

Aan de wandel

Het reistempo is langzamer, je hebt snel contact met mensen en je bereikt plekken in de natuur waar je anders niet kunt komen. Zo leuk is een wandelvakantie!

Tekst **Linda van de Pavoordt** | Foto's **Hollandse Hoogte, Image Select, iStock, e.a.**

Zo start je met wandelen

Wandelen is fijn en goed voor de gezondheid, maar hoe begin je? Start met een blokje om, bijvoorbeeld 's avonds na het eten. Draag schoenen waarop je lekker loopt. Zodra je meer dan vijf kilometer loopt, kun je je laten adviseren voor goede wandelschoenen. Het is verstandig om meteen naadloze sokken van (merino)wol te kopen. Die voeren vocht af en geven minder wrijving. Bouw de tijd die je loopt langzaam op, luister naar je lichaam

en geef het voldoende tijd om te herstellen. Overleg bij twijfel met huisarts of fysiotherapeut. Op een gegeven moment kun je langere wandelingen maken. Je kunt dan zelf op pad, maar er zijn ook georganiseerde wandelingen, zoals de City Light Walks en Fjoertoeren (op verschillende plekken in Nederland), waarbij je al wandelend langs lichtkunst of licht- en vuurbakens komt. Wanda Catsman schreef een wandeltraining voor starters, kijk op: www.wandawandelt.nl

WEETJE

Vijf keer per week een half uur wandelen vermindert de kans op hart- en vaatziekten.

Bron: Hartstichting.



Langs de Restonica op Corsica. Rechts: Tecklenburger Bergpfad.

