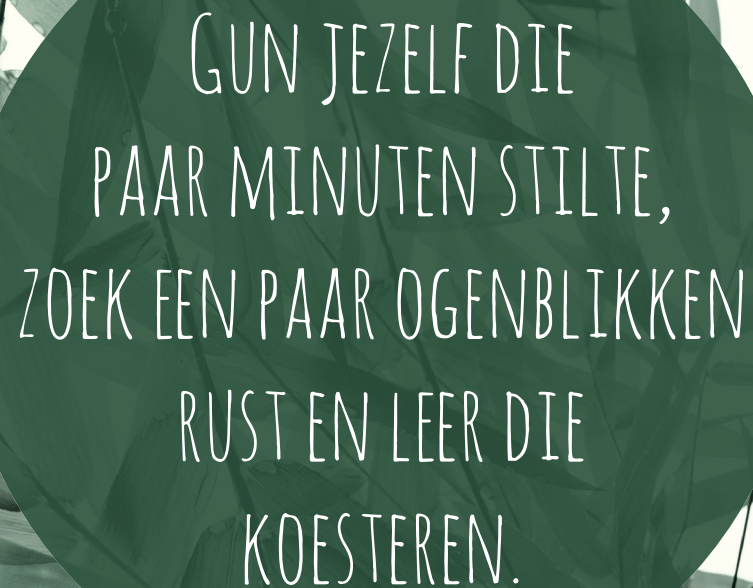




LOPEN IS EEN ACTIVITEIT DIE DE MEESTE MENSEN  
ZONDER NADENKEN DOEN. JE LOOPT VAN DE KAMER  
NAAR DE KEUKEN. VAN HUIS NAAR DE WINKEL.  
VAN HET STATION NAAR HET WERK. HET IS EEN MANIER  
OM VAN DE ENE PLEK NAAR DE ANDERE TE GAAN.

Lopen doen we grotendeels gedachteloos. Of juist met het hoofd vól gedachten, maar die gaan dan meestal niet over het lopen zelf. Er is altijd wel iets waar je onderweg je gedachten over laat gaan. En wanneer je een bepaalde route al eindeloos vaak hebt gelopen, heb je op je bestemming soms geen idee meer waar je langs bent gekomen, wat er onderweg te zien was of hoe lang je er ongeveer over hebt gedaan.



GUN JEZELF DIE  
PAAR MINUTEN STILTE,  
ZOEK EEN PAAR OGENBLIKKEN  
RUST EN LEER DIE  
KOESTEREN.

Tussen de regels door lees je wel een soort instructies. Zo ontdek je bijvoorbeeld dat niets 'gek' is en dat je onderweg gerust eens toe mag geven aan impulsen. Waarom zou je bijvoorbeeld niet even gaan zitten of liggen? Je leest verder hoe het is om met een reisgids uit wandelen te gaan of zonder. Of over het verschil tussen in je eentje wandelen of samen met een ander.

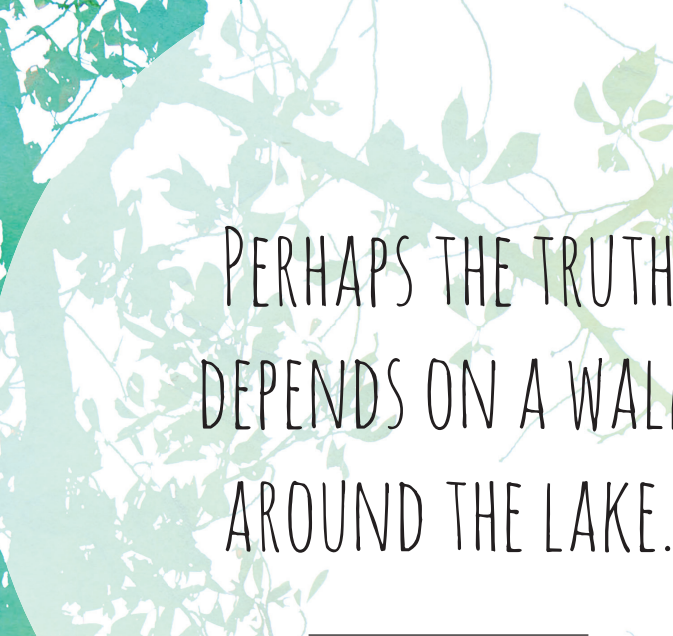
Je komt ook dingen te weten waar je anders misschien niet direct over nadenkt. Zoals dat er wandelroutemakers bestaan: mensen die routes bedenken, uitproberen en vóór publicatie controleren of al die gegevens kloppen. Over de vraag wanneer je lichaam tijdens het wandelen geen energie meer put uit de spieren, maar overgaat op vetverbranding. Of over het feit het misschien wel heel leuk is om iemand te leren kennen tijdens een wandeldate.

LAAT DE VERTELLINGEN JE INSPIREREN TOT MOOIE,  
WELDADIGE WANDELINGEN, MAAR VOORAL OOK TOT  
HET BEWUST ONTDEKKEN VAN JE EIGEN VERHALEN.  
ONTDEK DE KRACHT VAN HET WANDELEN!  
ONTDEK DE KRACHT VAN SHINRIN-YOKU.



## 10. WANDELEN ALS EEN RITUEEL

De waarde van kleine wandelingen, soms een uur voor het slapengaan, wordt onderkend door de Franse professor Frédéric Gros. Zonder een moment zweverig te zijn, belicht hij in zijn filosofische gids *Wandelen* de merites van deze exercitie. Wandelen is voor Gros een filosofie. Hij raadt zijn lezers aan om al wandelend stad en natuur af te wisselen, net als de grote filosofen deden. Niet voor niets waren ook Nietzsche, Kierkegaard, Kant, Rimbaud en Rousseau bekende lopers. Friedrich Nietzsche durfde zelfs de stelling aan dat alleen gedachten die ons tijdens het wandelen invallen waardevol zijn. 'Ik wandel mezelf weg van elke ziekte,' schreef de Deen Søren Kierkegaard, 'en ik heb mijzelf mijn beste gedachten binnengewandeld.' Wandelen kan ook een eenzame aangelegenheid zijn, een beleving van lichaam en geest te midden van bergen of bomen waar geen ruimte is voor derden. Volgens Gros is dat nu eenmaal onderdeel van het proces. In het normale leven hebben we door en met anderen al afleiding genoeg. Gros schrijft over 'wandelen als ademhaling van het landschap' en komt tot heldere inzichten als deze: 'Wandelend doe je niets, niets anders dan wandelen. Omdat je verder niets te doen hebt, kun je het zuivere gevoel dat je bestaat terugvinden.'



PERHAPS THE TRUTH  
DEPENDS ON A WALK  
AROUND THE LAKE.

---

WALLACE STEVENS

IT'S YOUR ROAD,  
AND YOURS ALONE.  
OTHERS MAY WALK IT WITH YOU,  
BUT NO ONE  
CAN WALK IT FOR YOU.

---

RUMI

## 25. GEOCACHING

Wie van wandelen ook weleens een spel wil maken, kan zich toeleggen op geocaching. Daarbij wordt gebruikgemaakt van een gps-ontvanger of telefoon. De bedoeling is om ergens op de wereld een zogenoemde cache (verstopplaats) te vinden. Dat kan een kistje of ton zijn, waarin altijd een logboekje zit. Als je dat gevonden hebt, laat je daarin je naam achter, het zogenoemde loggen. Die schuilnaam is meestal een speciaal voor het geocaching bedachte naam. In het kistje zitten vaak spulletjes als sleutelhangers, knuffels of spelletjes die je mag ruilen voor iets van gelijke of hogere waarde. Op 3 mei 2000 verstopte David Ulmer een emmer met ruilmiddelen in een bos bij zijn woonplaats Portland in de Amerikaanse staat Oregon. Hij meldde de coördinaten van de emmer op internet. Daarmee was geocaching bedacht. Iedereen met een gps-ontvanger kon toen op zoek gaan naar de emmer. Al een dag later werd hij gevonden door Mike Teague, die het logboek tekende, het geld meenam, maar de inhoud ook weer aanvulde met onder andere een cassettebandje. Alles wat nodig is om een cache te kunnen vinden, wordt gepubliceerd op geocaching.com. Voor veel liefhebbers is het op jacht gaan naar de schat ondertussen een echte buitensport geworden.

Het gaan verheldert het hoofd.  
Geen enkele depressie is  
opgewassen tegen  
een wandeling van  
dertig kilometer.

***Rommert***

***Boonstra***

