

## Slechtweertfietser IN 60 SECONDEN

Noem mij nooit een mooiweertfietser. Of het nu regent, hagelt of zelfs sneeuwt, ik stap op mijn racefiets. Na een mountainbikerit door de sneeuw, waren eens zowel mijn vingers als tenen bevroren. Waarom ik dat doe? In de zomer ga ik de bergen in en dan wil ik top zijn. Vier, vijf keer per week train ik, 200 tot 300 kilometer. Ik volg een strak veganistisch dieet waardoor de kilo's er af vliegen. Dus stap ik ook op deze 5de mei op de fiets. Het is guur, windkracht 7 tegen. Ach, nog even en ik fiets weer lekker in het zomerse zonnetje... BAM!#\$@&#\$\$ AU! AU!

Mijn hoofd, mijn rechterhand, mijn knieën, mijn ribben. Ik realiseer me langzaam dat ik in het ziekenhuis lig. Ik weet niet wat er is gebeurd. Op de fiets zal je mij voorlopig niet zien, dat weet ik wel.

Naast schrammen en blauwe plekken heb ik mijn hand gebroken en een hersenschudding. Door de val, waar ik mij tot op de dag van vandaag niks herinner, zit ik ruim zes weken in de lappenmand. De fietsvakantie in de bergen kan ik vergeten.

Na de verplichte rust stap ik weer op de fiets. Na een onwennig begin komt de goede vorm snel terug.

In tegenstelling tot mijn goede benen, heb ik slechte tanden. Vandaar dat ik deze week een chirurgische ingreep onderging aan mijn tandvlees.

Na afloop laat de arts terloops vallen dat ik de komende twee weken niet mag sporten. 'WAT?!?!'

'Ja, en over twee weken opereren we je aan de andere kant en moet je nog twee weken rust nemen.'

Eer ik weer op de fiets zit is de herfst alweer begonnen. Zomerse ritjes zijn blijkbaar niet voor mij weggelegd. De tragiek van de slechtweertfietser.



milo lambers  
m.lambers@mediahuis.nl

## Frontaal ongeval tweewielers eindigt voor eentje in een sloot

**Bunschoten-Spakenburg** ■ Een scooterrijder en een fietser zijn zaterdagavond laat op de Amersfoortseweg bij Bunschoten-Spakenburg frontaal met elkaar in botsing gekomen. Om 22.40 uur werd het ongeval gemeld. Op de parallelweg, ter hoogte van de rotonde met de Neerduist, kwamen een scooterrijder en een fietser in de bocht, waar vanwege het hoog opgeschoten gras slecht zicht was, elkaar tegemoet.



FOTO CASPAR HUURDEMAN

Volgens een getuige reed de fietser midden op het parallelweg. De tweewielers botsten frontaal, waarna de scooterrijder met scooter en al in de sloot terecht kwam. Beide personen zijn met ambulances naar het Meander ziekenhuis in Amersfoort overge-

bracht. Vanwege het vermoedelijk drankgebruik van de fietser - het blaaspijpje werkte niet ter plaatse - volgde de politie de ambulance naar het ziekenhuis, voor een blaastest aldaar. De scooter werd zwaarbeschadigd uit de sloot getild.

## COLOFON De Gooi- en Eemlander

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoofredacteur:</b><br>Corine de Vries, Jan 't Hart (adjunct) en Gerben van 't Hek (adjunct)                                    | <b>Vragen van abonnees:</b><br>Voor bezorgklachten of vragen over abonnement: mijn.gooieneemlander.nl of bel Klantenservice, 088 - 8241111 of maak gebruik van onze WhatsApp-service op 035-6477100.                                                                                                                                    |
| <b>Secretariaat:</b><br>redactiesecretariaat@mediahuis.nl                                                                         | <b>Openingstijden:</b><br>Werkdagen: 08.00 – 17.00 uur<br>Zaterdag: 08.00 – 11.00 uur                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Hoofdkantoor:</b><br>Mediahuis Nederland B.V.<br>Basisweg 30, 1043 AP Amsterdam<br>088 - 8249111                               | <b>Advertentie opgeven:</b><br>samenwerken@mediahuis.nl                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Redactiechef:</b> Wim Wegman                                                                                                   | <b>Familieberichten:</b><br>088 - 8240135 of familieberichtenopinernet.nl                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Regiokantoor:</b><br>Seinstraat 28, 1223 DA Hilversum<br>035 - 6477000, redactie@gooieneemlander.nl                            | <b>Rechtenvoorbehoud:</b><br>Alle rechten t.a.v. deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden en berusten bij Mediahuis Nederland B.V. Op het gebruik van deze uitgave is het bepaalde in de algemene gebruiksvoorwaarden van Mediahuis Nederland van toepassing: mediahuis.nl/gebruiksvoorwaarden.<br>©Mediahuis Nederland B.V., 202 |
| <b>Online:</b><br>Website gooieneemlander.nl<br>Twitter @gooieneemlander<br>facebook.com/gooieneemlander                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Raad voor de Journalistiek:</b><br>De Gooi- en Eemlander volgt de leidraad van de Raad voor de Journalistiek. Ga naar: rvdj.nl |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## REPORTAGE Blijdenstein biedt rustgevend 'bosbad'

# Horen, zien, ruiken, voelen en proeven

Een bosbad nemen in een villawijk? Dat kan in het Pinetum Blijdenstein in Hilversum. Elke woensdag- en zondagmiddag wandel je door de botanische tuin, bewapend met al je zintuigen, een loop, een handdoekje en een stokje. Op zoek naar rust.

Eddie de Paepe

**Hilversum** ■ Deze 'zintuigenwandeling' is bedacht door vrijwilligster Paulien Frieling. Het toeval wil dat ik haar zondagmiddag achter de balie van het bezoekerscentrum tref. Frieling overhandigt mij een A-viertje met informatie en een plattegrond. Verder krijg ik een loop aan een touwtje, een groen handdoekje en een stokje mee. Frieling legt uit dat de wandeling gebaseerd is op de filosofie van Shinrin Yoku. Dat is Japans voor 'bosbaden', het opnemen van de natuur via onze zintuigen. Dat zou onder meer de bloeddruk verlagen, stress verminderen, en een energieboost geven. Bosbaders worden gezonder, rustiger en gelukkiger. „In coronatijd is er behoefte aan iets anders”, licht Frieling haar initiatief toe. „In deze wandelingen staat niet de bomen centraal, maar het tot jezelf komen door alles te ervaren. Het is voor jong en oud. Ook voor kinderen is het heel rustgevend. Het is helemaal niet zweverig, juist heel aards.”

Op het A-viertje staan tips om tijdens de wandeling de natuur op een andere manier te ontdekken en gebruik te maken van al je zintuigen. Dat begint met: 'Loop wat langzamer dan normaal voor het beste effect!'. Frieling vertelt hoe ik de loop, het stokje en het handdoekje kan benutten. Het vergrootglas is om van alles - dennenappels, naalden, schors - van heel dichtbij te bekijken. Het stokje om voorzichtig op de bast van bomen te kloppen. En het handdoekje? „Loop eens met je blote voeten over het gras. Ja, dat mag. Je mag hier overal over het gras lopen”, verklaart zij. „Zolang je maar niet in de bomen klimt.”

### Ginkgo biloba-thee

Bosbaders krijgen dus het advies om hun vijf zintuigen te gebruiken: zien, horen, ruiken, voelen en proeven. Dat laatste blijft in het pinetum - „Het is niet handig om zomaar een takje of een naald in je mond te steken” - beperkt tot een kopje Ginkgo biloba-thee (Japanse notenboom) bij terugkomst. Voordat ik met mijn attributen op pad ga, wacht ik op mijn gemak

op het overtrekken van een flinke regenbui. Zittend op het overdekte terras van de bezoekerscentrum zet ik direct mijn gehoor in. Van ver klinkt het zware geluid van onweer. Ik luister naar het druppels die ritmisch op het doek vallen, eerst snel, een licht getik, dan langzamer, dikke druppels. Het geeft een beetje een vakantiegevoel.

### Registreren

Als het nog maar een beetje regent - ik voel de koele druppels op mijn hoofd en armen - stap ik de botanische tuin in, die fris geurt naar nat gras. In de bomen fluiten vogels. Ik volg rustig het pad en merk dat mijn ogen constant aan het registreren zijn: de helft van de tegels is nat, wat staat er op dat bordje, wat is dat voor gebouwtje?

Ik neem me voor mijn andere zintuigen wat meer aan het werk te zetten, en loop de tropische kas in. Het voelt en ruikt er vochtig en muf. Terwijl ik door het mini-oerwoud wandel hoor en voel ik het grond onder mijn voeten kneren. Ik hoor druppels vallen. Een



Op een bankje bij de fraaie vijver is het genieten van de rust en het uitzicht.

„Shinrin Yoku, het opnemen van de natuur via onze zintuigen

„Het voelt even wat ongemakkelijk, maar ook de schoenen en sokken gaan uit, zodat de blote voeten de pas gemaaide, verende grasmatten kunnen ervaren



FOTO'S MEDIAHUIS/EDDIE DE PAEPE



## Wandeling en rondleiding

De zintuigen-wandeling kan iedere woensdag en zondag gemaakt worden, vanaf twee uur 's middags, en kost 2,50 euro per persoon. Tot en met 31 augustus. Bedenkerster Paulien Frieling start eind van de zomer weer met zintuigen-rondleidingen, gebaseerd op de Japanse Shinrin Yoku-filosofie. Die duren ongeveer anderhalf uur, gaan altijd door, en worden aangekondigd op de website en de Facebook-pagina van het Pinetum Blijdenstein. De botanische tuin is te vinden aan de Van der Lindenlaan 125 in Hilversum.

Een loopje om alles veel beter te kunnen bekijken.

details die anders verborgen blijven. Zoals de verticale groeven in de naalden van een Marokkaanse cipres. Op het bankje bij de fraaie vijver is het vervolgens volop genieten van de rust en het uitzicht. Een plekje om terug te komen.

**Geen paniek**

De op het A-viertje aangekondigde Abies amabilis 'Spreading Star' kan ik even niet traceren. Geen paniek, ik zie al een neefje van deze zilverspar om een naaldje te plukken, tussen de vingers te kneuzen en de frisoete geur op te snuiven.

En zo laat ik mijn zintuigen de vrijheid tijdens dit aangename en inderdaad rustgevende bosbad. Het voelt even wat ongemakkelijk, maar ook de schoenen en sokken gaan uit, zodat de blote voeten de pas gemaaide, verende grasmatten kunnen ervaren: nat en glad, en met koele plekken in de schaduw. Waarna het handdoekje goed van pas komt.

Terug in het bezoekerscentrum informeert Paulien Frieling naar de ervaring. Die is heel positief, vertel ik, kort samengevat. Alleen jammer van die storende omgevingsgeluiden, met de hogedrukspuit met stip bovenaan. „Ja, die geluiden horen er nu eenmaal ook bij”, reageert de vrijwilligster. „Mischien wil je die er niet bij, maar ervaar ze maar. Je hoeft er ook niets mee.”