

TOP TIEN VAN REDENEN OM TE GAAN KAMPEREN

Kamperen is echt een verrijkende ervaring. Dit is waarom...

Je wordt wakker zonder wekker. Doordat je in natuurlijk licht leeft, sta je op wanneer de zon opkomt. Het is ook volkomen acceptabel om naar bed te gaan als het donker wordt, wat betekent dat je bij zonsopkomst voldoende slaap hebt gekregen en uitgerust ontwaakt.



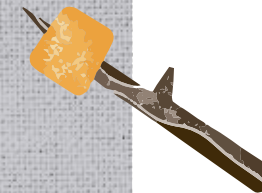
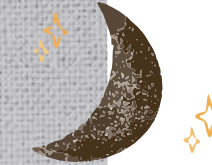
Slaapzakken zijn lekker knus. Er is geen wetenschappelijke onderbouwing voor, maar feit is dat het veel gezelliger is om in een slaapzak te kruipen dan onder een dekbed te gaan liggen.



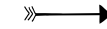
Je ontmoet gelijkgezinden. Het contact met medekampeerders is waar het allemaal om draait! Van gesprekken over de nieuwste tentmodellen tot het lenen van een hamer om de haringen mee in de grond te slaan – tijdens het kamperen ontmoet je de leukste mensen.



Slapen in de buitenlucht betekent dat je af en toe wat hoort snuffelen en ritselen. Van konijnen tot vossen en van vogels tot vleermuizen, als je kampeert heb je gegarandeerd 'wilde nachten'.



Je hebt een mooi excuus om je telefoon thuis te laten. Wees blij dat je op sommige campings volledig off-grid bent en dat je zo weer voeling kunt krijgen met de natuur. Tijd om je Facebookstatus op 'compleet gelukkig' te zetten en te genieten!



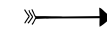
Sterren zijn mooier dan welk plafond ook. Een avondje staren naar een doek vol sterrenbeelden herinnert je eraan hoe groot de wereld is... en hoeveel geluk je hebt dat jij er deel van uitmaakt.



Het is goedkoop! Als je eenmaal je kampeeruitrusting hebt aangeschaft, kun je tegen de laagste prijs op enkele van de beste plekken ter wereld staan.



Je kunt het zo gek maken als je zelf wilt. Je hoeft je daarbuiten heus niet meteen als een doorgewinterde outdooravonturier te gedragen. Als je je hele keukeninventaris wilt meenemen, doe dat dan vooral. En als je superlicht wilt reizen en wilt wildkamperen in de bergen, ga je gang. Jij beslist.



Je begint langzaam te beseffen dat de beste dingen in het leven geen 'dingen' zijn.



Als je naar een mooie zonsondergang kijkt of gesprekken voert met je familie en vrienden zonder te worden afgeleid door smartphones, tv of wat dan ook, begin je de prachtige wereld om je heen echt te waarderen.

KAMPEREN EN WELZIJN

We weten allemaal dat actief bezig zijn in de natuur ons gelukkig maakt en fit en gezond houdt. Maar wist je dat het er ook voor kan zorgen dat je langer leeft, beter slaapt, een scherper geheugen krijgt en zelfs creatiever wordt? Kamperen is goed voor de ziel en goed voor je lijf. Je voelt echt dat je leeft. Dat zit zo...



FRISSE LUCHT

Onderzoek heeft aangetoond dat je lichaam profiteert van de extra zuurstof in de buitenlucht. En niet alleen dat: frisse lucht blijkt ook je bloeddruk te verlagen, je spijsvertering te verbeteren en je immuunsysteem te stimuleren.

MINDER STRESS

Omdat veel campings in afgelegen gebieden liggen, ben je tijdens het kamperen vaak volledig afgesloten van de buitenwereld. Je hebt geen bereik of wifi. Daardoor kun je de knop omzetten en weer in contact komen met de natuur. Ook heb je mentaal meer ruimte om creatief te denken. Verder daalt je stressniveau, waardoor je, op de lange termijn, mogelijk langer leeft.

ZONLICHT

De extra melatonine die je krijgt van de enorme hoeveelheden daglicht waaraan je als kampeerder wordt blootgesteld, blijkt je stemming te verbeteren. Kampeeders geven ook consequent vaker aan dat ze zich gelukkig voelen dan niet-kampeeders.

LICHAAMSBEWEGING

Alleen al het opzetten van de tent vereist flink wat fysieke inspanning! En omdat de meesten van ons niet lang kunnen stilzitten in een tent met de natuur voor de deur, zijn kampeeders over het algemeen lichamelijk actiever. Dat is goed voor hart en longen.

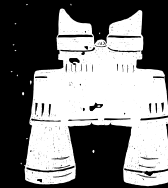
NATIONAAL PARK YOSEMITE, CALIFORNIË

De gigantische rotsformaties van Half Dome en El Capitan torenen uit boven de dichte dennenbossen van Yosemite Valley, diep in de bergen van de Sierra Nevada in Centraal-Californië.

In dit natuurgebied zijn dertien campings. Je kunt kiezen uit North Pines aan de oevers van Mirror Lake of het door torenhoge bergen omgeven White Wolf. Voor afzondering kies je Porcupine Flat Campground. Deze rustige plek ligt dicht bij de Yosemite Falls, een van de grootste watervallen ter wereld, die van 739 meter hoogte naar beneden stort.

Mag het voor jou wel iets extremer? Als je een vergunning hebt, kun je een flinke trektocht met overnachting maken waarbij je diep in de wildernis kampeert.





EEN GOEDE VOOR- BEREIDING...

Er zijn een paar dingen die je moet overwegen voordat je als een echte pro kunt gaan kamperen. Enige voorbereiding thuis zal je kampeerervaring straks alleen maar prettiger maken. Denk na over je uitrusting en hoeveel gewicht je kunt dragen tijdens wandeltochten. Welke faciliteiten heeft de camping? Is er een winkel of restaurant? Plan je maaltijden. Bestudeer de omgeving alvast. Zit er een supermarkt, apotheek en ziekenhuis in de buurt? En houd vooral de weersverwachting in de gaten. Je wilt niet te weinig regenkleding bij je hebben! In dit hoofdstuk lees je alles wat je moet weten voordat je op reis gaat.