

n^o 2

zaterdag 30 juni 2018

Vier

de zomer

**Bregje
blogt over
wandelen**

'Trek een paar lekkere schoenen
aan en stap je deur uit'

**Mooi
Nederland**

De Zaanse Schans,
Texel

Bregje Schipper blogt over wandelen

‘Als je wandelt, ga je anders naar dingen kijken’

Bregje Schipper (53) uit Enkhuizen maakte van wandelen haar werk. Ze stelt ‘wandelrecepten’ samen, test wandelspullen uit en begeleidt wandelreizen. Alle kennis die ze opdoet komt terecht in inspirerende, goed geschreven blogs op haar site www.wandelvrouw.nl.

TEKST: LINDA STELMA BEELD: DICK VOS

Wandelen maakt niet zozeer slank, maar wel creatief, je kunt beter geen spijkerbroek aandoen als je op pad gaat en het allerstoerste wat je kunt doen is *hiken* in de bergen. Vraag Bregje Schipper wát je maar wilt over wandelen en ze kan je erover vertellen. Dat is ook niet zo verwonderlijk, want de Enkhuizer vrouw – met een open blik en een stel bruine benen – trekt vrijwel elke dag de deur achter zich dicht om buiten te gaan lopen. Óf ze gaat op pad voor haar blog, óf ze doet 's avonds nog een rondje Enkhuizen samen met haar man. ‘Wandelen is ook goed voor je relatie; je spreekt elkaar echt.’

Kilimanjaro

Drie jaar geleden was Bregje nog manager in de kinder- en jeugdpsychiatrie. In haar vrije tijd deed ze aan hardlopen en bootcamp met een groep waarvan een aantal de Kilimanjaro ging beklimmen. Deze Afrikaanse berg staat bekend als de wandelberg; touwen en klimijzers zijn niet nodig om de top te bereiken. Bregje gaf aan dat het haar ook wel leuk leek en toen er iemand uitviel, kon ze de vrijgekomen plaats innemen. Dat betekende wel dat

ze ter voorbereiding wandelkilometers moest gaan maken. ‘Ik ging wandelen met een vriendin en hoe langer we wandelden, hoe enthousiaster we werden. Als je wandelt word je creatief, je gaat anders naar dingen kijken en je verzint nieuwe dingen. Ik bedacht me dat ik niet gelukkig was in mijn baan. Ik besloot ontslag te nemen en een wandelsabbatical te nemen.’ Bregjes idee was om een jaar lang rust te nemen en veel te gaan wandelen.

Bregje: ‘Tijdens dat jaar dacht ik: ik moet andere mensen ook vertellen hoe leuk wandelen is. Toen ben ik een blog begonnen op www.wandelvrouw.nl. Op een gegeven moment kreeg ik mensen die mijn stukken gingen lezen. Ik werd als ‘wandelvrouw’ actief op Facebook en Twitter en er ging een wereld voor me open. Bedrijven kwamen bij me en marketing organisaties klopten bij me aan met de vraag of ik een product wilde testen of over een bepaalde wandelroute wilde schrijven. Na een jaar dacht ik: Ik kan óf een baan gaan zoeken óf van mijn blog mijn werk maken. Ik besloot het laatste te doen.’ Inkomen genereert Bregje onder andere door advertenties op haar site.



Wandel 1000 km

In januari 2016 deed Bregje Schipper op Facebook een oproep om in een jaar tijd minstens 1000 kilometer te wandelen en foto's en verhalen over de wandelingen te delen: 'Deel je mooie momenten, frustraties, ideeën en aanmoedigen. Inspireer anderen en laat je inspireren.' De Facebookgroep werd een succes. Inmiddels doen er meer dan vierduizend mensen mee.

Wandelvrouw.nl

[Facebook.com/groups/wandel1000km](https://www.facebook.com/groups/wandel1000km)



‘Met een half uur wandelen per dag kun je al zoveel ellende buiten de deur houden.’

Wandelrecepten

Op haar blog deelt ze haar enthousiasme. Ze schrijft over wandelingen in Nederland en Europa, over nieuwe wegen en oude pelgrimsroutes. En ze maakt wandelrecepten. ‘Ik zoek voor de lezers uit wat er komt kijken bij een bepaalde wandeling. Bijvoorbeeld hoe laat de trein gaat, waar je kunt overnachten, waar het beginpunt precies is en welk routeboekje je kunt gebruiken. Mensen willen redelijk zeker op pad gaan. Zelf ben ik juist behoorlijk impulsief: ik ga gewoon op pad en zoek het ter plekke wel uit.’

Sinds ze zoveel wandelt, is ze gelukkiger, durft Bregje te stellen. ‘Wandelen heeft zo ontzettend veel in zich ... Als je alleen al kijkt naar de voordelen voor je gezondheid. Daar wordt ook steeds meer onderzoek naar gedaan. Met een half uur wandelen per dag kun je al zoveel ellende buiten de deur houden. Maar je komt met wandelen ook op plekjes waar je anders nooit komt. Het is een *slow journey* die je maakt. Je ziet zoveel meer dan wanneer je op de fiets zit of met de auto reist. Je komt ook veel sneller in contact met mensen, want je hebt toch de tijd. Ik heb ook ontdekt hoe prachtig Nederland is, maar ook Europa, geweldig.’

Afvallen

Bregje heeft een ‘enorme wandelconditie’, maar je moet niet denken dat je kunt afvallen van wandelen alleen, zegt ze. ‘Het is een mythe dat je van wandelen slank wordt. Het klinkt leuk en er zit een kern van waarheid in, maar je moet tegelijkertijd ook minder eten. En niet denken: ik heb nu twee uur gewandeld dus ik kan wel een appeltaartje nemen.’ En de ene wandeling is uiteraard de andere niet. Bregje: ‘Als ik een echt zware wandeling ga maken waarin ik meerdere dagen met een rugtas

moet lopen, dan ga ik naar de sportschool om mijn spieren te trainen.’

Op wandelvrouw.nl vind je ook allerhande tips. Bijvoorbeeld over kleding. ‘Zelf ben ik fan van het wandelrokje; die kun je gewoon bij de sportzaak kopen. Je kunt er goed in bewegen, het is ademend – dus ook snel weer droog – het zit lekker en het ziet er leuk uit. Als je bijvoorbeeld in een spijkerbroek gaat lopen en het gaat regenen, dan loop je de rest van de dag in een natte broek. Dan ben je niet blij. En verder werkt een laagjessysteem heel goed. Niets is vervelender dan het te warm of te koud hebben.’ En ja, goede spullen zijn belangrijk, zeker als je meerdaagse tochten gaat maken, maar

‘Ik ga gewoon op pad en zoek het ter plekke wel uit’

‘uiteindelijk doe je als je wilt wandelen gewoon een paar lekkere schoenen aan en stap je de deur uit’. ‘Je hoeft geen dure outfit te hebben, wandelen is voor iedereen.’

De mogelijkheden om te gaan wandelen zijn eindeloos en ook dat spreekt aan. Bregje: ‘Je kunt de gekte van de Vierdaagse opzoeken of ergens in je eentje in Portugal met een rugzak gaan lopen. Maar uiteindelijk zit er voor iedereen wel wat tussen wat heel erg aanspreekt.’ Bregje zelf heeft nog een hele lijst met wandelroutes die ze ooit wil lopen. De Pacific Crest Trail in Amerika bijvoorbeeld, de noord-zuidroute door de Pyreneeën en de Via Egnatia die loopt van Durrës in Albanië naar het Turkse Istanbul. ‘Nee, ik ben nog lang niet klaar. Ik ben nog niet uitgeschreven en nog niet uitontdekt.’ ●