

A.S.

MAGAZINE

41 A.S. ADVENTURE BELGIË | € 4,50 | MAART - 2018

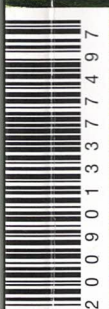
20/30



SPECIAL
wandelen

OP WANDEL IN DE ONTLIJKENDE NATUUR

Tips van de wandelcoach



2 0 0 9 0 1 3 3 7 7 4 9 7

VADER & ZON-MOMENTEN

OP MICROAVONTUUR, DEEL 1

Wandelen langs de Belgische kustlijn

MARIE-CLAIRE BOSMANS • INSTAGRAMMER

"We tried to walk but we just danced on the hot sand."

DEEL DIT OP INSTAGRAM #ASADVENTURE

Van Demer naar Dender

Voor wie maar niet genoeg krijgt van wandelen door de Vlaamse heuvels: de nieuwe topogids van de GR 512 is net verschenen. De oorspronkelijke Brabantroute werd omgedoopt tot Brabantse Heuvelroute en voert je zo'n 173 km mee van Diest naar Geraardsbergen. Het traject is doorspekt met glooiende heuvelschappen, interessante natuurgebieden, prachtige

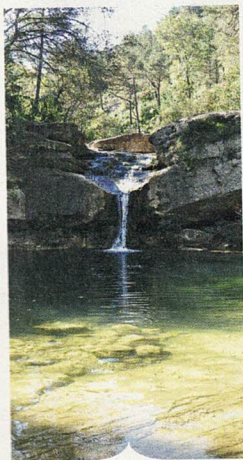
bossen, historische vierkantshoeves en kastelen. Zoals in elke GR-topogids mag je een uitgebreide routebeschrijving in beide richtingen verwachten, net als een hoop achtergrondinformatie en suggesties voor stevige dagwandelingen. Je kunt de gids bestellen en de gpx-track downloaden op de website van Grote Routepaden. <http://bit.ly/AS-GR512>

Wandel Gids
BRABANTSE HEUVELROUTE
GR 512



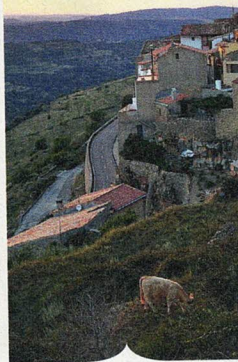
DRIE VERRASSENDE CATALAANSE TRAILS

Catalonië staat de jongste tijd erg in de kijker, maar vergeet de politiek even. Deze drie onbekende trails moet je daar zeker gaan verkennen.



TORRENT DE CABANA

Prachtige rondwandeling van ongeveer 10 km bij Campdevànol in de Pyreneeën. De tocht brengt je door zeven kloven en in de zomer kun je er afkoelen tijdens een zwembad in de ravijnen. Niveau: gemakkelijk <http://bit.ly/AS-Torrent>



ESTELS DEL SUD

Vijfdaagse route van 100 km in Zuid-Catalonië, met overnachting in berg hutten in natuurpark Els Ports. Tot 4.200 m hoogteverschil. Niveau: gemiddeld www.estelsdelsud.com



GAMÍ DELS BONS HOMES

Deze grensoverschrijdende wandeling van 189 tot 205 km voert je langs de sporen van de Katharen. Het Catalaanse traject omvat vijf etappes tussen het heiligdom van Queralt (Spanje) tot het kasteel van Montségur (Frankrijk). Niveau: moeilijk www.camidelsbons-homes.com

WALK



AVONTUUR OP KINDERMAAT

Met deze tips neem je je (klein)kinderen van jongs af aan mee op wandel.

- **Leg de lat niet te hoog**, maar laat je kinderen het ritme bepalen. Baby's tot zes maanden kunnen mee in een draagdoek en nadien, als ze goed rechtop kunnen zitten, in een draagrugzak. Ook bij vier- tot zesjarigen vooral op spelen, maar geef ze hun eigen rugzakje met water en snack. Vier uur wandelen is het maximum. Zeven- tot elfjarigen onderzoeken en speuren graag en kunnen 4 à 6 uur wandelen. Vanaf 12 jaar mag het wat avontuurlijker. Betrek oudere kinderen bij de planning en navigatie van je tocht.
- **Wandel steeds met een doel en neem de tijd**. Ga op schattenzoektocht, wandel naar een speeltuin of uitkijktoren, of beloof een ijsje na afloop. Voorzie dubbel zoveel tijd als normaal, zodat ze onderweg genoeg kunnen spelen. Een wandelstok zoeken, keitjes verzamelen, dammen bouwen of in een bergmeer zwemmen maken van de wandeling een belevenis op zich.
- **Las genoeg pauzes in**. De energiereserves van een kind zijn een stuk kleiner dan die van een volwassene. Voorzie zeker 1 à 2 liter drank per kind. Varieer met water, lichte limonade of thee. Probeer qua eten en pauzeren hetzelfde ritme aan te houden als thuis.
- **Zorg voor de juiste kledij** (het liefst in laagjes) en pas ze aan de omstandigheden aan. Ook stevige wandelschoenen, zonnecrème en een pehoedje mogen niet ontbreken.
- **Zoek het niet te ver**. De leeftijd van je kind is een goede richtlijn voor het aantal kilometers dat het kind kan wandelen. Stippel een tocht uit met knippunten of volg een langeafstandspad. In eigen land en onze buurlanden valt er genoeg te beleven. Denk bijvoorbeeld aan het Kustwandelpad (BE), de Mullertal Trail (LUX) of de Rothaarsteig (DE), weliswaar opgesplitst in etappes op kindermaat. Meer lezen? In 'Hoe word ik bergwandelaar' van Debbie Sanders en Geert Van Speybroeck (Uitgeverij Lannoo) vind je nog meer tips.