Het nieuwe Struinpad

Mindful struinen

TEKST SIETSKE DE VET

Deze zomer verschijnt het Struinpad, een bijzonder langeafstandspad. Nee, het is geen kant-en-klaar pad met routebeschrijving, bordjes en markeringen. Dit is een pad voor wandelaars die van avontuur houden. Maar ook van bezinning. Zoek je eigen route, met de rivier als leidraad, en maak je hoofd leeg. Een verfrissende manier van wandelen.

Op deze twee kompaskaarten kunnen wandelaars onderweg aantekeningen maken om hun gedachten te ordenen

Brug bij Slot Loevestein in gemeente Zaltbommel

Mindfulness in de natuur

De man achter het Struinpad is Wilco Kruijswijk. Hij laat direct weten dat hij níet de grondlegger van het pad is. “Jaren geleden begon ik met het aanbieden van zogeheten ‘camini’s’, minipelgrimages vanuit een dominicanenklooster in Huissen. Eén van de deelnemers bracht mij in contact met een werkgroep die zich bezighield met de ontwikkeling van een struinpad. De groep borduurde voort op een onderzoek van het Radboudumc in Nijmegen, met de vraag hoe mindfulness in de natuur kan bijdragen aan een betere mentale gezondheid. Dat was vooral een onderzoeksproject; de werkgroep zocht juist naar een manier om er een mooi product van te maken. Samen met hen heb ik het concept verder ontwikkeld. Hoe combineer je mindfulness met wandelen, hoe kun je het praktisch en – Wilco begint te lachen – vooral ook leuk maken?” Dat resulteerde na drie jaar voorbereidingstijd in een prachtig pad en een door Wilco zelf ontworpen Struinpakket, waarmee de wandelaar tweehonderd kilometer lang kan struinen in eigen land.

Struinen spreekt tot de verbeelding. Het roept avontuurlijke gedachten en gevoelens van vrijheid op. Maar wat zegt Van Dale er eigenlijk over? ‘Struinen’ betekent ‘al rondzwervend kijken of je iets van je gading kunt vinden’. Je ziet mooie schelpen, steentjes, bloemen, planten en dieren. Je hoort het water klotsen, voelt de wind door je haren en ruikt de buitenlucht. Tegelijkertijd word je op het Struinpad uitgenodigd om figuurlijk rond te snuffelen en op zoek te gaan naar je eigen levenspad. Trek je je schoenen uit om door een nevengeul te waden? Loop je langs een kudde konikpaarden? Of volg je liever de dijk langs pittoreske plaatsjes? Het gaat er bij deze route om dat je je eigen comfort vindt in een situatie die telkens anders is. Bovendien maakt de aanwezigheid van het stromende water je hoofd leeg.

FOTO WILCO KRUIJSWIJK

Buiten de gebaande paden

“Het Struinpad is een avontuur tussen rivier en dijk waarin je je eigen weg vindt”, zo gaat Wilco verder. “Afhankelijk van het jaargetijde, het waterpeil, het weer en hoeveel energie je hebt, kun je door de uiterwaarden of over de dijk lopen. Daarbij houd je de rivier telkens aan je rechterhand. De Nederlandse wandelaar is met kaartjes, routebeschrijving en bewegwijzering eigenlijk enorm verwend. Met deze route ga je juist op avontuur en bepaal je zelf het tracé. Als het een week lang heeft geregend, staat het water misschien wel te hoog en moet je je route bijstellen. Tijdens een warme zomerdag is het heerlijk om met je blote voeten door het water te lopen. Je komt ook wilde paarden tegen. Soms vind ik zo’n ontmoeting leuk en is er genoeg ruimte voor, maar een volgende keer merkte ik dat we elkaar onrustig maakten. Toen ben ik teruggegaan en heb ik het fietspad over de dijk gevolgd. Het toont aan dat je de route vooraf niet kunt plannen, je gaat letterlijk buiten de gebaande paden. Voor Nederlandse begrippen is dat bijzonder.”

Uiterwaarden langs de Waal

Het Struinpad start bij de Duitse grens, in Millingen aan de Rijn. Zo’n honderd kilometer lang volg je de zuidzijde van de Waal. Via de Millingerwaard en de Ooijpolder loop je eerst naar Nijmegen. Vervolgens kom je langs tal van kleine dorpjes, zoals Beuningen, Druten, Ewijk, Boven-Leeuwen en Beneden-Leeuwen. Langs de Waal staan veel oude steenfabrieken met hoge schoorstenen. Rivierklei leende zich goed voor de productie van bakstenen. Nu liggen de meeste fabrieken er eenzaam en verlaten bij. Bij Wamel zak je af naar Rossum en daarna brengt de Waal je naar Zaltbommel: een aantrekkelijke plek om neer te strijken en de oude binnenstad te verkennen. Een kleine twintig kilometer verder westwaarts ligt Slot Loevestein. “Een belangrijk punt”, aldus Wilco, “want hier eindigt het uiterwaardengebied. Eigenlijk moet je een extra dag in de vestingdriehoek verblijven. Zo kun je met de pont heen-en-weer pendelen tussen het kasteel en de oude vestingstadjes Gorinchem en Woudrichem.”

Bezinning in Biesbosch

Bij Werkendam duik je de Biesbosch in. “Ook hier ben ik een dag gebleven”, laat de man achter het Struinpad weten. “Je kunt er lekker rondlopen of een kano huren. Er is een prachtig kunstwerk, De Wassende Maan, in de vorm van een labyrint. De watergeultjes en dijkjes vormen een mooie aanleiding tot bezinning.” Al slingerend doorkruis je de Biesbosch van noord naar zuid. Kreken, plassen, moerassen en ruige natuur hebben de overhand. “Check van tevoren wel even of het pontje naar Lage Zwaluwe vaart”, waarschuwt Wilco. “Anders moet je een behoorlijk stuk omlopen.”

FOTO ROUTEGIDS STRUINPAD

Bijzondere plekken krijgen wat extra aandacht. Per etappe staan adres- en contactgegevens verzameld op een losse pagina

Overlap met kaart op volgende pagina.

De Waal, deze houd je aan de rechterhand.

Een schatting van het aantal Struinkilometers op deze kaart.

Foto’s vormen een aanwijzing, zodat je herkent waar je bent.

Richtingkeuze herken je aan deze roodgestippelde lijnen.

Op de kaart staan routetips die samenhangen met mooie plekken en/of de waterstand.

Deze iconen geven aan welke voorzieningen aanwezig zijn.

Een interessant punt op de route om te bezoeken.

De route speelt zich af tussen rivier en dijk, dus de overige gebieden blijven blanco.

Slot Loevestein in gemeente Zaltbommel

Tussen de Biesbosch en Willemstad – weer zo'n mooie vestingstad – liggen geen rivieren, maar een industriegebied. "Dat hoort erbij", vindt Wilco. "Het pad speelt zich af tussen de rivier en de dijk. Als je niet bij de rivier kunt zijn, volg je de dijk. Je moet er gewoon even doorheen. Mij stoort dat niet, dit is ook een stukje Nederland."

Duinen van Goeree

De laatste etappe van het Struinpad doet Goeree-Overflakkee aan. Je loopt aan de noordzijde van het Zuid-Hollandse eiland, langs het Haringvliet, naar Middelharnis. Aan de overkant van het water ligt het kleine eiland Tiengemeten. Een weids landschap, wuivend riet, schapen, her en der een boerderij en een rijtje hoge bomen. De vertraging van het inmiddels breder geworden water zorgt voor een slow motion in het lopen. Je gedachten zullen rustiger worden. Zo is er meer ruimte voor je gevoel. Voorbij Stellendam verandert het landschap in duinen, poeltjes en natte valleien. Het is nog maar een klein stukje lopen naar Ouddorp, waar het Struinpad eindigt bij het Vrijheidsduin en het strand langs de Noordzee. Rust, ruimte en wellicht een gevoel van triomf zullen overheersen: de tocht is volbracht.

Struinpakket

Bij het Struinpad hoort een Struinpakket, dat met veel liefde en toewijding is samengesteld. Leidraad is de struingids met detailkaarten en tips voor overnachtingsadressen. Er staan ook verhalen in over wandelen, bezinnen en over hoe je kunt struinen in de verschillende gebieden. Verder krijg je een amulet mee, een flesje dat je de eerste dag kunt vullen met water uit de Waal. Koppel een thema of gedachte aan je amulet en draag het met je mee naar het eindpunt: de Noordzee. Daar leeg je het flesje en kun je je gedachten letterlijk loslaten. "Het water dat aanvankelijk troebel is, zal vanzelf bezinken", aldus Wilco. "Een mooie metafoor, want na een dag lopen raakt je hoofd leeg en zul je je veel beter voelen." In het pakket zitten ook twee kompaskaarten waarop je aantekeningen kunt maken om je gedachten te ordenen. In de vuilniszak neem je je eigen of andermans afval mee. Op de ansichtkaarten noteer je je ervaringen die je deelt met degenen die je dierbaar zijn. In het struindoosje bewaar je kleine attributen die je onderweg tegenkomt en mooi vindt. Zo kun je thuis terugdenken aan je avontuur en aan datgene wat het jou heeft gebracht. ●

AANBIEDING STRUINPAKKET

Het Struinpad begint in Millingen aan de Rijn en eindigt na ruim 200 km bij het Vrijheidsduin in Ouddorp. Je kunt de route in twee weken lopen, maar ook opknippen in bijvoorbeeld een paar weekenden. De nadruk ligt op natuur, cultuur en bezinning. Het bijbehorende Struinpakket kost voor 1 persoon € 27,50. Lezers van magazine *Wandel.nl* krijgen nu € 2,50 korting. Bestel het pakket op *www.struinpad.nl* en vul de code in: KWBN-IkStruinMee (geldig t/m 31 juli 2020).

Lees meer over het Struinpad en bezinning op
Wandel.nl/leesverder