



# Lopen maakt open

Wandelen beleeft een revival.  
Niet alleen omdat steeds meer mensen,  
jong en ouder, ontdekken dat het  
een ontspannende work-out is, maar  
ook omdat het je geest verruimt.  
Vier mensen vertellen wat lopen met  
en voor hen doet.

TEKST DORIEN VRIELING FOTOGRAFIE BRENDA VAN LEEUWEN  
STYLING ESTHER DE MUNNIK VISAGIE MANOUS NELEMANS





'Ik liet me leiden door  
mijn voeten en nam de dag  
zoals ie zich aandiende'

• Simone Lemson



# 'Deze tocht heeft me teruggebracht bij mezelf'

**SIMONE LEMSOM** (56), office manager bij Happinez, liep de 'Camino de Santiago', de beroemde pelgrimstocht naar Santiago de Compostella.



"Nooit eerder heb ik zo duidelijk ervaren hoe sterk mijn lichaam is. Natuurlijk had ik van tevoren getraind, maar toch: wat is het bijzonder om te voelen dat je lichaam je weken achtereen, kilometer na kilometer, blijft dragen.

Op een dag moest ik een berg beklimmen. Ik had te weinig gegeten, voelde me licht in mijn hoofd. Keer op keer liet ik mijn rugzak van mijn schouders vallen om even te pauzeren. Maar ik wist ook: het maakt niet uit. Hoe vaak ik ook stop, mijn lichaam draagt me, ik kom er wel. De afgelopen jaren voelde het vaak alsof ik verdoofd was, alsof ik een deel van mezelf was kwijtgeraakt. De zomervakantie van vorig jaar was daarin een dieptepunt, en dat was het moment dat ik besloot: die tocht naar Santiago, die ik al jaren in mijn hoofd heb, die ga ik volgend jaar maken. 'De reis van mijn leven' noemde ik het toen al. De eerste dagen onderweg was er nog

wel onrust. Ik had doelen in mijn hoofd die ik mezelf gesteld had, ik moest en zou per dag een bepaald aantal kilometers lopen. Maar met elke stap werd het makkelijker om me over te geven aan de Camino. Ik liet me gewoon door mijn voeten leiden en nam de dag zoals ie zich aandiende. De ene dag liep ik ver, de andere hield ik pauze of gunde ik mezelf 's avonds een kamer voor mezelf. Toen ik iemand ontmoette met wie ik een bijzondere klik had, was ik even bezorgd: brengt dit me van mijn pad? Maar hoe fijn we het ook hadden, na een paar dagen ben ik alleen verder gegaan. Het bleef mijn reis.

Meestal is Santiago het eindpunt van de tocht. Je komt aan op het plein voor de kathedraal, haalt er je pelgrimscertificaat op, woont de mis bij en vliegt de volgende dag terug naar huis. Ik had de tijd om verder te lopen en wilde heel graag naar Finisterre, 'het einde van de

wereld' - het uiterste westelijke puntje van Spanje.

De meeste mensen laten hun rugzak daar beneden in het hotel achter, maar ik voelde sterk dat ik met heel mijn hebben en houwen naar de top wilde klimmen. De hele weg naar boven liepen de tranen over mijn wangen.

Toen ik boven op de rotsen over de oceaan uitkeek, voelde ik me lichter worden; de beschermende lagen die ik in de loop der jaren om mezelf heen had gebouwd, kon ik meegeven aan de golven. Finisterre was een *turning point*. Door de weken erna terug te lopen naar waar ik de tocht was begonnen - Porto in Portugal, kon ik alles wat er in de weken daarvoor gebeurd was verinnerlijken.

In mijn dagboek schreef ik aan het einde van de tocht: 'Nice to meet me.' Niet omdat ik iemand anders ben geworden door deze reis, maar juist omdat ik weer terug ben gekomen bij mezelf."



'In het bos zitten  
stofjes in de lucht die  
je gelukkig maken'

• Beau Oldenburg



M.M.M.V./RUEBLANCHE.COM - VIA SUKHA.NL (BROEK), PETIT-BATEAU.NL (TOP), FANT-PROJECTS - VIA SUKHA.NL (OAS)



M.M.V. KINGSOFFINDIGO.COM (BROEK), ZENGGI.COM/SHOP (TRUI), SUMMUMWOMAN.COM (VEST), TIMBERLAND.NL (SCHOENEN)



'Wandelen  
laadt je op'

• Ingeborg Steinvoord

# ‘Ik baal ervan als de wandeling een keer niet door kan gaan’

Elke vrijdagmiddag gaat **BEAU OLDENBURG** (32) lopen met een groep andere wandelaars. Het VrijMiBos noemen ze dat: geen vrijdagmiddagborrel, maar een vrijdagmiddag boswandeling.



“Ik hield altijd al wel van wandelen, maar in mijn eentje vond ik dat nooit zo ontspannen, dan was ik zo bezig met de route. Een goede vriend ging op vrijdag vaak met een vriend van hem wandelen in Drenthe. Allebei vroegen ze weleens iemand mee, en zo kreeg ik ook een keer een uitnodiging. Ik twijfelde, want ik kende verder niemand, maar ben toch meegegaan. Dat was twee jaar geleden en daarna heb ik bijna nooit een vrijdag overgeslagen. Alles kan onderweg: als je stil wilt zijn, ben je stil, als je wilt kletsen, dan is er

altijd wel iemand om een gesprek mee te voeren. We trekken ook weleens onze schoenen uit om lekker op blote voeten te lopen, of we gaan een stukje zwemmen. Zelf vind ik het leuk om onderweg afval op te ruimen; ik neem vaak een vuilniszak mee. We lopen meestal op zulke mooie plekken, het is fijn om er een beetje aan bij te dragen dat het er ook mooi en schoon blijft. We hebben één regel, en dat is: telefoon uit. Het liefst laten we ze zelfs in de auto liggen. Ik heb ook weleens mét telefoon gelopen, maar zonder is veel fijner.

Foto's maken doe ik wel, maar daar heb ik een cameraatje voor gekocht. De hele week kijk ik ernaar uit, die paar uur wandelen in de Drentse natuur. Als het een keertje niet door kan gaan, baal ik best een beetje. Ik zit al een poosje niet zo lekker in mijn vel, en dan is het extra fijn dat die vrijdagmiddag er is. Na de wandeling heb ik steevast meer energie, ook al hebben we twintig kilometer gelopen. Er is een groepje vaste wandelaars, maar er haken regelmatig nieuwe mensen aan. Soms komt het ineens tot een bijzonder gesprek, tijdens het wandelen gaat dat vaak vanzelf. Het is alsof je, door samen in de natuur te zijn, vanzelf opener wordt. We wonen allemaal in de stad, maar voor het VrijMiBos moeten we echt de natuur in. De rust die heerst op een plekje als 't Nije Hemelriek, bij Gasselte, vind je in de bewoonde wereld niet. Het is daar alsof je in bosrijk Canada bent: helderblauw water, omgeven door dennenbomen. Of neem het gebied van de Drentse Aa bij Schipborg. Als je daar komt, voelt het alsof je twee eeuwen in de tijd bent teruggeworpen, zo ongerept. Ik las laatst een boek over *Shinrin Yoku*, een soort Japanse vorm van mindfulness waarbij je je onderdompelt in de sfeer van het bos. De schrijver zegt dat er in het bos stofjes in de lucht zitten die je gelukkig maken, en ik ben ervan overtuigd dat ie gelijk heeft.”







# ‘Bij hardlopen gaat het om doelen. Bij wandelen is het lopen zélf het doel’



**INGEBORG STEINVOORD** (54) is een wandelende loopbaan-coach. Voor elke coachingsessie gaat ze samen met haar cliënt de duinen in.

“De eerste tien minuten zijn we stil. Gewoon omdat het fijn is om even tot jezelf te komen. Als je net uit je auto bent gerold, zit je in gedachten vaak nog heel ergens anders. Terwijl je juist helemaal hier wilt zijn, in het moment. Het praten komt later wel.

Natuurlijk, een gesprek voeren over waar je naartoe wilt in je werk en in het leven kan ook aan tafel, tegenover elkaar. Maar fysiek in beweging komen brengt ook beweging in je hoofd. Het praat veel makkelijker als je naast elkaar loopt, zonder elkaar steeds aan te hoeven kijken. Voel je tranen opkomen, dan laat je die gewoon de vrije loop.

De natuur helpt je om te visualiseren wat je dwarszit en waar je naartoe wilt. Die dikke tak daar, die kan bijvoorbeeld staan voor een obstakel in je leven dat je wilt overwinnen. Laatst liep ik met een man langs een konijnenhol. Hij bleef staan en zei: ‘Dat hol, daar zit ik in - opgesloten.’ ‘Draai je eens om,’ zei ik. Achter ons was een groot bos. Dat inzicht

was bevrijdend voor hem: soms hoef je alleen maar anders naar je situatie te leren kijken.

We zien elkaar vier keer, verspreid over drie maanden tijd. Tussen de wandelingen is er dus genoeg tijd om te laten bezinken wat je geleerd hebt, én om van elke dag wandelen een gewoonte te maken. Ik ben er namelijk van overtuigd dat het belangrijk is om het te blijven doen. Een halfuur per dag maakt een groot verschil, het laadt je op. En het kan in elke omgeving; zelfs tussen de kantoren op de Zuidas zijn er kleine perkjes en plantsoenen.

Wandelen kan wennen zijn, omdat je moet vertragen. Als je gewend bent om de hele dag van hot naar her te rennen, is het moeilijk om het tempo lager te leggen. ‘Voetje voor voetje,’ zeg ik dan, want als je eenmaal door die weerstand heen bent, komt er ruimte vrij in je hoofd, en daarmee groeit je oplossend vermogen. Je gaat minder in problemen denken, en meer in mogelijkheden.

Bij mij begon het met korte wandelingen tussen de middag. Ik had een drukke baan als HR-manager, werkte hard. Op mijn werk waren ze blij met me, maar ik was niet blij met mezelf - ik kwam steeds vermoeider thuis. Steeds vaker ging ik tussen de middag wandelen, gewoon om mijn ballon weer even op te kunnen blazen. Toen ik een opleiding tot wandelcoach tegenkwam, wist ik: dít wil ik. Wat ik mensen tijdens de coaching leer over wandelen, heb ik zelf ook moeten leren. Ik liep veel hard, en dan draait het om doelen: steeds sneller gaan, een betere tijd lopen. Bij wandelen is het lopen zélf het doel. Door te vertragen word je je veel bewuster van alles wat er om je heen gebeurt en in jezelf. Je voelt bij elke stap hoe je je voeten neerzet, registreert welke gedachten er in je opkomen en hoe ze ook weer verdwijnen. Je hoort de vogels fluiten, ziet welke bomen er in bloei staan of hun blaadjes laten vallen - eigenlijk ontgaat je helemaal niets meer.”

# ‘Uiteindelijk vallen de weg die je gaat en je innerlijke reis samen’

**MARCEL NOOIJEN** (49) maakt al jaren trektochten. Hij liep de West Highland Way in Schotland en het Annapurna Circuit in Nepal, maar gaat net zo lief het Noordzee Kustpad af.



“In Tasmanië werd ik met een klein vliegtuig afgezet in een Nationaal Park. Vanaf daar zou ik in zes dagen naar de bewoonde wereld teruglopen. In mijn bagage had ik een kookstel en twee gasflessen, maar die flessen mochten niet mee het vliegtuig in. Bij aankomst kreeg ik van de piloot een ander paar. Toen ik 's avonds wilde gaan koken, bleek dat de gasflessen die ik van hem had gekregen niet op mijn kooktoestel pasten. Ik was mijlenver verwijderd van de bewoonde wereld, mijn tent begon ook nog eens te lekken, en ik kon alleen maar denken: waarom dóe ik dit dan ook? Een halfuur duurde mijn paniek ongeveer, toen begon ik weer helder na te denken. Ik besloot de volgende ochtend terug te lopen naar de plek waar ik was afgezet, in de hoop dat de piloot op enig moment nog iemand zou afzetten. En inderdaad, ik trof een Amerikaanse jongen die een halve dag na mij aan zijn tocht was begonnen. Hij bleek wel de

goede gasflessen bij zich te hebben. We hebben de tocht vervolgens samen gemaakt. Die ervaring is een bron waar ik de rest van mijn leven uit kan putten. Wat er ook gebeurt, hoe uitzichtloos alles ook lijkt: ik weet dat ik vroeg of laat wel een uitweg vind. Die Amerikaan is maar een van de vele bijzondere mensen die ik onderweg heb leren kennen. Tegelijkertijd, en dat klinkt misschien gek, is lopen iets wat je ook regelmatig alleen zou moeten doen. Het maakt niet zoveel uit waar je heen loopt, want uiteindelijk vallen de weg die je gaat en je innerlijke reis samen. Elk jaar loop ik de Nijmeegse Vierdaagse, een tocht die misschien heel druk lijkt, maar mij toch steeds weer de kans geeft om naar binnen te kijken. Het is als een peilstok die ik in mijn leven steek: hoe gaat het met me, mentaal en fysiek? Voel ik me rustig, of zit me iets dwars, moet er iets uit mijn rugzak, of kan er juist iets bij?

Toen ik elf jaar geleden overwoog om mijn eigen adviespraktijk te starten, heb ik daar een tocht op gelopen. Het was niet zo dat ik er voortdurend bewust mee bezig was, maar de vraag reisde met me mee. Door mijn gedachten tijdens het lopen gewoon te registreren, maar ze verder te laten voor wat ze waren, werd het stiller vanbinnen. En zo kwam ik als vanzelf op het punt dat ik wist: ja, dit is wat ik wil. Lopen helpt me om een goed mens te zijn. Ik weet het, dat zijn grote woorden, maar een tocht voelt als een soort oefenplek voor de rest van het leven. Onderweg gaan veel dingen bijna vanzelf: anderen helpen, niet oordelen, dankbaar zijn. Misschien komt dat doordat alle afleidingen uit het gewone leven wegvallen. Als het licht wordt, trek je je schoenen aan en ga je op weg, als het weer donker wordt vind je ergens een onderkomen en ga je slapen. Veel meer dan dat is het niet.” 🌿





'Onderweg gaat 't  
bijna vanzelf: anderen  
helpen, niet oordelen,  
dankbaar zijn'

• Marcel Nooijen

