



OPROEP

Heb jij ook een bijzondere wandeling gemaakt? Stuur jouw verslag met afbeeldingen naar wandel@bcm.nl en wie weet staat jouw wandeling dan in het volgende magazine.

De wandeling van Laura Berns-van Unen

Genieten in een rustgevende bubbel

Wie een paar jaar geleden tegen haar had gezegd dat ze in een wandelmagazine zou komen te staan, had Laura voor gek verklaard. Nu is het tij gekeerd. In 'De wandeling van...' neemt ze je mee door West-Friesland en beklimt ze de Franse Alpen.

TIP VAN LAURA

Als je niet zo ver kunt lopen, zoek dan een route uit waarbij je een combinatie kunt maken met andere vervoersmiddelen. In de bergen kun je bijvoorbeeld een tocht lopen waarbij je deels wandelt en deels gebruikmaakt van een stoeltjeslift. In Nederland kun je het openbaar vervoer combineren met wandelen. Zo hoeft je geen tijd, kilometers en energie in te bouwen voor de terugreis.

Grazende schapen in West-Friesland

“Tot een paar jaar geleden was wandelen écht niet mijn ding. Ik dacht: dat is toch hartstikke saai en gaat veel te langzaam. Twee jaar geleden kon ik ineens nog geen vijfhonderd meter lopen zonder pijn. Medici wisten niet waar dit aan lag. Het is een lang verhaal. Kort door de bocht was de conclusie: leer er maar mee leven. Wandelen kon in ieder geval geen kwaad, werd me verteld. Door deze omstandigheden ben ik het plezier van wandelen gaan inzien.

Eerste wandeldoel in West-Friesland

Ik houd van doelen stellen. Samen met mijn man heb ik in januari 2019 besloten dat we gingen trainen voor een veertig kilometer lange sponsorloop bij ons in de buurt. Ik ging er vanuit dat ik de finish niet zou redden, maar het was een mooi trainingsdoel. Ondanks dat het lopen pijn deed, was het ook een avontuur van ons samen en een moment om naar uit te kijken. Tijdens het wandelen ontdekten we nieuwe plekken en hadden we andere gesprekken dan thuis op de bank. Op 1 juni 2019 was het zo ver: de 40MM, een sponsorwandeltocht in West-Friesland. De laatste anderhalf uur waren afzien en erg pijnlijk, maar... ik heb de finish gehaald! Wát een overwinning. Het mooiste was: we hebben ook nog een mooi bedrag bij elkaar gelopen.



Laura in de Franse Alpen

De hoge Franse Alpen

Door het vele trainen voor de 40MM hadden we de smaak te pakken en zijn we in juli 2019 naar de Franse Alpen gegaan om daar te gaan wandelen. Je kunt daar wandelen en bewegen via stoeltjesliften mooi samen combineren. We gingen wandelend omhoog en met de lift naar beneden. De wandelingen werden steeds een stukje hoger en op een gegeven moment kwamen we in een gebied waarbij je naar een top op drieduizend meter hoogte kon lopen. Wel zonder lift, dus het zou zowel naar boven als naar beneden een heel pittige klim worden. Het was een prachtige wandeling, maar ook erg zwaar. We hebben veel rustmomenten in moeten bouwen om mijn onderbenen wat ontspanning te geven. De condities van het pad waren erg moeilijk: soms door sneeuw en hele stukken over glad leisteen. Toen ik op het punt was waarop het bijna niet meer ging, zag mijn man het paaltje van de top. Dat gaf kracht om toch weer door te lopen. En het is gelukt! De terugweg ging gemakkelijker dan naar boven en toen kon ook ik weer genieten van de heerlijke omgeving.

Even alleen op de wereld

Voor 2020 hadden we een nieuw doel: de Fjällräven Classic in Noord-Zweden. Een wandeltocht van honderdtien kilometer met eigen bepakking, eten, een kompas et cetera. Je mag maximaal vijf dagen over de tocht doen. Helaas is deze tocht door de gevolgen van het coronavirus uitgesteld naar 2021. We wandelen nu dus puur voor het plezier en minder trainingsgericht. We proberen nog steeds regelmatig een andere wandelroute uit, zodat we mooie plekken in Nederland blijven ontdekken. Ik vond wandelen eerst saai omdat het zo langzaam gaat, maar inmiddels heb ik ontdekt dat je door de lage snelheid andere details opmerkt. Ik geniet nu van de zingende vogels, de diertjes in de berm en de weerspiegelingen in het water. Dan heb ik het gevoel dat ik op dat moment even alleen op de wereld ben en in mijn eigen rustgevende bubbel zit." ●