

# voet stap

Er is zoveel te zien!

## Hollands Mooiste

Bijzondere wandelingen  
in eigen land

## Grenzeloos

Schotse Stilte, sprookjesachtig  
Duitsland en Frans wadlopen

## Wandel Anders

Langs gedichten,  
muurkunst en eetbare  
planten

## In de voetsporen van...

Hugo de Groot

Hemingway

The Sound of Music

# Wandelen

Lopen is genieten



## Colofon

Voetstap is een  
uitgave van Plus  
Magazine

Hoofdredacteur  
Caroline van der Kooij

Art direction &  
vormgeving  
Lizeanne Voorhout  
Yvet Hollander

Eindredactie  
Esther Speelman

Fotografie  
Cover: 123RF Limited

Uitgever  
Tjangja Galdeij

Drukker  
Corelio Printing

Distributeur  
Aldipress, De Meern/  
AMP

SPN bv  
Amaliaaan 126H  
3743 KJ Baarn  
Tel. (035) 692 52 00  
www.plusonline.nl

Copyright © 2018 SPN  
Niets uit deze uitgave  
mag worden overgenomen  
zonder voorafgaand  
schriftelijke toestemming  
van de uitgever.  
Aan de informatie in dit  
blad kunnen geen rechten  
worden ontleend.



## It giet oan

Zeg je 'tocht der tochten', dan weet iedereen waar je het over hebt: de Elfstedentocht. Mijn vader was een van de dappere schaatsers die in 1958 hem reed. 200 kilometer lang, op houten Friese doorlopers. Daarna verruilde hij het ijs voor de weg en werd jarenlang op Tweede Pinksterdag de tocht door ons gezin op de fiets volbracht.

Nu was het alleen nog wachten op een Elfstedenpad om te voet af te leggen, want wandelen is ongekend populair. Wist je dat er 10,5 miljoen Nederlanders wandelen voor hun plezier? Dat is bijna twee derde van de bevolking. Fijne bijkomstigheid is dat het ook nog eens supergezond is, voor lichaam én geest.

Het vorig jaar geopende Elfstedenpad voert zoveel mogelijk langs het parcours van de beroemde schaatstocht. Het is 283 kilometer lang en opgedeeld in 46 etappes. Onderweg kun je genieten van de uitgestrekte weidegebieden waar je het gevoel hebt dat je in niemandsland loopt. En natuurlijk kom je langs alle elf steden, waar overigens van alles te beleven is. Ga bijvoorbeeld naar binnen in de Harlinger Aardewerk- en Tegelfabriek, waar nog met de hand tegeltjes worden beschilderd. Of geniet van een kopje koffie in het oude Postkantoor in Leeuwarden.

O ja, als je het Elfstedenpad gaat lopen, kun je net als de schaatsers onderweg stempeltjes halen. Maar misschien wel het leukste van deze tocht: of het nu vriest, regent of lekker warm is, it giet oan.

**Caroline van der Kooij**

Hoofdredacteur

Kijk voor een impressie van het Elfstedenpad op blz. 18







12



40



72



84

### Hoe het begon

- 6 De dominee die Nederland aan de wandel kreeg

### Tips & Weetjes

- 10, 58, 78, 94 Wandel & Zo
- 95 Bij de Handjes De leukste wandelingen met kinderen

### Hollands Mooiste

- 12 Maasvallei Genieten tussen de Dutch Mountains
- 18 Elfstedenpad Je kon het al schaatsen en fietsen, maar nu kun je het ook lopen!
- 28 Pieterpad Van Pieterburen naar de Sint-Pietersberg





18



18



34

# Inhoud

## Grenzeloos

- 34 Lopen over zeebodem  
Wist je dat je in Frankrijk óók kunt wadlopen?
- 40 De Schotse Highlands  
Hier voel je je bijna alleen op de wereld
- 46 Sprookjesachtig Duitsland  
Bakermat van de sprookjes van Grimm
- 52 De Italiaanse Dolomieten  
Wit in de winter, groen in de zomer

## In de voetsporen van...

- 60 Hugo de Groot  
Na zijn ontsnapping uit Slot Loevestein
- 66 Ernest Hemingway  
Langs zijn favoriete cafés in Parijs
- 72 The Sound of Music  
Van het klooster in Salzburg tot het beroemde prieeltje

## Wandel Anders

- 80 Leidse muurpoëzie  
Zoveel gevels, zoveel gedichten
- 84 Wildplukken in het bos  
Er groeit allerlei eetbaars in het wild
- 90 Street art in Londen  
Soms ligt de kunst letterlijk op straat



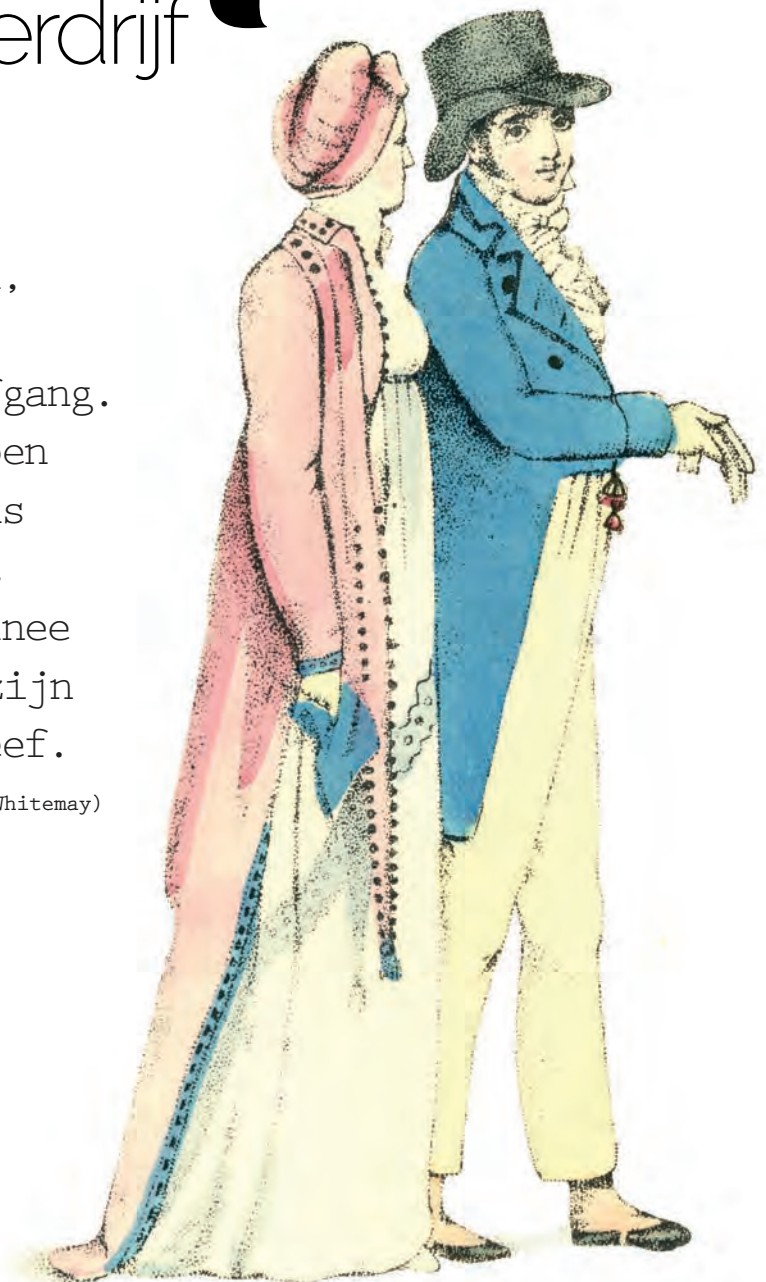
46



# Doit was wandelen een *chique* tijdverdrijf

Nederlanders wandelen nog niet zo lang. Nou ja, de elite wilde weleens flaneren onder een loofgang. Maar een flink stuk lopen voor je plezier werd pas eind 19<sup>e</sup> eeuw een trend. En wel dankzij een dominee die aanstekelijk over zijn eigen wandelingen schreef.

Tekst Flip van Doorn Illustraties iStock (Whitemay)







Wij vinden het heel gewoon: een frisse neus halen tijdens een ochtendwandeling, met vrienden een etappe van het Pieterpad afleggen, wandeltochten maken in een onbekende omgeving tijdens een weekend weg. Veruit de meeste Nederlanders wandelen regelmatig en het lijkt alsof er alleen maar meer wandelaars bijkomen. Het is dan ook de meest laagdrempelige vorm van lichaamsbeweging, bijna iedereen kan het. Toch is een wandeling voor het plezier niet zo vanzelfsprekend als het lijkt. Nog maar anderhalve eeuw geleden was het een chique tijdverdrijf, voorbehouden aan de elite.

### **Verboden toegang**

Wanneer Jacobus Craandijk in 1878 van 's-Graveland naar Hilversum wandelt, beklagt hij zich erover dat hij geen toegang heeft tot het landgoed Gooilust. Hij moet genoegen nemen met een pad langs een vaart en het uitzicht op het wandelbos van de buitenplaats. Deze 'wandele dominee' is dan al een bekende verschijning. Hij werkt aan het vierde deel van zijn *Wandelingen door Nederland met pen en potlood*, kloeke salontafelboeken waarin hij landschappen en kastelen beschrijft. Daar heeft hij een goede reden voor. De industriële revolutie is op stoom, de bevolking groeit snel en rond de steden verrijzen nieuwe buitenwijken en industriegebieden. Met zijn wandelverslagen wil Craandijk



een monument oprichten voor het verdwijnende Nederland, zoals hij het zelf formuleert. Samen met tekenaar Piet Schipperus, die prachtige litho's voor de boeken maakt, gaat hij op pad.

Monumentenzorg staat in de kinderschoenen en het zal nog meer dan dertig jaar duren voordat de Vereniging tot Behoud van Natuurmonumenten wordt opgericht. Veel moois dreigt verloren te gaan. Maar een voordeel van de vooruitgang is dat Nederland een spoorwegnet krijgt. Verre uithoeken van het land worden steeds makkelijker bereikbaar. Craandijk maakt van die mogelijkheid dankbaar gebruik. Maar de hekken van de 's-Gravelandse buitenplaatsen blijven voor hem gesloten.

Bij Arnhem treft hij een jaar later een gastvrije landheer. De eigenaar van landgoed Mariëndaal heeft alleen keurige porseleinen bordjes opgehangen met daarop het verzoek niet in bomen of banken te snijden. De dominee is er zeer over te spreken.

Tekenaar Piet Schipperus maakte de prachtige litho's voor de boeken van Jacobus Craandijk.



Hij beschrijft de paden, de hoogteverschillen, het hoog opgaand hout en de grootste attractie van het landgoed: een zogeheten berceau. Van twee rijen evenwijdig aan elkaar geplante beuken zijn de toppen met ijzerdraad naar elkaar toe getrokken, zodat een tunnel van gebladerte is ontstaan. Deze Groene Bedstee, zoals de loofgang in de volksmond heet, illustreert hoe men in die dagen wandelde: uit de zon, in de verfrissende koelte onder een dicht bladerdak. Hier kon men flaneren en van de buitenlucht genieten.

Maar voor Craandijk is het niet genoeg. Hij wandelt verder, in een ruime boog ten oosten van Arnhem, en heeft aan het eind van de dag zeker twintig kilometer afgelegd.

### ***Van functioneel naar genieten***

Daarmee doet de dominee iets nieuws. Hij verandert het elitaire flaneren in een alledaagse vorm van vrijetijdsbesteding. Hij wandelt. Tot diep in de 19e eeuw was de benenwagen het meest gangbare vervoermiddel. Afstanden werden gemeten in uren gaans, de meeste Nederlanders kwamen in hun leven niet verder dan een dagmars van huis. Wie geld had, verplaatste zich te paard of per koets. Veruit de meeste mensen liepen naar de markt en naar de kerk. En ze gingen te voet, met hun werktuigen over de schouder, naar de akkers die ze bewerkten. Maar lopen is iets anders dan wandelen. Lopen is doelgericht, een functionele verplaatsing van de ene plek naar de andere, liefst via de kortste weg. Het is een puur lichamelijke inspanning. Voor de wandelaar is de wandeling juist een doel op zich. Het is dan ook geen toeval dat juist een dominee de Nederlanders voorgaat over paden en lanen. Wandelen is immers ook een bezigheid van de geest. Natuurlijk is er de fysieke actie, maar minstens zo belangrijk is het genieten en de natuurbeleving. In de jaren waarin Craandijk zijn wandelingen maakt, is vrije tijd een relatief nieuw verschijnsel. De snel opkomende sociale middenklasse maakt er kennis mee, de eerste sportbonden zien het licht en voorzichtig waagt een groeiend aantal mensen zich aan vrijetijdsbesteding. De enthousiaste verslagen van Craandijk inspireren duizenden mensen. Zij willen wandelen waar hij wandelt, ervaren wat hij ervaart en zien wat hij ziet. De tweede druk van

zijn boek *Wandelingen door Nederland met pen en potlood* verschijnt dan ook in handzaam formaat, en er zijn wandelkaartjes aan toegevoegd. Het is de geboorte van de wandelgids.

### ***Zwerven zonder doel***

Craandijk voelt de tijdgeest aan. Technologie, kunst, het sociale leven: de maatschappij is op allerlei terreinen in beweging en hij is er ooggetuige van. Zijn boeken geven lezers van nu prachtige inkijkjes in zijn tijd. Zo krijgt hij gaandeweg de reeks steeds meer oog voor de ongerepte natuur. Aanvankelijk bezoekt hij bij voorkeur de parkbossen van buitenplaatsen, maar in de latere delen steekt hij de loftrumpet over de pure schoonheid van de Drentse heidevelden of de stuwwal bij Nijmegen. Op een wandeling langs de Veluwezoom vindt hij de ruige heide van het Herikhuizerveld – nu bekend als de Posbank – veel aantrekkelijker dan de zorgvuldig vormgegeven landschapsparken in de omgeving. Daar blijkt de invloed van Frederik Willem van Eeden. Deze museumdirecteur, natuurvorser en journalist – hij is de vader van de psychiater en schrijver Frederik van Eeden – is Craandijks overbuurman in Haarlem. Van Eeden verrijkt de Nederlandse taal met het woord ‘natuurmonument’ en leert Craandijk de pure schoonheid van de natuur te zien en te waarderen. Nog meer dan voorheen gaat de dominee wandelen om het wandelen. Zwerven zonder doel, genieten van alles wat hij ziet, voelt en beleeft.

### ***Beschermd gebied***

Wat opvalt bij een inventarisatie van de vele tochten die hij gemaakt heeft, is dat ruim driekwart ervan nog altijd goed na te wandelen is. Dat lijkt geen toeval. Door de schoonheid van de natuur te beschrijven, wakkerden pioniers als Van Eeden en Craandijk het besef aan dat die schoonheid kwetsbaar is en bescherming verdient. Veel voetstappen van de dominee liggen in gebieden die vandaag de dag in beheer zijn bij natuurbeschermingsorganisaties. Natuurmonumenten heeft zelfs het hoofdkantoor in een van de ‘s-Gravelandse buitenplaatsen. Dat wandelaars daar nu vrij toegang hebben op wegen en paden en er vrijuit genieten van het landschappelijk schoon, is mede te danken aan een dominee die daar bijna anderhalve eeuw geleden al voor pleitte.





# Mail & win



Archief Doopsgezinde Gemeente Haarlem



## Op de voet gevolgd

Toen reisjournalist en wandelaar Flip van Doorn ontdekte dat Jacobus Craandijk (foto links) verre familie van hem was, ging hij zich verdiepen in diens leven en werk. De zoektocht resulteerde in het vuistdikke boek *De eerste wandelaar*, waarin hij Craandijk op de voet volgt. VoetStap mag drie exemplaren weggeven! Kans maken? Mail voor 30 april 2018 je naam en adres naar [boeken@spn.nl](mailto:boeken@spn.nl) o.v.v. 'De eerste wandelaar'.

Een gastvrije landheer laat wandelaars toe. Hen wordt wel verzocht om niet in de bomen of banken te snijden



## De wandelende dominee

Jacobus Craandijk (Amsterdam 1834 – Haarlem 1912) preekte voor de doopsgezinde gemeenten van respectievelijk Borne, Rotterdam en Haarlem. Landelijke bekendheid kreeg hij met zijn reeks *Wandelingen door Nederland met pen en potlood*. De acht delen verschenen tussen 1875 en 1888. Als een chroniqueur van zijn tijd doorkruiste hij het land en inspireerde duizenden Nederlanders om ook te gaan wandelen. Meer informatie over Craandijk en zijn wandelingen is te vinden op [www.jacobuscraandijk.nl](http://www.jacobuscraandijk.nl).



## Welke boom ben jij?

De Kelten hadden een bijzondere relatie met bomen, vooral eiken waren heilig. Op de buitenplaats Colckhof bij Heino heeft Natuurmonumenten een Keltische bomenroute aangelegd. Je kunt hier ontdekken welke boom of struik bij jou hoort. Je geboortedatum bepaalt je levensboom of -struik, en die zou invloed hebben op je persoonlijkheid, gedrag en levensloop. Ben je bijvoorbeeld jarig tussen 2 en 9 september, dan ben je volgens de Keltische astrologie een braam: emotioneel, sensueel en je steunt je partner onvoorwaardelijk. Geboren tussen 25 november en 23 december? Dan ben je een vlier: rusteloos, nieuwsgierig en allergisch voor onrechtvaardigheid. In totaal zijn er dertien boomtekens, allemaal langs dit pad te vinden. Je kunt de route downloaden op [www.natuurmonumenten.nl](http://www.natuurmonumenten.nl).



Mooi meegenomen

### Opvouwbeker

Als je gaat wandelen, is elke kubieke centimeter lucht in je bagage zonde van de ruimte. Deze beker vouw je simpelweg in elkaar als je hem niet gebruikt, zo neemt hij minimale ruimte in.

Light My Fire Pack-up Cup € 6,50 bij buitensportzaken.



Lekker onderweg  
**Gezonde groene smoothie**  
Voor 3 personen: 1 avocado, 150 gram verse spinazie, 2 bananen, 200 ml koude yoghurt  
Bereiding: doe het vruchtvlees van de avocado in de blender met de gepelde bananen, de gewassen spinazie en de yoghurt. Mix alles goed. Neem de smoothie mee in een thermoskan zodat hij lekker koud blijft.

## 7 kilometer is de gemiddeld afgelegde afstand per wandeling

### 3X Samen sterk

Gaat de Nijmeegse Vierdaagse je net iets te ver?

Deze wandeltochten zijn goed te doen én je loopt ze samen.

**1** Tijdens de Plus Wandel4daagse Alkmaar (20 t/m 23 juni) wandel je door de duinen, over het strand en door het bos. Je kunt kiezen uit de volgende afstanden: 8,5 – 15 – 20 – 25 – 40 kilometer.

[www.pluswandel4daagsealkmaar.nl](http://www.pluswandel4daagsealkmaar.nl)

**2** Vlieland is een van de donkerste plekken in Nederland. Tijdens de vuurtorenwandelingen (21 en 22 april) kun je je laten verrassen door de vuur- en lichtelementen onderweg en genieten van een hapje en een drankje. De wandeling van 14 kilometer begint om 20.30 uur, die van 9 kilometer om 21.30 uur. [www.vuurtorenloop.nl](http://www.vuurtorenloop.nl)

**3** De Rode Kruis Bloesemtocht (21 april) is een wandeling door de mooiste delen van de Betuwe. Er zijn acht afstanden die variëren van 8 tot 40 kilometer. Je loopt onder meer door boomgaarden en over dijken die alleen voor de Bloesemtocht zijn opengesteld.

Een aantal afstanden is ook toegankelijk voor nordic walkers.

[www.rodekruisbloesemtocht.nl](http://www.rodekruisbloesemtocht.nl)





# Hollands Mooiste

Maasvallei, Elfstedenpad, Pieterpad









RivierPark Maasvallei

# *Waar twee landen elkaar ontmoeten*

De machtige Maas is ongeveer 46 kilometer lang de grens tussen Nederland en België. Logisch dat journalist Kim van Dam tijdens haar bezoek aan RivierPark Maasvallei continu heen en weer hopt tussen beide landen. Tekst en beeld Kim van Dam



België is het beste punt om te beginnen met een ontdekkingsreis in de Maasvallei. Onze zuiderburen lopen namelijk enkele jaren voor als het gaat om het teruggeven van de natuur aan de Maas. Vandaar dat ik met Maasverkenners André Terwingen heb afgesproken bij Maascentrum De Wissen in het Belgische Stokkem.

Vroeger kon de Maas gewoon lekker haar gang gaan, vertelt hij. Er was een hoofdrivier, er waren geulen en grindbanken, maar vooral: er was ruimte. Bij hevige regenval dijde de rivier uit, bij droogte bleef er een bescheiden stroom over. Maar de mens bouwde zomer- en winterdijken en damde de rivier in. Dat leidde zo nu en dan tot hevige overstromingen. Het was dus tijd om de Maas weer meer ruimte te geven. Bijvoorbeeld door op bepaalde plekken eenvoudig de zomerdijken weg te halen en de rivier te ontgrinden. Bijkomend voordeel: met de verkoop van het grind kon het hele project betaald worden. En er is een uniek natuurgebied ontstaan, waar je fantastisch kunt wandelen, fietsen en varen.

### Dieren in het wild

Terwijl ik slenter door het natuurgebied Negenoord-Kerkeweerd leer ik van André nieuwe termen: oeverwallen, stroomgeulen, stroomdalplanten, zeepkruid, zomerfijnstraal... Je kunt een van de wandelroutes volgen, maar de gebaande paden verlaten mag ook. Negenoord-Kerkeweerd is een gebied met plassen en geulen waar Konikpaarden grazen en Galloway-runderen tot aan hun goedgevulde buiken in het water

Zonnig geel  
Jakobskruis-  
kruid.



staan. Dat hier bevers leven, is te zien aan bomen waarvan de stammen bijna doorgesnaagd zijn. Zulke bomen noemen ze 'potloden'. André zit vol verhalen, het is echt aan te raden om een rondleiding te boeken met hem of een van zijn collega-Maasverkenner (zie het kadertje Meer Maas op blz. 16).

Ik vervolg mijn verkenning een stukje op de fiets over de autovrije Maasdijk vanaf het bezoekerscentrum. Geen eigen fiets? Je huurt er al een voor 10 euro per dag. In België volg je de blauwe bordjes met knooppunten, in Nederland de groene. Ter hoogte van het Nederlandse Grevenbicht steek ik met een veerpontje de rivier over. Het is meteen duidelijk dat het project om de Maasvallei terug te geven aan de natuur in Nederland nog volop in beweging is. Hier en daar rijden vrachtwagens en zijn grindaftgravingen te zien. Dat er ook aan deze kant van de rivier veel verandert, wordt onder meer duidelijk bij Visserweert. Dit charmante minidorpje zal over een paar jaar helemaal op een eilandje in de Maas liggen.

### Hoogste graanmolen

Via een hoge brug kom ik weer in België. Bij Aldeneik (B) waan ik me in Frankrijk dankzij de wijngaarden langs het water. Van die druiven maakt wijnhuis Aldeneyck onder meer een lekker droge Pinot Gris. Ik proef de wijn in een van de knusse restaurants langs de route: brasserie De Sjeiven Dörpel in Maaseik. Er staat veel lokaal lekkers op de kaart. Via nog een stuk Maasdijk en een pontje tussen Ophoven en Ohé en





De Maas krijgt de ruimte.

Met die wijngaarden langs het water waan ik me in Frankrijk



Druiven voor Belgische pinot gris.





De koninginpage is een van de grootste vlinders in België en Nederland.



## Meer Maas

- De veerpontjes tussen België en Nederland varen in de zomermaanden, maar niet altijd iedere dag. Kijk voor het vaarschema op [www.rivierparkmaasvallei.eu/nl/veerpontjes](http://www.rivierparkmaasvallei.eu/nl/veerpontjes).
- Meer informatie over het RivierPark Maasvallei, wandelingen met Maasverkenner en wat je waar kunt doen is te vinden op [www.rivierparkmaasvallei.eu/nl](http://www.rivierparkmaasvallei.eu/nl).

## Na hevige overstromingen was het hoog tijd om de Maas meer ruimte te geven

Laak bereik ik uiteindelijk De Hompesche Molen aan de Nederlandse zijde. Grijs, groen en goud, dat zijn de drie woorden waarmee je de omgeving van deze molen bij Stevensweert kunt beschrijven. Het grijs van het gewonnen grind, het groen van gras en bomen en het goud van de akkers met korenaren. De bijna 300 jaar oude molen torent hoog boven het overwegend vlakke landschap uit. Ik zie veel landbouwgrond, maar ook een natuurgebied rondom de Molenplas. De Hompesche Molen is de hoogste graanmolen van Limburg. Sinds enkele jaren wordt er weer graan gemalen dankzij enkele vrijwilligers. Daarnaast had de molen vroeger een niet alledaagse functie: één ruimte moest worden vrijgehouden om, als dat nodig was, als gevangenis te kunnen worden ingericht. Het vertrekje is nog altijd te zien. Niet bekend is hoe vaak deze gevangenis dienst heeft gedaan. Zandkunstenaar Gert van der Vijver heeft een informatief filmpje over de molen vormgegeven door alles wat verteld wordt in zand uit te beelden, het is

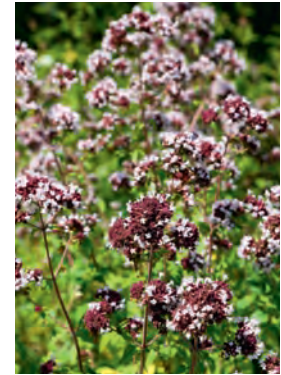
ontzettend mooi gedaan. Ook de klim naar boven is de moeite waard; vanaf de omloop van de molen heb je een wijds uitzicht over het omringende landschap.

### Ode aan de natuur

De molen ligt aan de Molenplas, een van de Maasplassen. Natuurlijk kun je ook hier wandelen, de hele plas rond. Waar het pad even ophoudt, bieden stapstenen in het water de mogelijkheid om zonder natte voeten de overkant te bereiken. Ook hier hoeft je je niet aan de uitgestippelde route te houden, zelf rondstruinen is toegestaan. Maar alleen met respect voor de natuur en voor de grazers die hier het gebied zo mooi open houden. Het is wel aan te raden om op afstand te blijven. Al zien ze er aaibaar uit, het blijven wilde dieren.

Tien jaar geleden was hier trouwens nog helemaal geen plas, die is in korte tijd zomaar ontstaan. Weer een mooi voorbeeld van de grilligheid van de natuur. Vanaf de uitkijkuil zie ik een kring van 2000 jaar





Wilde marjolein wordt ook wel palingkruid genoemd.

oude boomstammen. Tijdens de grindwinning kwamen deze fossielen boven. Als ode aan de natuur zijn ze rechtop gezet.

Terug bij de molen plof ik neer op het terras. Tijd om even helemaal niets te doen. Bij de brasserie kun je iets eten en drinken en kinderen vermaken zich prima in de OERRR-speeltuinen. Op dit mooie terrein tussen de akkers vind je echter geen standaard speeltoestellen, wel boomhutten, modderpoelen en ander natuurlijk vermaak. Zelf geniet ik nog even na van die prachtige molen.

## Naar Leut

Aan de Belgische kant van de Maas ligt het plaatsje Leut, van oorsprong een Romeins dorp. Net buiten Leut vind je kasteeldomein Vilain XIII, met in het bijbehorende Engelse park een bijzondere bomenwandelingroute. De cultuurbrochure Leut en Meeswijk is verkrijgbaar in de toeristische informatiekantoren van RivierPark Maasvallei.

## Lopen over de bodem

Kneutjes, steilwandjes, de kleine plezier- en steltlopers - je komt nog eens wat tegen tijdens een wandeling bij kerkdorp Borgharen, onderdeel van RivierPark Maasvallei. Na de overstromingen in onder meer 1993 en 1995 was het de hoogste tijd om ook hier de Maas meer ruimte te geven. Er werd ontgrind, boeren werden uitgekocht en de zomerdijk werd afgegraven. Bij hoog water stroomt er nu een brede rivier, bij laag water kun je van Nederland naar België wandelen over de rivierbodem. Net als de paarden en runderen die hier rondlopen.

Het ontgrinden begon in 2011 en was klaar in 2015, maar het is ongelooflijk hoe snel de natuur zich hier ontwikkeld heeft. Ik loop door velden vol bloemen, ruik wilde oregano, zie heel veel vlinders en een vossenhol. Als je hier tegen zonsondergang een plekje zoekt en heel stil bent, zou je zomaar een vos kunnen spotten. Minder geluk heb je nodig om Konikpaarden en Galloway-runderen te zien, die lopen hier het hele jaar rond. Dankzij hun graasgedrag blijft de natuur 'open'. Er is gekozen voor Galloways omdat dit ras zich in de zomer én de winter kan handhaven, en omdat de kudde altijd een natuurlijke leider heeft die het voortouw neemt bij bijvoorbeeld overstromingen. Om kinderen het belang van natuurbehoud te leren, komen er geregeld schoolklassen op bezoek die aan de hand van opdrachten alles te weten komen over dit unieke stukje Nederland.







# *Elfstedenpad* It giet oan

De échte Tocht der Tochten wordt geschaatst. Maar na een fietsvariant is er nu ook een wandelroute uitgezet. Over oude kerkenpaden, boerenlandwegen en langs sloten en plassen slingert het Elfstedenpad zich door het Friese land. En deze tocht gaat áltijd door.

Tekst Flip van Doorn Beeld Ruud Pos







1

**1** Keramiek Museum Prinsessehof in Leeuwarden is gehuisvest in vijf monumentale panden, waaronder het stadspaleis van regentes Maria Louise, prinses van Oranje Nassau. Er is een grote verzameling Chinees porselein te zien.

**2** Museum Martena in de Martenastins is gewijd aan de geschiedenis van Franeker. Het pand is een stadskasteel uit 1506.

**3** Een echte Friese lekkernij; Oranjekoek.

**4** Op de bolwerken in Franeker zijn nog vier theehuisjes uit de achttiende eeuw. In de zomer kun je er thee drinken.

**5** Post-Plaza in Leeuwarden. Vroeger een postkantoor, nu een hotel & grandcafé.



Riperkrite Tsiis is een boerderijkaas van Friese bodem.



Geen rayonhoofden, geen ijsmeesters. Geen stempelhokjes, bevroren tenen of klúnplaatsen. Maar toch: it giet oan, de Elfstedentocht kan van start gaan. Geen schaatsen? Geen probleem! Het legendarische traject langs de steden van Friesland is sinds kort ook voor wandelaars ontsloten. Zij kunnen vertrekken wanneer ze willen en zijn niet afhankelijk van de grillen van Koning Winter. Vrijwel elk weer is immers wandelweer.

### Even zwaaien

De Tocht der Tochten kan behalve op de schaats ook worden afgelegd op de fiets, step, mountainbike of skeelers, met de kano, oldtimer, tractor en talloze andere vervoersmiddelen. Sinds 1946 is er bovendien de 11-Stedenwandeltocht, een wandelsportevenement dat in het Hemelvaartweekend plaatsvindt. In vijf dagen lopen jaarlijks meer dan duizend deelnemers in hoog tempo van stad naar stad, een afstand van 207 kilometer.

Het Elfstedewandelpad is van een andere orde, hier gaat het niet om de kortste weg. Belangrijker dan de steden zijn de wandelpaden die de steden verbinden. Die zijn verrassend mooi en talrijk in een provincie die van oudsher vooral watersporters bedient. Waterwegen en wandelpaden blijken elkaar prima aan te vullen. Opvarenden van sloepen op de Zwette, de vaart die Leeuwarden met Sneek



2





5



Hollands Mooiste



Boomsma  
Beerenburger  
Museum.

Na een lange wandeldag smaakt een glaasje  
Beerenburg nog lekkerder dan anders



3



4



In dit winkeltje,  
gevestigd in een  
zeventiende-  
eeuws pand,  
rinkelt de kassa  
nog echt en je  
aankoop gaat  
in een papieren  
puntzak over de  
toonbank.  
Nieuwesteeg 5,  
Leeuwarden





**1** De Harlinger Aardewerk- en Tegelfabriek wordt gerund door de familie Oswald. Hun handbeschilderde tegels en aardewerk zijn al vier eeuwen wereldberoemd.

**2** De voormalige vuurtoren van Harlingen is nu een bijzonder hotel voor maximaal twee gasten per nacht.







Het oude weeshuis van Bolsward is nu een hotel en restaurant.

## Het Elfstedenpad kruist markante plekken uit de schaatshistorie, zoals het keerpunt bij Dokkum

verbindt, zwaaien enthousiast naar de wandelaars die bij Mantgum aan de tweede etappe van hun Elfstedentocht zijn begonnen. Tussen Sneek en IJlst ligt een prachtig schelpenpad langs de Geeuw, een breed uitwaaiierende riviertje waarover al eeuwenlang schepen tussen beide steden varen. Net als de schippers en de schaatseren passeren de wandelaars houtzaagmolen De Rat, die als een wachter aan de poorten van IJlst staat.

### Hofjes kijken

Omdat de mooiste wandelpaden zelden de kortste weg tussen twee punten volgen, is het Elfstedenpad langer dan de route die schaatseren of fietsers afleggen, namelijk 283 kilometer. Maar onderweg krijgen wandelaars wel het mooiste te zien dat Friesland te bieden heeft. Daarnaast voert in elk

van de Elf Steden de geelrode markering langs grachten, gebouwen, monumenten, molens en pleinen die stuk voor stuk een bezoek waard zijn. In IJlst is dat de Eegracht met de karakteristieke overtuinen, in Harlingen zijn het de pakhuizen en kapiteinswoningen rond de Noorderhaven, in Leeuwarden de hofjes en stegen die verscholen liggen achter de monumentale panden.

Tot en met 1963 was de finish van de Elfstedentocht op de Noorder Stadsgracht van Leeuwarden, bij de Prinsentuin. Wandelaars herstellen die traditie; hun laatste loodjes liggen in het charmante stadspark aan de voet van de Oldehove. Ook onderweg kruist het Elfstedenpad meer dan eens markante plekken uit de schaatshistorie. Het keerpunt in hartje Dokkum, de Sneeker Waterpoort, het Vrouwtje van Stavoren, het bruggetje bij Giekerk



Bierbrouwerij Us Heit brouwt jaarlijks 300.000 liter bier.





## Het Elfstedenpad kruist markante plekken uit de schaats historie, zoals het keerpunt bij Dokkum

De Tillefonne in Workum, een historisch kerkepad door de weilanden, is onderdeel van het Elfstedenpad.

met het tegeltableau; het zijn vertrouwde beelden. Wie echt alles wil weten over de schaatsers en hun ontberingen, kan in Hindeloopen het Eerste Friese Schaatsmuseum bezoeken. Daar zijn schaatsen, pakken en stempelkaarten te zien, én de afgevroren teen van een deelnemer aan de barre tocht van 1963. Wandelaars hoeven zulk letsel niet te vrezen en zij krijgen ook nog eens veel meer van Friesland te zien dan de schaatsers. Hun pad maakt een royale slag door de bossen en langs de kliffen van Gaasterland, doet ten zuidoosten van Dokkum het houtwal-landschap van de Friese Wouden aan en voert

over eeuwenoude grasdijken. Genieten van mooie oude stadjes als Sloten, Bolsward of Franeker gaat bovendien veel beter in wandeltempo.

### Kop eraf

De eerste edities van de Elfstedentocht werden tegen de klok in geschaatst, dat wil zeggen van Leeuwarden eerst naar Dokkum en dan naar het noordwesten. Als wandelaar kun je zelf kiezen of je links- of rechtsom wilt gaan, de route is in beide richtingen gemarkeerd. Een goede reden om met het noordelijke deel te beginnen, is de entree van





Marc Venema/Shutterstock



Het Vrouwtje van Stavoren.



Workum. Dwars door het weideland en over witte bruggetjes leidt het oude kerkenpad Tillefonne recht naar het stadshart. De Sint-Gertrudiskerk steekt hoog boven de daken uit, als een enorm schip dat in de haven afgemeerd ligt. Net als IJlst is Workum langs het water ontstaan. De lintbebouwing van het langgerekte centrum grenst aan de weilanden en weerspiegelt zo de verbinding tussen stad en platteland. Als je het pad met de klok mee wandelt, moet je bij het verlaten van Workum echt af en toe over je schouder kijken.

De in staal herrezen Uniastate Bears, het beroemde planetarium van Eise Eisinga in Franeker, het museumdorp Allingawier of de kleinste vissershaven van Europa bij Laaxum; het Elfstedenpad doet ook verrassende plekken in de provincie aan. Zo staat hoog op het Rode Klif aan de voormalige zeedijk bij Laaxum een heus vrijheidsmonument.



Hindeloopse klederdracht.

Het vrijheidsmonument op het Rode Klif bij Laaxum.







Waterwegen en wandel-paden blijken elkaar in Friesland prima aan te vullen







Het bos  
Gaasterland.

Een enorme zwerfkei die hier in de voorlaatste ijstijd door gletsjers heen werd gestuwd, kreeg een plek op een sokkel. Toen de Hollanders in 1345 Friesland probeerden te onderwerpen, werd hun leger hier achter de dijk in een moeras gelokt en in de pan gehakt. Tegenwoordig wacht bezoekers een gastvrijer onthaal. Maar volgens de tekst op de kei zijn de Friezen nog altijd 'leaver dea as slaef', liever dood dan slaaf. Ook het verhaal van de roemruchte vrijheidsstrijder Grutte Pier getuigt daarvan. In zijn woonplaats Kimswerd passeren Elfstedenwandelaars het standbeeld van de man die zijn tegenstanders ontmaskerde door ze een rijmpje te laten opzeggen: 'Bûter, brea en griene tsiis, wa't dat net sizze kin is gjin oprjochte Fries.' Wie dit niet in mooi Fries kon zeggen, hakte hij persoonlijk de kop af. Zijn meer dan twee meter lange zwaard hangt nu veilig in het Fries Museum. Het is een van de topstukken in de permanente expositie Ferhaal van Fryslân, verplichte kost voor iedereen die Friesland een beetje wil begrijpen.

### Blauw met groen

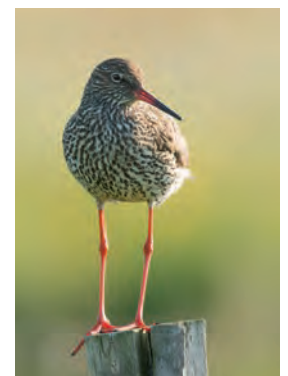
Alle verrassingen onderweg ten spijt, Friesland blijft in de eerste plaats het land van lage horizon en hoge luchten waar de kleuren blauw en groen domineren. Een schitterend decor waartegen soms ineens de zeilen van skûtsjes of de donkere silhouetten van Friese paarden afsteken. Maar het zijn niet alleen de monumenten en bezienswaardig-

### Langs de elf Friese steden

Het Elfstedenpad is uitgezet en gemarkeerd door de vrijwilligers van Wandelnet en de Koninklijke Nederlandse Wandelsportbond.

Streekpad 19, zoals de route officieel te boek staat, begint en eindigt in Leeuwarden, doet alle elf Friese steden aan en is 283 kilometer lang. Met een proloog door Leeuwarden, een zijsprong naar Bartlehiem en ommetjes door de steden meegerekend, komt de teller op 305 kilometer. Behalve een routegids, is er ook een digitale routebeschrijving: [www.wandelnet.nl/elfstedenpad-sp-19](http://www.wandelnet.nl/elfstedenpad-sp-19).

heden die Friesland karakter geven. Een pauze onderweg is niet compleet zonder een stuk suikerbrood of een van die andere typische lekkernijen die je hier bij elke bakker kunt kopen. En na een lange wandeldag smaakt een glaasje Beerenburg nog lekkerder dan anders. Hun onafhankelijkheid hebben de Friezen moeten inleveren, maar hun tradities leven voort. Vooral in de zomermaanden zijn op veel plekken buiten theatervoorstellingen te bezoeken, zoals het vermaarde Iepenloftspul in Jorwerd. Met een beetje geluk ben je getuige van een fierljepwedstrijd of een kaatspartij. En misschien, heel misschien komen op een mooie winterdag schaatsers voorbijglijden, op hún tocht langs de Friese Elfsteden.







### ***Wist je dat?***

- Het Pieterpad dankt zijn naam aan het begin- en eindpunt: Pieterburen en de St. Pietersberg.
- Het Pieterpad is 492 kilometer lang, en het is verdeeld in 26 etappes van 12 tot 24 kilometer.
- De meeste mensen lopen het Pieterpad van noord naar zuid, maar andersom kan ook.

Het Pieterpad, de langste aaneengesloten wandelroute over Nederlandse bodem, loopt over diverse soorten ondergrond. Van zeeklei tot keileem en van dekzand tot mergel: wat zit er nu weer in het profiel van onze wandelschoenen?

Tekst Anne Wesseling Beeld iStock, Shutterstock, Peter van Wieringen





Met je  
**voeten**  
in de **klei** Pieterpad





Wildevens  
zorgen deels  
voor het  
waterbeheer.



## Meer Pieterpad

Meer informatie over het Pieterpad is te vinden op [www.pieterpad.nl](http://www.pieterpad.nl), [www.geologievannederland.nl](http://www.geologievannederland.nl) en [www.jaarvandebodem.nl](http://www.jaarvandebodem.nl) en in de routegids Pieterpad (verkrijgbaar in boekwinkels en via [www.nivon.nl](http://www.nivon.nl)).

## 1 We starten in de Groningse klei

Het startpunt van het Pieterpad ligt in Pieterburen en de eerste etappe voert meteen door bijzonder gebied: de bodem bestaat hier uit zeeklei. Het is eigenlijk een jonge bodem, want voordat er dijken waren, was dit een Waddengebied met watergeulen en kwelders. Het zeewater stroomde met kracht binnen en langzamer terug, waardoor slib werd afgezet. De eerste mensen die hier woonden, bouwden wierden (terpen) om hun voeten droog te houden bij hoog water.

De vette, blauwgrijze zeeklei in de Groningse bodem bevat kalk en houdt regenwater goed vast. Deze bodem is zeer geschikt voor akkerbouw. Het eerste stuk van het Pieterpad loopt dan ook door een vlak landschap met uitgestrekte landbouwbedrijven. Een gewas dat het goed doet op klei is koolzaad, dat gebruikt wordt om koolzaadolie en veevoer van te maken. De mooiste tijd om hier te wandelen? In mei, als het koolzaad bloeit en de velden helemaal geel zijn!

## 2 Drentse zandgronden en drassige veengebieden

De stad Groningen ontstond op de top van een zandrug en over die zandrug wandel je Drenthe

binnen. Deze provincie is eigenlijk een omgekeerd soepbord. Er is een plateau, dat grotendeels bestaat uit keileem (een weerbarstig, dicht mengsel van klei en stenen, afgezet in de voorlaatste ijstijd door een enorme gletsjer), afgedekt met een laag zand. De enorme zwerfstenen die de gletsjer aanvoerde, waren nuttig voor de hunebeddenbouwers, maar met de zandgronden kon verder niet veel gedaan worden, behalve er schapen laten grazen. Op het Drentse plateau bepalen heidevelden en stuifzand het landschap.

De lage randen van het 'soepbord' bestonden van oudsher uit uitgestrekte moerassen - keileem vormde een waterdichte laag in de ondergrond, waardoor het drassig bleef. Het veen is zuurstof-arm, plantenresten verteerden niet onder water. Zo ontstond veen. Eeuwenlang was dit een vrijwel onbegaanbaar gebied, vergeven van de muggen, met hier en daar een zandrug. Op zo'n zandrug is Coevorden gebouwd, als een vestingstad.

Het Drentse veenmoeras vormde een prima verdediging tegen invallen uit het oosten, maar toen in de negentiende eeuw de focus op het westen van het land kwam te liggen, was die verdedigingslinie





## Eeuwenlang was dit een onbegaanbaar, drassig veengebied, vergeven van de muggen

overbodig. Het veen werd afgegraven en verkocht als brandstof: turf. Van het veenlandschap is weinig over, maar tussen Schoonloo en Sleen zijn nog resten hoogveen en natte hei met vennen te zien. Er lopen veel Schotse Hooglanders rond.

### 3 Over de Sallandse Heuvelrug en dwars door de Achterhoek

De invloed van de ijstijden is ook op de Sallandse Heuvelrug goed te zien. Schuivend ijs, smeltwater en stuifzand zijn de ingrediënten die het landschap van de Sallandse Heuvelrug hebben bepaald. Op de heidevelden liepen schapen, maar door de overbegrazing kwam er stuifzand, waarop dennenbossen werden aangelegd om het stuiven tegen te gaan. Tussen Hellendoorn en Holten ligt nu een nationaal park, waar onder meer korhoenders voorkomen. Waar dat zand vandaan kwam? Tijdens de laatste ijstijd was Nederland niet bedekt met gletsjers, maar de bodem was wel stijf bevroren, waardoor er nauwelijks iets groeide. Zand (onder andere uit de Noordzee, die in die tijd drooglag) werd door de wind meegevoerd en afgezet. Dat dekzand, doorsneden door talloze beken, is wat nu het landschap in de Achterhoek bepaalt. Hier komen enorm veel dieren en plantensoorten voor. Neem vooral een verrekijker mee om de vele roofvogels te spotten.

### 4 Blootvoets door rivierenland

Het gebied voorbij Nijmegen, langs Millingen, is uniek. De Gelderse Poort is een stuwwal uit de voor-

laatste ijstijd, waar de Rijn doorheen is gebroken om zich vervolgens te splitsen in de Waal, de Nederrijn en de IJssel. De laatste jaren kreeg de natuur hier vrij spel. De rivier mag overstromen, oude geulen zijn weer opengemaakt en het waterbeheer is voor een deel overgelaten aan de bevers. Zo ontstond een ruig natuurgebied met graslanden en waterplassen. Natuurgebied De Gelderse Poort is het rivierlandschap zoals het was voordat er mensen waren. De lage delen bestaan voornamelijk uit fijn rivierzand, dat bij lage waterstanden verwaait en duinen vormt. Het gebied fungeert als een soort spons van Nederland: bij een hoge waterstand krijgt het water hier de ruimte om overstromingen stroomafwaarts te vermijden.

De bodem is hier vaak drassig. Neem voor dit traject sowieso een handdoek mee, want in de buurt van



Korhoenders hebben een voorkeur voor vochtig hoogveen en heidevelden.

### Let op: volg het wit-rood

Het Pieterpad wordt, net als andere langeafstandswandelpaden in binnen- en buitenland, gemarkeerd door wit-rode tekens. De plakkertjes of geverfde strepen tref je aan op lantaarnpalen, verkeersborden, hekken en bomen. Het standaardteken, eenmaal wit-rood, geeft aan dat je goed loopt. Een dubbel teken attentdeert: let op, route wijzigt. En een wit-rood kruis waarschuwt dat je de verkeerde weg inslaat. De markering onderweg ondersteunt de kaartjes en beschrijvingen in het routeboekje. Wandel je niet met de nieuwste druk, dan kun je wijzigingen (route, OV, logeren) opzoeken op [www.pieterpad.nl](http://www.pieterpad.nl) of op [wandelnet.nl](http://wandelnet.nl).





Boven: lente in Millingen aan de Rijn.  
Onder: mergelgroeve in Limburg.

Hoch Elten loopt het Pieterpad even gelijk op met een blotevoetenpad. Op blote voeten wandel je hier over zand, bosgrond, leemgrond en andere bodems- oorten. Een bijzondere ervaring.

## 5 Over de grindafzettingen van de Maas

Voorbij Venlo loopt de Pieterpadroute verder naar het zuiden aan de oostkant van de Maas. De bodem bestaat hier uit rivierafzettingen, voornamelijk grind en rivierklei. De rivier heeft in de afgelopen drie miljoen jaar een soort 'terrassen' in het landschap afgezet. Het grind wordt nog steeds volop gebruikt als bouw materiaal maar deze bodem leverde mensen in het verleden ook, letterlijk, een dak boven het hoofd.

Het plaatsje Tegelen dankt zijn naam aan het Romeinse 'tegula': hier werden in de Romeinse tijd al dakpannen gebakken uit de fijne rivierklei. Het Pieterpad loopt hier deels over het pad van een trammetje tussen de kleigroeven en de steenfabrieken.

## 6 Zachte mergel en vruchtbare löss uit Limburg

Het Limburgs plateau bestaat uit kalksteen, dat pakweg zestig miljoen jaar geleden werd gevormd uit kalkskeletjes van zeedieren. Door tektonische krachten diep in de aardkorst werd het plateau omhoog geduwd. Mergel bestaat uit kalksteen

## Nu we er toch zijn...

Deze plaatsen langs de route zijn een bezoek waard.

**Pieterburen** – Domies Toen is de oudste botanische tuin van Nederland, met 1000 plantensoorten en een theeschenkerij.  
[www.domiestoen.nl](http://www.domiestoen.nl)

**Eenrum** – in Abraham's Mostermakerij wordt nog altijd op ambachtelijke wijze grove Groninger mosterd gemaakt.  
[www.abrahamsmostermakerij.nl](http://www.abrahamsmostermakerij.nl)

**Rolde** – de schaapskudde Balloërveld is met 400 Drentse heideschappen de grootste kudde van Drenthe.  
[www.schaapskuddeballoerveld.nl](http://www.schaapskuddeballoerveld.nl)

**Ommen** – in het Nationaal Tinnen Figurenmuseum zijn meer dan 100.000 figuurtjes in alle vormen en maten te bewonderen.  
[www.tinnfigurenmuseum.nl](http://www.tinnfigurenmuseum.nl)

**Vorden** – Laat je rondleiden in eeuwenoud Kasteel Vorden door de kasteelvrouw of -heer, die alles kan vertellen over de historie.  
[www.kasteelvorden.nl](http://www.kasteelvorden.nl)

en klei en is erg zacht. Rivieren en beken zoals de Geul en de Maas sletten er makkelijk dalen in uit, waardoor het gebied nu op een heuvel landschap lijkt. De mergelblokken werden als bouw materiaal gebruikt, bijvoorbeeld in Valkenburg. De zachtgele kleur van de gebouwen is prachtig in de avondzon. De bovenste laag van de Limburgse bodem bestaat veelal uit geelrode löss (of 'Limburgse klei'), een afzetting van heel fijne aangewaaide zand- en kleideeltjes. Die löss is vruchtbaar, vandaar dat er al vroeg landbouw was in Zuid-Limburg. Maar het spoelt wel makkelijk weg naar lager gelegen delen, zo ontstonden de prachtige 'holle wegen' waar je als wandelaar doorheen komt. Neem als het heeft geregend een wandelstok mee; het modderige mengsel van löss en water is spekglad.

Nu is het eindpunt al bijna in zicht: de laatste etappe van het Pieterpad voert namelijk over de bekende Servaasbrug, dwars door Maastricht en dan naar de top van de St. Pietersberg.

## Nog een stukje doorlopen?

Wie nu de smaak te pakken heeft, wandelt natuurlijk gewoon door. Dat kán, want op het eindpunt sluit het Pieterpad aan op de Grand Randonnée 5, de langeafstandswandelroute door België en Frankrijk. Deze route, de GR5, voert onder andere door de Belgische Ardennen, Luxemburg, de Vogezen, de Jura en de Alpen, met als eindpunt Nice en de Middellandse Zee.





# Grenzeloos

Schotse stilte, sprookjesachtig Duitsland, ruig Italië









*Aan de voet van de Mont Saint-Michel*

Dat is  
**ward**  
anders



Veel mensen hebben weleens bij laagwater over de zeebodem gewandeld, bijvoorbeeld bij Pieterburen. Dat kan ook in Normandië, dwars door de baai van de Mont Saint-Michel. Journalist Flip van Doorn waagde het erop.

Tekst Flip van Doorn Beeld iStock, Shutterstock





Alleen de Eiffeltoren noteert per jaar meer bezoekers dan de Mont Saint-Michel.



Op de eerste foto die ik ooit maakte, zijn een paar kraampjes te zien. Een kade, donkerrode parasols waaronder manden met oesters staan uitgesteld, zwarte bordjes met prijzen erop gekrijt. Het was halverwege de jaren zeventig, ik zal een jaar of acht zijn geweest en we verbleven met het gezin in het dorpje Cancale aan de Bretonse kust. Op vakantie schoot mijn moeder een, hooguit twee rolletjes vol en bij wijze van hoge uitzondering mocht ik een keer op het knopje drukken. Die foto hing jarenlang ingelijst op mijn jongenskamer. En tussen de parasols, vaag op de achtergrond, is een vlek te zien. Een grijze stip aan de horizon. Zonder het te weten had ik de Mont Saint-Michel gefotografeerd, de magische, mythische berg op de grens van Normandië en Bretagne. De Mont, zoals hij vaak liefkozend wordt genoemd, trekt hordes toeristen. In Frankrijk noteert alleen de Eiffeltoren jaarlijks meer bezoekers.

### ***Vruchten van de zee***

Het is onmogelijk de kloosterberg los te zien van zijn omgeving. Als de Mont Saint-Michel een diamant is, is de gelijknamige baai de ring waarin hij is gevat. De twee versterken elkaars schoonheid. Van een baai was nog geen sprake toen de eerste kluzenaar zich er vestigde, rond het jaar 700. De overlevering wil dat de aartsengel Michaël verscheen aan de monnik Aubert en hem de opdracht gaf een kerk te bouwen op een berg in het uitgestrekte bos van Scissy, aan de kust.

Het heiligdom was nog maar net voltooid toen een stormvloed een groot deel van het bos wegvaagde en de berg een eiland werd. Een stijgende zeespiegel en grootschalige houtkap in de middeleeuwen gaven de zee vrij spel. 40.000 hectare bos verdween in de golven, een onafzienbare vlakte van modder en zand kwam ervoor in de plaats. Een waddengebied. Een merkwaardige wereld tussen zee en land waar de vloed, in de woorden van Victor Hugo, opkomt met de snelheid van een galopperend paard. Ideaal om de vruchten van de zee te plukken. Bij Saint-Benoît-des-Ondes liggen enorme mosselvelden en de inwoners van het pittoreske Cancale hebben de oestercultuur tot kunst verheven. Ook een andere lokale specialiteit, viande d'agneau de prés salés, dankt het gebied aan het getij. Schapen grazen rond de Mont Saint-Michel in de buitendijkse gebieden die alleen bij springtij onder water staan. Op deze zilte weilanden, de 'prés salés', voeden ze zich met plantjes als zeekraal en lamsoor. Zo wordt hun vlees 'voorgezouten'. Een delicatessen.

### ***Blinkend slijk***

Dwars door de baai loopt de grens tussen Normandië en Bretagne. De wispelturige grensrivier Couesnon wilde zijn loop weleens verleggen, waardoor de Bretonse bevolking aanspraak meende te kunnen maken op de kloosterberg die zij de Menez Mikael ar Mor noemen. Uiteindelijk is de grens vastgelegd op het moment dat de monding van de Couesnon vier kilo-





Voor meeuwen is hier meer dan genoeg voedsel te vinden.

## Overal op het wad zie je plukjes mensen lopen, grijze stipjes in de grijze modder

meter ten westen van de Mont Saint-Michel lag. Het zijn dus de Normandiërs die al bijna twee eeuwen de vruchten plukken van het bloeiende toerisme. Jaarlijks weten ruim drie miljoen bezoekers de Mont te vinden, op hoogtijdagen passeren meer dan twintigduizend mensen de toegangspoort. Een fonkelnieuw transferium naast een uitgestrekt parkeerterrein moet de toeristenstroom in goede banen leiden. Gratis pendelbussen rijden af en aan over de lange brug, die wegens de dreigende verzanding de plaats heeft ingenomen van de dam die de Mont lange tijd met het vasteland verbond. Bedrijfjes bieden vluchten boven de baai aan, met kleine vliegtuigen of ultralights. Het is mogelijk er per helikopter heen te gaan, te paard of met de paardentram. Maar een juweel als de Mont Saint-Michel vraagt eigenlijk om een delicatesse benadering: te voet, over het wad. Dat kan wanneer de zee zich heeft teruggetrokken tot achter de horizon en het slijk blinkt en pruttelt. Alleen die wandeling, de pelgrimage dwars door de grijze baai, doet het eeuwenoude heiligdom werkelijk recht.

### **Mooi op afstand**

Het is even zoeken, puzzelen over verlaten landweggetjes naar Genêts. Voorbij het dorp, niet ver van het kapelletje van Sint-Léonard, staat het Ecomusée de la Baie du Mont Saint-Michel. Een kleine tentoonstelling vertelt het verhaal van de bewoners van de baai, de zoutwinning, de visserij, de flora en fauna van het

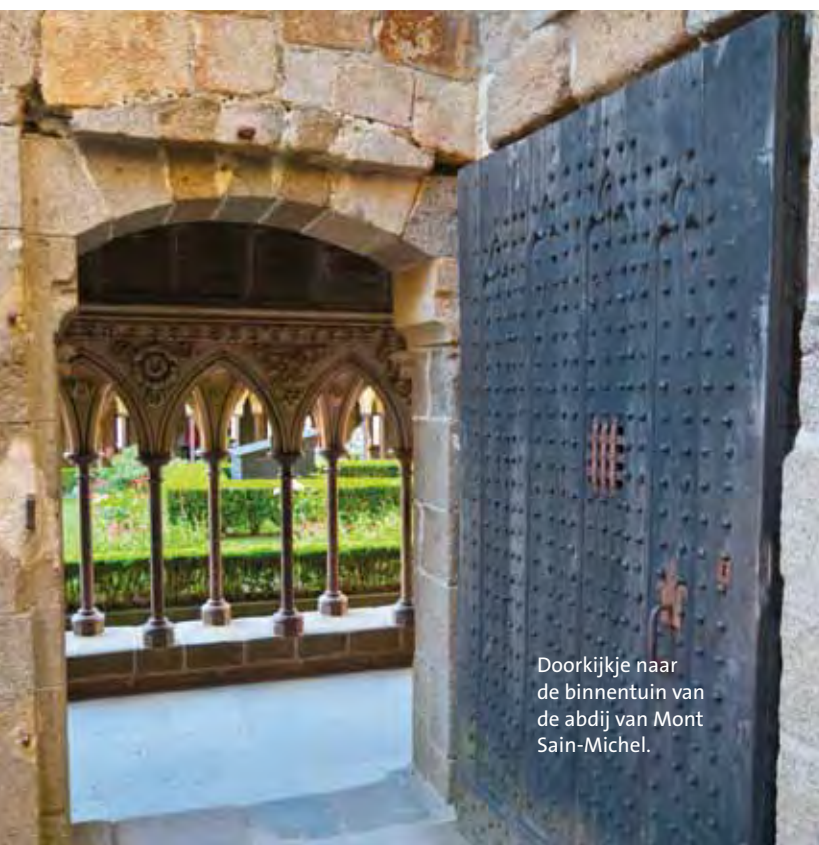
gebied. Nog een dikke kilometer verder, bij Pointe du Grouin du Sud, is de plek waar gidsen hun gasten opwachten om hen over het wad te loodsen. Naar de nummerborden te oordelen, zijn het hoofdzakelijk Fransen die aan de excursies deelnemen. Tegelijkertijd doet het hier aan Holwerd of Pieterburen denken. Overal op het wad lopen plukjes mensen, groepen van tien, twintig, soms enkele tientallen stipjes in de grijze modder. Aan de horizon echter geen Ameland of Schiermonnikoog, het decor is het majestueuze silhouet van de Mont Saint-Michel.

De gidsen Cédric en Damien weten precies waar de geulen liggen en op welke plekken die doorwaadbaar zijn. Ze loodsen ons langs de gaten met drijfzand en over de soms spekgladde passages. Om de verraderlijke kant van de baai te tonen laat Damien zich tot over zijn knieën in het drijfzand wegzakken. En dan is er de verraderlijke vloed. Wie de baai betreedt, moet de getijdentabellen kennen, weten wanneer het water komt. De zeven kilometer door de baai zijn één lang blotevoetenpad, doorsneden door kreekjes en geulen. De schoonheid van de Mont Saint-Michel openbaart zich stap voor stap. Langzaam zien we de berg aan de horizon groeien. Wanneer de gevleugelde gestalte van de aartsengel Michaël op de top van de abdijtoren herkenbare vormen aanneemt, is de naar hem vernoemde berg op zijn mooist. We kunnen het de aartsengel niet kwalijk nemen. Zijn heiligdom laat zich het best van een afstand bewonderen.





Een stormvloed sloeg een groot deel van het bos weg, waardoor de berg een eiland werd



Doorkijkje naar de binnentuin van de abdij van Mont Sain-Michel.

### Verraderlijk terrein

Met zijn geulen, drijfzand en extreme getijden is de baai van de Mont Saint-Michel verraderlijk terrein. Wandelen zonder gids wordt daarom sterk afgeraden. De meest gangbare route, onder leiding van gidsen van Chemins de la Baie, start bij de Pointe du Grouin du Sud. Het is hier vandaan ongeveer zeven kilometer lopen naar de voet van de Mont Saint-Michel. Een wandeltocht met gids, inclusief de busreis terug, kost circa € 12,- p.p. Kijk voor meer informatie op [www.cheminsdelabaie.com](http://www.cheminsdelabaie.com).





Je kunt de Mont Saint-Michel ook bereiken met de paardentram.

saranyas3/shutterstock.com

## Zo kom je er

Auto: de afstand van Utrecht naar Pointe du Grouin du Sud is 746 km, je doet er ongeveer 7,5 uur over.

Trein: met de Thalys ben je vanaf Amsterdam in krap 3,5 uur in Parijs. Vanuit Parijs kun je vanaf station Montparnasse bijvoorbeeld de Mont Saint-Michel-trein nemen naar Villedieu-les-Poêles. Hier kun je overstappen in een luxe touringcar die naar de Mont rijdt. Kijk op [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

Vliegtuig: er gaat dagelijks een vlucht van Amsterdam naar Rennes, reis vandaaruit verder met de trein.

Met de gratis pendelbus over de brug, duur circa 10 minuten, dan nog 400 meter lopen. Zelf over de 2 kilometer lange brug wandelen, is ook mogelijk. Of neem de authentieke paardentram, die er circa 25 minuten over doet.

## Overnachten

Bijvoorbeeld in L'Ermitage Mont Saint-Michel. Dit luxe hotel in Beauvoir, slecht 4 kilometer van de Mont, beschikt over 7 ruime, lichte suites met een elegante inrichting. [www.lemism.com](http://www.lemism.com)

## Meer info online

[www.ot-montsaintmichel.com](http://www.ot-montsaintmichel.com)

[www.abbaye-mont-saint-michel.fr](http://www.abbaye-mont-saint-michel.fr)

[www.normandie-tourisme.fr](http://www.normandie-tourisme.fr)

[www.bienvenueaumontsaintmichel.com](http://www.bienvenueaumontsaintmichel.com)

## Het bekijken waard

- De abdij op Mont Saint-Michel is toegankelijk voor bezoekers en bestaat uit drie niveaus. De monniken woonden op het hoogste niveau en op het middelste niveau werden hoge gasten ontvangen door de abt. Minder gewichtige bezoekers zoals bedevaartgangers en soldaten werden op het onderste niveau ontvangen.

- Auberge La Mère Poulard, gesticht in 1888, is onlosmakelijk verbonden met de Mont Saint-Michel. De omeletten van Moeder Poulard zijn het gastronomische visitekaartje van dit dorp.
- In de Archéoscope, tegenover de charmante oude dorpskerk, is alle informatie over de bouw en geschiedenis van de Mont Saint-Michel te vinden.
- In het Musée de la Mer et de l'écologie ligt de focus op de maritieme kenmerken van de Mont Saint-Michel en de baai. Hier is ook een collectie van 250 modelboten en schepen te bewonderen.
- Logis Tiphaine is het historische huis van ridder Bertrand Du Guesclin (1320–1380), bevelhebber van de legers van het Franse Koninkrijk. Hier woonde hij met echtgenote Tiphaine de Ragueneil, een beroemde astrologe.

## Lekkers in Normandië

- Het barst in Normandië van de ciderbrouwerijen. De Route du Cidre is zo'n 40 kilometer lang en voert langs mooie appelboomgaarden en brouwerijen.
- Bekende kazen zoals Camembert de Normandie, Pont l'Évêque, Neufchâtel en Livarot zijn echte streekkazen en mogen alleen van melk uit dit gebied worden gemaakt.
- Fan van escargots? Dan zit je hier goed, er zijn veel slakkenwekerijen in deze regio.

## Nog meer wandelen

- Het Douanepad, de GR34, loopt van de Mont Saint-Michel in het noorden tot de stuwdam bij Arzal (Morbihan) in het zuiden. Het ruim 1800 kilometer tellende langeafstandswandelpad voert langs de kusten van Bretagne. De route werd in 1791 aangelegd om de kust te beschermen tegen smokkelaars.
- De GR37 loopt van oost naar west door Bretagne, van Vitré naar het schiereiland Crozon. Onder meer door het beroemde Forêt de Brocéliande.



Standbeeld van Jeanne d'Arc in de abdij van Mont Saint-Michel.





# Alleen op de wereld

De populaire West Highland Way in Schotland ademt geschiedenis - de bloedige vetes die hier werden uitgevochten zijn nog bijna voelbaar. Maar wat vooral opvalt tijdens deze wandelroute, is hoe rustig het is onderweg. Tekst en beeld Wim Lanser

Dwars door de Schotse Highlands









De West Highland Way voert vooral langs bergflanken en door dalen.

Vanuit de hele wereld komen wandelaars naar Schotland om de prachtige, goed aangegeven West Highland Way (WHW) te lopen. Deze populaire wandelroute, ruim 150 kilometer lang, ademt dan ook een en al geschiedenis en loopt van Milngavie, net boven Glasgow, via Loch Lomond dwars door de Highlands naar Fort William. De wandeling gaat langs oude militaire wegen, voormalige veedrijfroutes en koetspaden, plekken waar door de Schotse Clans bloedige vetes en oorlogen werden uitgevochten.

### **Duivels trapje**

De zwaarte van de wandeling zit hem meer in de lengte en de duur dan in het parcours zelf. Hoewel er best wat stijgingen en dalingen in de wandeling zitten, loop je toch voor het grootste deel langs de flanken van de bergen en door de dalen. Het hoogste punt tijdens de wandeling ligt op 500 meter, het is te bereiken na een steile beklimming van de Devil's Staircase. In normaal tempo is deze tocht goed te doen in zes dagen. Wil je het rustiger aan doen, trek er dan acht of negen dagen voor uit. Overnachten kan natuurlijk in hotels of B&B's, maar voor avontuurlijke wandelaars zijn er ook campings waar je je eigen tentje neer kunt zetten. Zelfs wildkamperen is toegestaan, mits de landeigenaar daarvoor zijn toestemming geeft. Houd er wel rekening mee dat kamperen in de zomermaanden minder aangenaam kan zijn dankzij de midges. Deze kleine steekvliegjes zijn niet gevaar-

lijk, maar ze kunnen je met hun steken wel flink wat jeuk bezorgen. Ze zijn vooral actief van juni tot en met augustus.

### **Langs het Loch**

Het officiële startpunt van de WHW is te vinden in Milngavie, een dorp 10 kilometer buiten Glasgow. Het eerste traject, door buitenwijken en akkerland, is meteen het minst interessante deel. Leuker wordt het bij Drymen, waar de route langs het 35 kilometer lange Loch Lomond voert, het grootste zoetwaterreservoir van het Verenigd Koninkrijk. Twee dagen lang loop je langs of net boven de oevers, soms over rotsachtig terrein en met de nodige boomstronken waar je overheen moet stappen.

Aan het eind van Loch Lomond ligt het plaatsje Rowardennan, waar je kunt overnachten in The Drovers Inn. Dit historische hotel is al sinds begin 1700 een pleisterplaats voor veedrijvers, en volgens de overlevering spookt het er. Dat maakt het een bijzondere plek om te overnachten - maar alleen voor wie durft.

Na Rowardennan beginnen de Highlands pas echt en doemen de eerste bergen op tijdens de wandeling naar het plaatsje Tyndrum.

### **Geen schuilplaats te vinden**

Het meest imposante deel van de wandeling is het traject van Inveroran naar Kingshouse. Tijdens deze 21 kilometer lange doorsteek kom je geen enkel huis tegen, zelfs geen schuur of stal. Het is dan ook belangrijk om goed voorbereid op pad te gaan, want er is geen schuilplaats te vinden wanneer het weer ineens verslechtert. Daar staat tegenover dat je een indrukwekkend landschap krijgt voorgeschoteld, met prachtig zicht op de bergen van de Highlands. Je passeert Black Mountain en de vlakte van Rannoch Moor. In Kingshouse is maar één hotel, dus zorg dat je op tijd een kamer boekt. Hoewel dit een bekende wandelroute is, is het nooit druk en loop je regelmatig helemaal alleen. Dat geeft je de kans om in alle rust te genieten

Met toestemming van de landeigenaar mag je hier ook wildkamperen





Tussen Inveroran en Kingshouse  
kom je geen enkel huis tegen



## Allemaal beestjes

**De Schotse Hooglander** heeft een vriendelijk karakter, ondanks zijn wilde haren en dreigende horens. Een koe weegt gemiddeld 400 kilo en heeft een schofthoogte van 1 meter. Stieren zijn veel groter, zij wegen maar liefst 600-900 kilo en hebben een schofthoogte van 1,3 meter.

**Hoenderen** Het auerhoen, het grootste exemplaar uit de familie van de ruigpoothoenders, werd in 1770 in Schotland uitgezet. Het Schotse sneeuwhoen leeft op open heidegronden. Het korhoen (de grouse, bekend van de whisky) is op de hei én aan de rand van het bos te vinden.





## De stoomspuwende Zweinsteinexpres rijdt hier ook in het echt



In herberg  
The Drivers  
Inn schijnt  
het te spoken.

van de stilte, de natuur en de schone lucht. Maar ook de contacten met andere wandelaars onderweg kunnen van deze meerdaagse wandeling een bijzondere ervaring maken.

En 's avonds in de pub komt iedereen weer op verhaal bij een goede maaltijd - en een glas bier voor de liefhebbers.

### Bergje op

Het laatste traject loopt van Kinlochleven naar Fort William en is 24 kilometer lang. Na dagen wandelen is Fort William de eerste grote plaats die je tegenkomt sinds Glasgow, het wordt wel de hoofdstad van de Highlands genoemd. Hier zijn volop winkels en restaurants te vinden om souvenirs te kopen en lekker te eten. Het is zeker de moeite waard om er een dagje aan vast te plakken in Fort William om de Ben Nevis te beklimmen. Dit is met 1344 meter de hoogste berg van Schotland.

### Zo kom je er

Vliegtuig: vlieg naar Glasgow Airport en neem de bus naar Glasgow Central Station. Vanaf hier ben je per trein of bus in 30 minuten in Milngavie. Of vlieg naar Edinburgh en neem de bus naar Edinburgh Waverly Station. Vandaar reis je per trein naar Milngavie, even overstappen in Glasgow. Heb je de tijd, reis dan met de trein terug van Fort William naar Glasgow. Dat duurt ruim vier uur, maar je rijdt door een fantastisch landschap. Met de bus (o.a. Citylink) gaat het sneller.

### Handig onderweg

Bagagevervoer tijdens de wandeling kun je regelen via [www.amsscotland.co.uk](http://www.amsscotland.co.uk), [travel-lite-uk.com](http://travel-lite-uk.com). De officiële route is te vinden in *Official Guide - The West Highland Way*, Uitgeverij Birlinn, ISBN 9781780271156.

### Meer info online

[www.west-highland-way.co.uk](http://www.west-highland-way.co.uk)  
[www.walkhighlands.co.uk](http://www.walkhighlands.co.uk)  
[www.ldwa.org.uk](http://www.ldwa.org.uk)  
[www.visitscotland.com](http://www.visitscotland.com)

### Het bekijken waard

- Het Glenfinnan viaduct komt voor in de *Harry Potter*-films, de Zweinsteinexpres reed eroverheen. Ook in het echt rijdt over deze brug een stoomspuwende trein. Zelf een ritje maken? Neem dan vanaf het eindpunt van de West Highland Way, Fort William, de Jacobite Steam Train naar Mallaig. Het uitzicht over het Loch Shiel is betoverend, dus houd je camera in de aanslag! [www.westcoasttrailways.co.uk](http://www.westcoasttrailways.co.uk).
- De Steal Falls (watervallen) zijn te bereiken via de kloof Nevis Gorge.

### Nog meer wandelen

- Borders Abbeys Way is een 107 kilometer lange route die kloosters met elkaar verbindt. Elke fase van de wandeling eindigt in een mooie stad.



Een oud militair  
pad leidt naar  
Fort William.





## Lekkers in Schotland

Een traditioneel Schots ontbijt is niet compleet zonder white pudding (lijkt op bloedworst) met een Scotch egg (een hardgekookt ei in een jasje van gehakt). Haggis is het nationale gerecht, een hartige pudding van vlees met havermout, uien, zout en specerijen. Het wordt traditioneel gekookt in een schapenmaag. Hoewel het er niet lekker uitziet, schijnt de smaak verrassend goed te zijn. Kipper is koud gerookte haring, gevangen in de zeeën rondom Schotland. Shortbread is een soort zandkoekje, lekker bij de thee. Whisky is de nationale drank van Schotland. In het land zijn meer dan 100 werkende distilleerderijen te vinden.

- Speyside Whisky Trail is een wandelroute die voert langs de bekendste distilleerderijen van het land. Proeven mag.

### Typisch Schots

**De kilt** is Schotlands bekendste kledingstuk, een rok speciaal voor mannen. Het patroon op de stof geeft aan bij welke clan de drager hoort. En inderdaad: traditioneel wordt onder een kilt geen ondergoed gedragen.

**Bingo** is echt een Schots spel. Zelfs in de kleinste dorpjes is meestal een bingohal. De prijzen zijn hier geen leverworst of gourmetstel, nee, de hoofdprijs is meestal een fors geldbedrag.

**Highland Games** is een sportevenement dat van

mei tot half september in heel Schotland wordt georganiseerd. De deelnemers zijn gekleed in kilts en ze moeten onder meer boomstamwerpen, worstelen en kogelstoten. Dit spektakel stamt uit de 14e eeuw en werd gebruikt om de beste strijders te rekruteren.

**De doedelzak** is niet uitgevonden in Schotland, maar het instrument is wel onlosmakelijk met het land verbonden. Het unieke geluid klonk vroeger vooral tijdens veldslagen.

**De distel** is het nationale symbool van Schotland. Volgens de legende werden slapende Schotse krijgers behoed voor een aanval van het Noorse leger doordat een vijand op deze prikkende plant stapte. Zijn geschreeuw alarmeerde de Schotten.



Een prikkende distel redde Schotland van de Noren.



Op reis door sprookjesland

# Zeg Roodkapje...

De bakermat van onder meer Assepoester, Sneeuwwitje en Roodkapje is het Duitse stadje Kassel, waar de gebroeders Grimm de sprookjes optekenden. Journalist Hans Bouman wandelt er langs snoeperige vakwerkhuisen. En dat kasteel midden in het bos lijkt verdacht veel op dat van

**Doornroosje.** Tekst Hans Bouman Beeld Paavo Blåfield,

iStock, Shutterstock, Reinhard Zerfass







Wist je dat Jacob en Wilhelm Grimm eigenlijk heel geleerde, ernstige heren waren? Jacob bedacht de Wet van Grimm, een wet over klankverschuivingen in de Germaanse talen die studenten nog altijd moeten leren. Samen begonnen de gebroeders Grimm in de negentiende eeuw met het samenstellen van het eerste Duitse woordenboek. Zij werden 'Perkamentmotten' genoemd, droge studiekamergeleerden. Ze zouden zich een hoedje schrikken als we ze naar Disneyfilms als *Roodkapje*, *Sneeuwitje* of *Assepoester* lieten kijken, met de mededeling dat deze films gebaseerd zijn op hun sprookjes. En dat de hele wereld hen kent van die sprookjes, niet van al hun hoogstaande publicaties.

### **Ambitieuze plan**

Het is een zonnige dag in Kassel. Ik heb vanmorgen Museum & Kunsthalle Fridericianum bezocht, waar de gebroeders Grimm als bibliothecarissen werkten. Nu wandel ik rond in GRIMMWELT, het eind 2015 geopende tentoonstellingsgebouw dat aan de geleerde broers is gewijd. Het is een mooi interactief museum waar zowel de sprookjes als het academische werk van de broers op een toegankelijke manier worden gepresenteerd. Je kunt er in twaalf talen naar sprookjes luisteren, door een bos dwalen of je vergapen aan de boze wolf als hologram. In het hele museum zijn lichtgevende letters geplaatst die verwijzen naar wat de broers zelf hun belangrijkste werk vonden: het *Deutsches Wörterbuch*. Hierin wilden ze van elk Duits woord de oorsprong, ontwikkeling, het gebruik en de betekenis vastleggen. Dit plan was zo ambitieus dat ze bij leven naar één deel konden publiceren, in 1854. Meerdere generaties taalkundigen zouden hun werk voortzetten. Pas in 1961 was het woordenboek eindelijk af.



Herbergiersdochter Dorothea Viehmann was een belangrijke bron van verhalen.

Toen de broers naast hun werk aan het woordenboek het plan opvatten om volksverhalen te gaan verzamelen, was dat niet om kinderen mee te vermaken. Het was hun bedoeling om de Duitse cultuur in kaart te brengen. Jacob en Wilhelm trokken er natuurlijk niet zelf op uit om verhalen op te tekenen, daarvoor waren de broers te veel studeerkamergeleerden. Ze hadden rapporteurs die hun oor te luister legden bij spinsters en bejaarden – dat bleken vaak nuttige bronnen – om vervolgens aan de Grimms verslag uit te brengen.

### **Beroemd slot**

We kunnen Kassel wel de Grimm-hoofdstad van Duitsland noemen, want de gebroeders waren nergens zo productief als in deze stad. Tot driemaal toe keerden ze, na een verblijf elders, terug naar Kassel. Ze woonden er op vijf verschillende adressen. De oude binnenstad van Kassel werd in 1943 bij een bombardement grotendeels verwoest, waardoor veel Grimm-sporen zijn uitgewist. Maar er zijn plannen om een woning die er nog wel staat, in de monumentale Torwache, in oude glorie te herstellen en de werkkamer van de broers opnieuw tot leven te brengen. In afwachting daarvan is het plein waaraan de Torwache ligt alvast Brüder-Grimm-Platz genoemd. Het bouwwerk ligt aan de vier kilometer lange Wilhelmshöherallee. Die voert omhoog naar misschien wel het mooiste stukje Kassel: het barokke Bergpark Wilhelmshöhe met het beroemde slot van keurvorst Wilhelm op de top van een weelderig begroeide heuvel. In het kasteel is een van de belangrijkste schilderijencollecties van Duitsland te vinden. Ook mooi: het waterorgel en de grote kunstmatige waterval.

### **Sprookjeshuizen**

“Een van de bekendste leveranciers van volksverhalen voor de Grimms was Dorothea Viehmann,” vertelt Märchenfrau (sprookjesvrouw) Erika Knauf. Ze heeft zich voor een rondleiding in Kassel verkleed in de dracht van het begin van de negentiende eeuw. “Dorothea was de dochter van een herbergier, ze werd geboren in Gasthaus zum Birkenbaum. Het is vlakbij, in Baunatal-Rengershausen, en heet vandaag de dag Brauhaus Knalhütte. Kan ik aanraden als u straks een hapje wilt eten.”







De gebroeders Grimm verzachtten zelf als eersten de naaste details in hun sprookjes



De kunstmatige waterval in Bergpark Wilhelmshöhe.





We staan bij de poort van Märchenhaus 2 aan de Brüder-Grimm-Strasse in Kassel-Niederzwehren. Er is ook een Märchenhaus 1, gelegen aan de, jawel, Märchenweg in de wijk Märchenviertel. De twee voormalige woningen van Dorothea zien eruit zoals je van een sprookjeshuis verwacht: vakwerkbouw, chocoladekleurig houtwerk, snoeperige raampjes, rode dakpannen en een stijlvolle dakkapel. Het zijn particuliere woningen, geen musea, vertelt Erika. “In de herberg van haar vader kreeg Dorothea haar eerste verhalen te horen. Later, op de markt, hoorde ze de voermannen, wasvrouwen, spinsters en ambachtslieden verhalen vertellen.” In 1813 leerde ze de gebroeders Grimm kennen, die meteen beseften dat Dorothea een onuitputtelijke bron van informatie was. Ze nodigden haar bijna wekelijks uit om haar verhalen te vertellen. Zo’n sessie kon drie tot vier uur duren. In zijn dagboek schreef Wilhelm Grimm: *De vrouw krijgt elke keer een kop koffie, een glas wijn en ook nog wat geld. Telkens weer spreekt zij haar waardering hiervoor uit, en vertelt dan dat het bijna te veel eer is, en dat zij ook een zilveren lepeltje bij de koffie krijgt.* In totaal komen zeker 37 van de ongeveer 200 sprookjes die de broers optekenden van Dorothea Viehmann. Dit wordt in Kassel-Niederzwehren niet alleen herdacht door plaquettes op de ‘sprookjeshuizen’, maar ook met een borstbeeld van deze beroemde verhalenvertelster.

### **Wrede verhalen**

Vandaag de dag denken we bij het begrip sprookje aan misschien wat spannende, maar altijd goed aflopende verhaaltjes met een keurige moraal, vooral geschikt voor kinderen. Dat is niet altijd zo geweest. Tot de negentiende eeuw waren sprookjes bedoeld voor volwassenen. Het waren vaak keiharde verhalen, waarin wreedheid, geweld en gesublimeerde seksualiteit een hoofdrol speelden. In een oude versie van *Roodkapje* – er waren van veel sprookjes meer versies in omloop – belandt Roodkapje bijvoorbeeld naakt in bed met de wolf en wordt ze aan het eind van het verhaal door het dier verscheurd. Bij *Assepoester* werden stukken voet van de gemene stiefzusjes afgesneden om ze in het glazen muiltje te laten passen. De gebroeders Grimm waren zelf de eersten die de naarste details



wat afvlakten. Zo werd de jaloerse moeder in *Sneeuwitje* een stiefmoeder, want iedereen wist destijds dat stiefmoeders niet deugen. Roodkapje kreeg een herkansing door haar ongeschonden uit de maag van de wolf tevoorschijn te laten komen. Walt Disney maakte het allemaal nog een stapje gezelliger. In zijn eerste Grimm-bewerking, *Sneeuwitje* (1937) gaf hij alle zeven de dwergen koddige namen en liet hij de heldin een tijdje als een propere huisvrouw het mannenhuishouden van Doc, Dopey, Bashful, Grumpy, Sneezy, Sleepy en Happy bestieren.

### **Thuis bij Sneeuwitje**

Na een wandeling door het prachtige Werelderfgoed-natuurgebied Kellerwald-Edensee beland ik in Bergfreiheit, een gehucht nabij het charmante dorp Bad Wildungen. In Bergfreiheit bevindt zich het Schneewittchenhaus, een uit 1736 stammend mijnwerkershuisje. Hier kun je niet alleen een kinderpartijtje organiseren, maar ook achtergrondinformatie vinden over de mythische en feitelijke achtergronden van dit sprookje. Zo menen sommige historici dat het verhaal is gebaseerd op het leven van de adellijke, beeldschone Margaretha van Waldeck (1533-1554). Zij overleed op 21-jarige leeftijd op mysterieuze wijze (arsenicum?) aan gene zijde van het Siebengebirge. Maar of je nu in sprookjes gelooft of niet, het is altijd verstandig om wat kiezelsteentjes mee te nemen als je hier de bossen in gaat. Of natuurlijk een GPS-systeem.



Het standbeeld van de Bremer stadsmuzikanten op het marktplein van Bremen.



## Sprookjesachtig wandelen

De Duitse Sprookjesroute, de Märchenstraße, is een meer dan 600 kilometer lange toeristische route langs dorpen en steden die een band hebben met de gebroeders Grimm en hun sprookjes. De route voert van Hanau (vlak bij Frankfurt) via Steinau en Marburg naar Grimm-hoofdstad Kassel, waar de broers woon-den. Vervolgens gaat hij verder via Hameln (de stad van de ratten-vanger) en Bremen (waar het verhaal van de stadsmuzikanten zich afspeelt). De route is bedoeld om deels autorijdend en deels wandelend af te leggen. De Merian Live!-gids *Sprookjesachtig Hessen* (€ 9,99) is aan de Märchenstraße gewijd en bevat een kaart waarop negen wandelroutes staan aangegeven. De hier beschreven wandeling valt grotendeels samen met Route 3. Kijk voor meer informatie op [www.deutschemarchenstrasse.com](http://www.deutschemarchenstrasse.com).



### Zo kom je er

Auto: de afstand Utrecht-Kassel is circa 440 km, daar doe je ongeveer 4,5 uur over.

Trein: er zijn verschillende mogelijkheden om naar Kassel te reizen, je moet altijd minimaal twee keer overstappen. De reis duurt tussen de 5,5 en 7 uur. Retour vanaf ca. € 100,-.

### Allemaal in klederdracht

In Hessen komen de meeste klederdrachten voor van heel Duitsland. De kleding die ongetrouwde vrouwen uit de Schwalm dragen, is door het sprookje *Roodkapje* van de gebroeders Grimm zelfs wereldberoemd geworden.

Op de jaarlijkse Hessentag in juni kunnen bezoekers de verschillende traditionele klederdrachten bewonderen. Een groot aantal folkloristische groepen houdt het gebruik in ere. Sommige oudere vrouwen dragen de Schwalmer klederdracht nog dagelijks. Ook te zien in Museum Der Schwalm. [www.museumderschwalm.de](http://www.museumderschwalm.de)

### Van kersenfeest tot Doornroosje-kasteel

- Witzenhausen staat bekend als de kersenstad. In het voorjaar bloeien in het Werradal 150.000 kersenvormen en in juli vindt het traditionele kersenfeest plaats. [www.kischenland.de](http://www.kischenland.de)
- Bad Wildungen is met 22 geneeskrachtige bronnen het grootste kuurpark van Europa. Al in de zestiende eeuw was Wildungen een bekend kuuroord. Aanvankelijk kwam hier alleen de adel. In 1818 koorde Lotte, de zus van de gebroeders Grimm,

hier onder begeleiding van haar broer Ludwig Emil. [www.sauerlandgids.nl/bad-wildungen.html](http://www.sauerlandgids.nl/bad-wildungen.html)

- Om het sprookjeseffect te versterken, zijn rond het kasteel van Doornroosje (Sababurg) rozen geplant. De klimrozen bij de oostelijke paleistoren doen denken aan de dichte rozenhaag die het kasteel volledig overwoekerde terwijl Doornroosje honderd jaar lag te slapen. Medio juni bloeien ze. [www.sababurg.de](http://www.sababurg.de)

### Worstje erbij?

De Frankfurter is niet uit het Duitse straatbeeld weg te denken. Bijna op iedere straathoek staat wel een kraampje met de lekkerste broodjes worst, compleet met zuurkool, curry en mosterd.

### Nog meer mooie wandelingen

- Het Hugenotten- en Waldenserpfad is een 1800 kilometer lange Europese wandelroute door Duitsland, Zwitserland, Frankrijk en Italië langs de vluchtroute van de Hugenoten en de Waldenzen. [www.hugenotten-waldenserpfad.eu](http://www.hugenotten-waldenserpfad.eu)
- Romantische Strasse in Duitsland is een circa 500 kilometer lange wandelroute van Würzburg naar Füssen. Enkele hoogtepunten onderweg: de Residentie van Würzburg (Unesco werelderfgoed), het kleurrijke Rothenburg ob der Tauber met haar vakwerkhuisen, rijksstad Donauwörth en het sprookjesachtige kasteel Neuschwanstein. Moe? Stap dan in de Romantische Strasse-bus, die van april tot oktober dagelijks rijdt. [www.romantischestrassen.de](http://www.romantischestrassen.de), [www.romanticroadcoach.de](http://www.romanticroadcoach.de)



Roodkapje's kleding is geïnspireerd op Schwalmer klederdracht.









## *Val di Fassa in Trentino*

Vallei om van te

# *smuullen*

Je kunt fantastisch skiën in Noord-Italië, maar ook in de zomer valt hier veel te genieten. Journalist Kim van Dam ontdekt de Fassa-vallei, een paradijs voor bergwandelaars én liefhebbers van slow food. Tekst en beeld Kim van Dam





Kleurige bloemen op de alpenweiden.



Wandelpad in de Fassa-vallei.

Gids Livio Gabrielli noemt het onwaarschijnlijk mooie stuk natuur waar de spitse toppen tot wel 3100 meter reiken liefkozend 'het amfiteater van de Dolomieten'. Ik móet er echt heen, zeker omdat daar – toevallig of niet – Rifugio Fuciade ligt, een van zijn favoriete restaurants in de Fassa-vallei.

Vanaf de Passo San Pellegrino slingert het pad door beboste bergen en alpenweiden naar Fuciade, zo'n drie kwartier verderop. Er graast vee en Livio vertelt dat hier ook alpenmarmotten zitten, zo groot als honden. Ze zijn wat schuw, maar af en toe duikt er een op, om snel weer weg te kruipen in een gat of onder een rotsblok. Op bijna tweeduizend meter hoogte ligt over de grasvelden een mooie gloed dankzij steeds andere soorten en kleuren bloemen.

Hoe afgelegen het restaurant ligt, blijkt bij aankomst: zelfs wie per auto komt, moet de laatste kilometer lopen. "s winters komen ze de gasten met de sneeuwscooter ophalen bij de parkeerplaats," vertelt Livio. Binnen waarschuwt hij voor het formaat van de voorgerechten. "Als je één prosciuttoschotel vooraf neemt, is dat genoeg voor vier personen. Bestel je vier porties, dan hoeft niemand nog een hoofdgerecht, laat staan een dessert." Dat zou zonde zijn, merk ik als ik later op het kaasplankje met chutney en honing aanval. Maar ook de paddenstoelensalade, de lokale raviolivariant ciasoncie, de aardappelspaghetti... het is allemaal even verrukkelijk.

Over de grasvelden ligt een mooie gloed dankzij steeds andere soorten bloemen



## Grazende jaks

Val di Fassa, zeven dorpen klein, is een hoekje Trentino dat ligt ingeklemd tussen twee andere





De vrij schuwe alpenmarmotten zijn zo groot als honden.



## De paddenstoelensalade, de lokale ravioli, de aardappelspaghetti, alles is even verrukkelijk

regio's: Zuid-Tirol en Veneto. Het is ook het hart van de oude Ladino-cultuur, een etnische minderheid met een eigen taal. Van het Ladinisch, een Reto-Romaanse taal die op lokale scholen wordt onderwezen, kent elk dal zijn eigen dialect. Fassa maakt ook deel uit van Dolomiti Superski, een van de grootste skigebieden ter wereld. Maar 's zomers is deze regio geliefd bij wandelaars. "Dan komen hier dagjesmensen uit Bolzano en Trento," weet Livio. "In de bergen kunnen ze ontsnappen aan de extreme hitte. Je kunt beneden wandelen, maar ook boven, daar is de temperatuur nog lager." Dat klinkt aanlokkelijk. Met de lift in Campitello schiet ik in vier minuten naar Col Rodella, een top op 2485 meter. Het plan voor de komende vijf uur: via route 529 naar de Friedrich Augustweg (557), doorlopen tot Rifugio Sasso Piatto en dan via de 533 door Val Duron en de 532 terug naar Campitello, ruim duizend meter lager. Boven, in een rotsachtig landschap waar nog resten sneeuw liggen, gaan de windstoppers en handschoenen aan en vult koele berglucht onze neusgaten. Na de rifugio, waar ze cappuccino met heerlijke, kaneelachtige Strudel serveren, houdt het pad min of meer op. Door het zompige lange gras gaat het via klaterende stroompjes naar beneden, tot de boomgrens. Op de glooiende hellingen is het genieten van de vredig grazende jaks, koeien, schapen, paarden en

Schotse Hooglanders. Het venijn van de wandeling zit in de staart: op het laatste stuk langs de steeds verder aanzwellende stroom, moeten mijn kuit en knieën vol aan de bak.

### Grillige rotsformaties

Val di Fassa maakt ook deel uit van Sella Ronda, een geliefde route over vier passen voor fietsers, motorrijders, automobilisten en skiërs. Vanuit Canazei zet ik via 27 haarspeldbochten koers naar de Passo Pordoi, terwijl Livio schamper zegt: "We hebben hier nieuw asfalt gekregen, dat gebeurt alleen als de Ronde van Italië de regio aandoet, of de Paus..." Op de pas, waar een monument staat voor wielervedende Fausto Coppi, leidt de kabelbaan naar de Sass Pordoi, misschien wel het mooiste 360° panoramaterras van de Dolomieten. Hier lijkt het alsof je op de maan staat, zo dor en droog is het landschap. Overal ligt nog sneeuw, maar de temperatuur is aangenaam en het waait niet hard. "De Dolomieten zijn niet vulkanisch, ze zijn ontstaan uit koraalriffen die ooit de zeebodem vormden," legt Livio uit. "Ze zijn van zacht kalksteen, daarom zijn ze veel lichter dan de Alpen. Toen het Europees continentaal plat botste op het Afrikaanse, kwamen de riffen omhoog. Wind, ijs en stormen deden de rest. Zij zorgden voor de grillige rotsformaties en gekartelde pieken."





Her en der zijn kleine piramides te zien. Ze zijn door mensenhanden gemaakt van losliggende stenen die hier overal te vinden zijn. Blijkbaar wilden sommige mensen iets blijvends achterlaten op deze magische plek.

Beneden zigzaggen motorrijders door de S-bochten van Sella Ronda, ze lijken niet groter dan vliegjes. In de verte piept de Marmolada boven de wolken uit. Deze piek is met 3343 meter de hoogste van de Dolomieten.

“Vroeger kon je hier in de zomer nog gaan skiën op de gletsjer,” mijmert Livio. “Tegenwoordig kan dat niet meer en zijn de meeste liften dicht.” Ik ben blij dat ik nog van dit prachtige stukje natuur heb mogen genieten. Maar door zijn woorden vraag ik me wel af: hoe lang zal het nog duren totdat de aarde zo is opgewarmd dat alle sneeuw hier smelt?

Met de kleine piramides wilden mensen iets blijvends achterlaten op deze magische plek

## Zo kom je er

Auto: de afstand Utrecht – Val di Fassa is 1045 km, te rijden in ruim elf uur.

Trein: vanaf Utrecht ben je in ongeveer in 13 uur in Trento. Vanaf hier heb je goede openbaarvervoerverbindingen naar de belangrijke gebieden. In Val di Fassa zijn ook in de zomer veel liften open, waaronder in Campitello. Met een zogeheten Panorama-pas kun je gratis en onbeperkt gebruikmaken van alle liften in het gebied.

## Meer info online

[www.visittrentino.info](http://www.visittrentino.info)

[www.visitdolomites.com](http://www.visitdolomites.com)

[www.fassa.com](http://www.fassa.com)

[www.suedtirol.info](http://www.suedtirol.info)

## Museum op de berg

Een van de hoogste bergen van de Dolomieten is de Marmolada (3343 meter). De berg is met een kabelbaan verdeeld in drie stukken. Halverwege is het Museo della Grande Guerra (Museum van de Eerste Wereldoorlog), vol relikwieën en verhalen over het eerste wereldwijde conflict.

[www.cortinamuseoguerra.it](http://www.cortinamuseoguerra.it)





Schotse  
Hooglanders  
grazen op de  
glooiende  
hellingen.



## In de zomer kun je in de Dolomieten in de verte soms ineens iemand horen zingen

### Muziek in de Dolomieten

In juli en augustus kan het gebeuren dat je ergens in Trentino opeens muziek hoort: klassiek, jazz, een singer-songwriter, popmuziek of een koor. Of dat je bij binnenkomst in een hut een levensgrote vleugel ziet staan. Dit is dan onderdeel van het muziekfestival Sounds of the Dolomites (I Suoni delle Dolomiti), waarbij musici en bezoekers op mooie plaatsen in de bergen genieten van natuur en muziek. Soms goed bereikbaar, soms gaat er een serieuze bergtocht aan vooraf.  
[www.isuonidelledolomiti.it](http://www.isuonidelledolomiti.it)

### Lekker in Noord-Italië

Dankzij de mix van een mediterraan- en een Alpenklimaat hebben de chefs in Trentino een grote variëteit aan ingrediënten om mee te koken. Een traditionele maaltijd kan bestaan uit pasta uit Val di Fiemme, olijfolie van Garda Trentino, kaas van een bergboerderij en Apfelstrudel uit de Alpen. Laten we ook de heerlijke wijnen niet vergeten; geen maaltijd is compleet zonder een goed glas Trentodoc Spumante, Nosiola, Teroldego of Marzemino.

### Meer mooie wandelingen

Serrai di Sottoguda is een kloof van 2 kilometer lang met wanden van 500 meter hoog. Hij loopt van het dorpje Sottoguda naar de berghut Malga Ciapela aan de voet van de berg Marmolada. Imposant en sprookjesachtig zijn de watervallen die in de winter bevrozen en dan als gordijnen aan de rotsen hangen. [www.serraipark.it](http://www.serraipark.it)  
Het Hoefijzerpad (Hufeisentour) is een zevendaagse langeafstandswandelroute door het betoverend mooie hart van Zuid-Tirol. [www.sarntal.com](http://www.sarntal.com)

### Hotel of hut?

In de 17 Dolomiti Walking Hotels, gelegen in de prachtige dalen, kun je niet alleen heerlijk slapen, ze hebben er ook tips voor mooie wandelroutes in de buurt. Of ga op pad met een local die de omgeving op zijn duimpje kent en erover kan vertellen. In de bergen van Trentino bevinden zich veel berghutten. Ideaal om te lunchen tijdens een wandeltocht, of zelfs om er te overnachten. Maak bijvoorbeeld een meerdaagse tocht door de Brenta Dolomieten en slaap elke nacht in een andere hut. [www.visittrentino.info](http://www.visittrentino.info)

Rifugio Fuciade is het favoriete restaurant van gids Livio.



# Wandel & Zo



## Mooi meegenomen **Alles-in-een**

Van zaklamp tot touw, van zaag tot kompas en EHBO-set, het zit allemaal in deze outdoorset. In miniformaat en water- en schokbestendig. VSSL outdoorset € 119,95, [www.radbag.nl](http://www.radbag.nl)

## Leuk online

[www.wandel.startpagina.nl](http://www.wandel.startpagina.nl) Alle wandel-gerelateerde links op een rij.  
[www.wandelzoekpagina.nl](http://www.wandelzoekpagina.nl) Meer dan 5000 dagwandelingen,  
[www.trek11.nl](http://www.trek11.nl) Wandelroutes.  
[www.dewijde wereld.net](http://www.dewijde wereld.net) Reisverhalen en praktische tips.  
[www.dewandelsite.nl](http://www.dewandelsite.nl) Wandelen samen met anderen.  
[www.wandeltraining.nl](http://www.wandeltraining.nl) Schema's voor beginners en gevorderden.

*Op een bospad heb je andere schoenen nodig dan wanneer je over een gletsjer wandelt*



## Wie de schoen past...

Veel winkels en merken delen wandelschoenen in vier categorieën in, van A tot en met D. Wat betekent dat precies? **A Wandelschoenen** zijn licht en soepel, zodat je je voeten makkelijk kunt afwikkelen. Geschikt voor asfalt en goede paden op vlak of heuvelachtig terrein, met weinig bagage. Deze schoenen hebben meestal een lage schacht.

**Categorie AB** heeft een (half)hoge schacht die meer steun geeft aan enkels. Hiermee kun je goed uit de voeten in Nederland en op glooiend terrein.

**B en BC-schoenen** zijn bergschoenen. Ze hebben een hogere schacht en zijn stevig en stug, bedoeld voor ruig terrein, buiten de paden. Ook als je zware bagage op je rug meeneemt, kun je beter kiezen voor B- of BC-schoenen. BC is nog steviger dan B en heeft een stijvere zool.

**C-schoenen** zijn een goede keuze wanneer je een trektocht gaat maken door de bergen. Ze zijn nog robuuster dan B- en BC-schoenen en hebben stijve zolen. Deze schoenen heb je nodig voor wandelingen op stenen en gruis, maar ze zijn niet geschikt voor wandelingen in Nederland. Onder C-schoenen kun je stijgijzers bevestigen, voor het oversteken van een gletsjer of sneeuwveld.

**D-schoenen** Dit zijn zware, stijgijzervaste bergschoenen met een stijve zool, bedoeld voor het zware klimwerk. Gewoon wandelen is met deze schoenen eigenlijk niet mogelijk. Je kiest voor D-schoenen als je gaat klimmen in het hooggebergte.

## **Zo gezond is wandelen voor:**

**Spieren en botten** Het risico op botontkalking vermindert.

**Hart en bloedvaten** Dagelijks een half uur wandelen verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Het risico op hartproblemen daalt al met 50 procent als je één uur per week actief bent.

**Hersenen** Als je regelmatig wandelt, heb je 20 tot 50 procent minder risico om alzheimer te krijgen.

**Darmen** Wandelen stimuleert de stofwisseling en is goed tegen verstopping.







# In de voetsporen van...

*Hugo de Groot, Hemingway, The Sound of Music*





In de voetsporen van...







Het Hugo de Groot Pad

# Op de vlucht voor de prins

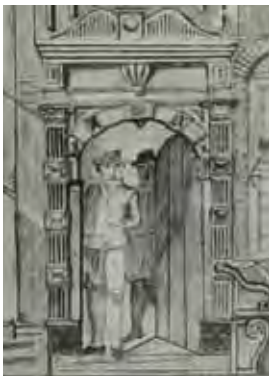
Hoe Hugo de Groot in 1621 in een boekenkist ontsnapte uit Slot Loevestein, is een bekend verhaal uit onze vaderlandse geschiedenis. Maar waar vluchtte hij naartoe? Journaliste Anne Wesseling volgde het Hugo de Groot Pad naar Antwerpen.

Tekst Anne Wesseling Beeld Collectie Stichting Museum Slot Loevestein, iStock





In een boekenkist ontsnapte Hugo de Groot uit Slot Loevestein, waar prins Maurits hem gevangen hield.



Het Hugo de Groot Poortje, waar de gevluchte rechtsgeleerde eindelijk uit zijn boekenkist kon klimmen.

Daar staat hij dan, de legendarische kist waarin rechtsgeleerde Hugo de Groot op de ochtend van 22 maart 1621 ontsnapte uit Slot Loevestein. “Of het echt dé kist is, daarvoor durf ik mijn hand niet in het vuur te steken,” vertelt de gids van Slot Loevestein aan een groep bezoekers, “Maar het is wel een kist uit die tijd. Is er iemand die erin durft te stappen?”

Het spectaculaire verhaal van de ontsnapping uit het slot speelt tegen de achtergrond van de Tachtigjarige Oorlog - om precies te zijn tijdens het Twaalfjarig Bestand dat staatsman Van Oldenbarnevelt had weten te bereiken in onderhandelingen met de Spaanse koning. Rechtsgeleerde Hugo de Groot, die samen met Van Oldenbarnevelt ijverde voor tolerantie en de scheiding van kerk en staat, was in Slot Loevestein gevangengezet door prins Maurits, die als legeraanvoerder dat Twaalfjarig Bestand een slecht idee vond.

Zo ingewikkeld als die achtergrond was, zo slim en elegant het idee van de ontsnapping uit het fort. De Groot kreeg vanuit Gorinchem boeken toegestuurd in een kist. Het was Hugo's vrouw Maria die op het idee kwam om hem in diezelfde boekenkist het kasteel uit te smokkelen. Met behulp van dienstmeisje Elsje lukte het plan.

Terwijl de gids het verhaal in geuren en kleuren

vertelt en een jonge bezoeker onder applaus weer uit de kist weer klimt, besef ik wat een hachelijk avontuur die ontsnapping is geweest. Want nadat De Groot uit Slot Loevestein was ontkomen, moest hij nog in Antwerpen zien te komen. Pas daar was hij veilig voor de troepen van prins Maurits.

### In vermomming

Slot Loevestein is het beginpunt van het Hugo de Groot-pad, een wandelroute van iets meer dan 100 kilometer naar Antwerpen. Op de pont terug van Slot Loevestein naar Gorinchem, met mijn neus in de wind, denk ik aan de jurist die tijdens zijn overtocht in de kist zijn hoest lag in te houden. Jammer dat hij niets van het uitzicht zag. Van de schittering op het water en de imposante aalscholvers die hun vleugels drogen.

Aan de overkant van de rivier gaat de route verder door het centrum van vestingstad Gorinchem, waar het stratenplan nog nagenoeg hetzelfde is als in de 17e eeuw. We komen langs het voormalige weeshuis en staan stil voor de meest gefotografeerde plek in Gorinchem: het Hugo de Groot-poortje. In het huis van de bevriende familie Van Daatselaar kon hij eindelijk uit de kist stappen. Een bevriende metselaar bracht een extra setje kleding en zo, in vermomming, vervolgde de

Van de mooie overtocht met het pontje heeft De Groot in zijn kist natuurlijk weinig meegekregen





Hugo de Groot was een groot voorstander van tolerantie







De zandvlakten van de Loonse en Drunense Duinen.



## Het alternatief voor die drukke weg is prachtig: een onverhard pad achterlangs de boerderijen

rechtsgeleerde zijn tocht. Via een omweg ging hij terug naar de Merwede om opnieuw de rivier over te steken, nu richting Waalwijk.

### Achter de boerderijen

Hugo de Groot reisde snel door naar Antwerpen. Maar als je toevallig niet op de vlucht bent voor de troepen van de prins, kun je de route ook prima over meerdere weekends verdelen. Het huidige Hugo de Groot-pad is namelijk opgesplitst in zeven etappes, die in lengte variëren. Etappe twee is het langst, ruim 25 kilometer. Deze loopt van Gorinchem naar Waalwijk.

Van Waalwijk voert het pad door onder meer Natuurpark De Loonse en Drunense Duinen naar Tilburg, dan via Loveren naar Baarle-Nassau. Het tracé van Baarle-Nassau naar Hoogstraten wijkt deels af van de oorspronkelijke vluchtroute van De Groot, want de Hoogstratensebaan is nu een smalle tweebaansweg met hardrijdend verkeer die je beter kunt vermijden. Maar het alternatief is prachtig: een rustig, onverhard pad achterlangs de boerderijen.

Een van de interessantste stukken van de route volgt net na het passeren van de huidige grens tussen Nederland en België. Even voorbij Sint

## Speuren naar oude wegen

Journalist Frans Godfroy is auteur van de routegids *Het Hugo de Groot-pad*. “De ontsnapping in de boekenkast is zo spectaculair, dat we de rest van het verhaal bijna nooit horen. Daarom wilde ik een boek schrijven over de hele vlucht én de historische context.”

**Was het lastig om de historische route te reconstrueren?** “Dat viel mee, want ik heb eerder een beschrijving gemaakt van het Marikenpad, in de voetsporen van Mariken van Nimwegen. Dit pad overlapt deze route deels. Voor het

Hugo de Groot-pad heb ik onder meer gebruikgemaakt van een reisbeschrijving van Albrecht Dürher uit 1520. Maar de route reconstrueren is één ding, de wandelroute uitzetten was een tweede.”

**Zijn over die oude wegen niet allang snelwegen aangelegd?** “In dit geval niet. Tijdens de Tachtigjarige Oorlog werden de noordelijke en zuidelijke Nederlanden gescheiden, waardoor ook de oude handelsweg niet meer werd onderhouden. Die weg, via Hoogstra-

ten, is er nog. De belangrijkste hinderissen die je nu vindt op het Hugo de Groot-pad stammen uit de negentiende eeuw: kanalen en spoorwegen. Als de historische weg te lawaaierig is, geef ik trouwens een mooiere route als alternatief.”

**Wat vindt u zelf het mooiste gedeelte?** “De trajecten tussen Baarle-Nassau en Antwerpen zijn niet alleen historisch interessant, ze zijn ook landschappelijk heel mooi. Je wandelt er over onverharde paden door natuurgebieden.”





Het Begijnhof  
in Antwerpen.

Job-in-'t-Goor ligt het gehucht De Locht. Daar kom je langs de Broeiganshoeve, waarschijnlijk is dit de herberg waar Hugo de Groot midden in de nacht door de veldpolitie werd aangehouden. Dit was het spannendste moment van zijn nachtelijke vlucht. De Groot was een protestant uit Nederland, een dissident uit het noorden die naar het katholieke zuiden vluchtte - hoe welkom zou hij daar zijn? Eigenlijk had hij zijn identiteit pas in Antwerpen bekend willen maken, maar nu haalde hij ter legitimatie toch zijn paspoort uit zijn schoen. Gelukkig: de commandant van de patrouille herkende hem. Hugo de Groot, de beroemde gevangene uit Slot Loevestein! "U krijgt een paard en escorte naar Antwerpen."

### Proosten op de Grote Markt

De moderne reiziger komt niet te paard, maar steekt op de laatste wandeldag te voet vlak voor Antwerpen een splinternieuwe fietsbrug over. Aan de overkant begint de stad pas echt. Grappig hoe je, als je zo De Groot bezig bent, onwillekeurig door zijn ogen om je heen kijkt. Dat geraas van het verkeer, de bouwplaats, de hijskranen in de verte - Hugo de Groot zou het met verbijstering aanschouwen. Dit was allemaal nog platteland in zijn tijd. De omwalling van de stad is nu de brede, drukke Italiëlei. De Rode Poort, waardoor de rechtsgeleerde Antwerpen binnenkwam, is allang

afgebroken. Alleen de naam, Rodestraat, verwijst er nog naar. Het Begijnhof was er al wel in zijn tijd, net als de Jacobskerk. Maar dat was voor de protestantse De Groot natuurlijk niet 'zijn' kerk. Op de Meirbrug ligt het officiële eindpunt van het Hugo de Groot-pad, maar je loopt als vanzelf een stukje door om het kloppende hart van Antwerpen te bereiken: de Grote Markt. Een prachtige plek om de tocht af te sluiten in een gezellige brasserie en te proosten op Hugo de Groot. Als je de smaak van het wandelen te pakken hebt: De Groot reisde ná Antwerpen uiteindelijk door naar Parijs. Dat moet te voet toch ook prima te doen zijn?

### Meer weten?

*Het Hugo de Groot Pad*, Frans Godfroy, Uitgeverij IJzer € 15,-  
[www.hugodegrootpad.nl](http://www.hugodegrootpad.nl)  
[www.historischeroutes.nl](http://www.historischeroutes.nl)  
Slot Loevestein is geopend in de weekenden en schoolvakanties, [www.slotloevestein.nl](http://www.slotloevestein.nl).



R. Sedmakova/Shutterstock



R. Sedmakova/Shutterstock

Ornamenten en  
gebrandschilderde  
ramen in de  
Antwerpse  
Jacobskerk.

De grootste hindernissen,  
kanalen en spoorwegen,  
stammen uit de 19<sup>e</sup> eeuw





Petr Kovalenkov/Shutterstock

Honger was goed, vond Hemingway. Het hield zijn geest scherp. Maar drinken deed hij wel in zijn Parijse jaren, en veel ook. De Hemingway-wandeling die journalist Hans Bouman maakt in de lichtstad voert dan ook langs talloze cafés. Tekst Hans Bouman Beeld iStock, Shutterstock



X MAGOTS

X MAGOTS

In de voetsporen van...



# *Schrijver*

op koffie en rode wijn

*Ernest Hemingway in Parijs*



Hemingway's eerste roman uit 1926 gaat over een Amerikaan in Parijs.



De obers van Café Les Deux Magots werken zich drie slagen in de rondte. Het is altijd druk in dit café omdat het midden in de populaire wijk St. Germain-des-Prés ligt. Maar misschien nog wel belangrijker: Hemingway was hier. Er zijn altijd wel een paar bezoekers die zitten te mijmeren over 'Papa', zoals de beroemde schrijver en Nobelprijswinnaar zich op latere leeftijd graag liet noemen.

## ***Vlucht voor verveling***

Ernest Hemingway (1899-1961) begon zijn schrijversloopbaan in de jaren twintig in Parijs. Hij was er bepaald niet de enige Amerikaanse kunstenaar. Na de Eerste Wereldoorlog ontstond in de VS een economische *boom*. Als gevolg hiervan was de koers van de dollar hoog en was het voor Amerikanen in Parijs goedkoop wonen. Bovendien was in Amerika Warren G. Harding aan de macht gekomen onder het motto *back to normalcy*, wat in artistieke kringen werd opgevat als *back to boring*. Ook de Drooglegging, het alcoholverbod dat in januari 1920 in werking was getreden, werd door de kunstenaarsgemeenschap niet enthousiast begroet. Parijs daarentegen bood tolerantie en oh-la-la. Ook Hemingway voelde zich daartoe aangetrokken.

Les Deux Magots, dat zijn naam dankt aan de twee Chinese beelden die het interieur sieren, was niet Hemingway's stamcafé waar hij werkte aan zijn vroege verhalen en zijn eerste roman *The sun also rises*. Het was wel de uitspanning waar hij kwam om gesprekken te voeren met geestverwanten. James Joyce bijvoorbeeld, als die even vrijaf nam van zijn geploeter aan *Finnegans wake*, en F. Scott

Fitzgerald (mits deze schrijver niet zo dronken was dat hij van zijn stoel viel). Schuin tegenover Les Deux Magots bevindt zich Brasserie Lipp, waar Hemingway graag kwam vanwege het uitstekende bier en de Elzasser keuken. In zijn Parijse memoires *A moveable feast* schrijft hij verlekkerd over de aardappelsalade met olijfolie en de worstjes met onweerstaanbare mosterdsaus.

## ***Het betere caféleren***

Bijna zestig jaar na zijn dood in 1961 is Hemingway nog altijd een literaire legende. Duizenden pelgrims bezoeken jaarlijks de Hemingwaylocaties in Parijs en diverse organisaties bieden Hemingway-wandelingen aan. Veel Amerikanen in de Franse hoofdstad verdienen wat bij als Hemingway-gids. Rebecca Brite, oud-journaliste van de International Herald Tribune, is een van hen. Zij brengt ons van St. Germain naar Montparnasse, waar zich het hart van de Amerikaanse kunstenaarskolonie bevond in de jaren twintig van de vorige eeuw. "Het kruispunt van Boulevard de Montparnasse en Boulevard Raspail was in de jaren twintig het 'dorpsplein' van Montparnasse. In de vier cafés nabij dit kruispunt kropen ze bij elkaar: Hemingway, Ford Madox Ford, John Dos Passos, Thomas Wolfe, Ezra Pound en al die anderen. Het oudste, Café du Dôme, was favoriet. Maar ook in La Coupole, La Rotonde en Le Sélect waren ze te vinden. Dat laatste café was het eerste in Parijs dat de hele nacht open bleef, iets wat de Amerikaanse clientèle wel wist te waarderen."

## ***Koffie en rode wijn***

Hemingway's eerste kennismaking met Frankrijk vond plaats toen hij er in 1917 als vrijwillig ambulancechauffeur diende. In 1921 keerde hij terug als journalist. Zijn eerste woning was een etage aan 74 Rue Cardinal-Lemoine, zonder toilet en met alleen koud water. Gids Rebecca vertelt: "Zijn echtgenote Hadley, die uit een gegoed milieu







Engineervoshkin/Shutterstock

kwam, vond het vreselijk. Met een beetje hulp van haar familie hadden ze rianter kunnen wonen, maar Hemingway was zuinig en koesterde het imago van de hongerende kunstenaar.” Een van de hoofdstukken in *A moveable feast*, Hemingway’s Parijse memoires, heet inderdaad: *Hunger was good discipline*. Hierin beschrijft hij hoe hij scherper en met meer begrip naar het werk van Cézanne kon kijken als hij hongerig was. Schrijven op een lege maag, met alleen een kop koffie en een glas rode wijn, ging ook prima.

We wandelen door de Rue Delambre, waar zich op nummer 20 L’Auberge de Venise bevindt. In de jaren twintig was hier de Dingo Bar gevestigd, waar Hemingway en Fitzgerald elkaar in 1925 ontmoetten. Ook dronk Hemingway hier samen met Lady Duff Twysder en Pat Guthrie. Zij waren voor hem de inspiratie voor de personages Lady Brett Ashley en Mike Campbell in *The sun also rises*, de roman waarmee hij doorbrak als schrijver.

### ***Huwelijk gestrand***

Een ander voorbeeld van Hemingway’s zuinigheid treffen we in de Rue Notre Dame des Champs. Op nummer 113 bevond zich zijn tweede adres. Het gebouw bestaat niet meer, zelfs het straatnummer



Tupungato/Shutterstock

Hemingway’s huwelijk strandde nadat hij verliefd was geworden op een goede vriendin van zijn vrouw





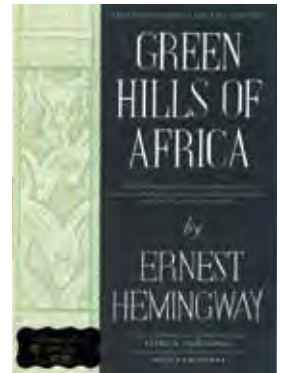
Stadspark Jardin du Luxembourg in Parijs.

Hemingway liet zich het misverstand dat hij een oorlogsveteraan was, graag aanleunen



Boekhandel Shakespeare and Company is geliefd bij mensen met een voorkeur voor Engelse literatuur.

Zijn tweede non-fictiewerk is een verslag van een safari in 1933 met zijn tweede vrouw.



niet, maar ter hoogte van waar zich nu 115-bis bevindt huurde de schrijver een bovenwoning zonder elektriciteit. Het gezin – in 1923 uitgebreid met zoon Jack, oftewel 'Bumby' – verbleef er van 1924 tot 1926. Toen strandde het huwelijk als gevolg van Hemingway's affaire met een van Hadley's beste vriendinnen, Pauline Pfeiffer. Over deze plek schreef Hemingway in *The green hills of Africa*: 'We hadden onze intrek genomen in een woning boven een zagerij en werden vergezeld door het plotselinge gejack van de zaag, de geur van zaagsel, een kastanjeboom boven het dak, een gestoorde vrouw beneden. Alle verhalen die ik opstuurde kwamen retour en werden in de afwijzingsbriefjes nooit verhalen genoemd, maar altijd schetsen of anekdotes.'

Gelukkig was de Closerie des Lilas, een van zijn favoriete cafés, vlakbij. Hier werkte hij aan de tweede versie van *The sun also rises*, waarbij hij hulp kreeg van Fitzgerald. Ook Dos Passos, Ford en Pound kwamen hier vaak. Koperen naamplaatjes herinneren aan de beroemdheden waarmee de Closerie zich graag associeert.

### ***Verloren generatie***

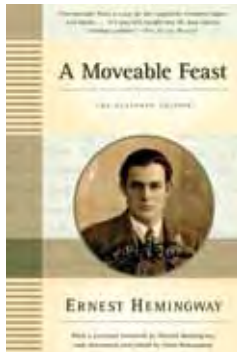
Via een wandeling door de Jardin du Luxembourg – Hemingway bezong het water van de fontein, maar vandaag staat hij droog – belanden we in de Rue de Fleurus. In het tuinhuis van nummer 27 woonden Gertrude Stein en haar partner Alice B. Toklas. Als een van de weinige Amerikaanse auteurs in Parijs wordt Stein met een stenen gedenkplaat herdacht. Ze kwam uit een bemiddelde Joods-Amerikaanse familie en woonde al sinds 1903 in Parijs, aanvankelijk samen met haar broer Leo, later met Toklas. Naast schrijfster was





## Over Ernest Hemingway

Ernest Hemingway (1899-1961) woonde van 1921 tot 1926 in Parijs met zijn vrouw Hadley, hun zoon Jack en de kat, F. Puss. Hij schreef in deze periode diverse boeken. In zijn postuum gepubliceerde memoires *A Moveable Feast* blikt hij onderhoudend, maar niet altijd even betrouwbaar, terug op zijn Parijse jaren. Het boek is vertaald onder de titels *Een Amerikaan in Parijs* en *Parijs is een feest*. Een leuke gids is *Walks in Hemingway's Paris* van Noël Ridley Fitch. De Nederlandse vertaling *Met Hemingway in Parijs* is tweedehands te koop.



Hemingway's memoires over zijn Parijse jaren, postuum gepubliceerd in 1964.

zij kunstverzamelaar. Huize Stein was beroemd om de literaire salons die er wekelijks werden gehouden. Stein betoonde zich voor Hemingway een belangrijk patrones: ze bracht hem in contact met de Parijse literaire wereld, gaf advies en morele steun. In *A moveable feast* schrijft Hemingway zowel vriendelijk als onvriendelijk over haar: 'Stein was groot maar niet lang, zwaar gebouwd als een boerenvrouw, mooie ogen en een sterk Duits-Joods gezicht en prachtig, dik, levend immigrantenhaar.' Later, als hij een succesvol auteur is en meer zelfvertrouwen heeft, noemt hij haar een 'krenge'. Gertrude Stein komt de eer toe dat zij de naam 'Lost generation' heeft bedacht. Met deze term wordt de Amerikaanse schrijversgeneratie uit de jaren twintig tot op de dag van vandaag aangeduid. Ze kwam erop toen ze klachten had over de reparatie die een jonge Franse monteur aan haar auto had verricht. "Ach," verontschuldigde de garagehouder zijn werknemer, "*ils sont un génération perdu*, ze hebben immers in de oorlog gevochten." Stein paste die term toe op Hemingway en zijn leeftijdgenoten. De ironie wilde echter dat Hemingway helemaal niet in de oorlog had gevochten. Hij was ambulancechauffeur en raakte gewond toen vlakbij en granaat ontplofte terwijl hij chocolade uitdeelde aan militairen. Maar de

jonge schrijver liet zich het misverstand dat hij een oorlogsveteraan was graag aanleunen.

## Geschiedenis schrijven

Het laatste adres dat we aandoen is 12 Rue de l'Odéon, waar Sylvia Beach haar boekhandel Shakespeare and Company had. "Behalve een boekhandel was het ook een bibliotheek, clubhuis, dagopvangcentrum voor kinderen, postkantoor en bank," vertelt Rebecca. "Schrijvers konden geld bij haar lenen. Hemingway was idolaat van haar. Beach werd vooral beroemd als uitgever van Joyce's *Ulysses*. Dat is ook het enige dat op de plaquette aan de gevel staat. En laat je niet voor de gek houden: op 37 Rue de la Bucherie bevindt zich ook een boekhandel met de naam Shakespeare and Company, maar dat is niet de echte."

Als afsluiting leest Rebecca een passage voor uit een essay dat de Amerikaanse criticus Alfred Kazin in 1964 publiceerde, getiteld *Hemingway as his own fable*. "Zie hem zitten in zijn café, met zijn blauwe schrift, zijn twee potloden en zijn kleine puntenslijper – hij heeft zo'n honger dat zijn personages de hele tijd over eten praten, hij wordt lastiggevallen door verwijfde poseurs en *would-be* schrijvers, maar de stille oude obers, gewond geraakt in de oorlog, glimlachen naar hem, en na het werk wacht heel Parijs op hem, om van te genieten als van een vrouw. Hij schrijft geschiedenis. Na hem zal geen enkele goede jonge schrijver nog willen schrijven als John Galsworthy, Theodore Dreiser, Sinclair Lewis. Maar zou dit minder een Amerikaanse fabel zijn dan Huck Finn op een vlot, Ben Franklin die wacht tot zijn vlieger door de bliksem wordt getroffen?"

Ongetwijfeld. Maar – *so what?*



Waar Maria  
*de liefde*  
vond





## ***The Sound of Music***

Behoeftte aan een instant dosis geluk? Gewoon weer eens naar *The Sound of Music* kijken! Of pak het actiever aan en wandel langs bekende locaties uit de film in Salzburg en omgeving. Van klooster en alpenweide tot kasteeltuin.

Tekst Marije van der Haar-Peters Beeld iStock Tourismus Salzburg







2



Petersfriedhof, is de oudste christelijke begraafplaats in Salzburg.



1



### **1 Weggestuurd uit het klooster**

We beginnen onze wandeling aan de rand van de oude binnenstad bij het benedictijnse **Nonnberg Klooster (Nonnberggasse 2)**. Hier woont Maria in het begin van de film bij de nonnen, maar de levenslustige novice wordt weggestuurd naar de familie Von Trapp. *How do you solve a problem like Maria?*, gaat het liedje. Zo dus! Later keert ze er nog even terug (iets met een jaloeze barones) en dan zingt Moeder Overste er het prachtige *Climb every mountain*.

Anno 2018 wonen er nog steeds nonnen in dit oudste vrouwenklooster ter wereld, gesticht in het jaar 713. De deuren van het klooster blijven dan ook gesloten. Wel kun je rondwandelen in de voortuin, de kerk bezoeken (die is dagelijks geopend van 7 uur tot zonsondergang) en eventueel een dienst bijwonen.

[www.benedikterinnen.de](http://www.benedikterinnen.de)

### **2 Naar de markt**

We lopen richting het geboortehuis van Mozart (Getreidegasse 9). Aan de achterkant ligt een sfeer- vol marktplein: **Universitäts Platz**. Hier mogen de kinderen Von Trapp een picknickmand vullen en doet Maria een niet zo geslaagde poging om met tomaten te jongleren. Deze 'dagelijkse groenmarkt' is er nog steeds. Er zijn groenten, fruit en bloemen te koop, maar ook souvenirs. Op zaterdag is de markt groter en dan is het een populaire afspreek- plek voor jong en oud.

### **3 Do Re Mi**

Na ongeveer tien minuten lopen arriveren we bij de **Mirabell Paleistuinen (Mirabellplatz 3)** van het gelijknamige kasteel dat in 1854 door keizer Franz Josef (de echtgenoot van Sissi) aan Salzburg is geschonken. Hier zingen Maria en de kinderen





3



5

Op het plein waar Maria met tomaten jongleerde, is nog steeds een markt



### De vrolijke non en haar stugge kapitein

*The Sound of Music* is oorspronkelijk een musical uit 1959 van Oscar Hammerstein (tekst) en Richard Rodgers (muziek). In 1965 verscheen de gelijknamige Amerikaanse film met Julie Andrews als Maria. Het verhaal is gebaseerd op het boek van de echte Maria von Trapp, maar sterk geromantiseerd. Ex-novice Maria wordt gouvernante van de zeven kinderen van de stugge kapitein Von Trapp, die er na de dood van zijn vrouw een militair regime op nahoudt. Maria brengt vrolijkheid en muziek in huis, de kapitein ontdooit en trouwt met Maria. Hun geluk wordt op de proef gesteld als de kapitein, tegenstander van het naziregime, na de Anschluss een oproep krijgt voor de marine. Na een weergaloos optreden tijdens de Festspiele vlucht het gezin te voet over de bergen naar het neutrale Zwitserland.

*Do Re Mi* en maken ze onder meer hun rondje op de rand van de Pegasus Fontein. Let ook op de boog van klimop en de standbeelden bij de entree van de twee mannen uit de Griekse mythologie die het achtstal nadoet. Misschien wel het beroemdste is de stenen trap bij de rozentuin, waarop Maria en de kinderen tegen het eind van het liedje hun beroemde stapjes doen. De tuinen zijn het hele jaar open voor publiek van 8 tot 18 uur.

### 4 & 5 Zing voor je leven

We wandelen in een kwartiertje naar de **Felsenreitschule (Hofstallgasse 1)**, het theater waar elk jaar de wereldberoemde Salzburger Festspiele worden gehouden. Hier doet de familie Von Trapp mee met een zangwedstrijd. Vlak na hun optreden vluchten ze naar een begraafplaats. Voor de film is die in Hollywood nagebouwd, maar de plek is

geïnspireerd op de uit de berg gehouwen nissen op het **Petersfriedhof (Sankt-Peter-Bezirk 1)** met gietijzeren hekken ervoor. Hier speelt zich een scène af die de kijkers op het puntje van hun stoel houdt: de familie Von Trapp verstopt zich terwijl ze elk moment gevonden kunnen worden door de nazi's die overal aan het zoeken zijn.

### De wandeling

De meeste locaties van deze wandeling liggen vlak bij elkaar in de oude binnenstad van Salzburg. De kastelen liggen er net buiten, en om het beroemde prieeltje te zien, wandel je circa 4 kilometer verder (je kunt dan ook de bus terug nemen). De wandeling over 2 dagen spreiden is ook mogelijk, eventueel in combinatie met een bezoekje aan de trekpleisters die wat verderop in het Salzburgerland te vinden zijn. [www.salzburgerland.com/en/sound-of-music](http://www.salzburgerland.com/en/sound-of-music)





## Zo kom je er

Vliegtuig: je bent in ongeveer 1,5 uur in Salzburg, bijvoorbeeld met Transavia vanaf Schiphol, Eindhoven of Rotterdam.

Trein: de reis duurt circa 10 uur vanaf Utrecht, inclusief 2 keer overstappen in Duitsland.

[www.nsinternational.nl](http://www.nsinternational.nl)



Kasteel Frohnburg is in de film te zien als het woonhuis van de Von Trapps.

## 6 & 7 Twee huizen worden één

Een eindje buiten de binnenstad zijn nog twee locaties uit de film te bekijken. De tuin met bijbehorend meer van **Kasteel Leopoldskron (Leopoldskronstraße 56-58)** moest de achtertuin van de familie Von Trapp verbeelden. Deze is bijvoorbeeld te zien als de barones knalroze limonade drinkt, en als de kinderen én Maria na een gezellig boottochtje in het water kieperen. De spiegelzaal van dit kasteel, locatie van het feest waar een blozende Maria romantisch danst met de kapitein, werd in Hollywood heel precies nagebouwd.

Er loopt een weg om het meer met prachtig uitzicht op het kasteel. Ook kun je voor het kasteel langs lopen (vergeet niet het fotomoment van het tuinhek met de twee paarden). Het kasteel zelf is niet open voor publiek, het interieur is in de film ook niet te zien. Het huis dat we wél zien, is **Kasteel Frohnburg (Hellbrunner Allee 53, twee kilometer verderop)**, onder meer als Maria voor het eerst met haar gitaar en flaphoed bij de Von Trapps aanbelt. Om de twee locaties samen te voegen, plaatste de crew in de tuin van Kasteel Leopoldskron een groot decorbord met een foto van Kasteel Frohnburg. Er was kunst- en vliegwerk nodig om alles kloppend te krijgen.



## 8 & 9 Het beroemde prieel

Het is het extra eind wandelen (4,6 kilometer) zeker waard: in het park van **Kasteel Hellbrunn (Fürstenweg 37)** staat het prieeltje waar zich twee van de meest romantische scènes uit de film afspelen. Hier zingt postbode Rolf het lied *Sixteen going on seventeen* voor Liesl (het oudste Von Trapp-kind). Later in de film heeft de kapitein net zijn verloving verbroken met de barones en verklaart hij Maria er de liefde.

Het prieeltje stond oorspronkelijk in de tuin van Kasteel Leopoldskron, maar is hier nagebouwd. Je kunt alleen de buitenkant bekijken, omdat bezoekers steeds hun enkels blesseerden als ze over de banken probeerden te dansen zoals in de film. Ook tijdens de opnamen van de film ging het mis: actrice Charmian Carr (Liesl) gleed uit en viel door een ruit. Het verband om haar heen is op oude opnames te zien, maar werd later weggepoetst.





9

Je mag het prieeltje niet meer in, er gebeurden te veel dansongelukken...



In de St. Michael Basiliek werd de bruiloft gefilmd.

### Dáár is dus die alpenweide

Buiten Salzburg, maar wel in het Salzburgerland, kun je nog twee locaties uit de film bezoeken.

#### **Werfen (Lake District, ± 45 km ten zuiden van Salzburg)**

Hier ligt de Gschwandtanger, de alpenweide waarop Maria en de kinderen in de bergen picknicken en een lied instuderen terwijl ze gekleed zijn in kostuums van gordijnstof).

Bij de VVV in het dorpje Werfen begint de Sound of Music-trail waarbij je letterlijk in hun voetsporen loopt. De wandeling duurt ongeveer een uur en er is onderweg zelfs een setting gemaakt waarin je op de foto kunt met de kinderen en Maria. [www.salzburgerland.com/en/sound-of-music-trail-werfen](http://www.salzburgerland.com/en/sound-of-music-trail-werfen)

#### **Mondsee (± 28 km ten oosten van Salzburg)**

In de kerk van dit fotogenieke plaatsje gaven Maria en de kapitein elkaar het jawoord. De St. Michael Basiliek, gebouwd in barokstijl en elke dag open van 9 tot 19 uur, is te vinden aan de **Wredeplatz 3**. [www.mondsee.salzkammergut.at/en](http://www.mondsee.salzkammergut.at/en) (klik op 'The sound of music')



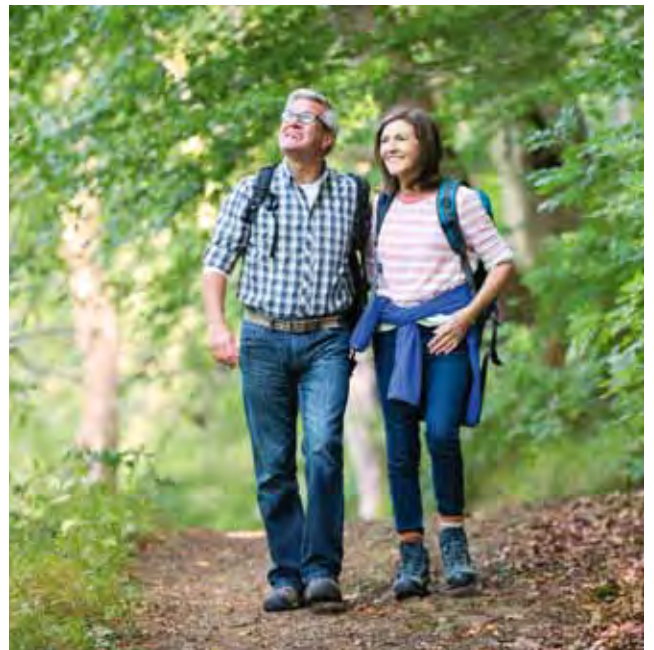


## **Zo goed is wandelen tegen:**

**Depressie** Het vermindert stress en depressieve gevoelens.

**Overgewicht** Met een uur stevig doorlopen verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Regelmatig wandelen verlaagt het risico op diabetes type 2 met maar liefst 58 procent.

**(bepaalde soorten) kanker** Veel wandelen verkleint het risico op darm-, borst- en baarmoederhalskanker. De overlevingskansen van mensen met darmkanker verdubbelen als ze elke dag een uur of meer wandelen.



## Leesvoer **Mee op pad**

Het boek *50 Nieuwe Klompenpaden* verschijnt bij de opening van het 100e Klompenpad en is een vervolg op *50 Klompenpaden* uit 2015. Diverse auteurs beschrijven persoonlijke ervaringen tijdens wandelingen. Met foto's van de route, gedichten, schetsen van het landschap en recepten met allerlei ingrediënten die langs de paden te vinden zijn. € 15 Uitgeverij Blauwdruk

10,5 miljoen  
Nederlanders  
wandelen  
voor hun  
plezier, dat  
is maar  
liefst 63% van  
de bevolking

Lekker onderweg

## **Luchtige bananenpannenkoekjes**

Voor 6 pannenkoekjes: 1 rijpe banaan, 2 eieren, kaneel, olie om in te bakken  
Bereiding: prak de banaan en mix met de eieren en wat kaneel. Verhit olie in een koekenpan met antiaanbaklaag, schep er wat beslag in en bak beide kanten bruin.



## Slimme wandeltips

### **1** Begin klein

Zelfs een wandeling van een half uur heeft al een positieve invloed op lichaam en geest. Het is zelfs beter om elke dag een kort stuk te wandelen dan om alleen af en toe enorme tochten te ondernemen. En: door te beginnen met korte wandelingen is de kans groter dat het wandelen een gezonde gewoonte wordt.

### **2** Op goede voet

Zorg voor goede wandelschoenen. In schoenen die perfect passen gaan je voeten niet schuiven, terwijl je nog voldoende ruimte hebt om je tenen te bewegen.

### **3** Laag op laag

Draag kleding waarin je je goed kunt bewegen. Bij koud weer is het slim om laagjes aan te trekken, zodat je iets kunt uittrekken als je het warm krijgt. Kies voor naadloze sokken, die verminderen het risico op blaren.



# Wandel Anders

Muurgedichten Leiden, Wildplukroute, Street Art in Londen





**SONNET XXX**

WHEN TO THE SESSIONS OF SWEET SILENT THOUGHT  
I SUMMON UP REMEMBRANCE OF THINGS PAST,  
I SIGH THE LACK OF MANY A THING I SOUGHT,  
AND WITH OLD WOES NEW WAIL MY DEAR TIMES' WASTE:

THEN CAN I DROWN AN EYE, UNUS'D TO FLOW,  
FOR PRECIOUS FRIENDS HID IN DEATH'S DATELESS NIGHT  
AND WEEP AFRESH LOVE'S LONG-SINCE CANCELL'D WOE,  
AND MOAN THE EXPENSE OF MANY A VANISH'D SIGHT:

THEN CAN I GRIEVE AT GRIEVANCES FOREGONE  
AND HEAVILY FROM WOE TO WOE TELL O'ER  
THE SAD ACCOUNT OF FORE-BEMOANED MOAN,  
WHICH I NEW PAY AS IF NOT PAID BEFORE.

BUT IF THE WHILE I THINK ON THEE, DEAR FRIEND,  
ALL LOSSES ARE RESTOR'D AND SORROWS END.

WILLIAM SHAKESPEARE (1564-1616)

HOUTSTRAAT



# *Gevels vol gedichten*

Muurpoëzie in Leiden

Kijk in Leiden eens omhoog.  
In deze stad zijn meer dan 120  
gevels versierd met gedichten in  
meer dan 30 talen. En natuurlijk  
is daar een mooie wandelroute  
langs uitgestippeld.

Tekst Caroline van der Kooij Beeld Ruud Pos



### Meer poëzieroutes

Ook in deze steden zijn poëzieroutes uitgestippeld langs gedichten op openbare gebouwen.

Naarden Vesting • Nunspeet • Amersfoort •

Maastricht • Den Bosch • Haarlem • Bergen op

Zoom • Wijk bij Duurstede • Utrecht • Wassenaar

ZET HET BLAUW  
VAN DE ZEE  
TEGEN HET  
BLAUW VAN DE  
HEMEL VEEG  
ER HET WIT  
VAN EEN ZEIL  
IN EN DE  
WIND STEEKT OP

WILLEM HUSSEM 1899

### DE WATERLELIE

Ik heb de witte waterlelie lief,  
daar die zo blank en zo stil haar kroon  
uitplooit in 't licht.

Rijzend uit donker-koele vijvergrond,  
heeft zij het licht gevonden en uitsloot  
toen blij het gouden hart.

Nu rust zij peinzend op het watervlak  
en wenst niet meer...

Frederik van Eerden  
(1860 - 1932)

## Een enkel gevelgedicht van Marina Tsvetajeva was het begin van al die muurpoëzie in Leiden

Veel mensen zullen er zo aan voorbij lopen, maar in Leiden kun je op veel gevels prachtige gedichten ontdekken. Ook prima om je talenkennis te testen, want ze zijn er in meer dan dertig talen.

### Schrijversstad

Leiden is van oudsher een echte schrijversstad. Veel beroemde auteurs zoals Piet Paaltjens, J.C. Bloem, Maarten Biesheuvel, Jan Wolkers en Maarten 't Hart, hebben hier gewoond of gestudeerd. Zelfs de muren zijn daar het bewijs van. Het project, een initiatief van Stichting Tegenbeeld, begon in 1992 met een gedicht dat in 1992 in mooie letters werd geschil-

derd op een muur in de binnenstad. Dit gedicht van Marina Tsvetajeva, een Russische dichteres uit de eerste helft van de 20e eeuw, was het begin van een lange reeks stadspoëzie.

### Van Duits tot Japans

Inmiddels zijn er meer dan honderdtwintig gevels versierd. De muurgedichten zijn er in diverse talen, van het Duits tot het Japans. Daarmee willen de bedenkers de gelijkwaardigheid van culturen benadrukken. De muurgedichtenwandeling voert langs een aantal van de interessantste gedichten.  
[www.stadswandelingleiden.nl](http://www.stadswandelingleiden.nl)





Моим стихам, написанным так рано,  
 Что и по ним я был и поэт,  
 Сорвавшимся как букет иван-чая  
 Как листья из руки,  
 Ворвавшимся как желтые жуки  
 В святенные двери и фрамезы  
 Моим стихам, о юности и смерти  
 - Вечитанным стихам! -  
 Разбросанным в шты по мезанинам  
 Где их никто не брал и не берет,  
 Моим стихам, как драгоценным шлам,  
 Наступит свой черед.

КАРИНА ДИТЯТОВА



Magdanatka/Shutterstock



HIER WOONDE EN WERKTE  
 DE DICHTER  
 MR. J. C. BLOEM  
 1900 - 1905



VLEIEGER (2)

De vlieger, de  
 der woelhaas  
 die alomt inacht  
 een groen schiedje  
 en van deen nu  
 de blieve spiegel  
 van pijn ind,  
 zingt louterend,  
 mitte waarden van  
 in wind.  
 Twee droeden  
 brengen kracht omhoog  
 en bevestigen  
 mijn voeten  
 aan de grond.  
 Even speel ik  
 het omveraan,  
 terwyl  
 in mijn boek  
 een vlieger  
 vriedert.

WILM. A. BLOEM (1853 - 1937)

## VRAGENDEWIJS

Ik vroeg het aan de vogels  
de vogels waren niet thuis

ik vroeg het aan de bomen  
hooghartige bomen

ik vroeg het aan het water  
waarom zeggen ~~ze~~ niets  
het water gaf geen antwoord

als zelfs het water geen antwoord geeft  
hoewel het zoveel tongen heeft  
wat is er dan

wat is er dan  
er is alleen een visserman

die draagt het water ~~xxx~~  
onder zijn voeten  
die draagt een boom  
op zijn rug  
die draagt op zijn hoofd een vogel.

Guillaume van der Graft





# *Wildplukken* Het bos als *lopend buffet*

Groente koopt hoofdredacteur Caroline van der Kooij (links) gewoon op de markt. Dat je ook van het onkruid in je tuin een soepje kunt koken, daar had ze nooit bij stilgestaan. Tot ze met Geertje Jansen op pad ging.

Tekst Caroline van der Kooij Beeld Ruud Pos









Alles van de Oost-Indische kers is eetbaar. De plant bevat veel vitamine B, C en E.



## Bijna loop ik een onopvallende klimplant voorbij. Het blijkt hop te zijn, een delicatessie

In de tijd van de jagers en verzamelaars wisten mensen precies wat voor eetbaars er in welke tijd van het jaar op welke plek te vinden was. Als er voedsel nodig was, gingen de mannen op jacht en trokken de vrouwen het bos in om vruchten, bladgroenten en knollen te verzamelen. Nu weet de gemiddelde Nederlander eigenlijk niet meer wat eetbaar is in de vrije natuur. Geertje Jansen wel. Zij is een van de oprichters van het Nederlands Wildplukkersgilde en ze neemt me mee op een wildplukwandeling op de Graafse Akker, een stadslandbouwproject midden in Den Bosch. Voordat we op pad gaan, vertelt ze over de wildpluketiquette: "Weet wat je eet. Eet alleen waarvan je zeker weet dat je het kunt eten en bij twijfel vooral niet doen. Let ook goed op waar je plukt, dus niet op plekken waar veel honden komen, gemotoriseerd verkeer rijdt of gespoten wordt door boeren. En misschien wel de belangrijkste regel: pluk met respect voor de natuur. Dus geen zeldzame planten. Het is ook belangrijk om overal genoeg van te

laten staan, zodat de planten zich kunnen vermeerderen en er nog wat overblijft voor de insecten."

### Wereld van onkruid

Met een mandje aan de arm om mijn oogst in mee te nemen, betreed ik 'de wereld van het onkruid'. Ik weet amper hoe al die planten heten en welke eetbaar zijn, laat staan dat ik hier lekkere gerechten mee kan maken. Het eerste wat we tegenkomen, is melde, een veel voorkomende plant en de voorloper van spinazie. Geertje: "Deze vergeten groente werd in de bronstijd veel gegeten en bevat meer ijzer dan spinazie in de winkel. Doordat groenten zijn doorgekweekt op schoonheid en smaak, zitten er minder voedingsstoffen in. Vooral jonge melde is zacht van smaak. De zaden, erg olierijk, zijn geschikt om bijvoorbeeld burgers mee te bakken." Niet veel verder staat een plantje met een lieflijk bloemetje, het harig knopkruid. Geertje: "In Zuid-Amerika maken ze hier soep van, maar het is ook lekker in de salade."





## Oer-Geertje

Geertje Jansen groeide op in het bos, waar ze als kind eindeloos hutten bouwde en in bomen klom. Tegenwoordig organiseert ze wildplukwandelingen in de natuur. Ze is geschoold in het herkennen en verzamelen van eetbare en geneeskrachtige planten en kruiden. Daarnaast verzorgt ze lezingen en wandelingen over Floralore, dat staat voor verhalen, legenden en mythen over planten, struiken en bomen. Geertje is een van de oprichters en bestuurslid van het Nederlands Wildplukkersgilde, een beroepsvereniging voor wildplukgidsen die het wildplukken met respect voor de natuur wil promoten. Kijk voor meer informatie, het meedoen aan een bijzondere wildplukwandeling of een workshop op [www.wandeloogst.nl](http://www.wandeloogst.nl).

De verse zaden van Oost-Indische kers smaken peperig.



Ik vind het bijzonder om te ervaren dat je in de vrije natuur al wandelend bijna over de groenten struikt. Er is veel meer eetbaar dan ik in eerste instantie denk. Geertje: "In het vroege voorjaar pluk je vooral de jonge blaadjes. Die zijn niet alleen het lekkerst, hier zitten ook de meeste voedingsstoffen in. Later in het seizoen gaat de kracht vooral in de bloem zitten en in het najaar pluk je vooral de vruchten, zaden, noten en de wortels."

## Engeltjeseten

Wat ik voor een brandnetel aanzie, blijkt een dovenetel te zijn. Een toepasselijke naam want de plant prikt niet maar dooft juist de prik van de brandnetel als je er met het blad overheen wrijft. Vaak groeien ze bij elkaar in de buurt. Geertje: "De bloemetjes van de dovenetel worden soms ook 'zuigertjes' of zelfs 'engeltjeseten' genoemd, want je kunt de nectar eruit zuigen. Het zijn net snoepjes. Prachtig als decoratie op een dessert. Eigenlijk moet je bloemen

## U wilt hier plukken, mag dat?

Hoewel Nederland een rijke traditie heeft van wildplukken, was het jarenlang verboden. Mensen moesten op de paden blijven en zomaar iets plukken en opeten, mocht niet. Officieel is wildplukken nog steeds verboden, het heet zelfs stroperij. In de praktijk wordt het op steeds meer plekken toegestaan, mits er niet te veel wordt geplukt en de oogst voor eigen gebruik bestemd is.

niet wassen, dan spoel je de nectar en het stuifmeel eraf en daar zit juist de smaak in." Ook de 's avonds bloeiende teunisbloem groeit hier. "Die is niet alleen mooi, maar ook eetbaar. Je kunt ze vullen met room. De smaak is romig en er zit veel vitamine E in." Echt doorlopen doen we niet, want om de paar stappen stoppen we omdat er weer iets eetbaars groeit.



De zoete bloemetjes van de dovenetel kun je uitzuigen.



Duizendblad, ook wel soldatenkruid genoemd.



## Nog meer leuke sites

**[www.tanjahilgers.nl](http://www.tanjahilgers.nl)** Tanja neemt je mee voor een wandeling tussen de eetbare en (genees)krachtige wilde kruiden en bomen.

**[www.plukdestad.nl](http://www.plukdestad.nl)** Een initiatief voor mensen die eetbare (wilde) planten willen ontdekken in hun eigen omgeving.

**[www.wildplukwijzer.nl](http://www.wildplukwijzer.nl)** Met alle wildplukadressen.

**[www.oogstenzonderzaaien.nl](http://www.oogstenzonderzaaien.nl)** Kenmerken van en recepten voor eetbare planten.

Mijn mandje is al aardig gevuld. Bijna loop ik een onopvallende klimplant voorbij, maar dat blijkt hop te zijn. Deze plant slingert zich graag om stammen van bomen en heeft maar liefst drie tot zes meter lange uitlopers, hij groeit gemiddeld tien centimeter per dag. Geertje plukt een hopbel, zo heet de bloem van een vrouwelijke plant. Er zitten lupulinekorreltjes in, die gebruikt worden voor de bereiding van bier. "Ruik maar!" De geur is heel sterk. Volgens Geertje heeft hop een rustgevende werking. "Je kunt er thee van zetten, maar je kunt het ook drogen en in een zakje doen voor onder je kussen. De jonge scheuten zijn een delicatessen."

## Toch bultjes

Verderop staan brandnetels, een onkruid dat ik graag mijd. Onterecht, zegt Geertje. "Brandnetel is supergezond, het zit vol ijzer, vitaminen en mineralen



## Brandnetelsoep

**Voor 2 personen:** 100 gram vers geplukte brandnetels •

1 aardappel • 1 ui • olijfolie • 1 liter water • 2 bouillonblokjes

Was de brandnetels goed, snijd de harde steeltjes eraf en snijd de blaadjes in stukjes. Schil de aardappel en snijd deze ook in stukjes. Pel en snipper de ui. Fruit eerst de ui in wat olie tot hij zacht is. Doe dan de brandnetels, aardappelblokjes, het water en het bouillonblokjes erbij (de aardappel zorgt dat de soep wat dikker wordt). Breng aan de kook en laat een kwartiertje pruttelen totdat de aardappel gaar is. Haal dan de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Lekker met vers stokbrood.

en voert afvalstoffen af uit het lichaam. De zaadjes kun je roosteren, die zijn lekker door de kwark." De brandnetel blijkt een superfood te zijn waar geen vitaminepil tegenop kan, dus ik pluk ze voor de soep. Tot juni zijn ze het lekkerst, vertelt Geertje, en dan vooral de jonge blaadjes. De onderkant van de blaadjes zou niet prikken, maar toch zitten mijn vingers even later onder de jeukende bultjes. Je moet wat overhebben voor een maaltje uit de natuur. Na twee uur is onze wandeling ten einde. We plukken nog wat muur, een bodembedekker met stervormige bloemetjes vol vitaminen en mineralen. Ik voerde ze vroeger aan onze kanariepiet, maar wij gaan het verwerken in de kruidenboter. Ik weet niet of het door de hongerig makende buitenlucht komt of doordat ik de ingrediënten zelf heb geplukt, maar alles wat we even later samen klaarmaken, smaakt hemels. Ik geloof dat ik een nieuwe hobby heb.





Muur voerde ik vroeger aan onze kanarie, nu gaan we het verwerken in de kruidenboter







Creatief Londen

# De kunst ligt op straat

Op veel plekken in Londen is straatkunst te zien, maar veel muren in Oost-Londen zijn versierd met pareltjes. Journalist Kim van Dam maakt een wandeling langs de mooiste kunstwerken.

Tekst en beeld Kim van Dam









## Street Art London

werkt samen met straat- en graffitikunstenaars in Londen én de rest van de wereld. Hierdoor krijgen grote muurschilderingen de ruimte in Londen. Bovendien beheert Street Art London een muur van 128 m2 in Oost-Londen waarop elke maand een andere internationale kunstenaar zich mag uitleven.



Kunstwerk van Paul Don Smith.

Gemaakt door de jonge Franse straat-kunstenaar Zabou.



Het zou me normaal nooit opgevallen zijn, het uitgespuwde en platgetrapte stukje kauwgom dat kleurrijk versierd is met poppetjes. Kunstenaar Ben Wilson doet er twee of drie per dag. In heel Londen zijn zeker 12.000 kunstwerkjes van hem te vinden. "Hij is zelfs al een paar keer gearresteerd voor het vernielen van andermans bezittingen," vertelt gids Karim van Street Art London Tours tijdens een rondje straatkunst in East London.

## Volwassen kunstvorm

Er blijkt een verschil te zijn tussen graffiti en street art. De eerste stroming draait om letters en ontstond in de jaren zeventig in New York. Graffiti is een performance art, het geeft een adrenalinekick en hoeft niet per se kunst te zijn. Kwantiteit kan ook een kwaliteit zijn. Street art is een sub-genre waarbij de muur als schilderdoek gebruikt wordt. Het is vaker legaal en wordt soms in opdracht ge-

maakt. Veel graffitikunstenaars stoppen met illegaal spuiten als ze een jaar of 25 zijn en willen professioneel aan de slag gaan, weet Karim. Graffiti en street art worden zelf ook volwassen. Er zijn nieuwe stromingen zoals New Age Moralism, Graffuturism (met abstracte werken) en Creation Through Destruction, waarbij soms zelfs met kleine explosiefjes gewerkt wordt.

## Met dank aan Banksy

Naast het ouderwetse spuit- en schilderwerk zijn er varianten als paste-ons, waarbij een kunstwerk op een soort poster gemaakt wordt. Het kan dan op allerlei plekken worden opgeplakt, bijna als een soort advertentie voor de maker. En dan is er de stencils-art, populair geworden dankzij Banksy. Deze Britse kunstenaar verdient tegenwoordig tienduizenden ponden met zijn werk. Werden zijn creaties enkele jaren geleden nog overgeschilderd als ze illegaal op een muur verschenen, nu zijn panden tienduizenden euro's meer waard als er een werk van hem op prijkt. Er zit tegenwoordig vaak zelfs een perspex bescherm laag overheen.

## Op tour

Een tour met een gids van duurt twee tot vier uur en is echt een aanrader. Wedden dat je voortaan heel anders tegen straatkunst aankijkt? Je betaalt 12 pond voor een korte tour en 15 pond voor de lange variant.

[www.streetartlondon.co.uk/tours](http://www.streetartlondon.co.uk/tours)





*Straatkunstenaars zien elke muur als een blanco canvas*





## Op zoek naar verborgen hofjes

Hofjes in de stad zijn vaak goed verborgen. Maar als je de poort weet te vinden, beland je in een oase van rust; schilderachtige huisjes rond een tuin, bijna altijd met een pomp. Nederland telt er nog zo'n 144. Ze zijn ontstaan rond de 14e eeuw en werden vaak gebouwd in opdracht van rijke burgers, bedoeld als oudedagsvoorziening voor arme mensen. Een hofje met een mooie binnentuin is het Wildemanshofje in Alkmaar. Gerrit Wildeman was rijk geworden met handel in koloniale waren en besloot dat met zijn erfenis een armenhuis gebouwd moest worden voor oude vrouwen. Dat gebeurde in 1713. Saillant detail is dat er nu, ruim 300 jaar later, nog steeds geen mannen mogen wonen. De vrouwelijke bewoners noemen zich 'hofdames'.

**Wildemanshofje, Oudegracht, Alkmaar**



Leesvoer

## Kom mee naar buiten

Dit mooi uitgegeven wandelboekje is een ode aan de natuurvorsers Jac. P. Thijssen en Eli Heimans. Zij schreven in de eerste druk, in 1900: 'Komt, makkers, mee naar buiten!' Ruim een eeuw later lieten 40 prominente bestuurders van natuurbeschermingsorganisaties zich door Thijssen en Heimans inspireren. Het resultaat? Een boekje om de natuur aan den lijve te ervaren in 40 favoriete wandelingen, van de Helderse duinen tot het Limburgse Eyserbos, van de Hoeksche Waard tot Schiermonnikoog. € 20 Uitgeverij Blauwdruk



Bronnen: Wandelnet, KWBN

## Kies je stok

Nordic walking, lekker doorstappen met in elke hand een wandelstok, komt uit Scandinavië. Het is wel belangrijk om de juiste stokken te gebruiken. Je kunt de goede lengte berekenen door je lengte te vermenigvuldigen met 0,68. Je hebt stokken van carbon of aluminium. Die van carbon zijn licht en dempen goed. Aluminium stokken zijn iets zwaarder, maar dat is weer goed om de armspieren te trainen. Verder kun je kiezen of de stok uitschuifbaar moet zijn, en elk merk heeft een eigen soort handvat.

46% van de wandelingen wordt met zijn tweeën ondernomen

## Wandel-apps

**WandelZapp** heeft meer dan 800 wandelingen in de aanbieding in heel Nederland. Je kunt wandelingen uitzoeken aan de hand van een aantal opties. De app is gratis, net als de eerste wandeling. Daarna betaal je per route € 1,79 (Android) of € 2,29 (iPhone). Je kunt ook onbeperkt wandelingen downloaden voor € 12,99 per jaar.

**BeleefRoutes** bevat 20 wandelroutes met belevenissen onderweg: (gidsroutes, verhalenroutes, quizroutes en kinderroutes). Gratis voor iPhone & Android, en ook vrijwel alle routes zijn gratis.

**NatuurRoutes** van Natuurmonumenten maakt het mogelijk om wandelroutes op een overzichtelijke manier te raadplegen. Je kunt zoeken op plaatsnaam, of selecteer een route op een kaart. Ze zijn voorzien van commentaar van boswachters, waardoor je van alles te weten komt over het gebied waar je wandelt. Je kunt de routes ook downloaden. Gratis voor iPhone & Android.



# Bij de Handjes

Tips voor wandelen met kinderen







1



Hoe houd je de kinderen geboeid tijdens een wandeling? Nou, zet bijvoorbeeld een reuzenxylofoon langs de route. Laat ze door de modder glijden. Of daag ze uit met spannende raadsels.

Tekst Caroline van der Kooij Beeld iStock

Buiten op blote voeten lopen is een bijzondere ervaring.

### **1 Sla een modderfiguur**

Kriebelende grassprietjes, zachte blubber, koel water, knisperende dennenappels, aromatische kruiden, stevige stenen... Deze en nog veel meer prikkelende ervaringen voor je voeten kom je tegen op het Blotevoeten Zeebodempad Kraggenburg in Flevoland. Eerst loop je door een koud Kneippkruidenbad om je voeten te ontspannen. Het pad is deels aangelegd met verschillende ervaringen in bakken, maar er zijn ook natuurlijke stukken. Zo loop je door een prachtig bloemenveld, waad je door de sloot terwijl de kikkers voor je weg springen, zoek je een weg door het maisveld en glijd je tot slot uit in het modderbad aan het einde

van het pad. De totale wandeling duurt ongeveer een uur. Entree: € 7,50 p.p. voor volwassenen, € 5,- voor kinderen van 4-12 jaar. [www.blotevoetenzeebodempad.nl](http://www.blotevoetenzeebodempad.nl)

### **2 Muziek in de natuur**

In het Luxemburgse Hoscheid, midden in natuurpark Our, ligt de Klangwee Hoscheid. Langs deze rondwandeling staan klanksculpturen opgesteld van kunstenaars uit binnen- en buitenland, zoals een enorme marimba, een buisklokkenspel en een tafel met allerlei vormen erop waarmee je tromgeroffel en geritsel kunt laten klinken. De route van 6,5 kilometer





De school van Dik Trom.



Kijk, het klaslokaal van kinderboekenheld Dik Trom!

biedt in totaal 17 klankactiviteiten.  
[www.visitluxembourg.com/nl/plaatz/walking/rondwandelroute-klangwee-hoscheid](http://www.visitluxembourg.com/nl/plaatz/walking/rondwandelroute-klangwee-hoscheid)

### 3 Op pad met Dik Trom

Wie kent Dik Trom niet, die jongen vol kattenkwaad uit de boeken van C. Joh. Kieviet? In Noord-Holland, tussen Hoorn en Edam, ligt het gebied waar hij zijn avonturen beleefde. En alles is er nog: de school met maar één klaslokaal, het snoepwinkeltje waar Dik en zijn vriendjes suikerballetjes en ander snoepgoed kochten, de zeedijk, het voetpad van boer Vrolijk, de molen... De Dik Trom Verhalenroute is een wandeling

van ruim 5 kilometer langs al deze plaatsen. Het verhaal erbij kun je ter plekke lezen op je smartphone (via QR-codes). Het schooltje is gerestaureerd, het is tegenwoordig een museum. Hierbij is ook de inrichting teruggebracht in originele staat, compleet met gaslampen, een potkachel en ouderwetse schoolbankjes.  
[onh.nl/routes/dik-trom-route](http://onh.nl/routes/dik-trom-route)

### 4 Kraak de code

Als spion van de SMGD (Staats Meest Geheime Dienst) is het jouw missie om tijdens het volgen van de wandelroute allerlei raadsels op te lossen. Heel belangrijk, want daardoor kom je achter de







5



6

## De ezel kan mooi die mand vol lekkers voor je dragen

code waarmee je de prachtige omgeving kunt redden uit de klauwen van een meedogenloze schurk! De speurroutes (€ 7,50 per route) kun je in diverse steden wandelen. Je kunt ook kiezen voor de mysterieuze moordroute of een schattenjacht. [www.speurroutes.nl](http://www.speurroutes.nl)

### **5 Elke paal een verhaal**

In het Vechtdal, ten oosten van Zwolle, hebben ze een leuke en sportieve manier bedacht om mensen de omgeving te leren kennen. In de gemeenten Zwolle, Dalfsen, Ommen en Hardenberg is een netwerk aangelegd met 30 verhalenpalen. Iedere paal bevat twee verhalen over vroeger: een voor volwassenen, een voor kinderen. Bijvoorbeeld over de bijna-overstroming in Dalfsen, over het klooster bij Sibculo en de smokkelaars bij Vilsterborg. Gewoon een paar keer op het pedaal trappen en het verhaal is te horen, inclusief achtergrondgeluiden, verteld door onder meer bekende Vechtdallers zoals acteur Jeroen Krabbé en schaatser Erik Hulzebosch. [www.vechtdaloverijssel.nl](http://www.vechtdaloverijssel.nl)



8

### **6 Ezeltje mee**

Wandelen in de Achterhoek is extra leuk met een ezeltje op sleeptouw, en het dier kan ook mooi de mand vol lekkers dragen die je meekrijgt. Samen loop je een route van 6 kilometer van bos naar kasteel, van dorpje naar riviertje. Je zult al snel merken hoe ontspannend het is om een ezel bij je te hebben. Ervaring met dieren is niet nodig, de ezel is goed getraind. Onderweg kom je langs mooie plekjes waar je kunt pauzeren voor een leukere picknick. Kijk voor arrangementen en prijzen op [www.ezelstal.nl](http://www.ezelstal.nl) of [www.naturesgift.nl](http://www.naturesgift.nl)

### **7 Verdwalen tussen de mais**

Het reuzenlabyrint van mais in het Belgische Barvaux-sur-Ourthe ligt vlak bij Durbuy, het kleinste stadje ter wereld. Het doolhof is enorm, het beslaat meerdere hectaren. Nog specialer wordt het door de acteurs. Zij vertellen een bijzonder verhaal, trekken je mee in een spel of dagen je uit met een raadsel. Superspannend om je weg te vinden tussen de hagen mais, die wel 2,5 meter hoog kunnen worden. Zie je geen uitweg meer? Dan is er altijd een ontsnapingsroute te vinden. Open van 8 juli tot en met 8 oktober. [www.lelabyrinth.be](http://www.lelabyrinth.be)



7

### **8 Wandelen tussen de boomtoppen**

Als een reus met je hoofd tussen de boomtoppen lopen, dat kan op het Boomkroonpad in boswachterij Gieten-Borger in Drenthe. Dit spannende pad van 125 meter lang begint in de worteltunnel, waar dieren onder de grond hun verhaal vertellen. Vervolgens ga je met een wenteltrap omhoog en kun je met je hoofd tussen de boomkronen door wandelen. [www.staatsbosbeheer.nl](http://www.staatsbosbeheer.nl)



Trek je  
**stoute schoenen**  
aan &  
**de wereld**  
ligt aan  
**je voeten**

## Hollands Mooiste

Het nieuwe Elfstedenpad, ontdek de Maasvallei en dat héél lange Pieterpad

## Grenzeloos

Over de Franse zeebodem, door stil Schotland, ruig Italië en sprookjesachtig Duitsland

## Wandel Anders

Pluk je wild in de Nederlandse natuur of wandel langs muren vol kunst

## In de voetsporen van...

Het Parijs van Hemingway, op de vlucht met Hugo de Groot en The Sound of Music in Salzburg

€ 9,95

En ook: hoe Nederland aan de wandel  
ging \* mail & win \* wandelweetjes

