

De waarde van wandelen

Wanda Catsman is een echte wandelfanaat. In haar eentje heeft ze duizenden kilometers te voet afgelegd. Door haar wandelingen en wandelkennis op haar blog te delen, hoopt ze anderen te inspireren. En om te helpen meer plezier uit het wandelen te halen geeft ze ook wandeltrainingen.

Als tiener al raakte Wanda Catsman (41) uit Montfoort in de ban van de wandelsport. De kiem werd gelegd toen ze met haar vader en broertjes het Pieterpad volgde. Op de top van de Sint-Pietersberg troffen ze een routebord voor wandelaars richting Nice aan – en dat werd een jaar later hun volgende bestemming. Na het afronden van haar studie schoot het wandelen er tijdelijk bij in. Catsman stak veel energie in gezin en baan, wat haar een burn-out opleverde, nu tien jaar geleden. Toen haar huisarts vroeg naar de beste oplossing, had Catsman het antwoord al klaar: wandelen. En zo kwam het dat ze de favoriete sport uit haar jeugd weer oppakte, met meer enthousiasme dan ooit. Ze raakte eraan verslingerd, volgde een opleiding tot wandeltrainer en begon te bloggen over haar avonturen. Inmiddels geeft Catsman ook online wandeltrainingen, en organiseert ze groepswandelingen, wandelweekenden en wandelvakanties.

Je inspireert anderen, maar wat inspireert jou?

‘Wandelen is gewoon goed voor mijn algehele gezondheid. Naast wandelen doe ik aan krachttraining, mijn wandelspieren zijn goed ontwikkeld. Na een expeditie van drie weken kom ik afgetraind thuis, maar

als het wandelen er vervolgens bij inschiet, komen de kilootjes er ook weer aan. Verder is wandelen goed voor mijn humeur. Als mijn vriend zegt dat ik nodig weer eens moet gaan wandelen, weet ik dat het tijd wordt om mijn wandelschoenen aan te trekken. Eenmaal op pad wordt het brein geactiveerd, er worden gelukshormonen aangemaakt en ik laat mijn besognes helemaal achter me. In een warm bad liggen is ook relaxt, maar dan ben je nog steeds thuis. En dan ga ik toch liggen piekeren. In de vrije natuur is daar geen sprake van. Ik vind er afleiding in alles wat mijn zintuigen waarnemen, mijn brein is er op een andere manier actief.’

Wat is je meest bijzondere tocht?

‘Dat is het Sint Olavspad, een 580 kilometer lange tocht over het idyllische Zweedse platteland naar het Scandinavische hoogland en via de Noorse bergen naar de Atlantische Oceaan. Ik genoot enerzijds van de eenzaamheid, maar kwam anderzijds tot de ontdekking dat aanspraak wel degelijk belangrijk is. Zo begon ik op een gegeven moment tegen mezelf te ouwehoeren. *Kijk eens, Wanda, wat een mooi uitzicht!* Tegelijkertijd hoopte ik dat niemand het hoorde. Zo leer je jezelf tijdens het wandelen goed kennen.’ →

‘Eenmaal op pad laat ik mijn besognes helemaal achter me’



Loop je ook mee met evenementen van Le Champion?

'Ik ben niet echt een evenementenwandelaar, maar voor tochten met een thema maak ik graag een uitzondering. Zo heb ik meegedaan aan de Amsterdam Light Walk, de Egmond Wandel Marathon en de Fjoertoer Egmond. Dankzij de thema's van die tochten krijg je een andere kijk op de werkelijkheid.'

Ben je wel eens verdwaald?

'Gelukkig kan ik vrij goed navigeren, ik geef daar zelfs cursussen in. Mocht ik

toch ergens verkeerd afslaan, dan merk ik het meestal snel en maak rechtsomkeert. Op mijn veertiende ben ik tijdens een jeugdkamp van scouting samen met een vriendinnetje hopeloos verdwaald, die ervaring is me altijd bijgebleven. Het was tijdens een nachtelijke wandeling door de duinen van Westenschouwen naar Burgh-Haamstede. Toen we een fietser zagen naderen, begonnen we te schreeuwen om zijn aandacht te trekken. De man schrok zich echter een hoedje en fietste hard weg. Vervolgens kwamen we op het idee om met onze zaklamp

SOS-signalen af te geven. Tot onze grote vreugde kregen we signalen terug. Dat bleken de leiders in het kamp te zijn, die minstens zo ongerust waren als wij. We hebben angstige momenten beleefd, maar navigerend op de lichtsignalen hebben we uiteindelijk de weg naar het kamp teruggevonden.'

Wat heb je daarvan geleerd?

'Zorg altijd dat je je kunt oriënteren, ook als je geen GPS-bereik hebt. Vraag je steeds af waar je bent, en probeer je positie te bepalen op een topografische kaart. Als



‘Zorg altijd dat je kunt oriënteren, ook als je geen GPS-bereik hebt’

je in een bos aankomt bij een T-splitsing, kun je er donder op zeggen dat het meest ingesleten pad naar een parkeerplaats leidt. Zo kun je de omgeving leren lezen. Als je twijfelt over routemarkeringen, probeer je dan te verplaatsen in de routebouwer. Sommige routes zijn slecht of onduidelijk uitgepijld, of je ziet op dezelfde lantaarnpaal wel twaalf verschillende routemarkeringen. Dat is gewoon niet te doen. Het zou goed zijn als daar een eenduidig systeem voor wordt ontwikkeld.’

Wie zijn de bezoekers van je site?

‘Dat zijn mensen die kennis of inspiratie zoeken op het gebied van wandelen. Sommigen willen zich voorbereiden op een pelgrimstocht of een vierdaagse, terwijl anderen in het algemeen meer willen bewegen. Ik help om ze fysiek klaar te stomen voor een bepaalde prestatie. Ik noem mezelf daarom geen coach maar een trainer, want ik richt me puur op de fysieke kant van het wandelen.’

Hoe ga je te werk?

‘Voor wie dat wil, schrijf ik een trainings-schema op maat. De klant laat mij weten welke afstand hij wil lopen, vervolgens ga ik hem of haar begeleiden. Momenteel begeleid ik een jonge wandelaar die aan een project werkt. Het is zijn doel om een wandeling van honderdduizend stappen te maken, wat neerkomt op ongeveer tachtig kilometer. Toen hij begon, beschikte hij nog niet eens over een paar goede wandelschoenen. Om te beginnen heb ik tijdens een wandeling een bewegingsanalyse van hem gemaakt. Zijn voeten stonden naar buiten en hij hing iets achterover, wat resulteerde in een beperkte beenzwaai. Daarvoor heb ik hem oefeningen meegegeven, inmiddels loopt hij efficiënter.’

Voorziet je wandelbedrijf in een behoefte?

‘Veel mensen kloppen bij me aan als ze problemen hebben, zoals een hardnekkige blessure. En nu in coronatijd merk ik dat veel wandelaars doelen zijn gaan stellen. Op dit moment begeleid ik er ongeveer tweehonderd in Nederland en België. De begeleiding verloopt veelal online, via E-learning-, instructievideo’s of tekstuele uitleg. Wie dat wil, kan een adviesgesprek aanvragen via Google Meet of per telefoon. En ik maak wandelafspraken voor bewegingsanalyses. Ik organiseer webinars over uiteenlopende onderwerpen, bijvoorbeeld om deelnemers voor te bereiden op wandeltochten in het buitenland. Alles draait om lekker bewegen en je doelen halen.’

TIPS

Voor beginners

Ga niet over je grenzen. Na een uur wandelen denken veel beginners: dan kan ik anderhalf uur ook aan. Dat resulteert vaak in blessures, waarna je een tijdje niet kunt wandelen. Kies dus voor een rustige opbouw van de belasting.

Voor gevorderden

Alles begint bij de voeten, dat vergeten we nog weleens. Onze voeten moeten sterk zijn, een disbalans heeft gevolgen voor het hele bewegingsapparaat. Ga op een stoel zitten, zet je voeten op een handdoek en probeer die met je tenen naar je toe te ‘lopen’. En wandel regelmatig op blote voeten, zowel over het strand als thuis. Weet dat stevige schoenen je voetspieren lui maken, kies liever voor een lichte en soepele wandelschoen.

Voor diehards

Rust voordat je moe bent, drink voordat je dorst krijgt en eet voordat je honger hebt. Als je over je grenzen gaat, kun je soms acuut niet meer verder. Drink, eet en rust daarom regelmatig.

Voeding

Maak vooraf een goede inschatting van je energiebehoefte. Ontbijt licht, verdeel je maaltijden over de hele dag en eet vooral niet teveel. Chocoladerepen bevatten te veel suiker, noten zijn vet en vet verbrandt traag. Zorg daarom voor een goede balans tussen koolhydraten, vetten en eiwitten. Denk hierbij aan appel, banaan, brood met kipfilet en gedroogd fruit. Neem een thermoskan met heet water mee en een zakje Cup-a-Soup voor de lunch. Daarmee zet je op koude dagen je kachelkje weer aan.

Kleding

Zelf kies ik altijd voor laagjes, zodat je de temperatuur precies kunt regelen. Merinowol is fijn op de huid, want het is koel in de zomer en warm in de winter. Als tweede laag is een trui of vest van fleecemateriaal heel geschikt, vanwege de isolerende eigenschappen. Een echte *must* is een goed jack, liefst met Gore-tex. Dat is enigszins aan de prijs, maar het is een waterdichte en goed ademende derde laag.

Bonustip voor vrouwen: neem een plastuit mee. Een plastuit van het merk UIXI is herbruikbaar, discreet en te gebruiken zonder papier. Hoeven we ons ook niet meer te ergeren aan die zwerfpapierpjes in de natuur.

dewandeltrainer.nl