

Margriet *extra*

Gezond leven

Lang
ZAL ZE leven

Zo word je 100
volgens de
wetenschap

Het geheime
wapen voor
meer energie
De pro's van proteïne

Verder met
een pacemaker

ANJA (66): 'Het voelt
als een tweede kans'

Mindful & fit

Dé 5 nieuwe
beweegtrends

VROLIJK EN VITAAL HET VOORJAAR IN

> LAST VAN EEN OVERGEVOELIG
IMMUUNSYSTEEM?
Ga je allergie te lijf!

> ALS ETEN EEN
WORSTELING IS
Alles over ARFID

> BLIJ MET JE BENEN
Zo behandel je trombose,
spataderen en neuropathie

A woman with short grey hair, wearing a blue long-sleeved shirt, an orange quilted vest, and a large black backpack, is hiking on a dirt path in a forest. She has her arms outstretched and is smiling. She is also wearing black binoculars around her neck. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees.

VAN
MEDITATIEF
WANDELLEN TOT
STEDELIJK
STAPPEN

Dat
LOOPT
lekker!



ANKIE VAN DIJK
is directeur van Wandelnet, de officiële beheerder van Lange-Afstand-Wandelpaden en Streekpaden in Nederland.

Maak van je wandeling een volwaardige ervaring. Geen tochten langs vertrouwde paden, maar verfrissende routes. Dit zijn de vijf belangrijkste wandeltrends van 2025.

De bijkletstour

Met vriendinnen afspreken om te winkelen en een hapje te eten: die dagen lijken voorbij. In plaats daarvan wordt afgesproken om een mooie wandeling te maken en bij te kletsen, een overblijfsel van het bekende corona-ommetje, ziet ook Ankie van Dijk: “Wandelen is niet langer alleen functioneel aan je aantal stappen komen, het is ook een sociale activiteit geworden.” Om op die trend in te spelen, zijn er via Wandelnet steeds vaker dagwandelingen beschikbaar, waarbij rekening wordt gehouden met handige startlocaties, horeca onderweg en het aantal kilometers. Denk bijvoorbeeld aan die handige NS-wandelingen. De populairste van 2024 was de Utrechtse Heuvelrug. Deze wandeling kun je in 8 of 15 kilometer lopen en tijdens het wandelen wisselen bos, heide en zandverstuivingen elkaar af. Bij de 15-km-editie wandel je van station Driebergen-Zeist naar station Maarn. Ook het digitale platform Komoot draagt bij aan de bijklets-trend. Met een app vol wandel- en fietsroutes lanceerde dat vorig jaar de ‘Groepstours’, een functie die het makkelijker maakt om van een wandeling een sociaal avontuur te maken. Via een QR-code kan de organisator een tour delen met deelnemers en ervoor zorgen dat zij met hun telefoon exact dezelfde route volgen. De route kan onderweg worden aangepast, als je een omweg maakt of een koffiepauze neemt, en de bijgewerkte route wordt live naar iedereen verstuurd, zodat je elkaar niet kwijt raakt. ▶

Dat wandelen goed voor je is, is allang bewezen. Maar wie dacht dat de stevige pas een flinke inzakker zou krijgen na de coronapieak, heeft het mis. Sterker nog, we lopen zelfs langer, blijkt uit de laatste cijfers van het KiM (Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid) en het CBS. We liepen het afgelopen jaar gemiddeld acht kilometer per week, ten opzichte van zes kilometer in 2019. En dat hebben we volgens het KiM te danken aan de populariteit van ommetjes en wandelingen, die sinds corona sterk is toegenomen. Ook Ankie van Dijk, directeur van Wandelnet, kan dit bevestigen: “Het aantal mensen dat is blijven wandelen is iets gezakt, maar blijft wel op een hoger niveau dan daarvoor. Wandelen was altijd al de populairste vorm van actieve vrijetijdsbesteding, veel populairder dan winkelen of fietsen. En het staat nog steeds op de eerste plaats.” Deze stijgende interesse in wandelen zorgt vanzelfsprekend voor nieuwe trends. Welke je dit voorjaar niet mag missen? Dit zijn de belangrijkste vijf.



Ommetje in je omgeving

We kunnen mooi wandelen in Nederland met al die klompenpaden, duinen en bossen. Maar veel van die wandelroutes zijn druk door de toenemende populariteit en hebben soms te lijden onder het huidige klimaat. Er zijn steeds meer plekken die te nat zijn door hoog water, waardoor je er bijna niet meer kunt lopen. “Neem Zuid-Limburg, met die holle wegen. Echt een prachtig gebied, maar het spoelt allemaal weg. Daarmee wordt de route minder goed begaanbaar. Het weggespoelde zand terughalen of het aanleggen van vlonderpaden is te kostbaar. Soms worden er ook paden afgesloten omdat er geen geld is om ze te onderhouden,” zegt Ankie van Dijk, directeur van Wandelnet. Het belang van een mooie route kunnen wandelen vanaf je voordeur wordt steeds groter. “Iedereen heeft recht op een ommetje vanaf z’n voordeur, ongeacht waar je woont. Het is raar dat je eerst met je auto naar bijvoorbeeld Lage Vuursche moet rijden om daar een rondje te wandelen, om

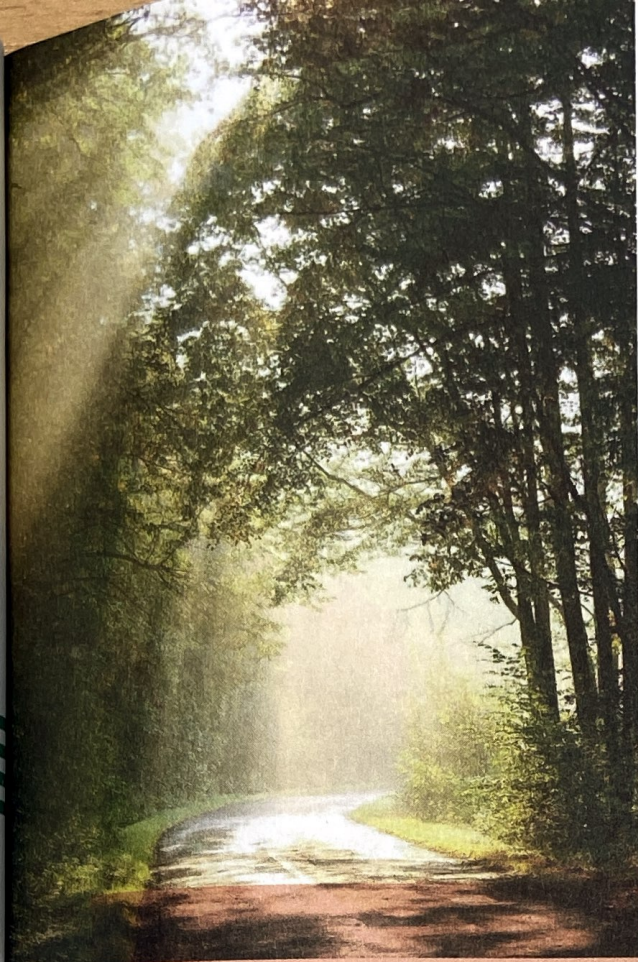
DWARS DOOR DE LAGE LANDEN

Wie het afgelopen jaar niet genoeg kreeg van het tweede seizoen van *Dwars door de Lage Landen*, waarin de Belg Arnout Hauben samen met zijn vrienden Ruben en Philippe van Lauwersoog naar De Panne wandelt, doet er goed aan om de gelijknamige gids te bestellen. Die toont dezelfde route in vijftig etappes door polders en bossen, langs molens en meren, door kleine dorpen en grote steden. Blijf met die handige wandelkaarten op zak vooral openstaan voor verrassende gesprekken met voorbijgangers, dan is het alsof je het hele programma weer opnieuw beleeft. Helemaal gemist? Beide seizoenen kun je terugkijken via NPO Start. € 24,50 (WANDELNET.NL).

MET DE BENENWAGEN

Het KiM (Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid) heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar ons voetenwerk en presenteerde de conclusies onlangs in de brochure *Loopfeiten 2024*. Opmerkelijk: we lopen meer dan een aantal jaar geleden, maar nog altijd minder dan in andere Europese landen. De reden? Die (elektrische) fiets.

vervolgens de auto terug naar huis te pakken,” zegt Van Dijk. Om die reden roepen vijftien organisaties - van Natuurmonumenten tot Wandelnet - op om Nederland slimmer te organiseren. Dit doen zij onder de noemer NLBuiten. Om mensen meer kans te bieden om dicht bij huis te recreëren moeten woonwijken meer ingericht worden met bomen, struiken en water. In 2025 wil NLBuiten met het manifest op bezoek bij diverse ministeries. Het kan dus beter, maar gelukkig zijn er nog steeds veel wandelroutes dicht bij huis te vinden. Op Komoot - een app vol wandel- en fietsroutes - zijn die wandelingen vanaf je voordeur nu makkelijker te vinden: “Onze zoekfunctie is vernieuwd, met meer opties,” zegt Roebijn Schijf, marketing manager van Komoot. Zo kun je nu niet alleen filteren op afstand, tijdsduur en moeilijkheidsgraad, maar ook op onverharde ondergrond met zo min mogelijk asfalt of rondwandelingen waarbij je zo min mogelijk over hetzelfde pad loopt. “En je kunt nu routes vinden vanaf elk gewenst startpunt, zoals je favoriete koffietentje of je eigen voordeur,” zegt Schijf. “Stel, je woont op de Van Hallstraat in Amsterdam en je wilt een rondwandeling maken vanaf je voordeur van maximaal tien kilometer, dan geeft Komoot je vijftien kant-en-klare routes die je direct kunt starten.”



De geneeskrachtige werking van bosbaden is onderzocht en bewezen'

3

Meditatief wandelen

Sinds uit een onderzoek van de Universiteit van Maastricht in 2016 bleek dat slenteren beter voor je gezondheid is dan intensief sporten, is langzaam wandelen al in opkomst. Tel daar de stijgende populariteit van mindfulness bij op (zelfs de zorgverzekeraar vergoedt dit in een aanvullend pakket) en de trend Bewust wandelen werd geboren. Minder haast, meer aandacht voor de omgeving en dat allemaal midden in de natuur. Inmiddels zijn er allerlei varianten te vinden: van stiltewandelingen tot coaches die wandeltherapieën aanbieden. De nieuwste vorm die hierop inspeelt, is het bosbaden. Voor Japanners niets nieuws, zij noemen dit shinrin-yoku: de ontspanning die ontstaat door je onder te dompelen in de atmosfeer van het bos. Volgens Japanse wetenschappers is dat goed voor je gezondheid doordat het stress vermindert. Afgelopen december vonden er in Boxtel voor het eerst twee sessies plaats, georganiseerd door Natuurwerkgroep Boxtel en Transitie Boxtel in het Sparrenrijk. "In Japan wordt het voorgeschreven door artsen," zegt bosbad-begeleidster Merel Pouwels in het AD. "De geneeskrachtige werking is onderzocht en bewezen. Je ervaart het bos met je zintuigen, je dompelt je onder. Daarom gaan we in stilte lopen en oefeningen doen." De eerste is je in een kring concentreren op wat je onder je voeten voelt, daarna op wat je hoort, dan ruiken en tot slot goed om je heen kijken. De laatste oefening houdt in dat je tien minuten stilstaat en de omgeving goed op je laat inwerken. "Als je elke week één plek goed op je laat inwerken, bouw je daar een band mee op en kun je daar goed tot rust komen," legt Pouwels uit. "Eigenlijk is bosbaden heel concreet en daarmee heel toegankelijk." Nieuwsgierig geworden? Kijk op [FORESTBATHINGNEDERLAND.NL](https://www.forestbathingnederland.nl). ▶

FEITEN & CIJFERS

- ▶ In 2023 liepen we gemiddeld 1,1 kilometer per dag deden daar ongeveer 17 minuten over.
- ▶ We maken gemiddeld 3,3 kilometer per ommetje en doen daar zo'n 50 minuten over.
- ▶ Het aantal ommetjes is de afgelopen vijf jaar met 59 procent gestegen.
- ▶ 76 procent van de Nederlanders vindt het ontspannender om zich te voet te verplaatsen dan met de fiets, de auto of het openbaar vervoer.
- ▶ Wie dagelijks veel te voet (of per fiets) doet, krijgt voor een groot deel de aanbevolen beweging.
- ▶ Van alle loopmotivaties – boodschappen doen, naar de bus of trein of te voet naar het werk – had 35 procent als doel een ommetje maken. In 2021, tijdens de piek van de coronapandemie, was dit 43 procent.
- ▶ Vrouwen lopen aanzienlijk vaker dan mannen. Ze gingen in 2023 circa 2,3 miljard keer lopend de deur uit, mannen 1,8 miljard keer.

Op expeditie

Soms is het nodig om je eigen grenzen te verleggen, zodat je tot nieuwe inzichten komt en open blijft staan voor verrassingen. Stevig stappen door de polder is een stuk minder uitdagend dan over de spectaculaire bergtoppen van, noem eens wat, het Kleinwalsertal in Oostenrijk. Die bestemming is onderdeel van een aantal avontuurlijke wandelvakanties die voor 2025 zijn samengesteld door Wandel.nl en 360 Explore - een reisorganisatie voor wandelaars die op zoek zijn naar avontuur, authenticiteit en duurzaamheid. "We hebben het druk en krijgen het alsmaar drukker," zegt Niels Leenders, gediplomeerd bergwandegids en medeoprichter van 360 Explore. De nieuwe wandelvakanties bestaan uit zeven toegankelijke groepsreizen, allemaal naar bijzondere bestemmingen in Europa, vanaf € 510 per persoon. Denk aan een trektocht over de Schotse Small Isles of over het Prättigauer-panoramapad in Zwitserland en Oostenrijk. Altijd onder begeleiding van een gecertificeerde gids en tot in de puntjes voorbereid: van route tot accommodatie. En laat je niet afschrikken, je hoeft geen doorgewinterde avonturier te zijn voor zo'n wandelvakantie. "Iemand die in Nederland graag wandelt en het leuk vindt om een avontuurlijk klompenpad te bewandelen, heeft voor onze wandelvakanties alle basis-ingredienten in huis." Leenders is ook expert in korte wandelingen in Nederland of net daarbuiten, met minimaal één overnachting. Lopen door het hoge gras, wildkamperen met een expeditie-ontbijt en onverwachte ontmoetingen met herten en zwijnen. "Zo'n expeditie kan in 24 uur of in drie dagen, het is altijd dicht bij huis en je kunt het zo uitdagend maken als je zelf wilt." Op vrijdag alleen met een zeiltje vertrekken? Dat kan, maar hoeft niet. "Het gaat erom dat je gewoon op pad gaat, een beleving buiten je comfortzone."

'Wandelen is niet langer alleen functioneel, het is ook een sociale activiteit'

MET RESPECT

Door de stijgende interesse in wandelen is het drukker geworden op populaire wandelroutes in Nederland. De KWbN (Koninklijke Wandelbond Nederland) attendeert mensen op de buitencode, die voor alle buitensporters geldt:

- ▶ Respecteer de natuur.
- ▶ Maak geen lawaai en laat geen afval achter.
- ▶ Houd je aan de toegangsregels.
- ▶ Check de toegangsborden en blijf op de bestemde paden.
- ▶ Geef elkaar de ruimte.
- ▶ Maak plaats voor een ander en minder vaart bij drukte.
- ▶ Wees vriendelijk.
- ▶ Groet elkaar en heb begrip voor de natuurbeleving van een ander.



De weeting

We mogen dan wel vaker ommetjes maken, uit cijfers van de Europese Commissie blijkt dat Nederlanders nog altijd veel meer zitten dan andere Europeanen. 26 procent van de Nederlanders zit 8,5 uur op een dag, in de hele EU is dit gemiddeld 11 procent. Om die reden heeft Wandelnet de nationale campagne Wandel Tijdens Je Werk-dag in het leven geroepen. Uit je hoofd en in de benen, was het adagium vorig jaar. Op donderdag 3 april 2025 vindt de negende editie plaats. En nee, lopend naar je werk hoeft niet, maar mag wel. Het gaat vooral om meer beweging tussendoor, bijvoorbeeld door een 'weeting' te houden, een wandelende meeting. Vorig jaar hadden 1,6 miljoen werknemers in Nederland last



van burn-outklachten, blijkt uit onderzoek van TNO. Met een half uur per dag wandelen kun je de symptomen van depressiviteit met 36 procent verlagen. Wandelnet ziet weetings als een waardevolle toevoeging aan de werkdag, maar benadrukt ook dat managers hierin leidend kunnen zijn. Ankie van Dijk, directeur van Wandelnet, voegt toe: "Als directeur wilde ik de weeting jaren geleden al introduceren, maar ik dacht: zou ik het bij diegene kunnen voorstellen? Laat ik dat maar niet doen, die vindt dat vast raar. Inmiddels is het veel gebruikelijker om voor een overleg met z'n tweeën een wandeling in te plannen, en dat doe ik dus ook." En dat mag dit jaar vooral vaker dan alleen op die ene 3 april.

LAAT JE INSPIREREN

Behoeftte aan inspiratie voor nieuwe routes of op zoek naar extra motivatie om de deur uit te gaan? Er zijn veel wandelinfluencers op Instagram die je spontaan zin geven om je veters extra stevig aan te trekken.

► **@EERLIJKE_SCHOONHEID**
Masja de Jongh viel in één jaar dertig kilo af door elke ochtend 6,5 kilometer te wandelen. Kenmerkend zijn de vrolijk ingesproken video's tijdens haar ochtendwandeling in de dauw, vol eerlijke motivatie ('geen zin, wel doen') en antwoorden op vragen van haar vele volgers.

► **@BUITEN.LEVEN**
Maaïke van Meerten gebruikt Instagram zoals het waarschijnlijk ooit bedoeld is: vol prachtige

kiekjes van de Nederlandse natuur. Een herfstig bos vanaf het water, een bosuil die je recht aankijkt: ze combineert alles met praktische wandeltips en mooie slaapplekken – ook in het buitenland.

► **@CLAUDIASTRAATMANS**
Claudia Straatmans is uitgever en was hoofd-redacteur van de bladen *Nouveau*, *Marie Claire* en *Cosmopolitan*. Bevangen door het wandelvirus schreef ze drie wandelboeken. Op haar Instagram-

account deelt ze niet alleen modetips – wat draag je tijdens het wandelen? – maar deelt ze ook de mooie routes die ze loopt.

► **@WANDELBANKJES**
Als de pauze steevast je favoriete moment is tijdens een wandeling: dit Instagram-account legt fijne wandelbankjes met dito uitzicht vast. Zoeken naar het bankje hoeft niet, alle nodige informatie wordt bij de foto gegeven. Zitten, kijken en genieten. ■