

WANDEL WOMAN

Hiken is hot. En dan hebben we het niet over je dagelijkse gang door de winkelstraat. Nee, dit voorjaar gaan we massaal de paden op, de lanen in. Rol de rode loper uit voor het wandelpad!

tekst AGNES HOFMAN foto's BRUNOPRESS E.A.

WAAROM WANDELEN?

Regelmatig wandelen a.k.a. hiken is enorm goed voor de gezondheid. Van je hart en bloedvaten tot en met je longen, spijsvertering en suikerspiegel. Ook draagt het bij aan betere slaap. Het schijnt zo te zijn dat mensen met een slechte nachtrust drie kwartier tot een uur langer slapen als ze zo'n vijf keer per week goed gaan wandelen.



Vergeet je hippe sneakers. Bij het wandelen wil je vooral een stevige schoen uit de categorie urban chic, met profiel op de zool om oncharmant uitglijden te voorkomen. €565 **Moncler**

LOOP JE SLANK

Nou ja, het hangt er wel vanaf hoe hard je loopt en hoe zwaar je nu bent. Als je drie kilometer per uur loopt - spoiler: dit is niet hard - en zestig kilo weegt, verbrand je 175 calorieën per zestig minuten wandelen. Als je het tempo versnelt naar 7 kilometer per uur, dan verbrand je er 378. Iemand van tachtig kilo kan er in een uur 504 afstrepen. Zie betersport.nl voor een nauwkeurige tabel.

MUST HAVES

“Op comfortabel schoeisel?” riep de ene collega van schrik uit toen adjunct hoofdredacteur Sandra opbiechtte dat ze in haar vrije tijd graag lange wandelingen maakt. “Maar... waar loop je dan helemaal heen?” stamelde de ander. Verwarring alom, tot bleek dat Sandra wél fabulous door het bos flaneert. Al dan niet op zoek naar die ene sexy boswachter.

OUTDOOR DIVA

Het is niet voor niets dat celebs massaal zijn gaan wandelen: je wordt er echt een leuker, beter en vooral rustiger mens van. Groene landschappen verhogen het serotonine-gehalte (een neurotransmitter) die kalmerend werkt op stemmingen en emoties, en – zoals gezegd – slapeloosheid vermindert. Door de schone lucht (in de Hollywood Hills of om de hoek op de hei) adem je meer verse lucht in. Zuurstofrijk bloed voedt de organen en alle cellen in je lijfje. Hierdoor kan het lichaam haar werk beter doen en dit helpt bij het kwijtraken van afvalstoffen. Ook worden de zintuigen meer gestimuleerd, geeft de zon vitamine D, wordt je immuunsysteem verbeterd en maakt je lichaam meer endorfine aan. Uit onderzoek blijkt ook dat buiten bewegen een mentale boost geeft: de proefpersonen hadden minder last van angstige of depressieve gevoelens en waren vrolijker en energiever dan de binnensporters. Zie voor meer info wandelen.nu.

KIM KARDASHIAN (41) traint zes keer per week, iedere keer een uur à anderhalf uur. Daarnaast is Kim ook aan het wandelen geslagen, in de buurt van haar huis in Hidden Hills, Californië. Dit houdt haar hoofd rustig en dat is met alle relatie-drama, vier kids en een miljarden-bedrijf geen overbodige luxe.



NEDERSAFARI

Je hoeft echt niet ver te reizen om wildlife te spotten tijdens een safari. In de Amsterdamse Waterleidingduinen spot je wilde vosjes, op de Posbank IJslandse pony's en in Westmünsterland – net over de grens bij Winterswijk – kom je met een beetje geluk flamingo's tegen. Daar moet je dan wel een stukje voor wandelen, maar dan heb je ook wat. Zie wandel.nl voor meer mooie en bijzondere routes.



Wandelen is bij uitstek de manier om goede of juist moeilijke gesprekken te voeren. Juist omdat je niet per se oogcontact hoeft te maken. Wij zijn dan ook benieuwd naar het onderwerp van gesprek tussen **TAYLOR SWIFT (32)** en **GIGI HADID (27)** tijdens hun hike.

STOP MET STAPPEN TELLEN

Oh ja, we kennen ze hoor. Mensen die voor het slapengaan nog even zeventien keer de trap op- en afrennen omdat ze anders de tienduizend stappen niet halen. Want dat was een ding, waar producenten van smartwatches handig op insprongen. Maar wat blijkt nu: tienduizend is eigenlijk een loos getal. In de sixties werd namelijk in Japan een nieuwe pedometer gelanceerd, een stappenteller. Ze noemden die manpo-kei, wat in het Japans tienduizend-stappen-meter betekent, omdat dit getal in Japan symbolisch is. Sterker nog, er is destijds geen onderzoek gedaan naar het nut van die vervloekte tienduizend stappen per dag, gemiddeld zo'n acht kilometer. Inmiddels wel. En ja, bewegen is altijd beter dan Netflixen in bed. Maar de ene stap is de andere niet. Als een kip zonder kop door de supermarkt rennen tikt wel aan op je smartwatch, maar is niet per se gezond. En vijfduizend stappen op je gemakje door de natuur kunnen dus beter zijn dan tienduizend stressvolle stappen.



Het is verstandig om zo min mogelijk mee te sjouwen op je polderexpeditie, maar een belt bag is altijd handig voor je essentials. €790 The North Face x Gucci

Deze slimme klok houdt niet alleen je hartslag, stappen en slaap bij, hij staat ook beeldig om je pols. Darci Gen 5E. €349 Michael Kors

Wij hebben maar een paar eisen voor de perfecte sportlegging: hoge taille, stretch en een kek printje. €190 Isabel Marant

Houd de zon uit je ogen met deze visor, die het trouwens ook leuk doet op het strand of op de golfbaan. €420 Dior Eyewear



GLAMOUR WALK

Nee hoor, je hoeft geen ANWB-setjes aan te trekken. Ook in Chanel wandel je uitstekend. Dat bewijst Claudia Straatmans. Deze glamorous ex-hoofdredacteur van Beau Monde schreef 'Het lifestylewandelboek'. Claudia begrijpt dat het niet alleen om de wandeling gaat, maar ook om de 'bestemming': dat welverdiende glaasje wijn, leuke winkeltje of de koffie met taart... Ze verzamelde meer dan vijftig inspirerende tochten (korte en lange), deelt die op duidelijke wijze met je, én tipt de fijnste adresjes onderweg. En vogue en route! €21,99 AmbolAnthos



foto: MAXIKE DE KANTER

BEAU MONDE EXPERT: WANDELCOACH HILDE

HILDE BACKUS is psycholoog NIP en 20 jaar pionier in wandelcoaching. Ze richtte Wandelcoach.nl op, voor training, coaching en opleiding. “Tijdens het wandelen neem je stappen om je wensen te realiseren.”

Wat is wandelcoaching precies? “Wandelcoaching is fantastisch! Samen lopend naast elkaar, met je professionele wandelcoach, krijg je helderheid over jouw wensen die ertoe doen. Buiten in de natuur kom je op adem en ontspan je. Je wordt helder in je hoofd en je neemt stappen om je wensen te realiseren. De zachte soepele wandelbeweging van je lichaam geeft je positieve gevoelens. De resultaatgerichte vragen van de wandelcoach en de natuur-oefeningen helpen je daarbij.”

Waarom is dat nu zo populair? “De belangstelling groeit elk jaar. Met de coronapandemie nam het een grote vlucht. Wandelen was de enige veilige manier om elkaar te ontmoeten. De natuur kwam tot bloei en wandelende gesprekken bleken een fijn alternatief. Daarmee ontdekte men ook de voordelen van wandelcoaching.”

Waarom werkt het zo goed tegen stress? “Je knapt op van wandelen. Het is goed voor je spieren, botten en je conditie. En je wordt weer helder in je hoofd en creatiever. Maar wat we pas recent hebben ontdekt, is dat je ook ‘proprioceptie’ ontwikkelt, ofwel: je lichaamsbewustzijn wordt vergroot. Dat helpt je om – juist als je stress ervaart – andere besluiten te nemen. Dit in plaats van nog even doorzetten, doorbuffelen of die extra taak erbij te nemen. Als je je lichaam beter voelt, kun je ook in je stressmoment rustig tegen je manager zeggen dat je die klus op dit moment niet erbij kan hebben. Dat geeft je een zelfverzekerd gevoel. En weet je hoe je proprioceptie het beste ontwikkelt? Door langzaam te wandelen of zelfs te slenteren: het ene

‘Let op: regen-jacks maken vaak geluid. Zit je in de stille natuur met de herrie van je eigen jas’



foto JOSÉ KUIPERS, FOTO & STUDIO KUIPERS

been voor het andere been. Zo kom je uit je stresssysteem. En wandel in de natuur. Die werkt stressverlagend en stemmingsverhogend!”

Waar vind je een goede wandelcoach? “Kijk op wandelcoach.nl/wandelcoaches. Alle coaches daar hebben de juiste opleiding. Maak gratis kennis en kijk vooral of je een klik voelt.”

Wat is de beste voorbereiding voor een sessie? “Trek lekkere wandelschoenen aan en laagjes kleding. En kijk ook eens naar je jas. Regenjassen en allerlei jacks maken geluid bij elke stap. Als je dan in een stil natuurgebied wandelt, zit je nog met de herrie van je eigen jas... Neem verder weinig bagage mee. Van ons krijg je een mooi opschriftboek, dat is voldoende. Bereid je voor op langzaam wandelen, met aandacht voor jezelf, je lichaam en de natuurlijke omgeving.”

Meer lezen? ‘Wandelcoaching bij stress en onzekerheid’, Hilde Backus, €23,50 Boom uitgeverij Amsterdam.

7X SLIM SOLO-LOPEN

Samen wandelen is gezellig, maar solo heeft ook voordelen; geen afleiding, meer rust, beter nadenken. Zeker in een afgelegen natuurgebied. Maar...

1 Weet vooraf waar je gaat lopen, zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Doe research en print eventueel de route uit.

2 Wees niet overmoedig. Als je meer een slenteraar bent, begin dan niet aan een hike voor gevorderden.

3 Zorg voor een opgeladen mobiel (nodig voor de route en eventueel bellen voor hulp) en een powerbank. Doe je telefoon niet uit om de accu te besparen of voor je rust, maar zet ‘m liever op vliegtuigstand. Zo ben je sneller weer bereikbaar.

4 Vertel iemand waar je gaat lopen, maar post niet op Instagram dat je in je up in een afgelegen gebied aan de tippel gaat. Je weet nooit wie er meeleezen. Spreek af dat je tussentijds even incheckt en laat weten hoe laat je verwacht klaar te zijn met je wandeling.

5 Neem een extra vest mee, zonnebrand, EHBO-items, snacks, tissues, eventueel een regenponcho en een mes. Niet om je lunch te vangen, maar gewoon. Voor de zekerheid. Of om een tak af te snijden en er wat moois van te maken. Mindfull!

6 Neem de hond mee of leen er een. Als je er eentje bemachtigt, neem dan extra water mee, zodat Bello ook kan hydrateren. En hondensnacks.

7 Naar het wandelgebied gereden? Vergeet niet je startpunt te pinnen op Google Maps als je vertrekt. Just in case.

Aetrice en oma GOLDIE HAWN (76) is met recht een actieve senior. Ze laat de laatste jaren alle rode lopers voor wat ze zijn en wordt alleen nog maar op wandelpaden in en om LA gespot. Daarbij kiest ze voor hippe outfitjes en niet voor een dragonder van een windjack.



EERSTE HULP BIJ WANDELEN

Teer als we zijn, vinden we het best heftig om op junglesafari te gaan op de Veluwe. Waar kun je zoal tegenaan lopen?

HOOIKOORTS: op zonnige, warme en winderige dagen is de kans op hooikoorts het grootst. Zeker in mei of juni, als er veel grassen in bloei staan. Check hooikoorts.com voor een pollenkalender en specifieke hooikoorts-weersverwachting.

BLAREN: lekker wandelen staat of valt bij pijnvrije voeten. Verkeerd schoeisel kan blaren opleveren en helaas kom je daar waarschijnlijk precies halverwege achter. Dus loop je schoenen goed in of neem – just in case – een paar oude en vertrouwde sneakermpjes mee. Blarenpleisters en andere voetenhulpjes shop je bij bodyandsole.nl.

MUGGEN: als je bloedtype O is, of je hebt een hoge lichaams-temperatuur, je bent zwanger of je ademt zwaar, dan ben je vaker dan gemiddeld de sjaak. Zeker als je wandelt langs het water, op een windstille dag. Ga dus voor een anti-muggensticker met minstens dertig of veertig procent DEET. Dit maskeert vluchtige natuurlijke geurstoffen die muggen zo lekker vinden, zoals die van melkzuurbacteriën. Het hogere percentage maakt het product niet sterker, maar je bent zo iets langer beschermd.

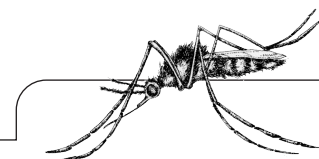
HAPPY HIKING

Trek op vakantie eens een dag uit voor een goede hike. Liefst in de ochtend, anders is het wellicht al te warm. Ter inspiratie 3 wandelvriendelijke plekken.

MALLORCA Begin rustig in Sóller, met een aantal wandelroutes van drie uur in of rond het stadje. Vermijd de GR221 trail, want die is met zijn lengte van 164 kilometer wellicht wat ambitieus.

AMALFIKUST II Sentiero Degli Dei is heel populair onder fanatieke wandelaars en influencers, want ja... het uitzicht is spectaculair en de weg relatief vlak. Je loopt The Path of Gods gemiddeld in drie uurtjes. Mocht je willen uitrusten, de trail is immers wel 6,4 kilometer, dan kan dat in de schaduw onder een van de vele walnootbomen.

PARIJS We weten allemaal dat het paleis van Versailles prachtig is, maar de tuin is ook een uitgebreid bezoek waard. De wandelroute beslaat vijfenhalve kilometer en is gedurende het hele jaar een aanrader.



Hydratatie onderweg is belangrijk. Stylish zijn ook. €690 Dior