

VOORAF

Wanneer de dagen korter worden en somberheid op de loer kan liggen, is

naar buiten gaan en wandelen

vaak de beste remedie.



Gewoon je wandelschoenen aantrekken en op pad gaan volgens de route die je hart je ingeeft. Het doet er eigenlijk niet veel toe waar je gaat wandelen. Een stadspark kan net zo aantrekkelijk zijn als een bos. En ook de leegte van het platteland is uitnodigend. Natuurlijk kunnen regen en kou je soms tegenhouden, maar daar moet je je gewoon even overheen zetten. Het kan ook zijn dat er een koude winter is voorspeld. Ook dat hoeft je niet tegen te houden. Misschien hangen er zelfs wel vorst en een flinke hoeveelheid sneeuw in de lucht! Wie krijgt er niet bij voorbaat rode wangen bij de voorspelling van rijp aan de bomen, witte weilanden, een laagje ijs op de sloten en het knisperen van bevroren gras onder de schoenen? In dat geval is het helemaal raadzaam je winterjas, wanten, sjaal en muts bij de hand te houden. Dit zijn dé momenten om eropuit te trekken en te genieten van de verstilde winterse landschappen. Juist de wintermaanden – sneeuw of geen sneeuw – zijn prachtig om in te wandelen, voor zowel lichaam als geest. De winter geeft stillere tochten, ruimere vergezichten en tintelend bloed. En na afloop warme chocolademelk of lekker uit eten. Winterwandelen wordt dan zelfs een luxe – iets om naar uit te kijken en volop van te genieten.

De winter heeft je als wandelaar veel te bieden, maar wandelen in winterse omstandigheden vraagt wel wat extra voorbereiding. Op kou kun je je kleden, maar door een gure wind kan de gevoelstemperatuur bedrieglijk zijn. Met een zachte bries kan $-1\text{ }^{\circ}\text{C}$ al als $-9\text{ }^{\circ}\text{C}$ voelen. En als je eenmaal koud bent, is het lastig om weer warm te worden. Zelfs tijdens een intensieve wandeling, waarbij je hartslag omhooggaat, kan het gebeuren dat je gewoon niet warm wordt. Daarom biedt dit boek de winterwandelaar een aantal nuttige tips. Niet alleen wat kleding en accessoires betreft, maar ook om de wandeling in de kou als iets unieks te ervaren.

Er zijn nogal wat lijstjes met ideale winterwandelingen te vinden, zoals deze elf van de ANWB, verspreid door Nederland: www.anwb.nl/wandelen/wandelroutes/winterwandeling. Natuurmonumenten en Staatsbosbeheer geven diverse mogelijkheden voor natuurwandelingen en winterexcursies op www.natuurmonumenten.nl/winterwandelingen en www.staatsbosbeheer.nl/uit-in-de-natuur/excursies-winter.

HIERAAN VOEGEN WE GRAAG NOG EEN TWINTIGTAL ROUTES TOE.



6 Rustgevend

WANDELEN IS EEN LAAGDREMPELIGE VORM VAN LICHAAMS-
BEWEGING DIE JE IN DE WINTER KUNT BLIJVEN DOEN.

Lichaamsbeweging heeft bewezen voordelen voor de geestelijke gezondheid. Het stimuleert de aanmaak van endorfines, de zogenoemde 'gelukshormonen', die een positief effect hebben op je stemming. Zelfs een korte wandeling kan je gemoedstoestand verbeteren en je helpen ontspannen. Wandelen in de winter kan een unieke en rustgevende ervaring zijn. Op koude dagen zijn er vaak minder mensen buiten, wat een groot effect kan hebben op je mentale welzijn. Daarbij verandert in de winter de natuur op een bijzondere manier. De bomen zijn kaal en de bodem kan bedekt zijn met rijp of zelfs een laagje sneeuw.

Deze transformatie biedt een nieuwe kijk op bekende landschappen. De stilte die een besneeuwd landschap met zich meebrengt, heeft een kalmerend effect. Het geluid van je voetstappen in de sneeuw, het gekraak van dode takjes en de koele bries dragen bij aan een gevoel van rust en sereniteit. Het lijkt paradoxaal, maar terwijl je innerlijke rust toeneemt, stimuleert de koude lucht je ademhaling en zorgt ervoor dat je je energiever voelt.

IN DE WINTER IS DE NATUUR
EEN STILLE LERARES; LATEN
WE HAAR WIJSHEID VOLGEN
EN MET ELKE WANDELING
MEER LEREN OVER ONSZELF.

Anoniem





9 Ruimte

DE WINTER NODIGT UIT TOT EEN ANDERE MANIER VAN WAARNEMEN EN ERVAREN.

Het landschap biedt immers een totaal andere ervaring dan in de zomer. Waar de zomer wordt gekenmerkt door levendige kleuren en drukte, lijkt de winter veelal eenkleurig. Daar staat tegenover dat kale takken van bomen een prachtig contrast met de grijze lucht kunnen creëren. Door het vaak zachtere licht valt de scherpheid van de contouren van het landschap extra op. Een groot deel van de natuur verkeert in een rusttoestand en in het landschap ervaar je meer ruimte doordat verschillende factoren samenkomen. Ten eerste zorgt de afwezigheid van bladeren aan bomen en struiken voor een helder zicht op de omgeving, waardoor het landschap een breder perspectief krijgt.

Sneeuw of rijp bedekt de aarde en reflecteert licht, wat het gevoel van ruimte versterkt. De vaak stillere en rustigere atmosfeer in de winter, met minder activiteit van mensen, draagt eveneens bij aan het gevoel van uitgestrektheid. Bovendien wordt het landschap in de winter op een andere manier belicht door de lagere invalshoek van de zon en de langere schaduwen, wat de diepte en dimensie accentueert. De combinatie van deze elementen zorgt ervoor dat je in het winterse landschap meer ruimte en openheid ervaart.





13 Klompenwandeling

NORDERPAD (12 KM)

JUIST OOK IN DE WINTERMAANDEN NODIGT HET STILLE
BUITENGEBIED VAN PUTTEN UIT TOT WANDELLEN.

Over eeuwenoude kerkenpaden, landwegen en landgoederen, langs waterpartijen en oude boerderijen. Een belevenis van afwisseling in cultuur en natuur. Met de Oude Kerk in het midden is in voorbije eeuwen rond Putten een stelsel van kerkenpaden ontstaan. Het Volenbekervoetpad is er een van. Het liep langs akkers van verdwenen boerderijen in de buurtschap Norden. Bossen, heideveldjes en weilanden wisselen elkaar in dit kampenlandschap af. Verderop is museumboerderij De Mariahoeve een bezoek waard. Het is een van de vele boerderijen die in de twintigste eeuw als paddenstoelen uit de grond schoten. Gezinsbedrijven die moesten leven van een paar hectare bouwland. Verder was er de opbrengst van een moestuin en een kleine boomgaard. Door schaalvergroting heeft dit type boerderij plaatsgemaakt voor moderne boerenbedrijven, maar dit geldt niet voor De Mariahoeve, waar 'alles' nog is zoals Maria het heeft nagelaten. Het museum is te bezoeken aan de hand van een audiotour die je terugvoert in het leven van de familie Van den Brink. Het Norderpad is een van de ruim honderdzestig paden die te vinden zijn op de gratis Klompenpaden-app. Volg de groene klompjes.

STARTPUNT Kerkplein 11 in het centrum van Putten. Parkeergelegenheid aan de achterzijde van het gemeentehuis. De wandeling kan ook worden opgepakt vanaf De Mariahoeve, Kiefveldersteeg 11, Putten. Voor openingstijden zie mariahoeveputten.nl. De route kan worden verkort tot 4 of 10 km.



18 Boswachterswandeling

VLIELAND (7,5 KM)

AL IS HET RELATIEF KLEIN, VLIELAND
IS EEN PERFECT WANDELEILAND.

Mooi is een wandeling door het Bomenland of over het Vuurboetsduin nabij de vuurtoren, van waaraf je een prachtig uitzicht hebt over het eiland en het Waddengebied. Onderaan het duin start de gelijknamige wandelroute. Uniek is ook het Boswachterspad, dat vanaf het Posthuiswad door de Kroon's Polders voert, de habitat van allerlei soorten ganzen en scholeksters. Eerst loop je aan de Waddenkant over een sluippaadje door de duinen in de richting van de grote zandplaat Vliehors, het westelijkste deel van Vlieland. De route terug voert over het Noordzeestrand. Via een klinkerweg kom je uit bij het Posthuys, dat heel lang een belangrijke schakel was in de postroute Amsterdam-Vlieland. Ooit snelde een postiljon te paard van Amsterdam naar Den Helder, vanwaar een postschipper de brieven naar Texel bracht. Daar stond een postrijder klaar voor de rit over het eiland, en een tweede postschipper naar een vast punt op de Vliehors. Voor dag en dauw wachtte postbode Simon hier met paard en wagen het postbootje op. Al in 1836 werd het houten gebouwtje vervangen door een stenen huis, het eigenlijke Posthuys. Tegenwoordig is het er heerlijk overnachten of lekker warm bijkomen van de koude zeewind.

STARTPUNT Het Posthuys. Volg de donkerblauwe paaltjes over de polderdijk. De route kan worden gedownload op www.staatsbosbeheer.nl/uit-in-de-natuur/boswachterspad-posthuiswad-kroonspolder. Neem vooral een goede verrekijker mee.



HET VOORJAAR KONDIGT ZICH AAN, IN
WEERWIL VAN DE IJZIGE STORMEN DIE
HET NARCISSENBLAD TOT SPINAZIE DOEN
VERLEPPEN. VANDAAG SCHIJNT DE ZON
OM HET GOED TE MAKEN AAN ÉÉN STUK
DOOR EN VERKLEURT DE ZEE VAN DREIGEND
STAALGRIJS NAAR FEL AZUURBLAUW.
IK WANDEL OVER HET STRAND, WAAR HET
WEMELT VAN ONTELBARE MEEUWEN DIE
ENGELACHTIG WIT BOVEN DE DONKERE
GOLVEN GLINSTEREN.

Derek Jarman

