

Claudia Straatmans

**HET 4-
SEIZOENEN-
WANDEL-
BOEK**

Ambo|Anthos
Amsterdam

DE WANDELLENDE HOOFDREDACTEUR

6

Het onderwerp voor mijn tweede wandelboek heb ik aan jullie te danken.

Dat zit zo.

Na mijn eerste lifestylewandelboek kreeg ik steeds meer vragen over wanneer wat te wandelen.

Vragen als:

Wanneer kleurt de kersenbloesem roze?

Welke boswandelingen geven 's zomers instant verkoeling?

Wanneer staat de heide in bloei?

Wat is de fijnste route om je kerstkilo's eraf te wandelen?

Toen kwam dat moment in *Koffietijd*, waar ik als wandelende hoofdredacteur uitbeelde hoe een wandelaar in een mum van tijd van hiker naar lifestylewandelelaar transformeert*. Patrick Martens lag bijkans onder zijn presentatietafel van het loopbandtafereel waarbij presentatrice Vivian Slingerland en ik in pittig tempo doorstappend een hippe bloes onder onze trui vandaan toverden, en ik voelde: lifestylelopen is een hit.

Ik wil door op dit pad.

Net als met ongemarkeerde routes geldt ook hier: het levenspad opent zich vaak vanzelf.

Het idee voor dit boek kwam door een Instagrammomentje.

De ene avond maakte ik een post over een modeshow waar ik als journalist bij was – mooie show, veel likes. De volgende ochtend liep ik vroeg met mijn dauw-wandelclub op de Schoorlse Heide. Ik tikte bij de foto: *De FashionWeek mag dan zijn begonnen, de HeideFashionWeek is nog veel mooier: kleuren, stoffen, structuren, om te janken zo mooi.*

Meteen werd ik overspoeld met DM's: tot wanneer konden volgers de heide nog in bloei zien?

Eureka. Mijn tweede boek wordt een 4-SEIZOENENWANDELBOEK. Wanneer wandel je welke route?

We zijn immers in Nederland in de gelukkige omstandigheid dat we vier seizoenen hebben – waarover Helga van Leur me álles vertelde in de research voor dit boek.

'Het kan niet altijd zomer zijn,' las ik vervolgens in een verhaal van psycholoog Michelle Hufkens. 'De natuur leert ons diversiteit omarmen, en uiteindelijk ook dat alles goed is zoals het is.' Vandaar ook veel winterwandelingen in mijn boek. Als je met andere ogen kijkt, zie je altijd iets nieuws.

*Van hiker/vogelaar naar lifestylewandelelaar in 30 seconden: trui uittrekken, leuke bloes eronder, oorbellen in, lippen gestift.



Ik houd gewoon heel erg van wandelen.

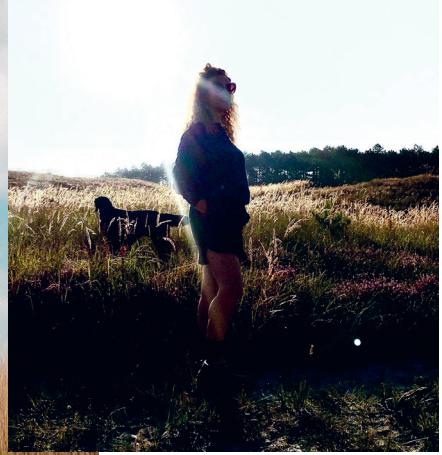
Ik houd ook heel erg van Holland.

Ik loop heel graag voor lekkers.

Dit boek bracht me tot (bijna) elke uithoek in Nederland. Als klein meisje verslond ik al *De Grote Bosatlas*, en nu had ik ook nog een reden om alles nog eens aandachtig te bekijken.

Wandelen heeft me zoveel gebracht. Diepe gesprekken met vriendinnen. Heerlijke uitjes met mijn man. Lifestyle-

**DOOR
WANDELEN
GAAT DE
VERHEUG-
MACHINE AAN**



parels waardoor de verheugmachine aangaat. De wandelende hoofdredacteur is een geuzennaam die ik koester.

Diverse experts uit mijn netwerk vroeg ik wat lopen voor lekkers nu precies is. Elke ambassadeur van het 'goede leven' gaf zijn of haar favoriete geniet-tip. Janny van der Heijden deelt haar recept voor een makkelijke zomersalade, Hidde de Brabander verhaalt over de wording van asperge-ijs. Ja, dat bestaat echt! Ook drink ik champagne met top-sommelier Noël van Wittenbergh. In deze extra hoofdstukken wordt de fun van lopen voor lekkers in 10.000 stappen nog eens extra gemarkeerd (en elke wandelaar weet hoe essentieel markeringen zijn, net als een goede bruiswijn op zijn tijd, by the way).

Daarnaast delen vier gerenommeerde kledingstylisten hun ultieme wandeloutfit. 'Er is immers geen slecht wandelweer, alleen slechte kleding.'

Met mijn boek wil ik vooral inspireren en entertainen. Een letterlijke routebeschrijving staat er niet altijd in, de meeste paden hebben een bewegwijzering. Wat wel bij elke wandeling staat is of je je hond mag meenemen (anders maakt

ER IS GEEN SLECHT WEER, ALLEEN SLECHTE KLEDING

9

vriendin Doret onze wandelverkering uit).

Ik hoop dat mijn loopfetsij aanstekelijk werkt en dat ook jij op pad wilt. In dit boek vind je vijftig wandelroutes onder de 15 kilometer, net wat compacter, net wat sneller te doen.

Ik ben nog lang niet uitgewandeld, sterker: als je dit leest ben ik *en route* voor mijn derde boek. Misschien kruisen onze wandelpaden elkaar wel.

Veel loop- en lifestyleplezier!

'Go confidently
in the direction
of your dreams.
Live the life
you've imagined!'

– Henry David Thoreau

Claudia Straatmans

‘Loop alsof
je de aarde kust
met je voeten.’

– *Thich Nhat Hanh*

Inhoud

Deel 1 Winter

- 18 • Winterse wetenswaardigheden
- 21 • Winter in Holland
- 23 • Meteoroloog Helga van Leur over winterweer

- 26 • ❶ Kinderdijk/Dordrecht
- 30 • ❷ Alkmaar
- 34 • ❸ Gouda
- 38 • ❹ Rottige Meente
- 40 • ❺ Edam
- 44 • ❻ Kaapse Bossen
- 48 • ❼ Rotterdam
- 52 • ❽ Driemond
- 54 • ❾ Schiedam

- 58 • Winterkledingtips van Dyanne Beekman
- 61 • Annemarie van Gaal over winterwandelen
- 62 • Wandelen tegen depressies
- 64 • Weg met de kerstkilo's
- 68 • Lopen voor lekkers met sommelier Noël van Wittenbergh

Deel 2 Lente

- 72 • Lentelust
- 75 • Lente in Holland
- 77 • Meteoroloog Helga van Leur over lenteweer

- 81 • ❿ Bloesepark/Amsterdamse Bos
- 84 • ⓫ Anna Paulowna
- 88 • ⓬ Twickel
- 92 • ⓭ Errekomsepad/Buren
- 96 • ⓮ Laren
- 98 • ⓯ Zwillbrocker Ven/Groenlo
- 102 • ⓰ Menkemaborg
- 106 • ⓱ Eijsden-Margraten
- 108 • ⓲ Holset
- 112 • ⓳ Grubbenvorst
- 114 • ⓴ Montferland
- 118 • ⓵ Heerlijkheid Mariënwaerd

- 120 • Lentekledingtips van Patty Zomer
- 123 • Olcay Gulsen over lentewandelen
- 124 • Lopen voor lekkers met Meester Patisserie Hidde de Brabander

Door te wandelen maak je het geluksstofje endorfine aan.

Deel 3 Zomer

- 128 • Zomerzothed
 - 131 • Zomer in Holland
 - 133 • Meteoroloog Helga van Leur over zomerweer

 - 136 • 22 De Woude
 - 138 • 23 Vlissingen
 - 140 • 24 Het Loo – Apeldoorn
 - 144 • 25 Kampina
 - 146 • 26 Laaxum
 - 148 • 27 Duin & Kruidberg/Cremerroute
 - 152 • 28 Schokland
 - 156 • 29 Renkums Beekdal
 - 158 • 30 De Zandmotor
 - 160 • 31 Orchideeënroute Lichtenvoorde
 - 162 • 32 Terschelling
 - 166 • 33 Botshol

 - 168 • Zomerkledingtips van Lonneke Nootboom
 - 171 • Aaf Brandt Corstius over zomerwandelen
 - 172 • Lopen voor lekkers met culinair goeroe Janny van der Heijden
-

Deel 4 Herfst

- 176 • Hállo herfst
 - 179 • Herfst in Holland
 - 181 • Meteoroloog Helga van Leur over herfstweer

 - 184 • 34 Schoorl
 - 186 • 35 Noorbeek
 - 190 • 36 Eext
 - 192 • 37 Castricum
 - 194 • 38 Brabantse Wal
 - 196 • 39 Spelderholt
 - 198 • 40 Hoge Veluwe
 - 200 • 41 Bakkeveen
 - 202 • 42 Diepenheim

 - 206 • Herfstkledingtips van Hanna Suurland
 - 208 • Zwemmersgeluk volgens Jim Jansen
 - 211 • London Loy over herfstwandelen
 - 212 • Lopen voor lekkers met van-kop-tot-kont-chef Nel Schellekens
-

Deel 5 Fashion flaneerroutes

- 216 • Antwerpen
- 218 • Parijs

- 222 • Dankwoord



**Lopen voor lekkers,
het hele jaar door**



1

WINTER

**'WINTER, JE ZIET WEER DE BOMEN
DOOR HET BOS EN DIT LICHT IS GEEN
LICHT MAAR INZICHT: ER IS NIETS
NIEUWS ONDER DE ZON.'**

– Herman de Coninck

Winterse wetenswaardigheden

18

De dagen zijn korter, het is sneller donker, vaak overvalt je zo rond 16.00 uur al de duisternis. Van oudsher is de winter geen seizoen voor toeristische lopers. Ook omdat veel horecagelegenheden in toeristengebieden helemaal dicht zijn of sporadisch open in de weekenden. Lopen voor lekkers is in deze periode een uitdaging, maar daar staat veel tegenover. Je hebt de natuur vaak helemaal voor jezelf. Behalve op derde kerstdag en nieuwsjaarsdag (traditionele uitwaaidagen) is er vaak geen kip te bekennen. En dat is ook lopen voor lekkers: een lang, leeg landschap helemaal voor jezelf.

Tuurlijk, het is overal een stuk kaler, natter, drassiger en mistiger dan in welk ander jaargetijde dan ook, maar ook in de sobere verstillings van de natuur zit schoonheid.

Om met Johan Cruijff te spreken: *elk nadeel heb se voordeel*. Topattracties zoals Kinderdijk (wandeling 1) zijn nagenoeg uitgestorven en dus veel beter te bezoeken dan in het hoogseizoen. Steden en verenigingen doen er alles aan om het toch knus en warm te maken, zo organiseren diverse steden

light festivals (zie blz. 21, Winter in Holland). Natuurmonumenten heeft verschillende winterse wandelingen uitgezet (bijvoorbeeld wandeling 6, Kaapse Bossen) en op veel plekken zijn kerstmarkten of wordt de midwinterhoorn geblazen.

Ook fungeert lopen als antigif tegen neerslachtigheid. Niet voor niets postte koningin Máxima op Blue Monday (de maandag van de voorlaatste volle week in januari) een wandelfotografie waarmee ze aandacht vroeg voor depressieve gevoelens.

Zelf loop ik in de winter graag langs het IJsselmeer, juist dan is het bleke Hollandse licht van een unieke schoonheid.

Nog niet overtuigd? Denk dan aan de kerstkilo's. Hoe fijn is het dat je deze er met je eigen benenwagen af kunt lopen? Dat je niet ingewikkeld buiten jezelf om hoeft te doen? Zoals de Tibetaanse lama Dzogchen Rinpoche het zo beeldend verwoordt: 'De koe staat al op stal, maar wij zijn nog steeds buiten naar de koe aan het zoeken.' Oftewel: je hebt alles al in je, maar je bent je daar niet bewust van omdat je steeds maar aan het zoeken



bent. Altijd zijn we op zoek naar iets buiten ons, maar we realiseren ons nooit wat er in onszelf is, ons eigen potentieel.

Je hebt de middelen in huis om deze winter letterlijk en figuurlijk te doorlopen. Ik help je daarbij. Met een beloning: of een warme koffie of glühwein, of een attractielandschap helemaal voor jou alleen. Deze wandelingen zijn ook wat korter, allemaal minder dan 10 kilometer, zodat je daadwerkelijk in het licht kunt lopen.

**Lopen
fungeert
als antigif
tegen
neerslachtig-
heid.**

Winter in Holland

Volgens Lotte Jensen, hoogleraar Nederlandse literatuur- en cultuurgeschiedenis, zit 'gezelligheid' diep verankerd in de Nederlandse cultuur. Het valt in ieder geval op dat er de laatste jaren steeds meer evenementen en tradities bij komen die kleur en houvast geven in donkere tijden.

Denk bijvoorbeeld aan het fenomeen **kerstmarkten**. Groot geworden bij onze oosterburen, maar nu ook stevig uitgevent in met name pittoreske steden en dorpen. De mooiste markten, met een hang naar nostalgie en vervlogen tijden, zijn te vinden in vestingstadjes als Bourtange (Groningen) en Buren (Gelderland). Als je in laatstgenoemde Oranjestad bent, loop dan ook meteen het Errekomsse Pad (wandeling 13). Ook Hanzestad Deventer heeft een naam hoog te houden als het om winterse gezelligheid gaat. Twee weken voorafgaand aan kerst vindt daar jaarlijks het Dickens Festijn plaats. Vaak is er ook een wandeling aan de hand van een audiotour te doen.

Letterlijk licht brengen. Dat is wat steeds meer steden doen met een **lichtjesfestival**. Dordrecht (zie wandeling 1) organiseert de Dordtse December Dagen, ook wel 'Dwaalspoor' genoemd. Tijdens de donkere wintermaanden

tovert Amsterdam Light Festival onze hoofdstad om tot een canvas voor lichtkunst. De route langs kunstwerken van (inter)nationale artiesten is vanaf het water te bewonderen maar ook goed te lopen. De elfde editie vindt plaats van 1 december 2022 tot en met 22 januari 2023.

Lokale tradities als **midwinterhoornblazen** worden steeds meer omarmd als 'het nieuwe Kerstmis'. In Ootmarsum en Denekamp organiseert de vvv in de weken voor kerst Midwinterhoorn-avondwandelingen waarbij je langs verschillende locaties loopt waar geblazen wordt – met warme chocomelk of glühwein toe. Zie je op je route iemand die wat onvast op de benen staat (na een glaasje glühwein te veel) dan is er vast een lolligerd in je groep die citeert uit Herman Finkers' *Kroam-schudd'n in Mariaparochie: 'Ku-j mooi help'n drukk'n.'*

Officieel ook nog net in de winter, want 14 februari: **valentijnsdag**. De dag van de liefde, of zoals sommigen neigen te zeggen: de dag van de commercie. Sportschoenenfabrikant Lowa speelt er ook handig op in met Hartlooproutes, wandelroutes in de vorm van een hart om samen met je valentijn te lopen.



Meteoroloog Helga van Leur over winterweer

‘Het moment dat de zon haar meest zuidelijke positie inneemt ten opzichte van de evenaar (dat zie je aan de lage stand in de middag), is het startstein van de astronomische winter. Meestal valt dit op 21 december, soms op 22 december. De zon staat niet alleen lager en is korter boven de horizon, de intensiteit is ook lager. Ik praat graag over energie, nou, de hoeveelheid energie in hartje winter is slechts tien procent van wat we hoogzomer ontvangen. Op oude schilderijen zie je veel winterse taferelen: ijs, sneeuw, maar de werkelijkheid is dat het merendeel van de winter vorstvrij verloopt, het is vaker zacht en somber weer. En ja, de winters veranderen, er zijn dan ook meer extremen.

In 2020 beleefden we een steenkoude week – op een tiende graad na hadden we een koudegolf te pakken – en een week later was het recordwarm. Die uitschieters zie je steeds meer. Soms naar boven, minder vaak naar beneden. De gemiddelde wintertemperatuur is twee graden hoger dan vijftig jaar geleden. Gemiddeld worden winters warmer, waardoor er minder vaak sneeuw valt. Als er neerslag is, is het bijna altijd regen. Wel nog een opmerking: het is niet zo dat het in de winter meer regent,



het is gewoon somberder, je mist het daglicht. Wolken lossen niet zo makkelijk op. Laaghangende bewolking blijft langer hangen. Dan heb je soms van die weken dat je denkt: jeetje, wat somber. We hebben toch dat verlangen naar licht – ik zeker. Licht geeft energie. Maar het mooie van seizoenen is: je waardeert het ook meer als het daarna lichter en warmer wordt. Net zoals in het echte leven: zonder dalen geen pieken. Een goede regenbui heb je nodig om daarna de zon te kunnen waarderen.’



Kinderdijk/Dordrecht (Zuid-Holland)

km 7 kilometer ✳ Juist nu! Want: geen toeristen 🏰 Iconisch Hollands molen-
 landschap 👣 Ja 🍷 De warmte van Villa Augustus

‘Kun je in de winter wel wandelen?’ wordt mij vaak gevraagd. Júíst, antwoord ik dan. Dit is het moment om gebieden te bezoeken die normaal worden overlopen door toeristen, maar nu als een eenzame bruid speciaal op jou liggen te wachten. Neem Kinderdijk. Denk: UNESCO Werelderfgoed, iconische molenbeelden. Sinds de wereldberoemde fotomodellen Gigi en Bella Hadid een Kinderdijktafereel op hun Instagram plaatsten (hun Hollandse oma Ans van den Herik woonde vlakbij) zijn de *magic mills* ook onder Amerikanen uitgegroeid tot bedevaartsoord. Kom dus nu. Zodat je niet alleen de drukte vermijdt, maar ook straf kunt doorsnellen zonder noodgedwongen in sjoktempo te moeten stiefelen.

Onze route start bij het bezoekerscentrum. In andere tijden een uitlaadplaats voor volgepakte bussen, op deze regenachtige dag hebben we het rijk relatief alleen. Er zijn wel wat bezoekers, maar die stappen in de richting van de eerste drie molens voor een kiekje en keren schielijk terug naar het warme bezoekerscentrum. Wij lopen wat langer door. Zeven kilometer vandaag.

Langere routes zijn er ook, maar omdat het winter is, en we er straks een beetje warmpjes bij willen zitten in Dordrecht, vinden we anderhalf uur lopen mooi genoeg.

Onze eerste indruk: verpletterend. Wat een schitterend gezicht zijn al die molens liniaalstrak bij elkaar. Het lijkt wel een corps de ballet, symmetrisch in het gelid. Vanaf welke kant je de molens ook bekijkt staan ze ‘in lijn’.

Naast elkaar liggen een fiets- en een wandelpad. Beide asphalt, je houdt de voeten redelijk droog, ook al zijn we in het Hoge Boezem van de Overwaardgebied. Je loopt nu diep de Boezems Kinderdijk in. Deze route kan niet misgaan, het is namelijk een lange weg die af en toe een beetje afbuigt. Probeer als een paard met een rechteroogklep op Alblasserdam te vermijden. Onbegrijpelijk toch hoe de welstandscommissie deze lelijke uitbreiding heeft kunnen toestaan bij een van de grootste trekpleisters van Nederland. Nee, wij kijken naar links, waar lieflijke bruggetjes over de Groote- of Achterwaterschap liggen. Bij de Middenweg (overal heb je



Villa Augustus

wel een Middenweg, ook in de polder) loop je een stukje naar boven (kan niet missen, want je hebt het plaatsje Kinderdijk in het vizier). Liever meer in de polder en offroad? Stuif dan langs het water (tip: alleen doen als je hoge wandelschoenen draagt, anders vochtgevaar). Je loopt altijd een rondje om de Boezems Kinderdijk, dus het is zeker dat je vroeg of laat weer bij de Lekdijk uitkomt, en dan ben je zo weer bij het

bezoekerscentrum onderaan de Dijk.

Combineer deze trip met een bezoek aan Dordrecht, waar tijdens de Dordtse December Dagen een lichtjesfestival is. Als je 's avonds de binnenstad bezoekt, kom je in een sprookjesachtige setting terecht. Tijdens de Dwaalspoor-wandelroute langs twaalf bruggen vertellen adembenemende animaties en lichtprojecties beroemde Dordtse waterverhalen. De stad is bijzonder trots op

zijn historische gebouwen én op beroemde Dordtenaren. Zo is er tegenwoordig een Aelbert Cuyproute (nee, geen spelfout, de schilder heette echt Aelbert). En loop voor de warme chocolademelk vooral binnen bij de sympathieke CoffeeBakkerij.

Route

Parkeer bij het bezoekerscentrum (€ 7,50 parkeergeld) en loop vandaaruit de polder in, je kunt een ronde lopen en daarvoor de volgende knooppunten volgen: 37, 72, 76, 42, 41, 96, 95, 38, 39, 70, 71. (anwb.nl)

Lifestyle

❶ Ooit een watertoren, nu een schitterend hotel-restaurant midden in een moestuin die je van het vroege voorjaar tot diep in de winter dicht bij de seizoenen brengt. Alle groenten en kruiden gaan direct na de oogst naar de kok, oftewel: heerlijke biologische en seizoensgebonden gerechten gegarandeerd. (villa-augustus.nl)

❷ Om de hoek van de Boezems Kinderdijk verrijst, op nog geen kwartier lopen, ineens een heus De Stijl-bouwwerk. Het



- ❶ Villa Augustus
- ❷ Huis van Zessen
- ❸ Si Barone

Huis van Zessen werd in 1923 door architect Cornelis van Eesteren (even verderop aan de West Kinderdijk geboren) en kunstenaar Theo van Doesburg ontworpen en is een van de vroegste voorbeelden van moderne functionalistische architectuur. (huisvanzessenalblasterdam.nl)

❸ Met een vader die is geboren in Venetië werd de liefde voor water Dordtenaar Sirio Sereno Baroni natuurlijk met de paplepel ingegoten. Reserveer een rondvaart door de havens van Dordrecht in een van hun oogstrelende boten en boek er vooral een lunch of high tea bij: Coffeelicious takelt het lekkers dan zo aan boord. (si-barone.nl)