



CYNTHIA SCHULTZ

Wandel lust

De mooiste wandelplekken in
Nederland

CYNTHIA SCHULTZ

Wandellust

De mooiste wandelplekken in
Nederland

KOSM • S



Inhoud

Inleiding: Wandelen = leven	9
Friesland: <i>Terschelling, de Boschplaat</i>	15
Friesland: <i>Terschelling, de Noordsvaarder</i>	22
Wandelen is gezond	29
Groningen: <i>Noordlaarderbos</i>	30
Groningen: <i>Leinwijk</i>	36
Wandelen en creativiteit	43
Gelderland: <i>Zwolse Bos</i>	44
Gelderland: <i>Heerderstrand</i>	52
Wandelgear	57
Drenthe: <i>De Hondsrug, Gasselterveld</i>	60
Off the grid met cabiner	67
Drenthe: <i>De Strubben-Kniphorstbosch</i>	68
Overijssel: <i>Vechtdal</i>	75
Tips om meer te wandelen	83
Overijssel: <i>Weerribben</i>	87
Overijssel: <i>Buurserzand</i>	93

- 99** **Vogelen**
- 102** Flevoland: *Oostvaardersplassen*
- 108** Utrecht: *De Kromme Rijn*
- 115** **Wandeltips van boswachter Tim**
- 119** Utrecht: *De Soesterduinen*
- 125** Noord-Holland: *De Schoorlse Duinen*
- 132** **Wandelen met kinderen**
- 134** Noord-Holland: *Texel, De Slufter*
- 139** Noord-Brabant: *De Oude Warande*
- 145** **Wandelmeditatie**
- 148** Zuid-Holland: *De Slikken van Flakkee*
- 155** Zeeland: *Zoutelande*
- 161** **Weekend wandelen en wijn**
- 167** Zeeland: *Veere en het Veerse Meer*
- 175** Zuid-Limburg: *Maastricht en het Jekerdal*
- 182** De Cariben: *Saba, Mount Scenery*
- 189** Fotoverantwoording
- 191** Dankwoord



Wandelen = leven

Toen ik een jaar of 22 was, ontdekte ik hoe heerlijk het is om te wandelen. Hoeveel rust het in je hoofd oplevert als je meer te voet doet en hoe ontspannend het is om urenlang rond te dwalen in een natuurgebied. Wandelen heeft mij immens veel gebracht. Van het ontdekken van de mooiste plekken tot minder stress en veel goede ideeën.

OVER MIJ

Ik ben Cynthia Schultz en ik wandel elke dag. Zonder uitzondering. Waar ter wereld ik ook ben, ik trek mijn schoenen aan en ga een 'blokje om'. Ik wandel 8 tot 10 kilometer per dag, het liefst in de natuur, maar te voet een nieuwe stad verkennen vind ik ook leuk. Ik ben gaan wandelen toen ik merkte dat ik veel stress had, veel te druk was in mijn hoofd en het lastig vond om te ontspannen. En ik was zo lui! Daar wilde ik ook wat aan doen. Ik ben nooit echt een sporter geweest, maar dacht wel: wandelen, dat kan ik. En dus besloot ik, van de een op de andere dag, tienduizend stappen te gaan zetten. Elke dag opnieuw. En dat doe ik nu, jaren later, nog steeds.

Wandelen is iets wat ik heb verweven in mijn dagelijks leven. Ik loop naar af-

spraken, naar het station, naar de supermarkt. De benenwagen is mijn vaste vervoersmiddel.

Sinds mijn negentiende ben ik internetondernemer en in het dagelijks leven waarin ik een bedrijf run, een blog bijhoud en veel contact heb met lezers en klanten via social media is wandelen voor mij een manier om tot mezelf te komen. Om mijn hoofd leeg te maken en alles weer op een rijtje te zetten. Om even helemaal los te komen van werk, prikkels en al die dingen die 'moeten'.

Ik ben geen wandelaar die je voorbij ziet benen in een afritsbroek en op wandelschoenen met wandelstokken en een rugzak. Ik ga niet op wandelvakantie en loop in een weekend ook geen 50 kilometer. Wandelen is voor mij eerder een manier van leven.





BEGINNEN MET WANDELEN

Wandelen is fantastisch, en als je een beetje op mij lijkt, gaat wandelen je oneindig veel geluk brengen. Een aantal tips als je net begint:

- Maak de eerste wandelingen niet te lang. Begin met wandelingen van 3 tot 4 kilometer, of van een halfuur tot drie kwartier.
- Probeer zoveel mogelijk te wandelen. Niet alleen in de natuur, maar ook naar het station of de supermarkt. Train je wandelspieren!
- Maak de drempel om te wandelen zo klein mogelijk. Maak het jezelf zeker niet te moeilijk met een hele wandeloutfit en gadgets. Je kunt gewoon beginnen met wandelen in je spijkerbroek en op je sneakers. Sterker nog, zo wandel ik eigenlijk nog steeds.
- Ik wandel het liefst alleen, maar krijg van beginnende wandelaars vaak te horen dat ze het lastig vinden om alleen met hun gedachten te zijn en daarom onderweg muziek of een luisterboek opzetten. Dat mag natuurlijk, maar dan mis je wel veel moois. Het gefluit van de vogels, bijvoorbeeld, of het geruis van de bomen. Het gekraak van takjes onder je voeten. Het geroffel van een specht. De wind die door het riet waait... Probeer daar actief naar te luisteren. Uiteindelijk zal je geen muziek of luisterboek meer nodig hebben. De natuur geeft zoveel mooiere geluiden. Zie ook de wandelmeditatie op pagina 146.



de Boschplaat

Friesland, Terschelling





In Friesland, op Terschelling, vind je de Boschplaat. Dit gebied voelt voor mij echt als het einde van de wereld. Ver weg van alles. Ook van de zorgen en stress van het gewone leven. Op Terschelling voelt het lichter. Ondanks het feit dat het – voor mij althans – een van de mooiste natuurgebieden van Nederland (en misschien zelfs van de wereld) is, is het hier altijd rustig – op het gekwetter van de vele vogels na dan. Tijdens mijn wandelingen hier kom ik bijna nooit mensen tegen. Met zijn 4400 hectare is het dan ook behoorlijk groot. Ik loop van duinen en kwelders zo het strand op of een bos in. Een wandeling hier is nooit hetzelfde. Ik vergeet ook altijd welk paadje ik de vorige keer nam. Als het einde van de zomer nadert en de herfst langzaam zijn intrede doet, ga ik graag met bevriende chef-kok Sander paddenstoelen plukken, waar we later mee gaan koken. Op het wad gaan we ook nog op zoek naar zeekraal en zeevenkel.

STRAND, BOS, DUINEN, SLENKEN, WAD & KWELDERS

De Boschplaat beslaat een derde van Terschelling, maar was vroeger een los eiland. Tussen 1931 en 1937 werd de zandplaat verbonden met Terschelling doordat er een kunstmatige duinenrij werd aangelegd. Inmiddels is de Boschplaat een Europees natuurreservaat en daarmee een van de belangrijkste natuurgebieden van Europa. Je vindt er een breed strand, het grootste natuurlijke bos van de Waddenzee, duinen, slenken, wad en kwelders. Kwelders zijn vegetatiegebieden op de grens van zoet en zout water. In de kwelders op de Boschplaat groeien vele verschillende soorten planten en het zijn belangrijke broedplaatsen voor vogels. Er leven hier meer dan 65 vogelsoorten en er broeden er duizenden. Vandaar ook dat je sommige kwelders en stukken duin in bepaalde tijden van het jaar niet mag betreden.

DE WIERSCHUUR

Aan de zuidkant van het eiland op de Boschplaat staat sinds 1906 de Wierschuur. In deze schuur werd vroeger zeegras gedroogd, dat daarna kon worden gebruikt als kussen- of matrasvulling. Voor de boeren was dit een leuke bijverdienste. Maar in de jaren dertig spoelde er door de bouw van de Afsluitdijk veel minder zeewier aan, waardoor het werk niet meer genoeg geld opleverde. Sindsdien is de schuur een groepsaccommodatie. De Wierschuur staat buiten de dijk en staat dus regelmatig onder water. Daarom wordt de kampeerboerderij alleen van half april tot half oktober gebruikt. Rondom de Wierschuur, iets meer richting het wad, kun je goed wildplukken. Je vindt er veel zilte groenten, zoals zeekraal, zeevenkel en lamsoor.

LEKKER DONKER

Sinds 2015 is de Boschplaat een zogenoemd Dark Sky Park, een van de honderd wereldwijd. Dat betekent dat hier zo weinig lichtvervuiling is dat je 's nachts waanzinnig goed de sterren kan zien. Doordat er geen mensen wonen is het intens donker, maar ook doordat er ten noorden van Terschelling pas in Noorwegen – 600 kilometer Noordzee verderop – weer licht wordt gebruikt.

Ga dus zeker een keer 's avonds laat of 's ochtends heel vroeg de Boschplaat op. Je zult ademloos naar boven staan kijken, dat kan ik je beloven. En die geluiden... Je hoort vooral de vogels, en dat is 's nachts een heel andere belevenis dan overdag.

Het beste moment om naar het Dark Sky Park te gaan is bij nieuwemaan. Dan heb je namelijk geen last van het maanlicht. Check www.kalender-365.nl/maan/maanstanden.html om te kijken wanneer dit is. Elke maand is het een keer nieuwemaan, maar bij een andere maanstand zul je ook zeker van de wandeling genieten. Zo'n wandeling kun je ook bij Staatsbosbeheer boeken, dan ga je met een boswachter; maar alleen kan natuurlijk ook.

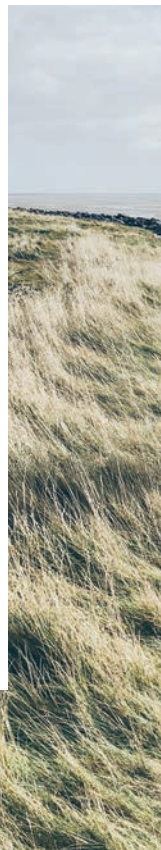
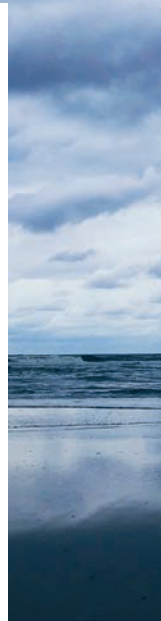
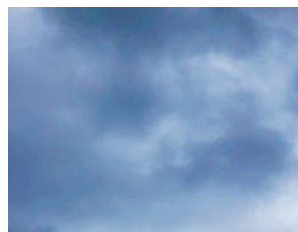
DRENKELINGENHUISJE

Op de Noordzee was het vroeger niet altijd goed toeven: er waren veel schipbreuken en ongelukken. In 1863 vond een van de grootste scheepsrampen op de Noordzee plaats. Nadat het schip ge-

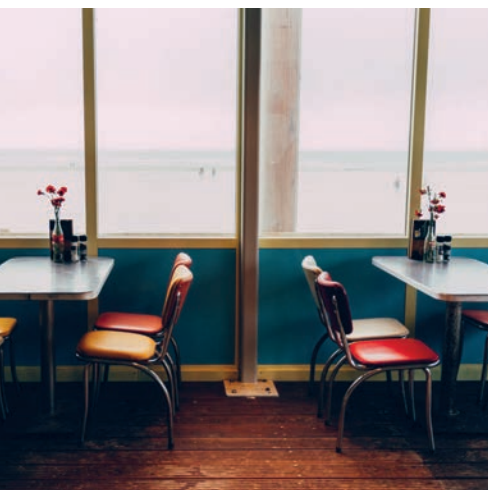
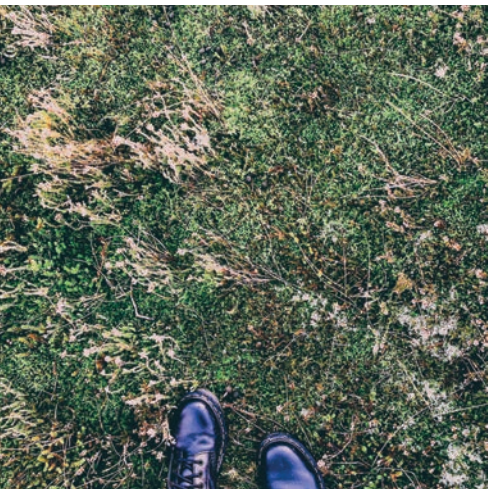
kapseisd was, lag het strand bezaaid met lijken. Toen besloten de Terschellingers een drenkelingenhuisje op de Boschplaat – toen nog een los eiland – te zetten. Dit huisje bood bescherming tegen wind, water en zand, maar er zat ook een 'sjouw' in. Dat was een soort bol die de drenkeling omhoog kon hijsen, zodat de eilanders wisten dat iemand hulp nodig had.

Dit drenkelingenhuisje is door weer en wind omvergeblazen. Het huisje dat nu op het strand staat, is een replica. Het is nog steeds een plek waar je als wandelaar kunt schuilen voor het weer. Het huisje staat bij paal 24, wat vanaf de strandopgang bij Heartbreak Hotel in Oosterend nog zo'n 6 kilometer lopen is. Je kunt over het strand lopen, maar natuurlijk ook de duinen in gaan om zo meer van de Boschplaat te zien.

Ga je wat langer naar het eiland? Goede keus. Mijn vakanties op Terschelling zijn mijn favoriete vakanties. Ik verblijf het liefst in een huisje in de duinen bij West aan Zee of Midsland aan Zee. Deze huisjes vind je bij de VVV of op op-terschelling.nl. Verblijf je liever op West? Dan kun je eens kijken bij bijvoorbeeld Hotel B&B Altijd Wad of Westcord Hotel Schylge.







UNIEK STRAND

Toen ik voor het eerst op het Noordzeestrand van Terschelling stond, wist ik niet wat ik zag. Het is zo anders en zoveel mooier dan andere stranden, niet te vergelijken met stranden op het vasteland van Nederland of die op de andere Waddeneilanden. Het Terschellinger strand is een van de breedste van Europa en bij eb kan de afstand van de duinen tot de zee makkelijk een kilometer zijn. Neem daarom als je op de Boschplaat gaat wandelen zeker ook een stuk strand mee. De weidsheid, de duinen die er wild en onaangetast uitzien, de weinige strandtenten (er zijn er op het Noordzeestrand in de zomer maar zes, verspreid over 30 kilometer), het meestal fijne harde zand dat zo prettig wandelt, de bulderende zee... Als ik nog maar op één plek mocht wandelen, dan was het hier. Ook leuk voor hondenliefhebbers: op Terschelling is je hond op elk strand welkom, het hele jaar door, ook zonder lijn.

TERUG NAAR ELVIS BIJ HET HEARTBREAK HOTEL

Als je het Heartbreak Hotel in loopt, vlak voor het begin van de Boschplaat, ga je terug in de tijd, naar de jaren vijftig en zestig. Elvis leeft hier nog steeds! Alles is ingericht in Amerikaanse stijl en uit de boxen schalt uiteraard muziek van The King, maar ook van Chuck Berry, Johnny Cash en andere muzikanten uit die tijd. De kaart is een mix van Amerikaans en Terschellings (het Heartbreak Hotel staat bekend om zijn hamburgers en milkshakes) en het uitzicht op het strand en de Noordzee is prachtig.

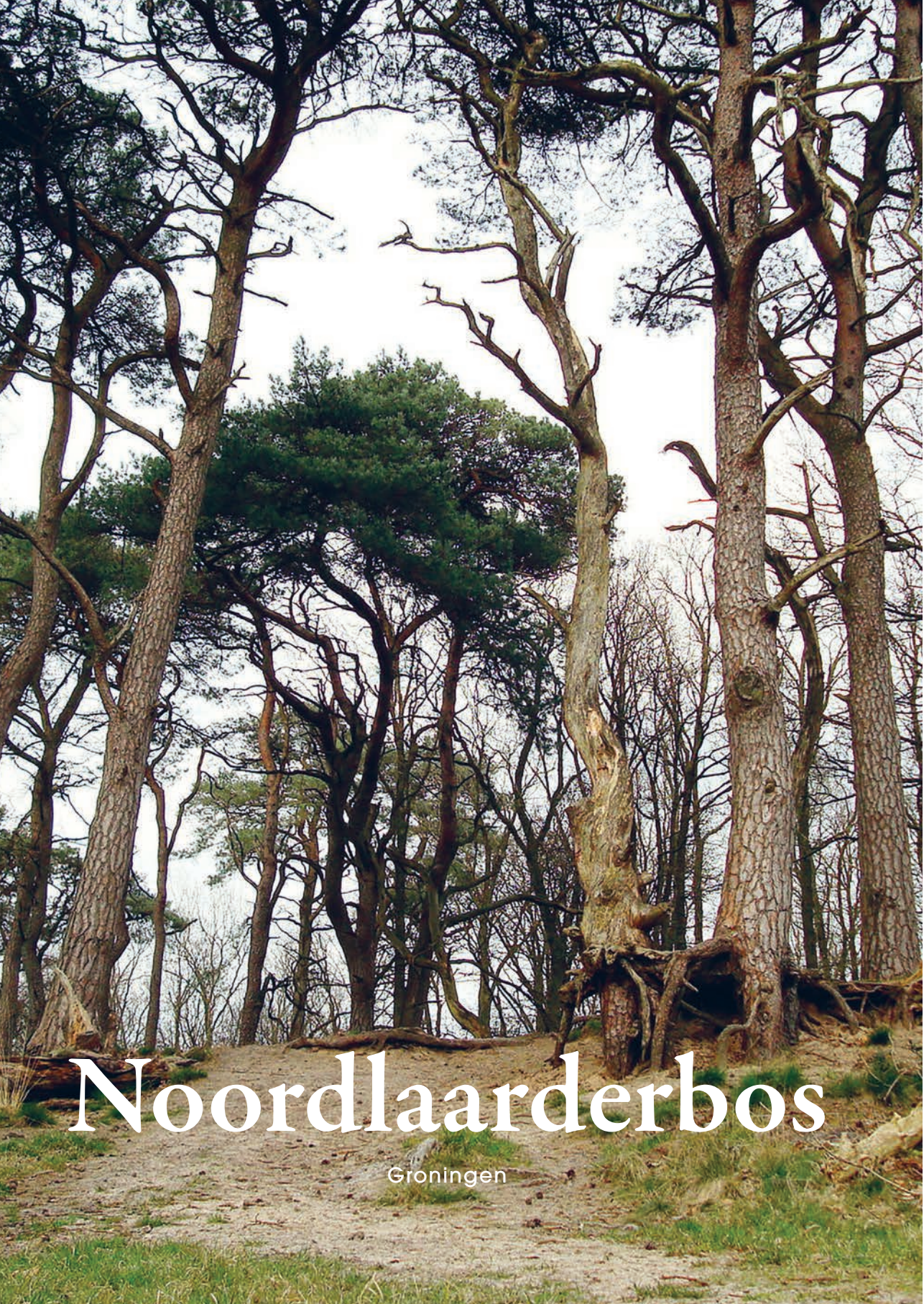
In de Dorpsstraat in Hoorn verhuurt het Heartbreak Hotel ook hun appartement 'Graceland', opgetrokken in dezelfde stijl, voor als je na je bezoek aan het strandpaviljoen nog even in dezelfde sferen wilt blijven.



PRAKTISCH

Een deel van de kwelders en duinen is van 15 maart tot 15 augustus afgesloten in verband met het broeden van de vogels. Dit staat duidelijk aangegeven.

- **Parkeren:** Als je de hoofdweg van Terschelling afrijdt na Oosterend, kom je na de dijk vanzelf bij een parkeerplaats op de Boschplaat.
- **OV:** Bushalte Wierschuur. Vanaf daar is het ongeveer 5 minuten lopen.
- **Honden:** Aangelijnd. Op het strand mogen ze het hele jaar los.
- **Horeca:** **Heartbreak Hotel**, op het strand vlak voor het begin van de Boschplaat.
- **Meer info:** staatsbosbeheer.nl/natuurgebieden/terschelling/over-terschelling



Noordlaarderbos

Groningen

In Groningen, in Noordlaren, ga ik terug in de tijd. Na een korte wandeling door het platte, typisch Groningse landschap stap ik het donkere bos in. Ik loop over kronkelpaadjes en kom af en toe uit op een recht pad, waarna ik weer een grilliger stuk groen in ga. Ik zie allerlei soorten begroeiing, van lange dunne naaldbomen die zo uit een griezelfilm lijken te komen tot weelderige loofbomen en varens op de bodem van het bos. Dit is een bos zoals een bos bedoeld is. Zoals ik een bos bedoel, althans. Het geeft me het gevoel alsof ik alleen op de wereld ben, alsof ik in mijn eentje in dit bos sta, alsof de tijd heeft stilge staan. Het is hier extra fijn als het net geregend heeft: de glans van de boomstammen, het geluid van de druppels die willekeurig van de bladeren af vallen en de geur van de natte bodem vol met bladeren. Welkom in Groningen.

HISTORIE VAN HET NOORDLAARDERBOS

Het Noordlaarderbos werd in de negentiende eeuw ontwikkeld als productiebos: de bomen stonden er om gekapt te worden voor het hout. Zulke bossen zijn vaak eenzijdig: er staan niet zoveel verschillende soorten bomen. Dat is ook logisch, want er was natuurlijk een bepaald soort hout nodig. Natuurmonumenten heeft er veel meer variatie in gebracht sinds het bos niet meer voor productie bedoeld is, waardoor het mooier is geworden, maar er ook veel meer diersoorten leven. Zo zitten hier veel dassen; misschien kom je er een tegen.

TWEE IN ÉÉN

Het Noordlaarderbos ligt tegen de grens met Drenthe en de Hondsrug aan. Je loopt vanaf het bos zo de Hondsrug op en het heidegebied Vijftig Bunder in. Zo pak je dus twee provincies in één wandeling.



**‘Wandelen
is het beste
medicijn.’**

Hippocrates

TIP

Als je parkeert bij de ijsbaan, Zuidlaarderweg 63, wandel je eerst een klein stukje door de Groninger landerijen. Een mooi begin van de wandeling voor je het bos in duikt. Het geeft een heel ander beeld: voor mij veel meer het 'typisch Groningse' van uitgestrekt plat land, vele akkers en hier en daar een boerderij. Waterdichte schoenen aantrekken is een goed idee: als het geregend heeft, is het zandpad erg modderig.

DE HANDELSROUTE & HET HEILIGE BERGJE

Precies hier in het bos was vroeger een handelsroute tussen Coevorden en Groningen. In deze tijd bestond het Noordlaarderbos nog niet en moesten de handelaars een heuvelachtig landschap met veel heide en zand doorkruisen. Een herkenningspunt in het landschap was het zogeheten Galgenbergje of Heilige Bergje, dat er nu nog steeds is. Je vindt het midden in het bos en het is ongeveer drie meter hoog. Als je vroeger op de route dit bergje tegenkwam, wist je dat je bijna in Groningen was.

Het bergje is vroeger waarschijnlijk spontaan ontstaan door een zandverstuiving en daarna door mensen tot een soort plateau gevormd. Er doen verhalen de ronde dat vanaf dit plateau vroeger gepreekt werd en dat er zelfs mensen terechtgesteld werden. Je komt het bergje vanzelf tegen als je in het bos wandelt. Het is bijzonder om even stil te staan bij het feit dat deze plek vroeger een soort baken was voor de handelsreizigers.

GRAFHEUVELS

Het Noordlaarderbos in Groningen gaat over in het Drentse natuurgebied Vijftig Bunder, waar Natuurmonumenten vijf grafheuvels van 2500 jaar oud herstelde. Door toedoen van mensen en dieren hadden die een andere vorm gekregen. Nu zijn ze weer zoals ze vroeger waren. Zo'n grafheuvel werd in de prehistorie gemaakt en gebruikt als begraafplaats. Er werden vaak meerdere leden van een familie of gemeenschap in begraven. Behalve dat ze een praktisch nut hadden, waren het ook plekken om de overledenen te vereren. En hoe belangrijker de persoon die erin lag, hoe groter of luxer de grafheuvel.



PRAKTISCH

- **Parkeren:** Duinweg 6, Noordlaren.
- **OV:** Bushalte Lageweg. Vandaar is het ongeveer 19 minuten lopen.
- **Honden:** Aangelijnd welkom.
- **Horeca:** **Eetcafé de Lanteern** in Noordlaren.
- **Meer info:** www.natuurmonumenten.nl/natuurgebieden/noordlaarderbos

Lijkt wandelen je saai of denk je bij wandelen aan wandelschoenen, windjacks en stokken? Wandelen is zoveel meer! Lifestyleblogger Cynthia Schultz laat je zien waarom wandelen een van haar passies is.

Na een periode van teveel stress ontdekte Cynthia hoe heerlijk het is om door bossen en velden te struinen. Niet alleen kun je je hoofd helemaal leegmaken, maar je komt ook nog eens op goeie ideeën!

In *Wandellust* deelt Cynthia haar mooiste wandelplekken: sprookjesachtige bossen, prachtige heidevelden, woeste zandvlaktes en bruisende steden. Ze vertelt je wat je er allemaal kunt zien en hoe je wandelen kunt combineren met dieren spotten en vogels kijken of genieten van een lekker glas wijn. Ook geeft ze tips voor waar je bijzonder kunt overnachten.

Wandelen kun je integreren in je dagelijks leven en de mooiste natuur vind je gewoon om de hoek, overal in Nederland!



Cynthia Schultz runt de succesvolle lifestyleblog *Cynthia.nl* en helpt mensen met haar *Structuurjunkie*-planners en -trainingen efficiënter te werken zodat ze meer grip krijgen op hun leven en gelukkiger worden. Cynthia wandelt dagelijks zo'n anderhalf uur.

NUR 450



9 789021 575018

**KOS
M•S**