


INLEIDING

Je kunt nu de deur uitlopen en aan een wandeling beginnen. Daar heb je niets voor nodig. Geen sportkleding, geen speciale schoenen, geen planning, geen abonnement, geen training of voorbereiding. Jij en de buitenwereld. Dat geeft je als wandelaar een gevoel van enorme vrijheid. De wereld is jouw gym, of je speelveld. Lopen kan overal en altijd en is daarmee de meest toegankelijke vorm van lichaamsbeweging. Maar het leuke is dat je er ook voor kunt kiezen zo'n wandeling juist wel voor te bereiden. Een route uitstippelen, de beste schoenen aantrekken, je tijd bijhouden, je hartslag meten, de stappen tellen. Met wandelen kun je alle kanten op.

Alle wandelingen in dit boek zijn zo rond de tienduizend stappen. Dat magische getal dat enkele jaren geleden plotseling voortdurend als norm voor gezond leven genoemd werd. Dat is geen toeval. Een Japanse arts, dokter Hatano, rekende uit dat de meeste mensen zo'n zesduizend stappen per dag zetten. Maar de meeste mensen zijn niet zo gezond. Daar is dus meer voor nodig. Je moet elke dag ongeveer een half uur intensief bewegen, vinden internationale wetenschappers en gezondheidsgoeroes. Dan blijft je hart het goed doen, je bloed lekker stromen, de weerstand goed en de spieren sterk. Dokter Hatano rekende uit dat je zo'n vierduizend stappen zet als je een half uur stevig doorwandelt. Handig afgerond werd dat tienduizend stappen per dag voor een goede gezondheid.

Lopen is goed voor je. Maar het leuke van wandelen is dat je zo'n tocht op allerlei manieren nog een extra lading kan geven. Je kunt het tempo omhoog gooien en er een work-out van maken, je kunt een wandeling als meditatie benaderen door zwijgend of mijmerend van a naar b te lopen. Je kunt juist alle prikkels binnen laten komen, zoveel mogelijk bekijken, achtergronden opzoeken van de dingen die je ziet, het kan een date zijn. Je kunt er een geschiedenisles of biologie-excursie van maken, je best doen om iedereen die je onderweg tegenkomt te groeten; de mogelijkheden zijn oneindig. In dit boek geven we je tips en inzichten om op allerlei manieren nog meer uit je wandelingen te halen.

HOE JE DIT BOEK HET BEST KUNT LEZEN

Hoewel de wandelingen in dit boek best wel op een logische volgorde staan, van gebied naar gebied, maakt het niets uit waar je begint met lezen. Maar sla niets over. In de routebeschrijvingen staat leuke achtergrondinformatie, het type gespreksstof dat het goed doet op verjaardagen. En we hebben allerlei tips en tricks door het boek gestrooid, die je niet wilt mislopen. Ze helpen je nog meer uit je wandelingen te halen. Als je daar tenminste behoefte aan hebt. Heb je die behoefte niet, dan blijft nog altijd het belangrijkste over... de wandeling zelf. Je kunt nu de deur uitlopen en eraan beginnen.





- | | |
|--|--|
| 1 Castricum BLZ. 10
Gevers Duin
<i>In het voetspoor van schelpenvissers</i> | 16 DelftBLZ. 132
Stad en Hout
<i>In de schaduw van de Oude Jan</i> |
| 2 BloemendaalBLZ. 18
Nationaal Park Zuid-Kennemerland
<i>Lake District in de Hollandse duinen</i> | 17 ZoetermeerBLZ. 140
Geerpolder
<i>Op het snijvlak van stad en land, groen en water</i> |
| 3 De ZilkBLZ. 26
Amsterdamse Waterleidingduinen
<i>Op zoek naar het juiste evenwicht</i> | 18 Alphen aan den RijnBLZ. 148
Zegersplas en centrum
<i>Een kruispunt van land- en waterwegen</i> |
| 4 MarkenBLZ. 34
Rondje Marken
<i>Opgaan in de sfeer tussen watervlak en uitspanse</i> | 19 ReeuwijkBLZ. 156
Plas Broekvelden / Vettenbroek
<i>Een veilige vluchthaven voor vogels</i> |
| 5 Landsmeer / OostzaanBLZ. 42
Twiske
<i>Struinen door het rijk der duizend eilanden</i> | 20 HaarzuilensBLZ. 164
Rondom kasteel De Haar
<i>De rijkdom van nieuwe en oude natuur</i> |
| 6 AmsterdamBLZ. 50
Centrum / De Pijp
<i>Kraskras door bruisend Amsterdam</i> | 21 TienhovenBLZ. 172
Oostelijke Vechtplassen
<i>Nieuwe natuur in het natte grensgebied tussen veen en zand</i> |
| 7 Amsterdam / AmstelveenBLZ. 60
Het Amsterdamse Bos
<i>Een recreatief parkgebied in de polder</i> | 22 HilversumBLZ. 180
Zwarte Berg
<i>Het erfgoed van de eerste erfgoeders</i> |
| 8 DiemenBLZ. 68
Diemer Bos
<i>Nieuwe natuur op oeroude bosgrond</i> | 23 UtrechtBLZ. 188
Zochers singelpark
<i>'Eenen tuin, die met den volmaaktsten smaak is aangelegd'</i> |
| 9 AbcoudeBLZ. 76
Broekzijdse Polder
<i>Langs het Gein met Mondriaan</i> | 24 BunnikBLZ. 196
Amelisseweerd
<i>Cultuur en natuur langs de Kromme Rijn</i> |
| 10 MuiderbergBLZ. 84
Van Echobos tot Voorland
<i>'O echo, wonder van deez' drevn'</i> | 25 RotterdamBLZ. 204
Kralingse Plas
<i>'Een wandeloord van een geheel aparte bekoring'</i> |
| 11 AlmereBLZ. 92
Kotterbos
<i>Te gast in het leefgebied van bevers en grote grazers</i> | 26 RotterdamBLZ. 212
Tussen Rijnhaven en Wijnhaven
<i>Langs de kades van een oude wereldhaven</i> |
| 12 KatwijkBLZ. 100
Berkheide
<i>Waar natuur de stad en de zee kust</i> | 27 BarendrechtBLZ. 220
Carnisse Grienden / Jan Gerritsepolder
<i>Genieten van het samenspel tussen mens en natuur</i> |
| 13 WassenaarBLZ. 108
Meijendel
<i>Hoe dichterbij zee, hoe lager de begroeiing</i> | 28 KinderdijkBLZ. 228
Rond de Hooge Boezem van de Overwaard
<i>Onder de hoede van het hoogheemraadschap</i> |
| 14 Den HaagBLZ. 116
Haagse Bos / Centrum
<i>Van grafelijke hofstede tot koninklijk huis</i> | 29 Hoeksche WaardBLZ. 236
Tiengemeten
<i>Wandelen door weemoed en weelde</i> |
| 15 Hoek van HollandBLZ. 124
Van Dixhoorndriehoek
<i>Zilveren zeemeewen zwierend in de zilte zeewind</i> | 30 WerkendamBLZ. 244
Biesbosch
<i>De gedaantewisseling van een landschap: boomskeletten, biezen en beverburchten</i> |



RUST EN MEDITATIE

STILSTAAN BIJ DE ELEMENTEN

Je kunt je wandeling op een heerlijke manier verdiepen door stil te staan bij de elementen: vuur, aarde, wind, ruimte en water. Je kunt de warmte van de zon voelen.

Ook de wind die waait kun je voelen, en je kunt hem horen. Je kunt de grond waarop je loopt aanraken, in de natuur vaak zelfs ruiken.

Regen voel je en hoor je ook weer. Door je bewust te zijn van die elementen word je één met de natuur. Je maakt er deel van uit. Dat is niet alleen een rustgevende ervaring, het dwingt je ook tot een zekere bescheidenheid; de mens als klein onderdeel van die overweldigende natuur.



4 MARKEN **10.857** STAPPEN RONDJE MARKEN

Opgaan in de sfeer tussen watervlak en uitspansel

7,6 KM 🐾 10.857 STAPPEN ❤️ 418 KCAL



- ▶ **J Kruisbaakweg, Marken**
(8-20 uur, € 3 per uur, dagkaart € 9)
- 📍 7,6 km
- 🍽️ Diverse horecagelegenheden rond de haven en op andere locaties in het dorp, bijvoorbeeld De Taanketel, Havenbuurt 1 (apr-okt dag. vanaf 9, nov-mrt vanaf 10 uur, detaanketel.nl), Land- en Zeezicht, Havenbuurt 6 (dag. vanaf 8 uur, facebook.com/Landenzeezicht), De Visscher, Havenbuurt 22 (dag. vanaf 9 uur, tavernevisscher.nl).
- 🐾 Honden aangelijnd

Via de pittoreske dorpsstraatjes van Marken wandel je door de polder naar de Rozewerf. Daar wachten de ijsbrekers, het befaamde dijkpad en het weidse uitzicht over het IJsselmeer. Ideaal om een frisse neus te halen. Nadat je de vuurtoren bent gepasseerd, voert de route je met een slinger langs de noordpunt van het voormalige eiland naar de gezelligheid van de havenkom en via de dorpsstraten terug naar het startpunt.

👉 Loop vanaf kp9 bij de parkeerplaats ri kp35 naar de Beatrixbrug. Na brug op Y-splitsing links aanhouden (Kets). Na 25 m wegwijzer richting Haven / Hof van Marken volgen. Na 90 m bij kp35 RA, richting Centrum. Kruispunt RD oversteken, Wilhelminabrug over en RA, Kerkbuurt.

Ooit was Marken verbonden met Waterland. Tot een grote flood in 1164 grote stukken land wegsloeg en hier een eiland ontstond. Het land lag vlak boven de zeespiegel en kon, zolang de Zuiderzee nog niet was afgesloten, bij hoge flood onder water lopen. Om de voeten droog te houden, legden bewoners terpen aan. Een 'werf', zoals ze dat hier noemen. Om optimaal van de werf te kunnen profiteren, bouwden ze hun huizen zo dicht mogelijk tegen elkaar. Zo'n kluster huizen wordt een 'buurt' genoemd. Op oude



12





KATWIJK

10.
571
STAPPEN

BERKHEIDE

Waar natuur de stad en de zee kust

7,4 KM  10.571 STAPPEN  407 KCAL

-  **P** Zuidduinen (dag. 9-21 uur à € 1,80 per uur; dagkaart € 10; 1 okt.-21 mrt. eerste twee uur gratis)
-  7,4 km
-  Diverse gelegenheden op het strand en langs de Boulevard, onder andere Strandhuys Katwijk (www.strandhuyskatwijk.nl) en Kattukkerzandt (www.kattukkerzandt.nl)
-  Natuurcentrum Katwijk 's winters za-zo, 's zomers ook do-vr, Boulevard 73, Katwijk aan Zee (www.natuurcentrumkatwijk.nl)
-  Honden 1 okt. - 31 maart (op het strand: 1 apr - 30 sept verboden tussen 9 en 19 uur; in Berkheide aangelijnd toegestaan, 15 aug - 15 maart loslopen toegestaan, mits onder appèl en op de paden; in begrazingsgebied altijd alleen aangelijnd)

Via schelpenpaden en af en toe een stuk zandpad slingert de route zonder veel hoogteverschillen langs Vlaggeduin, het hoogste duin van Zuid-Holland, door bosschages en langs een infiltratievijver richting de zeereep. Daar wacht een klim door het mulle zand. Op het strand loop je weer over schelpen, maar ditmaal is de ondergrond mul.

 Vanaf de entree van de parkeerplaats bij kp69 LA via klinkerweg richting kp64. Na 100 m op Y-splitsing bij groen witte slagboom LA, via schelpenpad Berkheide in.

Het gebied ontleent z'n naam aan het dorpje Berkheij dat aan het eind van de 14e eeuw in het duingebied ten noorden van de Wassenaarse Slag lag. De bewoners leefden van de visvangst. Een haven had het gehucht niet: de platbodems waarin de vissers de zee op voeren, werden na terugkomst het strand op getrokken. Het dorpje is waarschijnlijk in de tweede helft van de 16de eeuw tijdens een stormvloed door de zee verzwolgen.

 Bij kp64 RD richting kp63. Daar LA richting kp65.

Rechts van het schelpenpad zie je een vlak grasveld en verderop diepliggende weiltes tussen de duindoorns. Het zijn de resten van akkers die de



14 DEN HAAG **10.286** STAPPEN HAAGSE BOS/CENTRUM

Van grafelijke hofstede tot koninklijk huis

7,2 KM  10.286 STAPPEN  396 KCAL



- ▶ **Uitgang Rijnstraat van het Centraal Station.** Kom je met de auto? Zoek dan een geschikte parkeerplaats via prettigparkeren.nl.
- 📍 **7,2 km**
- 🍷 **Diverse gelegenheden langs de route, o.a. 't Goude Hoofd, Dagelijkse Groenmarkt 13 (tgoudehoofd.nl)**
- ☀️ **Kom je met de auto naar Den Haag? Parkeer dan in Parking Malieveld (apcoa.nl) en wandel vanuit de parkeerplaats richting het Centraal Station en de Koekamp naar het begin van de route.**
- 🐾 **Honden aangelijnd**

Via een lus door het Haagse Bos en langs het Malieveld voert de route je naar de Haagse binnenstad. Na enkele oud-Hollandse grachten passeer je de statige Voorhout, de Hofvijver en het Binnenhof. Paleis Noordeinde, de Koninklijke Stallen en de Paleistuin geven de wandeling een vorstelijk tintje. Onderweg terug naar het station ontdek je leuke winkelstraten en een bijzonder stadhuis.

▶ **CS verlaten via de uitgang Rijnstraat. RA, trambaan volgen. Op de hoek van het Koningin Julianaplein RD, zebra oversteken en na kruisen fietspad RA, voetpad langs Koekamp.**

De Koekamp is al zeven eeuwen in gebruik als een dierenpark. Rond 1450 besloot Filips de Goede er herten te houden. Niet louter voor de aardigheid natuurlijk. Aan het hof van de Bourgondische hertog at men graag een hertenbiefstukje. Dik 550 jaar later lopen er nog altijd dertig herten rond. Het park werd rond 1839 ingericht als een Engelse landschapstuin naar een ontwerp van Jan David Zocher jr., die op talloze plaatsen in Nederland stadsparken ontwierp, waaronder het Vondelpark.



WANDELETIQUETTE
HET LOPERSKNIKJE

Net als motorrijders, schippers en lange mensen vormen ook wandelaars een genootschap met sociale gedragsregels. Je groet altijd wanneer je elkaar tegenkomt. Niet te vroeg, niet te laat. Het moet geen ‘doorloop hoi’ zijn, en geen ‘ik slinger hem er nog achteraan als ik je al voorbij ben want had niet gedacht dat jij ging groeten’. Enkele meters voordat je elkaar passeert maak je contact. Een knikje volstaat. Maar leg er gevoel in. Die subtiele groet kun je zien als geheime code; wij begrijpen elkaar en hebben iets heel bijzonders met elkaar gemeen. Dat is eigenlijk wat je zegt met dat lopersknikje. Een blik van verstandhouding, een uiting van wederzijds respect.



22 HILVERSUM **9.429** STAPPEN ZWARTE BERG

Het erfgoed van de eerste erfgoeiers

6,6 KM 9429 STAPPEN 363 KCAL



- Noodweg (150 m van de rotonde Noodweg/ Utrechtseweg)
- 6,6 km
- Na regen kunnen delen van het pad modderig zijn, zorg voor hoog sluitend schoeisel.
- Honden aangelijnd van 15 maart tot 15 juli; op een deel van het terrein mogen ze buiten deze periode los lopen, mits ze onder appèl staan en een minimale afstand van 25 m tot de runderen wordt bewaard.

Via glooiende paden wandel je door een gemengd bos met forse bomen en fraaie open plekken naar een open heidevlakte met allerlei sporen van zeer vroege bewoning. Een lus door het bos aan de noordzijde voert je vlak langs de bebouwde kom en weer terug naar de heide, richting een buitenplaats die verbinding met de natuur hoog in het vaandel heeft staan. Een glooiend bospad voert je terug naar het beginpunt van de route.

Wandel aan het eind van de parkeerplaats bij infopaneel Startpunt Zwarte Berg het bos in, van kp28 RD ri kp29, daar rechts aanhouden ri kp37.

De basis voor de Gooise zandgronden werd 150 duizend jaar geleden gelegd, toen enorme ijs- en sneeuwpakketten ons land bedekten. Zand en kiezels die door rivieren waren afgezet, werden door soms honderden meters dikke ijsmassa's vooruit geschoven. Toen het klimaat opwarmde, kwam onder het smeltende ijs een glooiend landschap tevoorschijn. Eeuwenlang bliezen ijzige winden zand over deze poolwoestijn. Het landschap werd bedekt door een laag zand, waarop nog weer veel



WANDELETIQUETTE
LOPEND ETEN

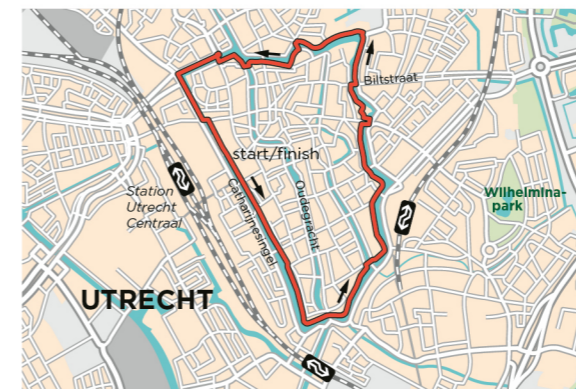
Nee. Niet doen. Nooit. Niet omdat het slecht zou zijn voor je spijsvertering hoor, daar is wetenschappelijk geen onderbouwing voor. Maar neem de tijd voor je eten. Ga zitten, wees je bewust van wat je tot je neemt. Proef de smaken. En verminder de kans dat je jezelf verslikt omdat je achteloos eet. Doe één ding tegelijk. Wil je de wandeling niet onderbreken, eet dan na het lopen. Of desnoods ervoor.



23 **UTRECHT** **8.923** STAPPEN **ZOCHERS SINGELPARK**

‘Eenen tuin, die met den volmaaktsten smaak is aangelegd’

5,8 KM 🚶 8.923 STAPPEN ❤️ 319 KCAL



Baden Powellweg 103, Utrecht (€ 2,86/uur, dagtarief € 22,86). Na verlaten P RA via viaduct Utrecht Vaartsche Rijn, Oosterkade. Einde rechts aanhouden, het fietspad volgen. Na 35 m bij verkeerslichten oversteken naar Louis Hartlooper Complex. Daar RA via voetganger-spoortje.

🐾 Honden aangelijnd

▶ Stadskamer, Hoog Catharijne. Kom je met de trein? Verlaat Utrecht CS via de uitgang Centrum. Stationsplein oversteken en in Hoog Catharijne The Mall RA ri Stadskamer. Na 25 m links aanhouden en na 80 m via roltrap omlaag. In Stadskamer RA via draaideur.

📍 5,8 km

🍷 Diverse gelegenheden in Hoog Catharijne en natuurlijk verderop in het gezellige centrum van de stad, bijvoorbeeld in het Louis Hartlooper Complex, Tolsteegbrug 1, Utrecht (hartlooper.nl)

☀️ 🅇 Kom je met de auto naar Utrecht? Zet die dan in de parkeergarage Vaartsche Rijn,

Vanuit de Stadskamer in Hoog Catharijne volg je Zochers wandelpad langs de singelgracht. Onderweg passeer je oude bomen, historische panden en restanten van de vroegere verdedigingswerken, zoals bastions, bolwerken en een stuk stadsmuur, maar ook karaktervolle panden die na de aanleg in het Singelpark verrezen, zoals het Louis Hartlooper Complex en de Stadschouwburg. Sfeervolle grachten en een heus natuurpad voeren je in een boog terug naar het hypermoderne winkelcentrum.

Sinds de Middeleeuwen was Utrecht omringd door stadsmuren en een brede verdedigingsgracht. Aan het eind van de 19e eeuw begon het stenen harnas te knellen. Om de stad nieuw elan te geven, werd in 1827 besloten de verdedigings-



26 ROTTERDAM

11.
143
STAPPEN

TUSSEN RIJNHAVEN
EN WIJNHAVEN

Langs de kades van een oude wereldhaven

7,8 KM 🐾 11.143 STAPPEN ❤️ 429 KCAL



- ▶ NS-station Blaak
- 📍 7,8 km
- 🕒 Diverse locaties in de Markthal, Ds. Jan Scharpstraat 298, Rotterdam (ma-za 10.00-20.00 uur, vr tot 21.00 uur, zo 12-18 uur, markthal.nl), rond de Oude Haven en het Deliplein (kaapbvd.nl/de-restaurants-aan-het-deliplein)
- 🚗 Kom je met de auto naar Rotterdam? Parkeer dan in parkeergarage De Boompjes, Terwenakker 18, Rotterdam (6.00-22.00 uur € 0,50 / 14 min., dagtarief € 21). Na het verlaten van de parkeergarage RD (Terwenakker). Na 100 m LA, Rederijstraat.
- 🐾 Honden aangelijnd

Van station Blaak wandel je langs de Oude Haven en over monumentale bruggen naar de Kop van Zuid, het voormalige havengebied dat imponeert door zijn eigentijdse architectuur. Vanaf de kade van de Holland-Amerika Lijn vertrokken duizenden mensen om elders in de wereld een nieuw bestaan te beginnen. Op De Boompjes gedenkt de Vlaggenparade dat mensen uit alle delen van de wereld juist Rotterdam uitkozen om hun bestaan op te bouwen.

▶ Na verlaten station voor tramhaltes LA, tramspoor volgen. Via viaduct onder kubuswoningen door en RA, fietspad en tramspoor oversteken (pas op, de fietsers rijden hard!). Burgemeester van Walsumweg oversteken en Slepersweg in. Einde LA, kade volgen (Spaansekade). Einde RA, Spaansepoort. Einde RD, Spanjaardsbrug.

Rotterdam dankt zijn naam aan de dam die rond 1270 ter hoogte van station Blaak in het veenriviertje de Rotte werd aangelegd. Bij de dam was een haventje, maar een kleine eeuw later was uitbreiding noodzakelijk en werd hier, iets dichterbij de Maas, een tweede aanlegplaats gebouwd. Zo ontstond de Oude Haven, waar je tegenwoordig nog steeds kunt aanmeren maar ook heel goed terecht kunt voor een hapje of een drankje.