

Claudia Straatmans

HET LIFESTYLE WANDEL BOEK

Ambo|Anthos
Amsterdam

DE WANDELLENDE HOOFDREDACTEUR

6

In 2011 wandelde ik voor het eerst, althans een serieus lange afstand. Met vriendin en lifestylejournalist Karin Kuijpers was ik in de Ahr om een reportage over de regio te maken. Eigenlijk zou dat artikel alleen maar over Duitse wijnen gaan, dus we besloten een stuk over een wijnveld te lopen – en stuitten daarbij op een heuse lange wijnwandelroute: der Rotweinwanderweg.

Ik was om. Wandelen tussen wijnranken en daadwerkelijk plezier van het in beweging zijn, heerlijk. Karin kende ik van modeshows en perstrips, we reisden heel Europa af en mochten vaak in luxe overal verblijven. Door mijn werk als hoofdredacteur van onder andere *Marie Claire*, *Cosmopolitan* en *Beau Monde* kreeg ik toegangskaarten voor de mooiste fashionshows van Chanel, Dior en Dries van Noten. Daar hoorde een lifestyle-gevoel bij dat me erg goed beviel. Ik ben een Stier en houd van schoonheid en comfort. Wel voelde ik dat mijn ziel niet echt gevoed werd door de oppervlakkige fashionwereld. Sterker: mijn hang naar natuur werd steeds groter

en de verrassende wandelervaring zorgde ervoor dat ik me écht opgeladen voelde. Op een andere manier dan tijdens fashionweek.

Maar op hetzelfde fijne gastronomische niveau eten en slapen wilde ik niet kwijt.

Ondertussen merkte ik daar in de Ahr ook dat mijn Chanel-tas en lipstick me met opgeheven hoofd bij een etablissement naar binnen deden stappen. Zelfs al had ik – als je naar beneden keek – modderschuilen aan mijn voeten. Dus daar tussen de wijnranken kreeg ik de smaak te pakken van wandelen, lifestyle en gastronomie in een heilige drie-eenheid. Het ‘lifestylewandelen’ kreeg me in de greep en hielp me vrij letterlijk mijn beide voeten op de grond te houden in de tumultueuze mediawereld. Vele wandeltochten volgden, nieuwe vriendinnen scande ik op de prangende vraag: wil je met mij lopen? Wandelclubjes ontsproten, van de #dauwwandelclub tot #dezesvanAntwerpen. Bossen in en stranden op, waar ik me kon opladen en waar ik soms nog meer schoonheid zag dan op een catwalk.



De natuur verrast altijd

Ik ging steeds meer routes uitpluizen en zocht er altijd een leuke plek bij voor een goede latte of mooi glas wijn. Het helpt dat ik nog steeds glossyhoofd-redacteur ben – nu van *Nouveau* – en de mooiste lifestyleplekken in mijn mailbox belanden. Ook gingen steeds meer mensen mij appen voor wandel-tips, van de directeur tot de stagiair, tot bekende Nederlanders als Sacha de Boer.

RODE LOPERS EN GROENE PADEN



Coachend wandelgesprek



Nu zijn we tien jaar verder en word ik vaak 'de wandelende hoofdredacteur' genoemd: rode lopers en groene paden. Ik wil mijn wandelboodschap wel van de daken schreeuwen. Wandelen is niet alleen een feest voor lijf en leden, het schept ook ruimte voor de geest en brengt je dichterbij jezelf. Met vriendinnen heb ik de beste gesprekken tijdens een fijne ochtendwandeling, met mijn collega's voer ik tijdens kantooruren een coachend wandelgesprek en 's avonds neem ik de dag door met mijn man tijdens een blokje om. Maar de meeste ontspanning krijg ik van langere wandelingen door bos en duin. Al wandelend is er ruimte om na te denken over je leven en je dromen en kom je tot inzichten.

In dit boek neem ik je daarom heel graag mee op pad. En ik hoop van harte dat je een paar dingen gaat doen:

- Natuurlijk, om te beginnen: lekker wandelen
- En ik hoop uiteraard dat je die wandeling vervolgens combineert met 'lifestyle'

WAT IK VOORAL ZEG: GUN HET JEZELF

9

Zo kun je wandelen koppelen aan toegankelijke luxe voor jezelf, dat is precies wat ik bedoel met lifestylewandelen. Lopen voor lekkers. Een taartje bij de koffie na afloop of even naar een vintage-store om de hoek. En misschien kun je zelfs een keer een wandeling combineren met een diner of een saunabezoek. Wat ik vooral zeg: gun het jezelf. Ik heb de adresjes voor je.

Dus laat dat calvinisme los en doe als deze katholiek, bedenk: langs welk schoons kom ik en met welk lekkers in de hand eindig ik? Dan is de beloning des te groter!

Geniet ervan en begin gewoon: elke wandeling begint met een eerste stap.

‘De reis van
duizend mijlen
begint met een
enkele stap.’

– Lao Tzu





Vooraf

Je kunt alleen wandelen. Met vriendinnen. Collega's. Je familie, wel of niet met een hond. En zo is het boek ook ingedeeld. Van klein tot groot, in alle facetten. Ook qua kilometers.

Verder ben ik wél van de 'landelijke dekking', maar niet van de volledigheid. Zelf ben ik opgegroeid in de Achterhoek en weet ik dat het leven zich niet alleen maar in de Randstad afspeelt. Elke provincie komt daarom voor in dit boek, de ene wat vaker dan de andere. Het was meer: waar de wind me bracht.

Ook heb ik geprobeerd te inspireren, te entertainen en te informeren. Maar niet op een ANWB-manier. Er staat genoeg informatie in dit boek, maar het is niet echt een meeneemgids (tenzij je een megagrote rugzak bij je hebt natuurlijk), er staat niet voor elke splitsing in of je links of rechts moet, dat doet de bewegwijzering wel voor je. Bijna alle beschreven routes hebben een markering. En als je een keertje fout loopt, no problem. Dat doe ik ook, het hoort erbij.

Kom je te weinig tegen uit 'jouw gebied'? Ik ben nog steeds niet uitgewandeld en ontdek graag nog veel meer mooie plekken in Nederland. Dus tip me vooral.

Loop je met me op?

Lopen voor lekkers

14

Wat is die beloning dan?

Penitentiepunten noemen mijn vriendinnen en ik het. Eerst afzien, dan de beloning.

Die kan voor iedereen anders zijn. Voor mij is het:

Goede koffie

Dat klinkt heel logisch, is het niet. Voor mij is een goede koffie een sterke latte macchiato die bestaat uit espresso uit een goed Italiaans apparaat (geen Senseo! Foei!) badend in een schuimend melkbad. Het liefst met havermelk – maar daarvan realiseer ik me dat dat trèsnobby Amsterdams kan overkomen. Daarom is mijn vuistregel: als de bonen en het zetproces maar goed zijn, en het met liefde is gezet.

Een knisperend glas witte wijn

Riesling is mijn favoriet. Het wonderlijke is dat Nederland nog steeds liever wijn uit de nieuwe wereld haalt dan van onze oosterburen – waar betaalbare topwijnen vandaan komen. Aan riesling hangt trouwens een mooi wandelverhaal. De

albariñodruif, die nu groeit in de buurt van de Santiago de Compostella Camino-finish, is een mutant van een rieslingdruif! Ooit door een Duitse monnik op pelgrimstocht naar Spanje meegenomen. Zo zie je maar, ook monniken zorgden voor een fijne versnapering *en route*.

Zijdezachte lakens

En volgt er na een wandeling een overnachting? Dan is een bed van hotelniveau een verwennerij voor een doorrugzak-geteisterde-achterkant. Fantastisch.

Voor iedereen zal de beloning anders zijn. Het belangrijkste is: als je er maar van geniet.

Hoe check je fijne lifestyleplekken?

Als je bij een tijdschrift werkt, krijg je elke week tientallen persberichten in je mailbox. De ene hotspotaanprijsing is nog lyrischer dan de andere. Hoe weet je nou wat een fijne accommodatie is?

Hoe scheid je kaf van koren? Ik kan het niet helemaal uitleggen, maar ik zie en voel dat vaak al in een oogopslag. Volgens mij is het vaak toch een combinatie van modern interieur en een moderne kaart. Ergens waar je dus een goede latte kunt krijgen, waar ze healthy food hebben en een interessante wijnkaart.

Maar de meeste leuke plekken hoor je toch via via. Of via social media – maar dat wil nog weleens een Instagramscam zijn, weet ik helaas uit ervaring: huisjes die op de foto fantastisch solitair in de weidse natuur stonden, bleken in werkelijkheid met een groothoeklens te zijn gefotografeerd. Deze tiny houses stonden zo dicht op elkaar dat je bij alle burens naar binnen kon koekeloeren. En dat op een romantisch weekend! Daarom check ik inmiddels ook vaak de reviews, daar kun je wel iets uit opmaken. Een belachelijk hoge rekening vind ik ook niet jofel, het moet wel een beetje leuk blijven.

Lifestyle = ook lovestyle

Oude vertrouwde kwaliteit vind ik trouwens ook belangrijk. Liever vakkundig lief personeel in een niet zo hippe tent, dan een millennials-paradijs waar je weg wordt gekeken. Lifestyle is ook lovestyle: daar waar je voelt dat je een graag geziene gast bent, waar je je thuis voelt.

Bekende wandelaars

Wandelen is hot. *Wanderlust* is de term die online rondzingt. Ook steeds meer BN'ers komen ervoor uit dat ze bevangen zijn door wandelkoorts. Iedereen heeft zijn eigen reden. Voor Igone Römer-de Jongh is lopen een meditatie waar ze anders de rust niet voor heeft, Daphne Deckers zoekt de stilte op, voor Anita Witzier voelt wandelen als het nieuwe borrelen, shoppen, netwerken. Voor dit boek sprak ik daarom ook een aantal van mijn bekende hiking soulmates.

Ook Máxima wandelt trouwens. Maar geen gewoon wandelen. In up-tempo maakt onze koningin snelle loopbewegingen zodat haar metabolisme een extra zetje krijgt. Loop je in de buurt van Huis ten Bosch en zie je een lange vrouw met een petje op terwijl een groepje mannen haar bij probeert te houden? Dan is de kans groot dat het Hare Majesteit is. Die looptechniek heet trouwens briskwalking – daar kom ik later nog op terug.

Wandelmaatje

Wil je wel wandelen, maar vind je het lastig om een maatje te vinden? Of misschien houdt niet iedereen om je heen ervan – het is ongelofelijk, maar zulke mensen bestaan – of ligt je tempo hoger/lager dan dat van je compagnon?

Wandelen is als het leven zelf: aftasten, koers bepalen en spelenderwijs aanvoelen wie daarbij past. Wil je liever in je eentje? Dan heb je hier natuurlijk niet mee te maken. Ik loop ook veel alleen trouwens. Met mijn gedachten. Of met een podcast.

Zoek je wel een partner? Mijn beste advies is: vraag het gewoon! Zo is het bij mij ook gegaan. Mijn meest actieve wandelclub zijn de moeders van school. Na een doorzagnacht zeiden we: wat zonde dat we ons nog zo weinig herinneren van onze nachtelijke gesprekken! En we spraken het verlangen uit naar een frisse ochtend. Zo ontstond de dauw-wandelclub, lopen voor dag en dauw.

Eerst startten we met een ommetje bij ons in het park. Uiteindelijk gingen we hele etappes lopen, culminerend in een concreet doel. O.a. het Noord-

Hollandpad, met bestemming Texel. Zestien etappes onder de pannen met deze leuke vrouwen. Met een soort Santiago de Compostella-finish, maar dan gewoon in Nederland. Afstempelen op Texel en daarna een lang weekend strand, zee, vriendschap. Verheugmachine aan! Wat ik maar wil zeggen: maak het niet te groot in je hoofd, begin met je wandelgezelschap als een wandeling zelf: stap voor stap. Ook op gezelschapsgebied is het leven een bochtige weg.

Lopen met mijn man is weer een ander verhaal. Ik ben nogal van de Máxima-club, straf doorlopen, en hij vindt 'mijn militaire marsoefening' niet relaxed. Toch hebben we samen een vorm gevonden. Sinds de echtgenoot zwerfafval prikt (check de app Nederland Schoon, er is een hele *movement*) gaat hij graag mee. Hij prikt fanatiek door en ik oefen wat meer geduld wanneer een blikje Red Bull niet meteen de vuilniszak in wil.

Check voor het vinden van wandelmaatjes sites als: sportpartner.com, dewandeldate.nl, tweevoeter.nl, tevoetonline.nl, of de Facebook-groep: #wandel1000km

‘Drie
essentiële zaken
voor geluk
in dit leven.

Iets te doen
te hebben.
Iets om van
te houden.
Iets om voor
te lopen.’

– Vrij naar George Washington Burnap, Amerikaans predikant,
in zijn ‘hopen’ heb ik uiteraard één letter veranderd

Inhoud

Deel 1 Lifestylewandelen

- 27 • Kleding
- 28 • Ommetje IJburg met fashionkenner Anita
- 32 • Figuur
- 33 • Ommetje Vondelpark met briskwalkdeskundige Wies
- 35 • Mind
- 36 • Ommetje Kijkduin met coach Esther
- 38 • Waarom je knetterknap wordt van wandelen

Deel 2 Nederlandse routes

3-5 KM

- 46 • ❶ Betondorp (Noord-Holland)
- 48 • ❷ Gorsselse Heide (Gelderland)
- 52 • ❸ Diemerbos (Noord-Holland)
- 54 • ❹ Exloo (Drenthe)
- 58 • ❺ Rijs (Friesland)
- 60 • ❻ Bunkerroute (Zuid-Holland)
- 62 • ❼ De Paltz (Utrecht)
- 65 • ❽ Moerputten (Brabant)
- 66 • ❾ Domein Holset (Limburg)
- 69 • ❿ BN'er-wandeltip Daphne Deckers: Brunssum

5-10 KM

- 74 • ❶ Noordpolderzijl (Groningen)
- 78 • ❷ Oostvaardersplassen (Flevoland)
- 80 • ❸ Loonse en Drunense Duinen (Brabant)
- 82 • ❹ Kennemerduinen (Noord-Holland)
- 84 • ❺ Nooitgedacht (Drenthe)
- 86 • ❻ Marker Wadden (Flevoland)
- 88 • ❼ Oisterwijk (Brabant)
- 90 • ❽ Rotterdam (Zuid-Holland)
- 94 • ❾ Marken (Noord-Holland)
- 96 • ❿ BN'er-wandeltip Igone Römer-de Jongh: Hemmeland

10-15 KM

- 102 • ❶ Domburg (Zeeland)
- 104 • ❷ Noordvoort (Noord-Holland)
- 106 • ❸ Veenhuizen (Drenthe)
- 110 • ❹ Ruurlo (Gelderland)
- 112 • ❺ Wassenaar (Zuid-Holland)
- 115 • ❻ BN'er-wandeltip Anita Witzier: De polder

15-20 KM

- 118 • ❶ Duin & Kruidberg (Noord-Holland)
- 120 • ❷ Eilandspolder (Noord-Holland)
- 122 • ❸ Vaals (Limburg)
- 126 • ❹ Laren-Vorden (Gelderland)
- 128 • ❺ 's-Graveland (Noord-Holland)
- 131 • ❻ BN'er-wandeltip Marion Pauw: Vlieland

‘Tijdens het wandelen kun je je emoties beter reguleren, en een beetje mijmeren met elkaar.’

– Erik Scherder

Deel 3 Mindwanderen

VERDIEPING

- 136 • Kom maar op met die kleding
- 139 • Verder in de mind
- 140 • En nog even over coachend wandelen

20+ KM

- 146 • 39 Hoge Veluwe (Gelderland)
- 148 • 34 Bellopad (Noord-Holland)
- 150 • 35 De Slufter (Texel, Wadden)
- 154 • 36 Winterswijk (Gelderland)
- 160 • 37 Grou (Friesland)
- 163 • 38 BN'er-wandeltip Sacha de Boer: Vechtdal

Deel 4 Pelgrimstochten & weekendjes weg

LANGE ROUTES (LAW) NEDERLAND

- 170 • 39 Noord-Hollandpad
- 174 • 40 Marskramerpapad
- 176 • 41 Pieterpad
- 178 • 42 Odulphuspad
- 180 • 43 Pronkjewailpad
- 181 • 44 Walk of Wisdom

LEED & LIEF

- 184 • 45 De Woude
- 187 • 46 Edam-Volendam

WIJNWANDELEN BUITENLAND

- 190 • 47 De Ahr (Duitsland)
- 195 • 48 Épernay (Frankrijk)
- 202 • 49 Deidesheim (Duitsland)
- 206 • 50 Kulinarischer Jakobsweg (Oostenrijk)
- 208 • 51 Die Nahe (Duitsland)
- 213 • 52 BN'er-wandeltip Monique des Bouvrie: Saint-Tropez

NIEUWE BESTEMMINGEN

- 216 • Stip op de horizon, nieuwe lifestyleplekken to discover
- 222 • Dankwoord



‘De
geciviliseerde
mens is in
staat een bus te
bouwen, maar
heeft het gebruik
van zijn voeten
verloren.’

– *Ralph Waldo Emerson*



2

**NEDERLANDSE
ROUTES**

Betondorp (Noord-Holland)

(km) 3 kilometer (☕) Johan Cruijff meets Gerard Reve (🌳) Ja (✳️) Ommetje in de buurt

46

Begin zoals alles in het leven. Maak het klein en zet gewoon je ene voet voor de andere. Ik start daarom in m'n eigen omgeving: Betondorp, beschermd stadsgezicht, tuindorp van bijna honderd jaar gelee. Johan Cruijff, Gerard Reve, Willeke van Ammelrooy en Ed van der Elsen zijn er allemaal opgegroeid.

Elke buurt heeft iets bijzonders, je moet het alleen willen zien. Om in cruijffiaanse terminologie te blijven: 'Je ziet het pas als je het doorhebt.' Ik maak al jaren een ommetje in mijn wijk en de daarbij hogerop gelegen Weespertrekvaart, een beetje indachtig Immanuel Kant, de filosoof uit Kaliningrad die elke dag exact hetzelfde rondje liep. Maar tegenwoordig is 'mijn' route zelfs bestickerd – een van de voordelen van de oprukkende populariteit van wandelen. Het maakt deel uit van een Trage Tocht door Amsterdam-Oost en het enige wat je hoeft te doen is de oranje pijlen te volgen, met af en toe een literair of sportief 'uitstapje'.

Deze route pik je op vanuit de Middenweg, je loopt via de Gaffelstraat, slaat



Historisch beton

even linksaf om de Ploegstraat binnen te lopen. Hier op nummer 57 (tegenwoordig nummer 89) groeiden Gerard Reve en Karel van het Reve op. Een cheap monument aan de overkant – met allerlei data, de buurt sprak schande van dit snelle werk – doet er nog aan herinneren. De verveling van Reves *De Avonden* lijkt in deze straat geboren.

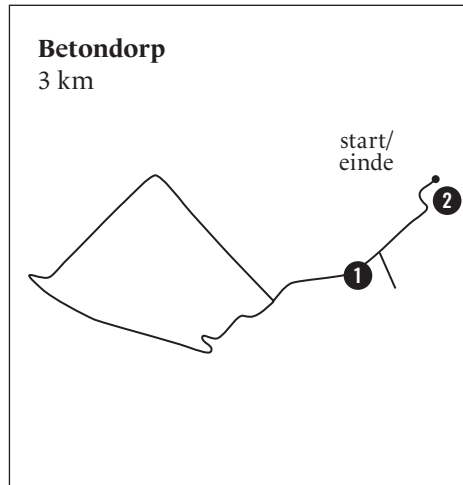
Ga daarna weer terug naar de route met oranje pijlen – de Brinkstraat in. Vanaf deze plek fotografeerde Ed van der Elsen in 1930 de Middenweg. Je buigt rechts af naar de Akkerstraat, maar bij mij loop je nog even door naar nummer 32, het geboortehuis van Johan Cruijff. Hier valt verder niet veel te zien, behalve dan een grote raamsticker: *Buiten spelen zou een vak moeten zijn op school*. Toch is dit historische grond. In de zomer worden hier vaak plukjes Spaanse supporters gespot.

Weer terug via de Veeteeltstraat naar de Brink en dan met de oranje pijlen de Weespertrekvaart op.

Je kunt deze tocht helemaal doorlopen naar de Amstelbocht – waar George Marina zit, pleisterplaats van bekende Nederlanders als Caroline Tensen die in het haventje een boot hebben liggen. Voor mijn dagelijkse ronde ga ik via de schooltuinen de dijk weer af en loop via de sportvelden terug naar de Brink.

Route

Wil je puur Betondorp? Start dan op de Middenweg ter hoogte van de Gaffelstraat en volg de oranje pijlen. Liever langer? Loop dan met de oranje pijlen omhoog langs de Weespertrekvaart



- 1 Bakker Ron
- 2 Eetcafé De Avonden

richting Amstel. Deze route wordt beschreven op Trage Tochten Amsterdam Watergraafsmear, start en einde is op station Science Park. (wandelnet.nl)

Lifestyle

Betondorp is voor de cultuurhistorisch geïnteresseerde wel een *lifestyle destination*, voor de culinaire fijnproever is het een iets ander verhaal. De wijk is nog niet gegentrificeerd, zal ik maar zeggen. Maar bakker Ron 1 op de Brink is sympathiek, heeft lekkere mueslibollen en een klein terrasje, en bij eetcafé De Avonden 2 zijn ze goedlachs.