kan je activiteit volhouden aan dit tempo?			1-3u	30-90'	10-30'	2-10'



Hoe trainen in de juiste zone

- Een **sportmedische keuring incl. ECG-test** (bij voorkeur bij inspanning) is bij beginners en oudere sporters sterk aanbevolen!
- Via een **inspanningstest** kom je te weten hoe het gesteld is met je conditie en kom je je échte hartslagzones te weten op dat moment
- Via een **hartslagmeter** heb je een beter zicht op de intensiteit van je inspanning en leer je dit koppelen aan je **gevoel**
- Hartslag reageert met **vertraging** op je inspanning dus start rustig.



Weinig tijd?



Maak tijd om te sporten

Drukke agenda? Elk moment telt → Liever 15 min lopen dan helemaal niets

Rust & recovery ook belangrijk, zowel fysiek als mentaal

Wees realistisch

Pas je voorbereiding aan je ambities aan...

...of omgekeerd

Vermijd dat je elke dag (veel) vermoeider wordt door de etappes te zwaar te maken

Kies je eigen tempo = blijf zoveel mogelijk in zone 1!



Core & kracht trainen

Waarom?

- Vermoeidheid uitstellen
- Overbelastingsblessures vermijden
- Valpartijen voorkomen

Wat?

- ✓ Algemene core
- ✓ Beenkracht
- ✓ Enkelstabiliteit

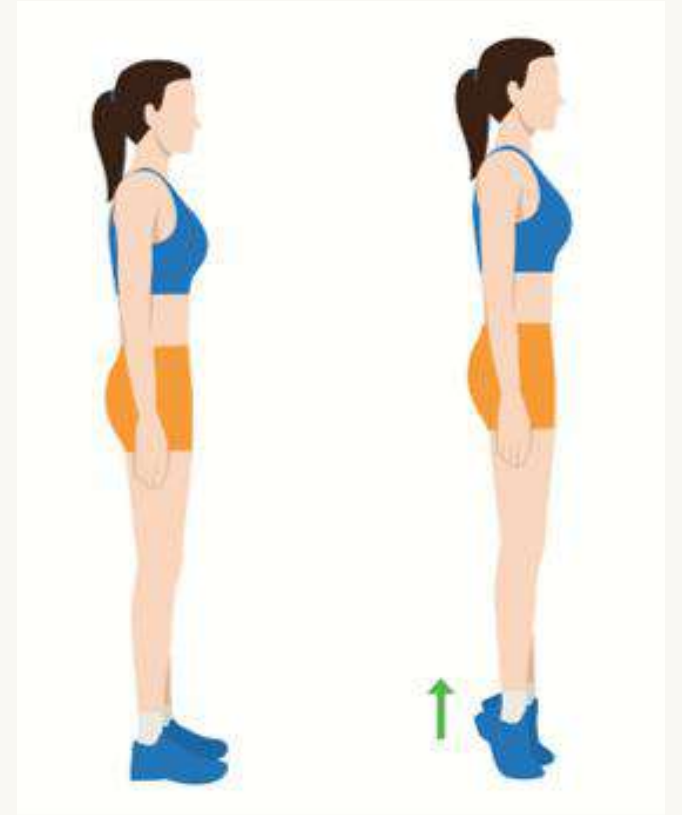


Kuiten

Thuis:

- Hiel van de grond, iets vasthouden voor je evenwicht en je omhoog duwen
- Start met 2 benen, daarna 1 been
- Start met 10x en bouw op tot 30x voor elk been

Op het terrein: powerhiken bergop



Quadriceps

Thuis:

- Squats & lunges
- Eerst zonder, dan met gewicht
- Squats op 1 been of Bulgarian split squat: zwaarder + ook enkelstabiliteit oefenen
- In lungehouding hiel van de grond liften: ook kuitkracht trainen

Op het terrein: powerhiken mét rugzak zowel stijgen als dalen, bankje in park op en af stappen



Bilspieren

Thuis:

- Bruggoefeningen op matje
- Rug, buik- en bilspieren opspannen en bekken naar boven brengen
- 1-benig en op en neer bewegen om het zwaarder te maken



Hamstrings

Thuis:

- Verhoogje zoeken en je op 1 voet afduwen
- Variëren in lengte vanaf het verhoogje



Buikspieren

Thuis:

- Alternerend arm en been tegengesteld strekken
- Moeilijker: armen en benen naar elkaar brengen en uitstrekken



Rugspieren

Thuis:

- Alternerend linkerhand/rechterbeen opheffen en omgekeerd: zorg dat je rug niet hol trekt maar dat alles mooi op 1 lijn is
- Op de buik liggen en armen/benen van de grond krijgen en enkele tellen vasthouden



Combinatie

Activatie van
verschillende spieren:
Buik- en beenspieren
maar ook andere

Statisch planken vs
dynamische
oefening



Enkelstabiliteit

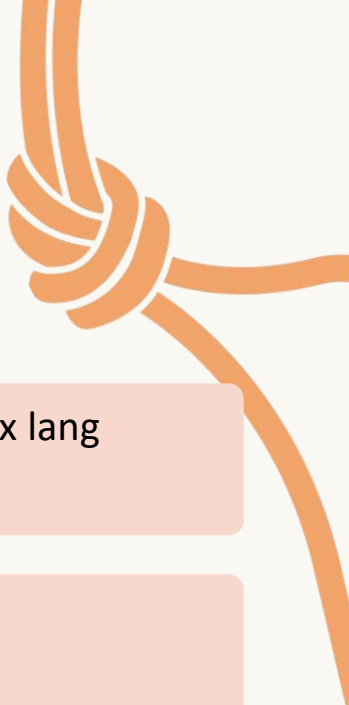
Thuis:

- Op 1 been en kussentje evenwicht houden
- Daarna bal tegen muur gooien en opvangen
- Vooroverbuigen met gewicht in de handen
- Van ene been op andere been springen
- Op 1 been springen met veranderende richting

Op het terrein: lopen op Finse piste/bosgrond, /wandelen op oneffen terrein



Samenvatting



Regelmaat is het belangrijkste

3x per week uithouding trainen vb. 2x kort en 1x lang
2x per week kracht & core



Daarna duur opbouwen, tot slot intensiteit (intervals)



Enkele maanden voor de tocht ook specifiek
trainen

Powerwalking op het lokale heuveltje/brug
Met de rugzak langere dagtocht of weekend wandelen



Train vooral in hartslagzone 1 om je aeroob uithoudingsvermogen te verbeteren (80% van tijd)



Zet zeker ook in op kracht & core voor de belastbaarheid van pezen, botten en gewrichten.