

Sport & Wandelen

Gebruikershandleiding

Jeffrey-Apps | 19 oktober 2026 | Android smartphone & tablet

© 2026 Jeffrey Haimé

1. Over deze app

Sport & Wandelen is een Android-app voor het vastleggen van wandel- en hardloopactiviteiten, het bewaren en opnieuw volgen van routes en het gebruiken van een intervaltimer voor training.

De app bewaart je activiteiten lokaal op het toestel. Voor route- en kaartfuncties kunnen locatievoorzieningen en, afhankelijk van de kaartweergave, een internetverbinding nodig zijn.

2. Eerste gebruik

Open de app en kies de gewenste activiteit op het beginscherm.

Geef locatietoestemming wanneer Android daarom vraagt als je een wandel- of hardlooptroute wilt vastleggen. Controleer of de locatiefunctie van het toestel aanstaat.

Gebruik de terugknop om naar het vorige scherm te gaan. De exacte plaats van knoppen kan per schermformaat verschillen.

3. Wandelen en hardlopen

Start de wandel- of hardloopttracker vanuit het beginscherm. De tracker toont afstand, verstreken tijd, tempo en de route op een kaart.

Begin pas met bewegen wanneer de locatiebepaling voldoende nauwkeurig is. Houd de telefoon bij je tijdens de activiteit.

Beëindig de registratie wanneer je klaar bent en gebruik de aangeboden opslagfunctie om de activiteit te bewaren. Controleer daarna het overzicht met opgeslagen routes.

4. Routes bewaren en terugvinden

Open het overzicht met opgeslagen wandelroutes om eerdere registraties terug te vinden.

Selecteer een opgeslagen route om deze te bekijken of opnieuw te volgen. De routevolgfunctie kan waarschuwen wanneer je van de route afwijkt.

Controleer vooraf de locatievoorzieningen en let tijdens het lopen altijd op je omgeving. De app is geen vervanging voor verkeersborden of veilig navigeren.

5. Intervaltimer

Open de intervaltimer voor kracht- of conditietraining. Stel de beschikbare werk- en rustintervallen in en start de timer.

Gebruik de grote bedieningselementen om de sessie te besturen. Gesproken aanwijzingen kunnen bijvoorbeeld het begin van een rustperiode aankondigen.

Controleer het mediavolume en de tekst-naar-spraakinstellingen van Android wanneer je geen gesproken aanwijzingen hoort.

6. Talen en gesproken meldingen

De app ondersteunt Nederlands, Engels, Spaans en Duits. Er is geen aparte handmatige taalkeuze in de app: de eerste ondersteunde taal uit de voorkeurstalen van Android wordt gebruikt. Als geen van deze talen is ingesteld, wordt Engels gebruikt.

Verander zo nodig de volgorde via Android Instellingen > Algemeen beheer > Taal (de benaming kan per toestel verschillen). Start de app opnieuw als de wijziging niet direct zichtbaar is.

Gesproken meldingen volgen de gekozen app-taal. Voor Duitse spraak is een Duitse tekst-naar-spraakstem op het toestel nodig.

7. Problemen oplossen

Geen route zichtbaar? Controleer locatietoestemming, locatievoorzieningen en eventueel de internetverbinding voor de kaart.

Afstand blijft op nul? Ga naar buiten voor betere GPS-ontvangst en controleer of de activiteit daadwerkelijk is gestart.

Geen gesproken meldingen? Controleer het volume en de beschikbare Android-tekst-naar-spraakstemmen.

Verkeerde taal? Controleer de volgorde van je Android-systeemtalen en start de app opnieuw.

8. Gegevens en aandachtspunten

Activiteiten en routes worden lokaal op het toestel opgeslagen. Verwijder de app of de appgegevens niet zonder eerst na te gaan of je je gegevens wilt behouden.

Deze handleiding beschrijft bevestigde functies. Schermnamen en exacte bediening kunnen per appversie of toestel verschillen.