

VOORAF

Ach, dat vroege voorjaar

In ons land duurt de winter de laatste jaren steeds korter. Toch kan een lage gevoelstemperatuur best lang aanhouden. Een snijdende oostenwind bekort soms ons wandelrondje tot het hoogstnodige. Een Elfstedentocht hangt lang niet meer in de lucht, maar voor wandelaars bestaat er wel een Elfstedenpad (Streekpad 19). Er wordt zelfs een vijfdaagse 'concurrerende' Elfstedenwandeltocht georganiseerd, maar die wordt pas in mei gelopen en tegen die tijd is het al volop voorjaar. Veel mensen voelen in de wintermaanden een sterk verlangen naar de lente en een eerste voorjaarswandeling. Al behoor ik zelf meer tot de herfst- en winterliefhebbers, ook voor mij heeft het vroege voorjaar een heel eigen charme. Want juist in het overgangsseizoen beleven we de natuur optimaal.

Zo herinner ik mij goed dat ik op een stadswandeling in Brugge uitkwam in het Begijnhof, een plek die vanzelf stilte afdwingt. Eenmaal door de toegangspoort wandel je over het klinkerpad dat de hof omringt. Daarbinnen, tussen de scheefstaande populieren, kruisen smalle binnenpaadjes waarover de benedictijnse zusters al eeuwenlang de kortste weg naar de kerk vinden. In het vroege voorjaar, als de hele hof vol narcissen staat, werkt de stilte extra betoverend. Vanzelf dringt zich de gedachte op aan de kringloop van het leven en daarmee aan de natuur. Zoals Herman van Veen het ooit zong:

'DE RIMPELS IN DE VIJVER, DE WEBBEN VAN EEN SPIN,
ZOMAAR CIRKELS IN DE RUIMTE,
ZONDER EINDE OF BEGIN. IN EEN EINDELOOS REFREIN...'

We leven in een tijd waarin paden en ommetjes gewild zijn. Overal zijn wandelroutes en gebaande paden waarop wandelaars de weg wordt gewezen. Hoe heerlijk is het dan om soms van het pad af te kunnen wijken en te struinen door het landschap! Door te wandelen en af en toe stil te staan, ga je anders naar je omgeving kijken, word je je meer bewust van de schoonheid (maar soms helaas ook de lelijkheid). In elk geval maakt het dat je je sterker verbonden voelt met wat het landschap allemaal te bieden heeft.

Zoals gezegd: het voorjaar is bij uitstek het seizoen dat je bewust maakt van het nieuwe leven. Zoals sneeuwkllokjes. De ene dag is er nog niets van te zien, maar ineens zijn ze er.



Oude spreekwoorden leren ons dat de maanden maart en april nog onverwacht winterweer in petto kunnen hebben. Maar hebben de sneeuwkllokjes zich eenmaal laten zien, dan zetten ze ook een flinke groeispuurt in. Tegelijk dwingt het zachtere weer ons de wandelschoenen aan te trekken en naar buiten te gaan.

Ach, dat vroege voorjaar, we kunnen er niet vroeg genoeg van genieten. Zoals wandelaar en schrijver Fokko Bosker het ervoer op het Bonifatius Kloosterpad bij Dokkum: 'Deze zomerdag in de lente stemt vrolijk. De bomen springen in het blad, struiken staan als bij toverslag in bloei. Dit is de mooiste tijd van het jaar; alles is fris, kleurig en opgewekt. Vogels schudden de winter van zich af en zingen de mooiste liedjes voor wie luistert. Aan de rand van Dokkum, op weg naar Aalsum, word ik begroet door de roep van een scholekster.'



3 Langere dagen

DE LANGERE DAGEN IN HET VOORJAAR, HELEMAAL NA HET INGAAN VAN DE ZOMERTIJD, BIEDEN WANDELAARS EEN GEWELDIG VOORDEEL: JE HEBT EENVOUDIGWEG MEER TIJD OM DE NATUUR IN TE GAAN.

Doordat je je niet hoeft te haasten om voor de schemer uit het bos te zijn, kun je langer genieten van de rust en schoonheid van de omgeving. Dit bevordert niet alleen het plezier, maar ook de rust en ontspanning tijdens een wandeling. Ook kun je besluiten pas later op de dag – bijvoorbeeld na je werk – nog een wandeling te maken. In de avonden leidt dit tot betere zichtbaarheid en veiligheid, waardoor de kans op ongelukken en valpartijen afneemt. Meer daglicht stimuleert daardoor vanzelf een actievere levensstijl, moedigt mensen aan om vaker naar buiten te gaan en heeft ook een positieve invloed op het humeur van de meeste mensen.

Daglicht wordt over het algemeen geassocieerd met een positiever en energieke gevoel. Het verhoogt de productie van serotonine, een neurotransmitter die de stemming verbetert. Daarnaast stimuleert daglicht de aanmaak van vitamine D, wat eveneens bijdraagt aan een beter humeur.



INZIEN DAT NOOIT IETS OOI BLIJVEND IS,
DAT ALLES ALTIJD WEER VERANDERT,
NET ALS IN DE NATUUR.

Kahlil Gibran



19 Schonere lucht

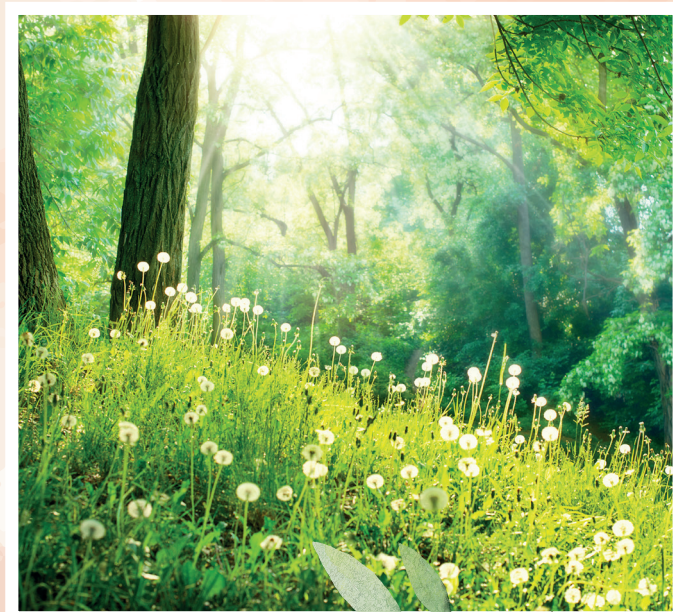
ER WORDT VAAK GEZEGD DAT DE LUCHT IN DE LENTE SCHONER IS DAN IN DE WINTER.

Dat klinkt natuurlijk aantrekkelijk, maar het hangt wel af van verschillende factoren, zoals weersomstandigheden en menselijke activiteiten. In de winterperiode leiden lagere temperaturen en minder zonlicht tot minder luchtcirculatie, waardoor vervuilende stoffen zich ophopen. Daarnaast worden in de winter vaak meer verwarmingsbronnen gebruikt, zoals houtkachels en centrale verwarming op fossiele brandstoffen, wat extra uitstoot van fijnstof en zwaveldioxide veroorzaakt.



In de lente veranderen deze omstandigheden. De temperaturen stijgen, de zon schijnt langer en krachtiger, en de wind neemt vaak toe. Dat alles leidt tot een betere luchtcirculatie, waardoor vervuilende stoffen sneller worden afgevoerd. Daarnaast zorgt de groei van planten en het blad aan de bomen voor een natuurlijke zuivering doordat ze CO₂ opnemen.

OFSCHOON HONDERD PROCENT GARANTIE OP DIT PUNT NIET BESTAAT, BIEDT DE LENTE DUS OVER HET ALGEMEEN SCHONERE LUCHT, WAT BIJDRAAGT AAN EEN GEZONDERE EN AANGENAMERE OMGEVING OM IN TE WANDELEN.



16 Wildplukwandelingen

IN HET VOORJAAR KUN JE OP VEEL PLAATSEN IN NEDERLAND EETBARE WILDE PLANTEN PLUKKEN.

Denk aan brandnetels, daslook en veldzuring, maar ook aan vlierbloesem in mei of aan jonge dennennaalden voor een frisse siroop of paardenbloembladeren in salades. In een wereld waarin duurzaamheid en lokale producten steeds belangrijker worden, wint wildplukken aan populariteit. Het is niet alleen een leuke manier om de natuur te verkennen, maar ook een manier om op een bewuste en milieuvriendelijke wijze te genieten van verse, natuurlijke ingrediënten. Maar lang niet alle planten en paddenstoelen zijn eetbaar; sommige zijn zelfs giftig. Daarom is het essentieel om jezelf goed te informeren, bijvoorbeeld door een cursus te volgen of een gids te gebruiken. Het verzamelen van wilde planten kan een mooie sociale activiteit zijn, bijvoorbeeld in een groep of met familie. Pluk nooit te veel, laat vooral de natuur haar gang gaan en laat voldoende over voor eventuele andere plukkers.

De website wildplukkers.nl geeft veel informatie over wildplukken en een lijst met eetbare planten. Hier vind je ook wildplukcursussen, gecombineerd met buitenkoken. Het koken gaat op vuur, waarbij gebruikgemaakt wordt van buitenkookmaterialen, zoals een driepoot en vuurschaal. Op een wildplukwandeling ga je drie uur wandelen door een natuurgebied en sta je uitgebreid stil bij eetbare en geneeskrachtige planten en paddenstoelen die je tegenkomt. Tijdens een wildplukcursus ontdek je al wandelend welke planten eetbaar zijn en maak je aansluitend een gezonde maaltijd met vondsten uit de natuur.

... EN TE BESEFFEN, DAT ACHTER
DE JAREN, DE VROEGE DROMEN
NIET GESTORVEN ZIJN.

J.C. Bloem



17 Zwanen

OP HET BERT BOSPAD

KNOBBELZWANEN STAAN BEKEND OM HUN STERKE PAARBINDING EN IN HET VOORJAAR ZIJN ZE DRUK BEZIG MET HET VERSTERKEN VAN DEZE BAND.

Zowel mannetjes als vrouwtjes voeren indrukwekkende shows op, waarbij ze hun vleugels spreiden, hun nekken elegant buigen en soms zelfs samen dansen op het water. Dit gedrag is niet alleen een manier om een partner aan te trekken, maar ook bedoeld om hun territorium te verdedigen tegen andere zwanen. Daarnaast beginnen zwanen in het voorjaar met het bouwen van hun nesten. Ze kiezen vaak een veilige plek in de buurt van water, waar ze takken, gras en andere materialen verzamelen om een stevig nest te maken.

Het 12 km lange Bert Bospad, vernoemd naar de boswachter van de Molenpolder en de Westbroekse Zodden, voert over de twee mooiste wandelpaden van het Groene Hart. Het pad loopt dwars door moerasbos en langs trilvenen, over de kanaaldijk, langs het Tienhovens kanaal en door de moeraslanden van de Tienhovense Plassen, waar veel vogelsoorten broeden. Vanaf april vormen verliefde knobbelzwanen een vertrouwd beeld langs de route. Maar pas wel op, zwanenmannetjes vatten hun beschermende taak serieus op. Het Bert Bospad is een ANWB-wandelroute en wordt bewegwijzerd met zeskantige ANWB-bordjes. Draag waterdicht schoeisel en een broek die modderig mag worden.

STARTPUNT: kruising van de Nieuweweg en de Laan van Niftarlake in Tienhoven.

staatsbosbeheer.nl/uit-in-de-natuur/wandelroute-bertbos-laarzenpad

