**De Tielse Wandel Challenge gaat weer van start**

**‘Challenge’ betekent ‘uitdaging’ en die gaan we ook dit jaar weer aan in Tiel. We starten in mei en wandelen 20 weken, maar u kunt op elk moment instappen. Het is namelijk nooit te laat om te starten met bewegen. In de afgelopen jaren deden al duizenden enthousiaste mensen mee, u ook?**

Iedereen kan meedoen aan de Tielse Wandel Challenge, ook al heeft u al lang niets aan beweging gedaan. Het is gratis en u kunt kiezen uit verschillende afstanden. U wandelt in uw eigen wijk of maakt een uitstapje naar een andere.

**Voordelen van (samen) wandelen**Wandelen heeft zoveel voordelen: u voelt zich fitter, gezonder, krijgt meer energie en wordt er vrolijker van. Wandelen kan diabetes voorkomen of onder controle houden. Maar het is ook heel gezellig, want u leert vanzelf nieuwe mensen kennen in een ongedwongen sfeer. Alle nieuwe wandelaars worden met open armen ontvangen.

 **De Tielse Wandel Challenge in het kort**

* Van mei tot eind september 2024
* U kunt op elk moment mee gaan doen
* Genieten van leuke wandelingen, 1 x of vaker per week
* Zelf uw wandelafstand kiezen: 3, 5 of 10 km
* Verschillende vertreklocaties en -tijden
* Onder begeleiding, dus veilig bewegen
* Gratis

**Vertreklocaties, -tijden en afstanden**

* **Eerstelijns Centrum Tiel** |Dodewaardlaan 13 | Dinsdag 16.00 uur | 5 km
* **Eerstelijns Centrum Tiel** | Dodewaardlaan 13 | Zaterdag 10.00 uur | 5 en 10 km
* **Ziekenhuis Tiel President** | Kennedylaan 1 | Dinsdag 16.30 uur | 3 en 5 km
* **RKTVC** | Wadenoijenlaan 300 | Dinsdag 15.30 uur |3 km
* **Oosthonk** |Meeslaan 2a |Donderdag 10.00 uur |5 km
* **Alpha Fysiotherapie Tiel** |Kamperfoelie 2 |Donderdag 13.00 uur |3 km

**Festival ter afsluiting**De Tielse Diabetes Challenge eindigt op 28 september 2024 met een feestelijk festival. Tijdens dit festival komen alle deelnemers van heel Nederland samen om met elkaar de laatste kilometers te wandelen. We gaan er met z’n allen heen met de bus en maken er een echt feest van.

**Ook meedoen?**

Ga naar www.nationalediabeteschallenge.nl/wandelaars om u in te schrijven of kom gewoon naar de vertreklocatie van uw keuze.