



Daarom is wandelen zo populair

Dat veel mensen in coronatijd het wandelen hebben (her)ontdekt, is een understatement. Van jong tot oud, iedereen wandelt erop los in stad, bos en duinen. Niet zo gek, want wandelen is goed voor lichaam en geest.

Deskundigen

- Wanda Catsman van De Wandeltrainer is gediplomeerd wandeltrainer en FitStep-coach. Ze geeft online en groepstrainingen looptechniek.
- Lieke Oketch-Aben is fysiotherapeut en werkt als wandelcoach in haar praktijk fysiotherapie in beweging.

‘Alles gaat weer stromen tijdens een wandeling’

Gezonde wanderlust

Een welkome pauze tijdens een (thuis)werkdag of de drukte van het dagelijks leven even helemaal achter je laten. Eindeloze boswandelingen met eekhoortjes en herten in onze kielzog, vertragen en verwonderen tijdens een stadswandeling of wandelen combineren met kunst of culinaire hapjes. We zijn, zeker sinds 2020, massaal aan het wandelen. Wanderlust wordt het online ook wel genoemd. Uit een peiling van Stichting Wandelnet in 2021 blijkt dat zestig procent van de Nederlanders sinds de coronatijd vaker wandelt. Vooral om een frisse neus te halen, fit en gezond te blijven, ter ontspanning en om het hoofd leeg te maken. “Wandelen is gezond voor zowel lichaam als geest,” zo stelt fysiotherapeut en wandelcoach Lieke Oketch-Aben. “Fysiek zorgt wandelen voor sterke gezonde en goed doorbloede spieren. Ook helpt het om gewrichten soepel en



beweging, ook onze geest. Er komt ruimte voor inzichten of om dingen eens van een andere kant te bekijken. Alles gaat weer stromen tijdens een wandeling.”

Om te bepalen hoe vaak en hoe ver je het best kunt lopen, is het allerbelangrijkst om heel goed naar je lichaam te luisteren. “Het lijf is onze gids en vertelt precies hoeveel we aankunnen. Daar steeds beter naar leren luisteren is misschien wel het belangrijkste wat we voor ons welzijn kunnen doen,” aldus Lieke. Ook techniek is belangrijk, zegt Wanda Catsman van De Wandeltrainer: “Looptechniek is erop gericht om het lichaam zo efficiënt mogelijk in te zetten om vooruit te komen. Het voorkomt natuurlijk ook blessures. Een voorbeeld is de onderste buikspieren (de spieren die je aanspannt als je krachtig ‘KSSST’ zegt) dertig tot vijftig procent op spanning houden tijdens het wandelen. Door deze actieve houding voorkom je lage rugklachten tijdens het lopen. Bouw het wandelen bovendien rustig op. Speciale wandelschoenen hoeven ook heus niet direct. Ga gewoon eerst eens lekker op pad en geniet!”

**10,5 MILJOEN NEDERLANDERS
WANDELEN WELEENS VOOR
HUN PLEZIER. MAAR LIEFST
3,6 MILJOEN NEDERLANDERS
LOPEN MINSTENS EEN KEER
PER WEEK, GEMIDDELD TUSSEN
DE EEN EN TWEE UUR**

Elke dag een ommetje

Van een dagelijks ommetje word je productiever en energiekeer. Ook helpt het te onthaasten en verbetert het de creativiteit, zo stelt de Hersenstichting. Weer wat motivatie nodig voor een dagelijks ommetje? De Ommetje-app is ontwikkeld samen met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij deelt na elke wandeling een interessant hersenfeitje. Start een wandelcompetitie met vrienden, familie of collega's of ga de uitdaging aan tegen de rest van Nederland. Dit is een leuke manier om samen te wandelen, zonder op dezelfde locatie te zijn.

Meer info: herenstichting.nl/ommetje

Rondje om de boom

Bijzondere bomen hebben iets magisch. Leuk om daar gericht (om)heen te wandelen. Een mooie wandeling is die naar de begraafplaats van Zaltbommel, waar een imposante rode beuk staat. De beuk stamt uit 1810, toen de begraafplaats werd aangelegd. De stam heeft een omtrek van maar liefst 218 centimeter en de boom is 27 meter hoog. Op de begraafplaats zijn nog meer enorme bomen te bewonderen, zoals een beuk die een grafsteen lijkt te verzwelgen. Zaltbommel zelf is trouwens een prachtig vestingstadje en ook een wandeling langs de Waal is een aanrader.



**WANDELEN IS GOED VOOR DE
NEDERLANDSE ECONOMIE.
DE AFGELOPEN TWEE JAAR IS ER
JAARLIJKS BIJNA 2,5 MILJARD
EURO UITGEGEVEN AAN WANDELEN
EN 788 MILJOEN AAN
WANDELVAKANTIES IN EIGEN LAND**

Wandelen als remedie tegen stress

“Wandelen in de natuur is niet alleen stressverlagend, het maakt ons ook weerbaar in moeilijke periodes in ons leven,” vertelt hoogleraar natuurbeleving en omgevings- psycholoog Agnes van den Berg. “In de natuur komt het zenuwstelsel tot rust. Onderzoeken wijzen bovendien uit dat wandelen in de natuur helpt om de emoties te reguleren. Als je erg verdrietig of boos bent, kan de wereld er na een natuurwandeling weer een stuk zonniger uitzien.” We hoeven volgens Agnes echt niet dagelijks naar het bos te gaan, want alle kleine beetjes helpen. “Loop eens een wat langere route naar de winkel, langs het water of wandel door het park. Alle soorten groen hebben effect.”

[Wandelen in de natuur](#) kan troost bieden, maar ook het sociale aspect is belangrijk, vertelt Agnes. “Ik heb onderzoek gedaan onder verschillende wandelgroepen en daaruit blijkt dat mensen in moeilijke tijden kunnen opfleuren door met elkaar in de natuur te wandelen. Via [gezondnatuur-wandelen.nl](#) vind je gratis wandelgroepen in het hele land om af en toe bij aan te sluiten.”

Kijk voor meer tips op [natuuroprecept.nl/natuurmomenten](#)

Rustgevende stofjes

Dat een flinke [boswandeling](#) deugd doet, weet iedereen. Maar bomen scheiden ook geurstofjes af die ons rustig maken. Boslucht is vervuld van de geur geosmine, die wij mensen al kunnen detecteren bij hoeveel-heden van minder dan één deeltje per miljard. Het is een aardachtige geur die doet denken aan modder en rode bieten. Deze geur blijkt volgens onderzoekers een oppepper voor ons immuunsysteem. Bron: *Het groene geluk door Eline van Lancker (Uitgeverij Snor).*

‘Bedenk: langs welk schoons kom ik en met welk lekkers in de hand eindig ik? Dan is de beloning des te groter’

De wandelende hoofdredacteur

Claudia Straatmans is hoofdredacteur van *Nouveau* en auteur van *Het lifestylewandelboek*. Maar wat is lifestylewandelen eigenlijk en wat doet het voor haar?

“Door mijn werk als hoofdredacteur van verschillende glossy magazines kreeg ik toegangskarten voor de mooiste modeshows van Chanel, Dior en Dries van Noten. Daar hoorde een lifestylegevoel bij dat me erg goed beviel. Maar mijn ziel werd niet echt gevoed door de oppervlakkige fashionwereld. Zo werd mijn hang naar de natuur steeds groter. Een combinatie van deze twee kreeg me in de greep; lifestylewandelen. Wandelen gecombineerd met een gastronomische ervaring of bijzonder logeeradres. Bossen in en stranden op, waar ik me kon opladen en waar ik soms nog meer schoonheid zag dan op een catwalk. Ik ging steeds meer routes uitpluizen en zocht er altijd een fijne plek bij voor een goede latte of mooi glas wijn. Lopen voor lekkers, zoals een taartje bij de koffie na afloop. Bedenk: langs welk schoons kom ik en met welk lekkers in de hand eindig ik? Dan is de beloning des te groter. Wandelen is niet alleen een feest voor mijn lijf en leden, het scheidt ook ruimte voor de geest en brengt me dicht bij mezelf. Al wandelend is er ruimte om na te denken over mijn leven en dromen en kom ik tot inzichten. Ik zeg: geniet ervan en begin gewoon. Elke wandeling begint met de eerste stap.”

Het lifestylewandelboek door Claudia Straatmans (Uitgeverij Ambo|Anthos).



Plandelen: wandelen voor het milieu

Al van plogging of plandelen gehoord? Dit is een samenvoeging van het Zweedse ‘plocka upp’, wat oprapen betekent, en ‘jogging’ of ‘wandelen’. Het combineert joggen of wandelen met het opruimen van zwerfvuil. Dit is de laatste tijd enorm populair geworden en steeds meer wandelaars en hardlopers pakken het op. Natuurlijk zien gemeenten ook de meerwaarde hiervan en dus organiseren ze steeds vaker evenementen rondom dit fenomeen. Het is natuurlijk ook een win-winsituatie: goed voor onze gezondheid én goed voor het milieu.

Wandelen als nationale hobby

Tijdens de coronacrisis zijn zeven op de tien jongeren tot dertig jaar meer gaan [wandelen](#). Van degenen die meer zijn gaan wandelen is het merendeel van plan dit te blijven doen. Nederlanders blijven tot op hoge leeftijd wandelen. Zo maakt ruim driekwart van de zestigplussers ommetjes. Nederlanders wandelen vaak met hun partner en/of met de kinderen, maar een deel van de [wandelaars gaat ook graag alleen op pad](#). Bron: Stichting Wandelnet 2021.

ER WERD IN 2020 MAAR LIEFST 6,6 MILJARD KM TE VOET AFGELEGD. DAT IS BIJNA 30% M

In 2020 ontdekte men massaal het wandelen en de cijfers van het CBS liegen er niet om: er werd het afgelopen jaar maar liefst 6,6 miljard km te voet afgelegd. Dat is bijna 30% meer ten opzichte van 2019!

Bron: [reisbizz.nl](#)

Hoe blijft wandelen afwisselend?

Al wandelend een schat zoeken via GPS (geocaching) of culinaire wandelingen door steden. Er zijn de laatste jaren steeds meer wandeltrends ontstaan. Hoe houd je wandelen verder afwisselend? Wanda Catsman van De Wandeltrainer: “Wijk eens af van het standaardrondje. Ga bijvoorbeeld een halfuur steeds de eerste links en dan een halfuur de eerste rechts. En daarna weer de snelste weg terug naar huis vinden. Of ga eens anders naar de omgeving kijken. Zoek bijvoorbeeld naar gele accenten in de natuur en maak daar foto's van. Dat is meteen een goede manier om even niet bezig te zijn met de zorgen van alledag.”