

Wandelen zonder conditie

Wandelfit heet het programma, een 'laagdrempelige kennismaking met de wandelsport'. Geen basisconditie vereist: wie langzaam is blijft gewoon bij de extra gids achterin de groep. Ook daar leer je van alles over de natuur.

TEKST WILLEM PEKELDER



Reën bij Otterloo. Onder: tonclerzwam en sponszwam. FOTO'S KOEN SUYK, ANP, WILLEM PEKELDER



Wandelen doe ik graag. Het liefst in een recreatief tempo en zonder gids. Op mijn manier geniet ik van de natuur: de wind door mijn haar, de zon op mijn gezicht, een beekje kabbelend in de verte. Hoe een tonderzwam eruitziet, geen idee. Evenmin hoe ik een mazerknop of een vossekeutel zou moeten herkennen.

Maar toen ik onlangs op de Veluwe was voor een korte vakantie dacht ik: zou het onderhand niet eens tijd worden om wél te weten wat een mazerknop is en een tonderzwam?! Ik ben potverdorie bijna 58 jaar! En nog nooit een vossekeutel ontleed!

Er zijn meer mensen zoals ik, en ze verzamelen zich twee keer per week bij het Nationale Park De Hoge Veluwe. Op deze winterse, mistige wintermorgen zijn het er zo'n vijftien. Allemaal senioren, van wie verschillende al vanaf het begin – september 2014 – aan Wandelfit meedoen.

Voor we starten is er eerst een warming-up. Hakken-billen, cirkeltjes met de voet, draaien met de heupen, de geoefende loper keert er zijn hand niet voor om. Wandelsportbegeleider Co Middelweerd (65) knikt voldaan en stelt de groep een 'heel mooie sponszwam' in het vooruitzicht.

Gesterkt door dit wenkend perspectief zet het gezelschap zich in beweging. De snelle lopers vooraan bij Co, de wat langzamere achteraan bij Mineke den Hollander (67). Net als Co is zij wandelsportbegeleider en natuurgids. Met zijn tweeën houden ze de groep netjes bij elkaar. "Pas kwamen we een hele roedel herten tegen", vertelt Mineke. Ondanks de 'laagdrempeligheid' is het tempo behoorlijk. "Co staat bekend als een flinke wandelaar", weet Mineke. Goed voor de conditie, moet je maar denken. "Je ziet hoe sommigen opknappen", zegt onze gids. Achterin doen we het wat rustiger aan.

Daar bevindt zich ook Cor van Boven uit Ede, sinds ruim twee jaar een vaste wandelaar. Hij is de filmer van de groep, en zet al zijn natuurvideo's op YouTube. Zo wordt de wandelclub ook een community. Nu filmt Cor een beuk met een mazerknop, een enorme uitstulping veroorzaakt door een bacterie. Het ziet er angstaanjagend uit, maar de boom kan ondanks het 'gezwel' wel honderd jaar oud worden. "Kijk, de mazerknop heeft een heel mooie lijnenstructuur", wijst Mineke. "Kunstenaars en meubelmakers maken graag gebruik van het hout." We komen langs omgewoeld terrein. Zwijnen hebben er huisgehouden op zoek naar eiwitten. Met een goed gevulde buik kunnen ze de winter in. Even verderop bewonderen we een doolhofzwam, zo genoemd omdat de



Het Nationale Park De Hoge Veluwe. FOTO NIELS KOOYMAN, BUITEN-BEELD

Wordt het niet eens tijd om wél te weten wat een tonderzwam is?

onderkant trekken vertoont van een labyrint. Een van de deelnemers legt een spiegel onder de zwam en toont het bewijs. Het is Pauline Essenstam, frequent wandelaarster. Ze omschrijft zichzelf als natuurmens en geeft tijdens de tochten graag uitleg. Zo kan ieder die dat wil een taakje op zich nemen. We zeiden het al: een echte community. Pauline pakt een takje van de grond waar de doorsnee-wandelaar ongetwijfeld aan voorbij zou zijn gegaan. "Zie je dit plooiwieszwammetje?", wijst ze naar iets wat eruitziet als een piepklein waaiertje. "Dat zwammetje verteert het hout, ruimt het dus op. Dat heeft nut." Zwammen houden de natuur netjes, stelt Pauline tevreden vast. "Maar ze richten ook weleens schade aan. Als een lakzwam zich aan een boom hecht, is het op een gegeven moment einde boom." Dankzij Pauline's vaardige passen zijn we inmiddels in de kopgroep gearriveerd, waar Co

twee poten tevoorschijn haalt. Eentje van een edelhert en eentje van een everzwijn. Hij zet de afdrucken in het zand zodat we de hoeven van de dieren leren onderscheiden. En passant attendeert hij ons op een uit-werpsel. "Dat is van een vos. Hoe ik dat zie? Door het puntje aan die drol. Een vos eet muizen, en de muizenharen zorgen voor die punt." De vos is een van de vele wildsoorten in het Nationale Park De Hoge Veluwe. Verder herten, zwijnen en moeflons. "Ieder jaar is er afschot", legt Co uit.

"Er is in het park maar voedsel voor tweehonderd herten, tweehonderd moeflons en vijftig zwijnen. Wat daarboven zit, wordt afgeschoten. Nee, reeën niet. De reeënstand dunt vanzelf uit, omdat dat dier als enige hier zijn natuurlijke vijanden heeft: de vos, het zwijn en de roofvogel." We passeren een zoel, een modderbad voor zwijnen. "Een zwijn is zeer hygiënisch", doceert Co. "Hij wast zich en schuurt daarna aan de boom het ongedierte uit zijn vacht."

We maken een praatje met Peter Hoekzema uit Velp, een gepensioneerd jeugdzorgwerker. "Ik wil in beweging blijven, daarom loop ik mee. Met zo'n groep heb je een stimulant. Bovendien is het gezellig. En je ziet iedere keer iets anders. De seizoenen wisselen en de wandelingen ook." Zelfs nieuwe paden, hoe klein ook, hebben we mede te danken aan de dieren. Rennend wild baant

Wandelfit

Wandelfit, een initiatief van de Koninklijke Wandel Bond Nederland, vindt twee keer per week plaats op De Hoge Veluwe. Dinsdag is de start bij het bezoekerscentrum, donderdag bij de ingang Hoenderloo. Beide keren duurt de tocht van 9.30 tot 11.30 uur. De wandeling op zich is gratis, maar toegang tot het park kost €9,15 en parkeren €3. Opgeven via wandelfit@hogeveluwe.nl.

zich steeds nieuwe wegen. "Wissels noemen we die", vertelt Mineke. Het grote moment van de sponszwam lijkt nu toch echt aangebroken. Nog een paar meter, wordt er gefluisterd. En ja hoor, voor ons oog doemt een groot bloemkoolachtig gewas op. Prachtig inderdaad, maar er lijkt een stuk van afgesneden. "Waarschijnlijk door iemand mee naar huis genomen", denkt Pauline. "Je kunt de sponszwam eten. Hij schijnt nog lekker te zijn ook." Dit in tegenstelling tot de valse hanenkam, die even verderop groeit. "Eet dit niet", waarschuwt Pauline, terwijl ze een hanenkammetje omhooghoudt. "Van deze paddestoel krijg je ernstige buikpijn."

De wandeling zit erop. We hebben 7,3 kilometer gelopen in twee uur tijd. Normaal ligt dat rond de tien kilometer, maar we hebben nu wat meer gepraat, zegt Co. Tijd voor koffie bij de bakker van Hoenderloo. Want ook dat hoort bij een rondje Veluwe.