

Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

Maart 2024

Beste wandelaars en Nordic Walkers,

De lente begint!!

Overall zie je de tekenen van het voorjaar, de temperatuur is aangenaam alleen de nattigheid is nog wel een uitdaging tijdens onze wandelingen.

De grond is zo ontzettend verzadigd dat het nog wel langere tijd droog moet zijn om weer plasloos te kunnen wandelen.

In deze nieuwsbrief weer wat weetjes over het wandelen op verschillende soorten ondergrond en stel dat het toch weer een regenachtige dag is, dan heb ik wat tips over wandelfilms gevonden bij wandel.nl.

Natuurlijk is de agenda ook weer up-to-date gemaakt. Zo staat er voor **14 april een bloesemtocht** gepland in de Betuwe. Zie verderop in de nieuwsbrief.

Een andere belangrijke datum is **1 juni 2024**, dan bestaat Happy2Move-Eindhoven (Nordic Walking Eindhoven) **12,5 jaar!** Graag wil ik hier een feestelijk tintje aan geven, ook hierover lees je verderop meer.

Tot slot, wil ik vooral Marian en Cobie ontzettend bedanken voor het begeleiden van de wandelengroepen tijdens mijn blessure!!



Veel lees en wandelplezier

Ina

Wandelen op verschillende soorten ondergrond: waar moet je rekening mee houden?

Gepubliceerd op: 29 februari 2024-wandel.nl

Verharde versus onverharde paden: het is een tegenstelling die telkens weer terugkomt in de wandelwereld. Op zich begrijpelijk, want de ondergrond waarover je loopt bepaalt in grote mate je wandelervaring. Welk soort pad het beste bij je past, hangt grotendeels van je eigen voorkeuren af. Allemaal hebben ze namelijk hun voor- en nadelen. In dit artikel kijken we daarom waar je rekening mee moet houden bij het wandelen op verschillende soorten ondergrond.

Verharde paden

Verharde paden met een ondergrond van beton of asfalt hebben niet altijd een even goede naam. Sterker nog: veel wandelaars gaan juist op zoek naar routes en paden met zo min mogelijk verharde stukken erin. Op onverharde routes zou je namelijk dichterbij de natuur komen en zou ook de kans op blessures verkleinen. Daar zit een kern van waarheid in, maar toch is het niet het hele verhaal. Verharde ondergrond heeft namelijk wel degelijk voordelen: verharde paden zijn in de regel vlak en glad, waardoor je niet de hele tijd hoeft op te letten waar je je voeten neerzet. Ook hebben schoenen zonder een grof profiel meestal goed grip op asfalt en stoepen. Hierdoor kan je op verharde paden in een hoger tempo lopen, wat voordelig is als je je conditie wilt opbouwen of een wat langere afstand wilt afleggen.



Foto: Unsplash

Hier staan echter ook wat nadelen tegenover. De belangrijkste hiervan is dat je op een verharde ondergrond nauwelijks demping hebt. Hierdoor komt er meer belasting op je spieren en gewrichten te staan, wat uiteindelijk tot blessures als knieklachten of hielspoor kan leiden. Bij een langere wandeltochten over een verharde bodem, zijn schoenen met voldoende demping dan ook een must. Verder kan met name asfalt bij

extreme hitte in de zomer extra heet worden (in Nederland speelt dit gelukkig minder dan in Zuid-Europese landen). Draag je een korte broek, dan kan dit leiden tot asfaltbrand (oftewel warmte-uitslag) aan je onbedekte kuiten.

Bospaden

Bij wandelaars behoren onverharde bospaden tot de meest populaire routes. Niet zo vreemd ook, aangezien deze paden meestal door de mooiste stukken natuur leiden. Daarnaast is de ondergrond bij bospaden een stuk zachter dan bij asfalt, waardoor je gewrichten minder worden belast. Wel kan je op deze paden worden verrast door uitstekende boomwortels of -stronken, dus wat meer waakzaamheid is zeker geboden. Na een stevige regenbui kunnen bosroutes verder behoorlijk modderig worden. Om glijpartijen te voorkomen, kan je in dat soort gevallen beter wat langzamer lopen en extra goed kijken waar je je voeten neerzet. Ook waterdicht schoeisel is hierbij geen overbodige luxe.

Graspaden

Graspaden lijken qua ondergrond sterk op bospaden. Ook hier wordt door de zachtere bodem de impact van je passen beter opgevangen, en loop je in de regel meer in de natuur. Hoewel je hier niet voor boomwortels hoeft op te letten, kan er wel zomaar een kuil of konijnenhol onder het gras verborgen liggen. Goed naar het pad kijken valt daarom ook hier aan te bevelen. Verder kan een grasbodem bij nat weer extra glibberig worden, zowel na een regenbui als door de ochtenddauw, dus wees hier alert op. Bij hoog gras kan het ook geen kwaad om een lange broek en hoge sokken te dragen, zo verklein je namelijk de kans op een tekenbeet.

Films over Wandelen

Welke films zullen je als wandelaar waarschijnlijk aanspreken? Wandel.nl zette ze voor je op een rij, in alfabetische volgorde.

Antoinette dans les Cévennes (2020) - Is een zonnige, Franse komedie. Antoinette is een schooljuf die uitkijkt naar de geplande romantische week met haar geheime minnaar Vladimir. Hij laat het echter plotseling afweten omdat zijn vrouw een wandelvakantie heeft geboekt in het nationaal park van de Cévennes in Zuid-Frankrijk. Antoinette denkt niet lang na en besluit haar geliefde achterna te reizen. Onvoorbereid op een wandeltocht gaan is echter niet zo verstandig. Maar wel aanleiding tot mooie ontmoetingen, lekker eten en schitterende natuur.

A Walk in the Woods (2015) – A Walk in the Woods, gebaseerd op het gelijknamige boek, gaat over de schrijver Bill Bryson die besluit om de Appalachian Trail te lopen. Dit is met 3500 kilometer één van de langste wandelpaden ter wereld. Bovendien gaat het pad dwars door de Amerikaanse wildernis. Een oude jeugdvriend van Bill gaat mee op pad. Deze is net als de schrijver al op leeftijd (70+). Het laat zich wel raden dat de twee onderweg tegen diverse problemen aanlopen.



Beyond Sleep (2016) – Deze film gaat over de tocht van de jonge geoloog Alfred Issendorf door het moerassige Noorwegen. Met zijn voettocht wil hij op zoek gaan naar meteorieten. Hij probeert hiermee het werk van zijn vader voort te zetten, die stierf tijdens zijn onderzoek. Alfred wacht een tocht door de onherbergzame toendra van het noorden van Noorwegen. Het verhaal is een vrije verfilming van het boek 'Nooit meer slapen' van de Nederlandse schrijver W.F. Hermans.

Camino (2019) – 'Alles in me zei me dat ik het moest doen.' Met deze woorden besluit Martin de Vries zonder noemenswaardige voorbereiding de Camino te lopen. De wereldberoemde pelgrimstocht naar Santiago de Compostella is 1600 kilometer lang. Tijdens de tocht probeert Martin te achterhalen waarom hij aan dit avontuur is begonnen. Hij filmt tijdens het lopen zichzelf, zijn schoenen, zijn schaduw, het pad en de omgeving. Als kijker word je meegenomen naar de ongemakken en euforische momenten onderweg en naar twijfels en een groeiend vertrouwen.

De Nieuwe Wildernis (2013) – De Nieuwe Wildernis is tot nu toe de grootste natuurfilm uit de Nederlandse geschiedenis. De film toont de natuur van de Oostvaardersplassen door de vier seizoenen heen. In de film zijn maar liefst 43 verschillende diersoorten te zien: van konikpaard tot watervlo. Het leven van een konikveulen is de rode draad in de film.

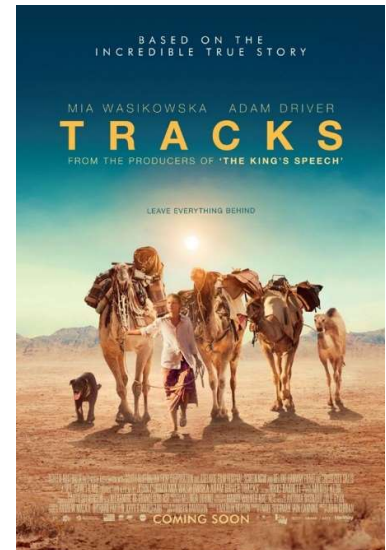


Die Dienstagfrauen (2011) - Deze Duitse flim gaat over vier vriendinnen die op pelgrimstocht naar Lourdes gaan. Aanleiding is het overlijden van de echtgenoot van één van de vrouwen. De ontberingen tijdens de tocht zorgen voor spanningen en onenigheid. Tijdens de tocht komen er geheimen aan het licht, waardoor de vriendschap van de vier flink op de proef wordt gesteld.

Into the Wild (2007) – Into the Wild vertelt het waargebeurde verhaal van Chris McCandless, die na zijn studie besluit om alles achter zich te laten en een zwerftocht door de Verenigde Staten te maken. Tijdens zijn reis ontmoet hij allerlei opmerkelijke persoonlijkheden. Zijn ultieme doel is om helemaal afgesloten van de mensheid in de natuur in Alaska te leven. Zal hem dit gaan lukken?

The Way (2010) – In The Way staat de bekende pelgrimsroute naar Santionago de Compostella centraal. Tijdens het lopen van deze route komt de fanatieke wandelaar Daniel tijdens een storm om het leven. Zijn vader probeert hierna te begrijpen waarom zijn zoon deze tocht wilde afleggen. Door aan dezelfde pelgrimsroute te beginnen, hoopt hij antwoorden op zijn vragen te vinden. Hierbij komt hij allerlei gevaren tegen.

Tracks (2013) – Ook Tracks is, net als sommige andere films uit dit overzicht, gebaseerd op een waargebeurd verhaal. In 1977 vertrok de schrijfster Robyn Davidson voor een tocht van 2700 kilometer door de Australische woestijn. Haar hond en een aantal dromedarissen vormden haar enige reisgezelschap. Ze is volkomen overgeleverd aan de elementen en ontdekt hierbij haar krachten en zwaktes.



Wild (2014) – Uiteraard niet te verwarren met de gelijknamige recente Nederlandse film. In deze Wild besluit Cheryl Strayed een voettocht over de Pacific Crest Trail te ondernemen. Dit langeafstandspad heeft een lengte van 4286 kilometer en gaat door de bergachtige gebieden langs de Amerikaanse westkust. Met de wandeling wil Cheryl haar scheiding en het overlijden van haar moeder verwerken. Net als veel andere films uit dit overzicht is ook deze film gebaseerd op een boek (in dit geval op 'Wild: From Lost to Found on the Pacific Crest Trail').

Wildlike (2014) - Mackenzie, een problematisch tienermeisje, wordt naar haar oom in Alaska gestuurd om daar te gaan wonen. Nadat de relatie met haar oom verslechtert, vlucht ze. Ze probeert de weg naar haar oude woonplaats Seattle terug te vinden, maar verdwaalt steeds verder in het landschap van Alaska.

Agenda:

Zomertijd: 30 maart naar 31 maart gaat de klok 1 uur vooruit.

Bloesemtocht: 14 april in de Betuwe. Met als afsluiting pannenkoeken eten bij de Pannenkoekenbakker in het oude vestingstadje Buren.

Wandelen door weilanden, langs sloten, door een wijngaard en door het Betuwse stadje Buren. De wandeling voert ook langs diverse pruimen-, appel-, peren- en kersen- boomgaarden. (de natuur kan ik natuurlijk niet beïnvloeden maar we gaan normaal gesproken wel bloesem zien)

- **Opstappunt:** Parkeerplaats Centrum, rotonde Tielseweg in Buren.
Vertrek: 9.00 uur

Kosten: 1 strip van je kaart (Introducees zijn welkom)

Graag aanmelden vóór 1 april ivm reservering! (carpoolen is natuurlijk mogelijk, reistijd 40 minuten)

Reserveer in je agenda: 1 juni vanaf 17 uur in verband met het 12.5 jarig bestaan nodig ik jullie uit voor een hapje en drankje. Graag hoor ik **voor 1 april of je wilt komen en of er dieetwensen zijn.**

Geen training op:

Vrijdag: 29 maart, 19 en 26 april, 6 en 13 oktober

Zondag: 31 maart (Pasen), 14 en 21 april, 19 mei en 2 juni.