

*Het lifestylewandelboek*

*Claudia Straatmans*

# HET LIFESTYLE WANDEL BOEK

Ambo|Anthos  
Amsterdam

# DE WANDELLENDE HOOFDREDACTEUR

6

In 2011 wandelde ik voor het eerst, althans een serieus lange afstand. Met vriendin en lifestylejournalist Karin Kuijpers was ik in de Ahr om een reportage over de regio te maken. Eigenlijk zou dat artikel alleen maar over Duitse wijnen gaan, dus we besloten een stuk over een wijnveld te lopen – en stuitten daarbij op een heuse lange wijnwandelroute: der Rotweinwanderweg.

Ik was om. Wandelen tussen wijnranken en daadwerkelijk plezier van het in beweging zijn, heerlijk. Karin kende ik van modeshows en perstrips, we reisden heel Europa af en mochten vaak in luxe overal verblijven. Door mijn werk als hoofdredacteur van onder andere *Marie Claire*, *Cosmopolitan* en *Beau Monde* kreeg ik toegangskaarten voor de mooiste fashionshows van Chanel, Dior en Dries van Noten. Daar hoorde een lifestylegevoel bij dat me erg goed beviel. Ik ben een Stier en houd van schoonheid en comfort. Wel voelde ik dat mijn ziel niet echt gevoed werd door de oppervlakkige fashionwereld. Sterker: mijn hang naar natuur werd steeds groter

en de verrassende wandelervaring zorgde ervoor dat ik me écht opgeladen voelde. Op een andere manier dan tijdens fashionweek.

Maar op hetzelfde fijne gastronomische niveau eten en slapen wilde ik niet kwijt.

Ondertussen merkte ik daar in de Ahr ook dat mijn Chanel-tas en lipstick me met opgeheven hoofd bij een etablissement naar binnen deden stappen. Zelfs al had ik – als je naar beneden keek – modderschuiten aan mijn voeten. Dus daar tussen de wijnranken kreeg ik de smaak te pakken van wandelen, lifestyle en gastronomie in een heilige drie-eenheid. Het 'lifestylewandelen' kreeg me in de greep en hielp me vrij letterlijk mijn beide voeten op de grond te houden in de tumultueuze mediawereld. Vele wandeltochten volgden, nieuwe vriendinnen scande ik op de prangende vraag: wil je met mij lopen? Wandelclubjes ontsproten, van de #dauwwandelclub tot #dezesvanAntwerpen. Bossen in en stranden op, waar ik me kon opladen en waar ik soms nog meer schoonheid zag dan op een catwalk.



*De natuur verrast altijd*

7

Ik ging steeds meer routes uitpluizen en zocht er altijd een leuke plek bij voor een goede latte of mooi glas wijn. Het helpt dat ik nog steeds glossyhoofdredacteur ben – nu van *Nouveau* – en de mooiste lifestyleplekken in mijn mailbox belanden. Ook gingen steeds meer mensen mij appen voor wandel-tips, van de directeur tot de stagiair, tot bekende Nederlanders als Sacha de Boer.

## RODE LOPERS EN GROENE PADEN



*Coachend wandelgesprek*



Nu zijn we tien jaar verder en word ik vaak 'de wandelende hoofdredacteur' genoemd: rode lopers en groene paden. Ik wil mijn wandelboodschap wel van de daken schreeuwen. Wandelen is niet alleen een feest voor lijf en leden, het schept ook ruimte voor de geest en brengt je dichterbij jezelf. Met vriendinnen heb ik de beste gesprekken tijdens een fijne ochtendwandeling, met mijn collega's voer ik tijdens kantooruren een coachend wandelgesprek en 's avonds neem ik de dag door met mijn man tijdens een blokje om. Maar de meeste ontspanning krijg ik van langere wandelingen door bos en duin. Al wandelend is er ruimte om na te denken over je leven en je dromen en kom je tot inzichten.

In dit boek neem ik je daarom heel graag mee op pad. En ik hoop van harte dat je een paar dingen gaat doen:

- Natuurlijk, om te beginnen: lekker wandelen
- En ik hoop uiteraard dat je die wandeling vervolgens combineert met 'lifestyle'

## WAT IK VOORAL ZEG: GUN HET JEZELF

9

Zo kun je wandelen koppelen aan toegankelijke luxe voor jezelf, dat is precies wat ik bedoel met lifestylewandelen. Lopen voor lekkers. Een taartje bij de koffie na afloop of even naar een vintagestore om de hoek. En misschien kun je zelfs een keer een wandeling combineren met een diner of een saunabezoek. Wat ik vooral zeg: gun het jezelf. Ik heb de adresjes voor je.

Dus laat dat calvinisme los en doe als deze katholiek, bedenk: langs welk schoons kom ik en met welk lekkers in de hand eindig ik? Dan is de beloning des te groter!

Geniet ervan en begin gewoon: elke wandeling begint met een eerste stap.

‘De reis van  
duizend mijlen  
begint met een  
enkele stap.’

– Lao Tzu



## Vooraf

Je kunt alleen wandelen. Met vriendinnen. Collega's. Je familie, wel of niet met een hond. En zo is het boek ook ingedeeld. Van klein tot groot, in alle facetten. Ook qua kilometers.

Verder ben ik wél van de 'landelijke dekking', maar niet van de volledigheid. Zelf ben ik opgegroeid in de Achterhoek en weet ik dat het leven zich niet alleen maar in de Randstad afspeelt. Elke provincie komt daarom voor in dit boek, de ene wat vaker dan de andere. Het was meer: waar de wind me bracht.

Ook heb ik geprobeerd te inspireren, te entertainen en te informeren. Maar niet op een ANWB-manier. Er staat genoeg informatie in dit boek, maar het is niet echt een meeneemgids (tenzij je een megagrote rugzak bij je hebt natuurlijk), er staat niet voor elke splitsing in of je links of rechts moet, dat doet de bewegwijzering wel voor je. Bijna alle beschreven routes hebben een markering. En als je een keertje fout loopt, no problem. Dat doe ik ook, het hoort erbij.

Kom je te weinig tegen uit 'jouw gebied'? Ik ben nog steeds niet uitgewandeld en ontdek graag nog veel meer mooie plekken in Nederland. Dus tip me vooral.

Loop je met me op?



# Lopen voor lekkers

14

## **Wat is die beloning dan?**

Penitentiepunten noemen mijn vriendinnen en ik het. Eerst afzien, dan de beloning.

Die kan voor iedereen anders zijn. Voor mij is het:

### **Goede koffie**

Dat klinkt heel logisch, is het niet. Voor mij is een goede koffie een sterke latte macchiato die bestaat uit espresso uit een goed Italiaans apparaat (geen Senseo! Foei!) badend in een schuimend melkbad. Het liefst met havermelk – maar daarvan realiseer ik me dat dat très snobby Amsterdams kan overkomen. Daarom is mijn vuistregel: als de bonen en het zetproces maar goed zijn, en het met liefde is gezet.

### **Een knisperend glas witte wijn**

Riesling is mijn favoriet. Het wonderlijke is dat Nederland nog steeds liever wijn uit de nieuwe wereld haalt dan van onze oosterburen – waar betaalbare topwijnen vandaan komen. Aan riesling hangt trouwens een mooi wandelverhaal. De

albariñodruif, die nu groeit in de buurt van de Santiago de Compostella Camino-finish, is een mutant van een rieslingdruif! Ooit door een Duitse monnik op pelgrimstocht naar Spanje meegenomen. Zo zie je maar, ook monniken zorgden voor een fijne versnapering *en route*.

### **Zijdezachte lakens**

En volgt er na een wandeling een overnachting? Dan is een bed van hotelniveau een verwennerij voor een doorrugzak-geteisterde-achterkant. Fantastisch.

Voor iedereen zal de beloning anders zijn. Het belangrijkste is: als je er maar van geniet.

---

### **Hoe check je fijne lifestyleplekken?**

Als je bij een tijdschrift werkt, krijg je elke week tientallen persberichten in je mailbox. De ene hotspotsaanprijzing is nog lyrischer dan de andere. Hoe weet je nou wat een fijne accommodatie is?

Hoe scheid je kaf van koren? Ik kan het niet helemaal uitleggen, maar ik zie en voel dat vaak al in een oogopslag. Volgens mij is het vaak toch een combinatie van modern interieur en een moderne kaart. Ergens waar je dus een goede latte kunt krijgen, waar ze healthy food hebben en een interessante wijnkaart.

Maar de meeste leuke plekken hoor je toch via via. Of via social media – maar dat wil nog weleens een Instagramscam zijn, weet ik helaas uit ervaring: huisjes die op de foto fantastisch solitair in de weidse natuur stonden, bleken in werkelijkheid met een groothoeklens te zijn gefotografeerd. Deze tiny houses stonden zo dicht op elkaar dat je bij alle burens naar binnen kon koekeloeren. En dat op een romantisch weekend! Daarom check ik inmiddels ook vaak de reviews, daar kun je wel iets uit opmaken. Een belachelijk hoge rekening vind ik ook niet jofel, het moet wel een beetje leuk blijven.

### **Lifestyle = ook lovestyle**

Oude vertrouwde kwaliteit vind ik trouwens ook belangrijk. Liever vakkundig lief personeel in een niet zo hippe tent, dan een millennials-paradijs waar je weg wordt gekeken. Lifestyle is ook lovestyle: daar waar je voelt dat je een graag geziene gast bent, waar je je thuis voelt.

---

### **Bekende wandelaars**

Wandelen is hot. *Wanderlust* is de term die online rondzingt. Ook steeds meer BN'ers komen ervoor uit dat ze bevangen zijn door wandelkoorts. Iedereen heeft zijn eigen reden. Voor Igone Römer-de Jongh is lopen een meditatie waar ze anders de rust niet voor heeft, Daphne Deckers zoekt de stilte op, voor Anita Witzier voelt wandelen als het nieuwe borrelen, shoppen, netwerken. Voor dit boek sprak ik daarom ook een aantal van mijn bekende hiking soulmates.

Ook Máxima wandelt trouwens. Maar geen gewoon wandelen. In up-tempo maakt onze koningin snelle loopbewegingen zodat haar metabolisme een extra zetje krijgt. Loop je in de buurt van Huis ten Bosch en zie je een lange vrouw met een petje op terwijl een groepje mannen haar bij probeert te houden? Dan is de kans groot dat het Hare Majesteit is. Die looptechniek heet trouwens briskwalking – daar kom ik later nog op terug.

## Wandelmaatje

Wil je wel wandelen, maar vind je het lastig om een maatje te vinden? Of misschien houdt niet iedereen om je heen ervan – het is ongelofelijk, maar zulke mensen bestaan – of ligt je tempo hoger/lager dan dat van je compagnon?

Wandelen is als het leven zelf: aftasten, koers bepalen en splenderwijs aanvoelen wie daarbij past. Wil je liever in je eentje? Dan heb je hier natuurlijk niet mee te maken. Ik loop ook veel alleen trouwens. Met mijn gedachten. Of met een podcast.

Zoek je wel een partner? Mijn beste advies is: vraag het gewoon! Zo is het bij mij ook gegaan. Mijn meest actieve wandelclub zijn de moeders van school. Na een doorzakknacht zeiden we: wat zonde dat we ons nog zo weinig herinneren van onze nachtelijke gesprekken! En we spraken het verlangen uit naar een frisse ochtend. Zo ontstond de dauw-wandelclub, lopen voor dag en dauw.

Eerst startten we met een ommetje bij ons in het park. Uiteindelijk gingen we hele etappes lopen, culminerend in een concreet doel. O.a. het Noord-

Hollandpad, met bestemming Texel. Zestien etappes onder de pannen met deze leuke vrouwen. Met een soort Santiago de Compostella-finish, maar dan gewoon in Nederland. Afstempelen op Texel en daarna een lang weekend strand, zee, vriendschap. Verheugmachine aan! Wat ik maar wil zeggen: maak het niet te groot in je hoofd, begin met je wandelgezelschap als een wandeling zelf: stap voor stap. Ook op gezelschapsgebied is het leven een bochtige weg.

Lopen met mijn man is weer een ander verhaal. Ik ben nogal van de Máxima-club, straf doorlopen, en hij vindt 'mijn militaire marsoefening' niet relaxed. Toch hebben we samen een vorm gevonden. Sinds de echtgenoot zwerfafval prikt (check de app Nederland Schoon, er is een hele *movement*) gaat hij graag mee. Hij prikt fanatiek door en ik oefen wat meer geduld wanneer een blikje Red Bull niet meteen de vuilniszak in wil.

Check voor het vinden van wandelmaatjes sites als: *sportpartner.com*, *dewandeldate.nl*, *tweevoeter.nl*, *tevoetonline.nl*, of de Facebook-groep: #wandel1000km

‘Drie  
essentiële zaken  
voor geluk  
in dit leven.

Iets te doen  
te hebben.  
Iets om van  
te houden.  
Iets om voor  
te lopen.’

– *Vrij naar George Washington Burnap, Amerikaans predikant,  
in zijn ‘hopen’ heb ik uiteraard één letter veranderd*



---

# Gastronomisch genieten

---

**Loop  
voor  
jezelf**

**Speuren  
naar spots**

---

## Inspiratietocht voor interieur

---

**Sokken  
boven  
schoenen**

**Ploegen  
naar  
parels**

---

## Wandel wonderschoon

---

# Inhoud

20

## Deel 1 Lifestylewandelen

- 27 • Kleding
- 28 • Ommetje IJburg met fashionkenner Anita
- 32 • Figuur
- 33 • Ommetje Vondelpark met briskwalkdeskundige Wies
- 35 • Mind
- 36 • Ommetje Kijkduin met coach Esther
- 38 • Waarom je knetterknop wordt van wandelen

## Deel 2 Nederlandse routes

### 3-5 KM

- 46 • ① Betondorp (Noord-Holland)
- 48 • ② Gorsselse Heide (Gelderland)
- 52 • ③ Diemerbos (Noord-Holland)
- 54 • ④ Exloo (Drenthe)
- 58 • ⑤ Rijs (Friesland)
- 60 • ⑥ Bunkerroute (Zuid-Holland)
- 62 • ⑦ De Paltz (Utrecht)
- 65 • ⑧ Moerputten (Brabant)
- 66 • ⑨ Domein Holset (Limburg)
- 69 • ⑩ BN'er-wandeltip Daphne Deckers: Brunssum

### 5-10 KM

- 74 • ⑪ Noordpolderzijl (Groningen)
- 78 • ⑫ Oostvaardersplassen (Flevoland)
- 80 • ⑬ Loonse en Drunense Duinen (Brabant)
- 82 • ⑭ Kennemerduinen (Noord-Holland)
- 84 • ⑮ Nooitgedacht (Drenthe)
- 86 • ⑯ Marker Wadden (Flevoland)
- 88 • ⑰ Oisterwijk (Brabant)
- 90 • ⑱ Rotterdam (Zuid-Holland)
- 94 • ⑲ Marken (Noord-Holland)
- 96 • ⑳ BN'er-wandeltip Igone Römer-de Jongh: Hemmeland

### 10-15 KM

- 102 • ㉑ Domburg (Zeeland)
- 104 • ㉒ Noordvoort (Noord-Holland)
- 106 • ㉓ Veenhuizen (Drenthe)
- 110 • ㉔ Ruurlo (Gelderland)
- 112 • ㉕ Wassenaar (Zuid-Holland)
- 115 • ㉖ BN'er-wandeltip Anita Witzier: De polder

### 15-20 KM

- 118 • ㉗ Duin & Kruidberg (Noord-Holland)
- 120 • ㉘ Eilandspolder (Noord-Holland)
- 122 • ㉙ Vaals (Limburg)
- 126 • ㉚ Laren-Vorden (Gelderland)
- 128 • ㉛ 's-Graveland (Noord-Holland)
- 131 • ㉜ BN'er-wandeltip Marion Pauw: Vlieland

# ‘Tijdens het wandelen kun je je emoties beter reguleren, en een beetje mijmeren met elkaar.’

– Erik Scherder



## Deel 3 Mindwanderen

### VERDIEPING

- 136 • Kom maar op met die kleding
- 139 • Verder in de mind
- 140 • En nog even over coachend wandelen

### 20+ KM

- 146 • 33 Hoge Veluwe (Gelderland)
- 148 • 34 Bellopad (Noord-Holland)
- 150 • 35 De Slufter (Texel, Wadden)
- 154 • 36 Winterswijk (Gelderland)
- 160 • 37 Grou (Friesland)
- 163 • 38 BN'er-wandeltip Sacha de Boer: Vechtdal

## Deel 4 Pelgrimstochten & weekendjes weg

### LANGE ROUTES (LAW) NEDERLAND

- 170 • 39 Noord-Hollandpad
- 174 • 40 Marskramerpad
- 176 • 41 Pieterpad
- 178 • 42 Odulphuspad
- 180 • 43 Pronkjewailpad
- 181 • 44 Walk of Wisdom

### LEED & LIEF

- 184 • 45 De Woude
- 187 • 46 Edam-Volendam

### WIJNWANDELEN BUITENLAND

- 190 • 47 De Ahr (Duitsland)
- 195 • 48 Épernay (Frankrijk)
- 202 • 49 Deidesheim (Duitsland)
- 206 • 50 Kulinarischer Jakobsweg (Oostenrijk)
- 208 • 51 Die Nahe (Duitsland)
- 213 • 52 BN'er-wandeltip Monique des Bouvrie: Saint-Tropez

### NIEUWE BESTEMMINGEN

- 216 • Stip op de horizon, nieuwe lifestyleplekken to discover
- 222 • Dankwoord



‘De  
geciviliseerde  
mens is in  
staat een bus te  
bouwen, maar  
heeft het gebruik  
van zijn voeten  
verloren.’

– *Ralph Waldo Emerson*



---

# 1

# LIFESTYLE WANDELEN

---

**‘Ben je in een  
slecht humeur?  
Maak dan een  
wandeling. Ben  
je bij terugkomst  
nog steeds in een  
slecht humeur?  
Maak dan nóg  
een wandeling.’**

*– Hippocrates*

# Kleding

## Hoe begin je?

De eerste geruststelling is alvast: je hebt niet veel nodig! Schoenen, sokken, een brein dat vooruit wil. Stap gewoon de deur uit. Hippocrates zei het al: wandelen is het beste medicijn.

De gemiddelde wandelsnelheid ligt op zo'n 4 à 5 kilometer per uur. Neem, als je nog niet heel veel wandelt, in ieder geval dertig minuten voor jezelf. Dat is ook wat hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder aanraadt voor een ommetje.

Daarom start ik dit boek met een aantal ommetjes die je grofweg in een halfuurtje kunt lopen.

## Welke schoenen dan?

### Tip 1: Altijd een maatje meer

Koop schoenen minstens één maat te groot, liever twee. Weet je nog Reese Witherspoon in de film *Wild* die voor een lange, uitputtende trail te kleine schoenen had gekocht – gewoon haar eigen schoenmaat – en deze met veel misbaar het ravijn in gooide?

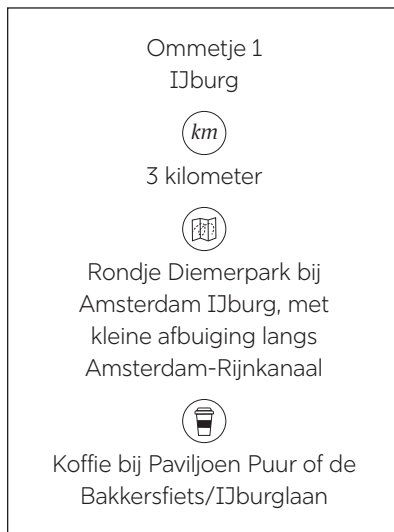
Onthoud: je voeten worden breder tijdens het lopen. Als je ouder wordt,

kun je bijna de verdubbelaar inzetten. Heb je ook nog een hallux valgus – zoals ik, typisch een 'rijperevrouwenkwaal', ik ben vierenvijftig jaar – ga dan zeker voor een grotere schoen. Ik heb maat 39, maar voor tochten langer dan twee uur heb ik maat 41 aan mijn hoefjes. Overigens ben ik gewoon gestart met wandelen op sneakers die ik al jaren droeg, ze waren gevormd naar mijn voeten en liepen comfortabel. Loop dus eerst gerust op je eigen sneakers voordat je professionele schoenen koopt. Hier ga ik later nog verder op in.

### Tip 2: Not so sexy sokken

Nog belangrijker is dat je goede, degelijke sokken draagt. Het liefst van een wol-katoencombinatie. Wol is als een massage voor je voetzolen. Start je inderdaad op sneakers, dan moeten je sokken extra goed zijn. Geen glittersokjes, maar het liefst kuise kousen. Het merk Stox heeft wat je nodig hebt.

Maar dan de kwestie: hoe transformeer je jezelf wanneer je na het wandelen een goed restaurant binnenstapt? Ik vraag het FASHIONINFLUENCER ANITA WILLEMARS tijdens een ommetje over het Amsterdamse eiland IJburg.



Anita beaamt dat uniseks wandelen, de spreekwoordelijk rode ANWB-jas, typisch Hollands is. 'Lekker praktisch, een windjack, handig voor op de fiets en een afritsbroek voor het wandelen.' En: 'Geen make-up, dat zijn stadse fratsen.'

### Wat is een capsulegarderobe voor lifestylewandelaars?

Anita: 'Het belangrijkste zijn goede schoenen, sokken en een goede jas! Een paar goede hightechshirts zijn eigenlijk ook onmisbaar om de warmte

van je lijf prettig te reguleren. Maar als je nog niet wilt investeren en gewoon wilt beginnen, zijn laagjes kleding altijd goed. En een muts. Als je hoofd warm is, hoef je soms niet eens een jas aan. En ook al kom je niemand tegen: doe je haar leuk en gebruik een beetje make-up als je dat fijn vindt. Verzorging is al een hele stap.'

### Oké, geen afritsbroek dus? Of altijd met een short wandelen en als het echt te koud wordt voor de zekerheid een lange broek in de rugzak?

'Wandelen kan zowel met een korte als een lange broek. Ik zou nu een wijde beige bandplooi broek adviseren. Denk Karen Blixen in *Out of Africa*. Een lange broek is ook handig als je langs een doornstruik of brandnetelbos loopt. In de zomer kun je kiezen voor een korte broek met hoge kniekousen zodat je je enkels beschermt tegen allerlei kriebelbeestjes. Populair zijn nu de Stox-sokken,' (sorry, zijn ze weer, we worden niet gesponsord, cs) 'die zijn er in grappige kleuren en ze zijn goed voor de doorbloeding van je benen.'

### We leven nota bene in een tijd van 'comfort over fashion'. Grote modehuizen maken comfortabele kleding.

**T-shirts van chique materialen, mooie joggingbroeken, hippe sneakers. Wat uit dit aanbod zou je aanraden voor de lifestylewandelaar? Kun je wat modehuizen noemen?**

‘Een lastige vraag, want de collecties wisselen elk seizoen. Zo zijn Hogan- en Balenciaga-sneakers hip, maar eerder mooi dan comfortabel. Niet echt geschikt voor lange afstanden. Armani, maar ook Balenciaga en T by Alexander Wang hebben technisch hoogstaande T-shirts.’

**En voor wie geen enorme budgetten heeft of wil uitgeven?**

‘Goedkopere shirts zijn er uiteraard ook. Check ketens als Uniqlo of haal ze in de sale bij de Bijenkorf.’

**Ook de rugzak is aan een upgrade toe. Jaren geleden bracht Chanel opeens hippe must-have rugzakken op de markt.**

‘Klopt, er is een wereld aan leuke rugzakken bij gekomen. Een rugzak is toch het meest praktisch en hoort domweg bij een wandeloutfit.’

**Met welk kledingstuk kom je met opgeheven hoofd een leuk restaurant binnen? Een hip tasje dat je tijdens**

## **Gorpcore?**

**Noem het *gorpcore* en je hebt opeens een hippe trend te pakken. Met name jongeren lopen al een tijdje graag in parka's, gewatteerde jassen en loopschoenen. Alsof ze gaan bergwandelen in de Alpen of kamperen in een Wes Anderson-film. De term is voor het eerst gemunt door editors van *New York Magazine* en staat voor *good old raisins and peanuts*, oftewel studentenhaver, oftewel alles kan en lekker toegankelijk.**

**Een outdoormerk als The North Face werkt nu bijvoorbeeld samen met high fashion brand Gucci. En ook Kim Kardashian is al heel vaak gesignaleerd met sneakers en joggingbroek. Denk Patagonia & bodywarmers.**

**het wandelen in je rugzak doet?**

‘Ik neem elke vakantie één paar hakken mee. Weegt bijna niets en het maakt elke look elegant. Zelfs als je je camouflagebroek of je trainingsbroek nog aanhebt. Een mini-clutch gecombineerd met grote oorbellen werkt ook altijd goed.’