

Weekend weg wandelgids

Van Claudia Straatmans verscheen eerder
bij Ambo|Anthos *uitgevers*

Het lifestylewandelboek
Het 4-seizoenenwandelboek

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
amboanthos.nl/nieuwsbrief

Claudia Straatmans

WEEKEND WEG WANDEL GIDS

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 6506 5

© 2023 Claudia Straatmans

Omslagontwerp Alexandra de Vries

Omslagillustratie © Wiepke de Vries

Foto's binnenwerk © Maaïke de Kanter (p. 7) © Rudmer Zwerver / Shutterstock (p. 12-13), © Martin Bergsma / Shutterstock (p. 22-23), © Travel Telly / Shutterstock (p. 32-33), © Rudmer Zwerver / Shutterstock (p. 42-43), © Photodigitaal.nl / Shutterstock (p. 52-53), © Fotograficor.nl / Shutterstock (p. 62-63), © C. Welman / Shutterstock (p. 72-73), © MarioB149 / Shutterstock (p. 82-83), © Marc Venema / Shutterstock (p. 92-93), © Fokke Baarsen / Shutterstock (p. 102-103), © Frans Blok / Shutterstock (p. 112-113), © dipo58 / Shutterstock (p. 122-123), © Intreeg Photography / Shutterstock (p. 132-133), © Photodigitaal.nl / Shutterstock (p. 142-143), © Sonny Vermeer / Shutterstock (p. 152-153), © Nel Diepstraten / Shutterstock (p. 162-163), © NTG Drone Media / Shutterstock (p. 172-173), © Milos Rusicka / Shutterstock (p. 182-183), © Alex Manders / Shutterstock (p. 192-193), Ville d'Antoing (p. 202-203)

Kaarten GO Graphics

Zetwerk Mat-Zet b.v.

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten te regelen voor alle in dit boek opgenomen illustraties. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, wordt verzocht zich alsnog tot de uitgever te wenden.

‘Ik ging alleen
naar buiten voor
een wandeling,
maar besloot
uiteindelijk tot
zonsondergang
te blijven.
Want door naar
buiten te gaan.
merkte ik,
ging ik
eigenlijk naar
binnen’

John Muir

DE WANDELLENDE HOOFDREDACTEUR

6 Heel Holland aan de wandel: zo zou je mijn missie kunnen omschrijven.

Iedereen weet dat wandelen goed voor je is. Dat wordt ook gestaafd door meerdere wetenschappelijke onderzoeken. En het mooie is: voor deze vorm van beweging hoef je echt geen gespierde Arnold Schwarzenegger te zijn. Sterker nog, door de Wereldgezondheidsorganisatie wordt uitgerekend wandelen aangeraden omdat het ‘weinig belastend is en gemakkelijk voor gewrichten en spieren’. Het is laagdrempelig, goedkoop en makkelijk.

Als hoofdredacteur van een lifestyleglossy koppel ik graag een beloning aan een wandeling, om zo ook het beloningscentrum in je hersens in beweging te krijgen. Een lekkere koffie, een goed glas wijn, een interieur of een lifestyleplek die je ogen kust, horen voor mij allemaal bij ‘Lopen voor Lekkers’.

Steeds vaker krijg ik de vraag: waar kan ik een weekendje naartoe voor een leuke wandeling, een puike overnachtingsplek en de volgende dag dan nog eventueel een klein ommetje om het weekend volstaan mee af te sluiten? Daarom besloot ik na twee eerdere wandelboeken deze loopgids te schrijven, die je heel makkelijk mee kunt nemen in je stylish rugzak. Ik selecteerde twintig prachtige weekendbestemmingen in binnen- én buitenland, vanwaaruit je minimaal twee paden kunt lopen. Op dag één kom je aan en loop je een wat langere route, want je hebt immers ’s avonds dat heerlijke hotel of die design-overnachtingsplek waar je je te ruste kunt leggen. De volgende ochtend na het ontbijt loop je juist een kortere route, zodat je op tijd thuis kunt zijn.

Je kunt natuurlijk de dagen ook omruilen of maar één route lopen. Dat is aan jou. Deze gids geeft vooral inspiratie, tips en tricks. Als ik maar één iemand van de bank af kan krijgen, ben ik al blij.



7

Zoals hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder zegt: ‘Alles is beter dan niets doen.’

Daarom deze gids, met veel Lopen voor Lekkers. Ik wil vooral enthousiasmeren; in deze gids staat niet letterlijk beschreven waar je links of rechts af moet slaan. Wel staat het bomvol inspiratie, tientallen Lopen voor Lekkers-adresjes om naartoe te wandelen en af en toe wat feitjes: waar Joop van den Ende zijn feestwinkel had, waar Monique van de Ven werd geboren en waar Herman Brusselmans zijn opwindendste overnachting ooit beleefde. Het loopt namelijk nog net wat lekkerder als je wat van de context weet.

Heel veel wandel- en genietplezier!

Claudia Straatmans

INHOUD

Dé voordelen van lopen voor lijf en leden 10

Weekend 1: Sint Maartenszee (Noord-Holland) 12

Weekend 2: Amsterdam-Noord (Noord-Holland) 22

Weekend 3: IJlst (Friesland) 32

Weekend 4: Piloersemaborg/Den Ham (Groningen) 42

Weekend 5: Rolde (Drenthe) 52

Weekend 6: Blokzijl/Stellingenpad (Overijssel) 64

Weekend 7: De Lutte (Overijssel) 74

Weekend 8: Winterswijk (Gelderland) 84

Weekend 9: Zieuwent & Ruurlo (Gelderland) 94

Weekend 10: Veluwe/Ermelo (Gelderland) 104

Weekend 11: Woudenberg (Utrecht) 114

Weekend 12: Noordwijk (Zuid-Holland) 124

Weekend 13: Haastrecht & Schoonhoven (Zuid-Holland) 134

Weekend 14: Marknesse (Flevoland) 144

Weekend 15: Westerschouwen, Zierikzee (Zeeland) 154

Weekend 16: Riethoven (Brabant) 164

Weekend 17: Moerputten/IJzeren man (Brabant) 174

Weekend 18: Eys-Wahlwiller, Wittem (Limburg) 184

Weekend 19: Krijtlandpad (Limburg) 194

Weekend 20: Antoing (Belgisch Henegouwen) 202

Meer Lopen voor Lekkers-tips 212

Dankwoord 215



DÉ VOORDELEN VAN LOPEN VOOR LIJF EN LEDEN

10 1 Eén uur in de natuur en je brein komt al tot rust

Eigenlijk weten we het allemaal wel: in de natuur zijn doet een mens goed. Het is een prima remedie tegen stress en het maakt je blij.

Dat blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek. Zo verdeelden Duitse wetenschappers proefpersonen over twee groepen. Beide groepen ondergingen een hersenscan en moesten een vragenlijst invullen voor ze gingen wandelen. De ene groep kreeg een route door het centrum van Berlijn. De andere groep wandelde door een oud bos. Na de wandeling werd de hersenscan herhaald en moesten de deelnemers weer een vragenlijst invullen.

De MRI-scans toonden verminderde activiteit in de amygdala na een wandeling in het bos, wat het idee ondersteunt dat de natuur gunstige effecten kan hebben in hersengebieden die betrokken zijn bij stress. En een uurtje is dus al genoeg om effect te bewerkstelligen. ‘De resultaten ondersteunen de eerder veronderstelde positieve relatie tussen natuur en hersengezondheid, maar dit is de eerste studie die het causale verband aantoont,’ aldus milieu-neurowetenschapper Simone Kühn, hoofd van de Lise Meitner Group for Environmental Neuroscience van het Max Planck Institute for Human Development.

Deelnemers die een boswandeling maakten, rapporteerden ook meer focus en meer plezier van de wandeling zelf dan degenen die stadswandelingen maakten; een bevinding die consistent is met de MRI-resultaten van het onderzoek en met eerder onderzoek.

De onderzoekers leerden echter ook iets interessants over proefpersonen die stadswandelingen maakten. Hoewel hun amygdala-activiteit niet afnam zoals bij degenen die natuurwandelingen maakten, nam het ook niet toe, ondanks dat ze een uur in een druk-

ke stedelijke omgeving hadden doorgebracht. Dus hou dat omme-
tje door de buurt er ook gerust in.

2 Wandelen verbetert het geheugen

Uit onderzoek van de Universiteit van Pittsburgh is gebleken dat wandelen je geheugen verbetert. Als je enkele keren per week een wandeling maakt van zo'n veertig minuten neemt het volume van je hippocampus toe, wat gepaard gaat met minder geheugenproblemen.

3 Hoe meer je loopt, hoe langer je leeft

Zeventien studies waar in totaal meer dan 220.000 mensen uit de hele wereld aan meededen, zijn meegenomen in een enorme meta-analyse naar het nut van wandelen. Wat blijkt? Hoe meer stappen je zet, hoe ouder je wordt. Mensen hoeven maar gemiddeld maar 4000 stappen per dag te zetten om hun algehele kans op vroegtijdig overlijden significant te verlagen. 'Ons onderzoek laat zien dat hoe meer je loopt, hoe beter het is voor je lijf en leden,' zegt professor en cardioloog Maciej Banach van de Johns Hopkins University. Met elke 500 tot 1000 extra stappen per dag neemt de kans om te overlijden aan wat voor oorzaak dan ook significant af.

Het is dus wetenschappelijk bewezen: meer stappen, meer levensjaren.

Waar wacht je op?

Kom op, we gaan!



WEEKEND 1: SINT MAARTENSZEE



WEEKEND 1: SINT MAARTENSZEE

14 Wat hebben we in Nederland toch een mazzel dat we zo'n lange kuststrook hebben: zo'n 353 kilometer lang. Als ik bij zee ga wandelen, kies ik graag voor de kop van Noord-Holland. Daar is het nog niet zo druk als in Zandvoort, Scheveningen en andere Randstedelijke plekken. De gebouwen in plaatsen als Callantsoog, Sint Maartenszee en Petten zullen waarschijnlijk nooit in een architectuurtijdschrift verschijnen, maar daar staat een eindeloos mooie natuur tegenover, minder massaal toerisme én een oogstrelende tocht door de bollenvelden in april en mei. Niet iedereen weet het, maar de grootste bollenvelden van Nederland liggen hier.

Wat ik ook fascinerend vind, is de oude kernreactorfabriek die als een soort Gotham City oprijst uit de natuur. En de opgespoten kunstduinen bij de

Hondsbosche Zeewering, een betonnen dijk die het gat in de duinen dicht. Tegenwoordig een typisch staaltje van Hollands vernuft om nieuw land én duin te maken.

Bovendien hou ik van storytelling. Sint Maarten, waar Sint Maartenszee naar vernoemd is, sneed zijn heilige mantel ooit in tweeën zodat hij de helft aan een bedelaar kon geven. Dat delen zie je hier ook: aan de ene kant bevinden zich de minder fraaie agglomeraties, aan de andere kant de weidse duinen, het strand én – naar eigen zeggen – de meeste zonuren van Nederland.

★ **Waarom hier wandelen?** Rustig duingebied * Meeste zonuren * Bebouwing om lang over te discussiëren

🐾 **Hond?** Aangelijnd

🕒 **Type wandeling?** Ronde

DAG 1: DE GROENE ROUTE VAN SINT MAARTENZEE NAAR CALLANTSOOG (12 KM)

Mijn lifestyle hart springt op van vreugde bij het zien van Sint Maartenszee. Door de komst van Residence Westduin (zie Lopen voor Lekkers) kan je eindelijk logeren in een *vtwonen*-waardig interieur. En dan staan we ook nog eens op een Plek van Geluk. Bij het startpunt van onze route staat namelijk een bord van hapspots.org waarop uitgebreid verslag wordt gedaan van deze plek van geluk, simpel geluk. Stilte in de duinen. Het eeuwige ruisen van de zee. Trage wolken. Zand tussen je tenen. Bovendien zijn hier de meeste zonuren van Nederland. Overigens claimt Zeeland dat ook, maar voor nu klinkt het ons als muziek in de oren.

15

Voor een badplaats is Sint Maartenszee niet enorm druk. Dat komt omdat de plek meer een verzameling huisjes is en niet echt een gezellig centrum kent – juist voor mijn wandeling een pre. De duinen van Sint Maartenszee zijn tot ‘aardkundig monument’ verklaard. Met hun oude zeerepen, stuifdijken, bossen, duinvalleien en een duinmeertje vormen ze een bijzondere biotoop.

Galloways

Op naar Callantsoog. Deze groene route is in 2017 uitgeroepen tot Ommetje van het Jaar. Voor de zekerheid zeg ik het nog maar een keer: het pad heeft, net zoals deze omgeving zelf, pluspunten en minpunten. Loop je de officiële groene route, dan kom je eerst door de mooiste natuur, maar daarna komt het ‘zuur’. De terugweg over de dijk, waar fietsers ‘hun’ publieke ruimte claimen is geen wonderwandeling.

Daarom keer ik via de zee terug. Hoe, dat vertel ik je zo; eerst gaan we via een klaphekje de idioot mooie duinen in. Verderop zie je grazende galloways, de zwaar behaarde rode stieren, al staan. Dan langs het Zwanenwater, een verzameling meertjes die als vogelboulevard fungeren. Klaphekje weer door en via het geplaveide pad naar het rustige strand van Sint Maartenszee. Vandaar noordwaarts via het strand naar Callantsoog, waar by the way leuke strandtenten zitten als Woest en De Strandtent.

Vogelkijk

Om de fietsers te ontwijken loop ik daarna over dezelfde zandstrandvlakte terug. Ben je een vogelaar? Volg dan wel de groene route over

de Zuidschinkeldijk, een stuifdijk uit 1553. Dat klinkt romantisch, maar de N502 loopt ernaast. Vanaf hier kun je naar het Eerste en Tweede Water afslaan, de twee grootste duinmeren van West-Europa, met een mega-aantrekkingskracht op vogels. Voor dit afslagje volg je de bruine pijlen. Tel dan wel 5,5 kilometer bij de wandeling op, maar dan krijg je ook wat. Kijkhutten vanwaaruit je uren naar het vogelballet kunt staren. Houd dit goede gevoel vast, zo fluit je nog even door op het asfaltfietspad langs de Zijperzeedijk.

16

Route

De groene route voert rond het Zwanenwater. Het altijd uitstekende wandel.nl heeft een QR-route met nummer 2529.

Ik parkeer mijn auto op het grote parkeerterrein aan de Zeeweg 39-85. Daar is altijd plek, en je bent meteen bij de ingang van de duinen.

Met het ov? Er rijden ook bussen bij Callantsoog.

Let op: geen lid van Natuurmonumenten? Dan moet je een kaartje kopen bij de automaat bij de ingang.

DAG 2: DE PAARSE (5,4 KM) OF ORANJE (5,6 KM) ROUTE BIJ DE PETTEMERDUINEN

De hoge duin die ik gisteren al zag, ga ik nu maar eens beklimmen. Zo kan ik tegelijkertijd terugkijken naar gister en vooruit naar vandaag. Wat valt er deze zondag te wandelen in dit immense dungebied?

De informatievoorziening op de top is uitstekend. Er zijn overal bordjes, waarop onder andere Wildrijk (landinwaarts) wordt aangeprezen: een oude buitenplaats waar wilde hyacinten bloeien. De bijbehorende wandeling duur een uur.

De Pettemerduinen, een gebied van 220 hectare dat bestaat uit duinen, bos en Natura 2000-gebied, maakt me echter nog nieuwsgieriger. Dit is zuidelijker dan waar ik gister gelopen heb, meer richting Petten. Staatsbosbeheer is hier fanatiek bezig met het herstel van duinen en heide. Vogels als de boomleeuwerik en tapuit jagen op insecten en broeden hier tussen de heideplanten.

Zeegat

Het gebied is ontstaan rond 1600, toen het zeegat Zijpe werd afgesloten om het achterliggende gebied te herwinnen van de binnengekomen zee. Hierdoor konden zich nieuwe jonge duinen vormen. Tussen twee duinrijen ontstond een vochtige duinvallei waar zoet water aan de oppervlakte komt. De paarse route gaat voor een deel door dit natte gebied. Je loopt over vlonders door een soort minimangrovebosje en over schelpenpaden langs bosjes waaibomen naar de natte duinvalleien van het Korfwater. Langs de noordrand van de Pettemerduinen keer je terug over de Zijperzeedijk waar je het Energieonderzoek Centrum Nederland (ECN) passeert. In mijn jeugd – toen de kernramp van Tsjernobyl plaatsvond – een doo-denge plek, omdat het toen nog een kernreactorfabriek was. Heden ten dage wordt er – volgens het informatiebord – onderzoek gedaan naar duurzame mogelijkheden voor energie-innovatie.

17

Golfsurfen

Eigenlijk maakt het niet zo heel veel uit of je de oranje of paarse pijlen volgt, want voor een deel lopen ze parallel. Het is sowieso goed toeven in de Pettemerduinen, en altijd kom je wel weer terug bij de ingang/uitgang Sint Maartenszee. Heb je deze tweede dag nog tijd over? Loop dan beslist door naar Petten, een dorp dat zichzelf telkens opnieuw uitvindt. Herhaaldelijk door stormvloeden weggespoeld en elders weer opgebouwd. Het vroegmiddeleeuwse ‘Pethem’ lag zo’n 2 kilometer westelijker (nu zee). In 1943 hielden Duitsers er huis en braken het (derde) dorp af voor hun Atlantikwall. Het huidige Petten is van na de oorlog, en daarmee het vierde dorp. Bewonder de opgespoten, door Nederlands vernuft gecreëerde zandwoestenij, met daaronder de Hondsbossche Zeewering, een 5,5 kilometer lange dijk. Publiek geheim: het is hier goed golfsurfen – met dank aan de golven die weerstand krijgen van de betonnen plaat van de zeewering.

Route

Bij parkeerterrein Zeeweg 38-85 staat een groot informatiebord met alle wandelingen en fietsroutes. Hier staan ook de paarse en oranje pijlroutes op. En anders is er altijd nog wandel.nl.

LOPEN VOOR LEKKERS

Slapen

* Luxe aan zee: zo kan je het spiksplinternieuwe appartementencomplex Residence Westduin, op een kwartiertje lopen van het strand van Petten aan Zee, het best omschrijven. In deze omgeving, waar verder niet zoveel bijzondere overnachtingsplekjes te vinden zijn, is dit een lifestyle droom die uitkomt. Uitzicht op de duinen vanuit een designinterieur dat in *Eigen Huis & Interieur* niet zou misstaan. Het is onderdeel van Landal, maar voelt meer als een boetiekhôtel. Ik logeerde hier met vriendinnen na de halve marathon van Schoorl. Bij terugkomst konden we meteen vanuit de natuur de sauna in. Dit hotel tilt logeren aan zee naar het next level. (westduinlodge.nl)

* Tegenover de strandopgang bij Woest, om de hoek van het dorpsplein van Callantsoog, zetelt Duynsuites aan Zee. De tweepersoonsduynsuites hebben een keukentje en uitzicht op het strand. En je trouwe viervoeter is ook welkom! (zonzeestrand.nl/duynsuites-aan-zee)

Eten

* Strandtent Woest in Callantsoog is 365 dagen per jaar open en heeft een imposante raampartij met uitzicht op de – jawel – woeste zee. Ernaast ligt De Strandtent. Woest is net wat populairder. (woest.nu/nl)

* Op het dorpsplein maakt de derde generatie van de familie Baars-Tichelaar verrukkelijk ambachtelijk ijs volgens familierecept. IJssalon IJsie Prima werd dan ook al drie keer bekroond tot Beste IJssalon van het Jaar. Ook de favoriet van Aaf Brandt Corstius, die hier in de buurt een tweede huisje heeft. (ijsieprima.nl)

* In Sint Maartenszee zelf zitten twee aardige strandtenten. Sint Maartenszee Nieuw Zuid is het hele jaar open; in de zomer rijdt er vanaf de slagboom bij de ingang een elektrisch busje naartoe. Het filiaal Noord is in de winter gesloten. (stmzee.nl)

* Op de Zeeweg in Sint Maartensvlotbrug is een charmante pizzeria gesitueerd, met Italiaanse eigenaren: O Sol Mio. (geen website, wel Facebook)

Nu we er toch zijn

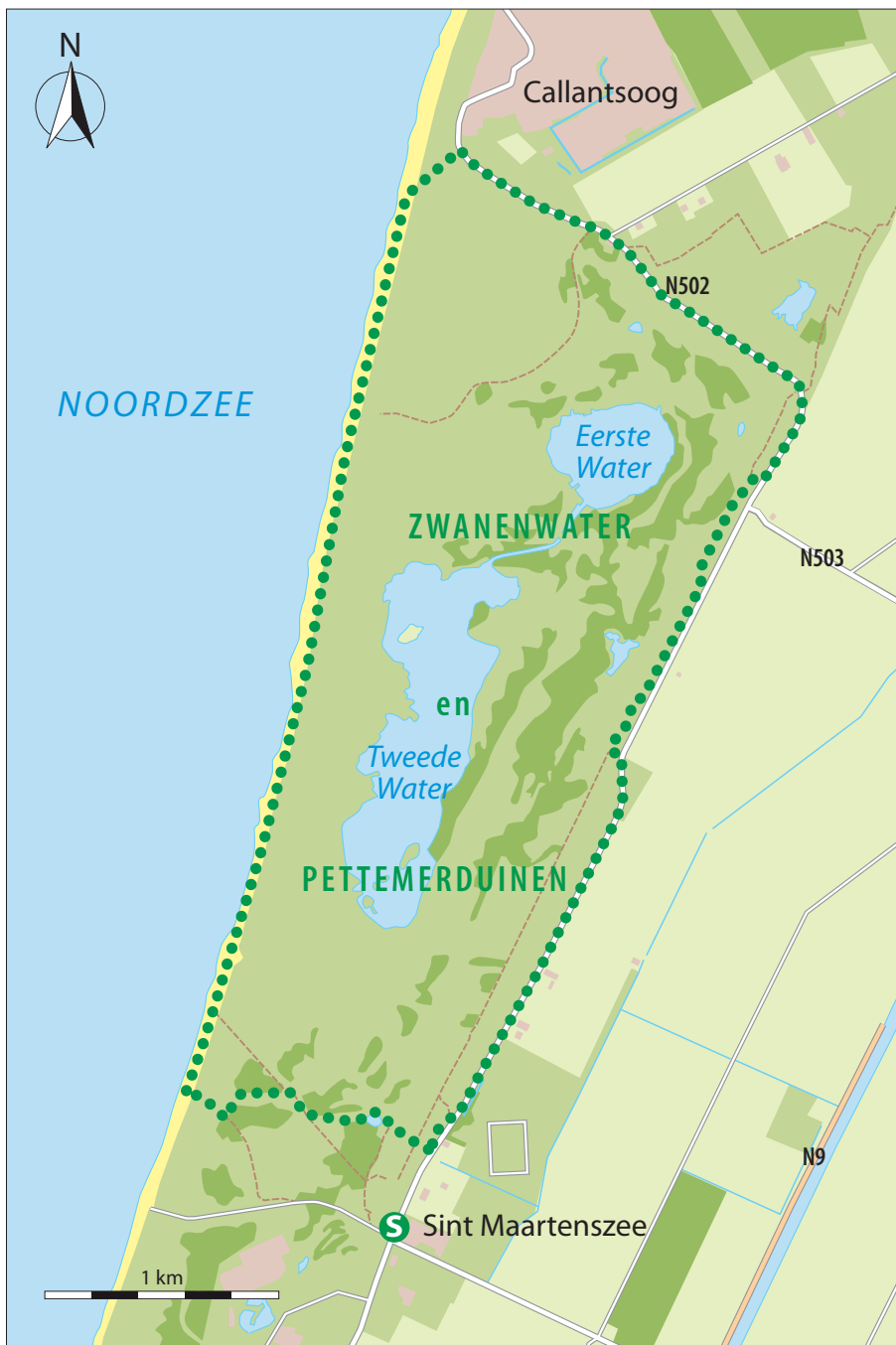
* ‘De jaren zeventig hebben gebeld, ze willen opgehaald worden.’ Achter het parkeerterrein bij kinderspeelparadijs De Goudvis wordt elke week een kofferbakmarkt georganiseerd. Terwijl de kinderen zich vermaken in de speeltuin, kunnen ouders snuffelen zoals snuffelen bedoeld is. Opgekochte tuinmaterialen, kringloopspullen, tweedehandskleding, vergeelde ansichtkaarten; you name it, ze hebben het.

* Dit is sowieso kringloop-area, want in Sint Maartensvlotbrug zit ook de vermaarde CombiteX & Even Anders. De zaak zit in een oude fabriek waar je een bijzondere collectie vintagemeubelen en -accessoires, en een legerdumpstore van jewelste vindt. (com-anders.nl)

* Rijd hier rond in april en mei en je raakt bevangen door geur, kleur en magie. De bollenvelden in de kop van Noord-Holland zijn de grootste van Nederland, een lust voor het oog. Bij de rotonde bij Burgervlotbrug is het dringen voor het maken van de mooiste Instagram-foto's.

GROENE ROUTE SINT MAARTENSZEE – CALLANTSOOG

12 KM



PAARSE ROUTE BIJ PETTEMERDUINEN

5,6 KM

