

Workshop: Lopen op blote voeten 23 juni

Op 23 juni is het 'bevrijdjevoetendag', een prachtig initiatief waar ik graag aan mee doe. Niet alleen is lopen op blote voeten gezond en voorkomt het voet- en houdingsklachten, het is vooral een heerlijk gevoel om uit je schoenen en sokken te stappen en de frisse buitenlucht te voelen!

Mijn verhaal begint twee jaar geleden, toen ik oefende voor een wandeltocht in Ierland. De wandeling naar de top van de heilige berg Croagh Patrick doe je volgens de Ieren het best op blote voeten. Dus ik ging oefenen om zeven kilometer lang een rotsachtige heuvel op te kunnen lopen. Ik merkte dat mijn voeten het heerlijk vonden om van alles te voelen: wisselende ondergronden, de wind, de zon. Zo bereikte ik de top en nu loop ik nog steeds – als het niet te koud is – op blote voeten.

Deze ochtend laat ik jou graag kennis maken met het lopen op blote voeten. Ook als je dat nog nooit (nou ja, na je kindertijd dan) gedaan hebt, kun je meedoen.

We starten om 09:30 uur in op het terras van restaurant 'la Foret' van camping het Grote Bos, aan de Hydeparklaan 24 in Doorn. Let op: het restaurant is dan nog gesloten, we zijn welkom op het terras buiten. Na een korte kennismaking vertel ik daar wat achtergronden over het lopen op blote voeten.

Daarna lopen we (met de schoenen nog aan) naar enkele plekken in het bos rond de camping waar verschillende ondergronden zijn. Daar gaan we oefenen: op zand, op gras en op bosgrond. Ik help je om aandacht te krijgen voor hoe je dat ervaart en wat het met je doet.

Ook leer ik je twee eenvoudige looptechnieken. Het neerkomen op je voorvoet is een techniek om lange afstanden te wandelen, tot wel kilometers lang. De rustige en beheerste tai-chi loop is geschikt wanneer je op ruwere ondergronden loopt. Bijvoorbeeld wanneer je een stukje over stammetjes en takken of over grind en steentjes moet lopen.

Rond 11 uur verwacht ik dat we terug zijn bij de startplek. Daar vertel ik nog wat over het verzorgen van je voeten.

Wat heb je nodig: iets om je voeten na afloop schoon en droog te maken. Schoenen die je redelijk gemakkelijk aan- en uittrekt. Iets te drinken eventueel (het restaurant is bij vertrek nog niet open).

Wat kost het: niets, het is gratis.

Waar en hoe laat: start op terras 'la Foret', camping het Grote Bos, Hydeparklaan 24 in Doorn om 09:30 uur. Afloop om ongeveer 11:00 uur.

Meld je even aan met een mailtje naar rikvollebregt@gmail.com, zodat ik weet dat je komt.



Graag tot ziens!

Rik Vollebregt

Ik ben natuurcoach. Natuurcoaching wil zeggen dat we de natuur actief gebruiken om helderheid over jouw coachvraag te krijgen.