

De kracht van pelgrimeren

Praktische adviezen voor
lichaam en geest vóór,
tijdens en na de
pelgrimstocht

Erik van Overbeek

Colofon

Auteur: Erik van Overbeek

Coverontwerp: Erik van Overbeek

ISBN: 9789403941745

Editie: eerste druk, 2026

© 2026 Erik van Overbeek. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Disclaimer

Dit boek is met zorg samengesteld op basis van gepubliceerd onderzoek en persoonlijke ervaring, maar vormt geen vervanging voor medisch advies. Wie een bestaande aandoening heeft, medicijnen gebruikt, recent gezondheidsproblemen heeft gehad of de belasting sterk wil verhogen, doet er verstandig aan vooraf met een huisarts of behandelend arts te overleggen. De auteur en uitgever aanvaarden geen aansprakelijkheid voor gevolgen van het gebruik van de adviezen in dit boek. Persoonlijke ervaringen in dit boek, geschreven in de ik-vorm, zijn van de auteur zelf. Namen als Wim en Marieke zijn illustratieve, samengestelde voorbeelden op basis van de coachingspraktijk van de auteur, geen individuele patiëntgegevens.

Over de auteur

Erik van Overbeek is leefstijlcoach van beroep, en dat is de bril waardoor dit boek geschreven is: niet als medisch naslagwerk en niet als wandelgids, maar als praktische leefstijlbegeleiding, toegepast op de pelgrimstocht. Als leefstijlcoach begeleidt hij mensen dagelijks bij het gezond en vitaal ouder worden; die praktijkervaring vormt de rode draad van dit boek. Daarnaast was

hij werkzaam als verpleegkundige en fitnesstrainer, publiceerde hij eerder over Het Metabool Syndroom, Sarcopenie en Preventie Dementie, en volgde hij een universitaire cursus over frailty aan de universiteit van Hongkong.

Hoofdstukkenindeling

Deel I, Lichaam en brein

1. De pelgrim in beweging
2. Wat gebeurt er tijdens een pelgrimstocht?
3. De pelgrim als voorbeeld

Deel II, Voorbereiden

4. Medische en mentale voorbereiding
5. Trainingsschema: opbouw naar de tocht
6. Krachttraining als fundament
7. Blessurepreventie: voeten, gewrichten en houding
8. Het brein voorbereiden op de tocht

Deel III, Onderweg

9. Voeding voor lichaam en brein
10. Hydratatie en elektrolyten
11. Belasting en belastbaarheid: wanneer doorlopen en wanneer stoppen?
12. Herstel onderweg: rust, slaap en ontspanning
13. Het brein onderweg: aandacht, stemming en motivatie
14. Natuur, stilte en zingeving
15. Samen lopen, alleen lopen: de sociale kant van de pelgrimstocht
16. Als het tegenzit: omgaan met pijn, tegenslag en twijfel

Deel IV, De praktijk

- 17. Etappes plannen: afstand, hoogtemeters, tempo
- 18. Logistiek onderweg: overnachten, bagage, route-aanpassingen
- 19. St. Olavsleden: stilte en mentale ruimte
- 20. Camino del Norte: fysieke uitdaging en sociale verbinding
- 21. Via Regia: rustig opbouwen

Deel V, De tocht gaat verder

- 22. Wat de tocht doet met lichaam en brein
- 23. Van pelgrim naar dagelijks leven
- 24. Een nieuwe leefstijl: de winst behouden

Bijlagen

- A. Trainingsschema's (overzichtstabellen)
- B. Medische checklist
- C. Voorbeeldroutes met etappe-indeling
- D. Mentale voorbereiding: checklist
- E. Dagelijkse pelgrimscheck

1. De pelgrim in beweging

De kracht van pelgrimeren

Een pelgrimstocht begint niet op het moment dat je de eerste stap zet. De tocht begint eerder: met het besluit om te gaan, met de voorbereiding en met de vraag wat je van jezelf en van de tocht verwacht.

Wie gaat pelgrimeren, kiest voor iets wat in ons moderne leven steeds minder vanzelfsprekend is: dagenlang lopen, buiten zijn, een eenvoudig dagelijks ritme volgen en afstand nemen van de drukte van het gewone bestaan. Daarmee wordt een pelgrimstocht veel meer dan een lange wandeling. Het is een periode waarin lichaam en geest voortdurend met elkaar samenwerken.

Dat is de kern van de kracht van pelgrimeren.

Lopen belast de spieren, het hart en de gewrichten, maar tegelijkertijd doet het iets met aandacht, stemming, slaap en mentale veerkracht. Een vermoeid lichaam kan invloed hebben op je stemming; omgekeerd kan spanning, onzekerheid of gebrek aan motivatie de manier waarop je een lichamelijke inspanning ervaart sterk beïnvloeden. Tijdens een pelgrimstocht zijn die twee kanten daarom niet van elkaar te scheiden.

De kracht van pelgrimeren ligt juist in die combinatie.

Dit hoofdstuk laat zien waarom regelmatig bewegen zo belangrijk is voor het behoud van vitaliteit. Ons lichaam is gemaakt om te bewegen, maar het moderne leven heeft veel dagelijkse beweging vervangen door zitten, automatisering en gemak. Wandelen brengt daar iets fundamenteels tegenover: regelmatige beweging die gedurende langere tijd onderdeel wordt van het dagelijks leven.

Een pelgrimstocht voert dat principe naar een hoger niveau. Niet één wandeling per week, maar dagen of weken achter elkaar wordt lopen onderdeel van het dagelijkse ritme. Het lichaam krijgt

daardoor een voortdurende trainingsprikkel, terwijl het tegelijkertijd moet leren herstellen en zich aanpassen.

Maar vitaliteit gaat verder dan conditie alleen.

Een vitaal lichaam ondersteunt ook een vitaal brein. Beweging heeft invloed op onder meer de bloedsomloop, stofwisseling en cardiovasculaire gezondheid en daarmee op omstandigheden die ook voor de hersenen van belang zijn. Wie de lichamelijke kant van pelgrimeren begrijpt, ontdekt daarom al snel dat de tocht ook een mentale dimensie heeft.

Bewegen raakt meer dan alleen spieren

Wie niet beweegt of een fysiek inactief leven leidt, brengt zijn lichaam schade toe. Bewegen zorgt voor een betere cardiovasculaire conditie en een betere bloeddorstrooming, en juist daar hebben onze hersenen veel belang bij. Bovendien helpt bewegen tegen hoge bloeddruk, suikerziekte en overgewicht, die elk op zich het risico op cognitieve achteruitgang verhogen (Scherder, 2014).

Hoeveel bewegen is genoeg?

De Nederlandse beweegrichtlijnen adviseren minimaal 150 minuten matig intensief bewegen per week. De richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie werken dit verder uit naar 150 tot 300 minuten matig intensief bewegen per week, of 75 tot 150 minuten intensief bewegen, aangevuld met spierversterkende activiteiten. Voor 55-plussers komt daar het specifieke advies bij om balansoefeningen toe te voegen aan de spier- en botversterkende activiteiten. Dit boek geeft in Deel II een eigen, praktisch trainingsadvies dat op deze richtlijnen voortbouwt, maar er verder in gaat dan het wettelijke minimum.

Een pelgrimstocht van enkele weken haalt deze normen niet alleen, maar overtreft ze ruimschoots, vaak met een factor vijf tot tien. Dat is precies waarom een wandeltocht zo'n krachtig