



Louis: 'Het bos is helend,
natuur is puur en echt'

Eropuit

GENIETEN in de natuur

Een roodborstje horen zingen, groene vergezichten, het geluid van ruisende blaadjes. Natuur doet wat met je. Heerlijk om eropuit te gaan en lekker tot rust te komen. Maar hoe doe je dat als je afhankelijk bent van een rolstoel?

Ik heb afgesproken met Louis Raaijmakers. Louis zit in een rolstoel met elektrische aandrijving en samen gaan we het rolstoelvriendelijke pad in de Kaapse Bossen bij Doorn testen. Een glooiend bosgebied vol natuurschoon en cultuurhistorie, midden in het Nationaal Park Utrechtse Heuvelrug. Het pad is onlangs opgeknapt en toegankelijk gemaakt voor rolstoel, rollator en scootmobiel. Hoe is de bereikbaarheid, zijn er onderweg genoeg mooie plekjes om even uit te rusten en hoe zit het met de informatievoorziening?

NATUUR VOOR IEDEREEN

Deze route in de Kaapse bossen maakt deel uit van 'Natuur voor iedereen'. Een project dat Natuurmonumenten met steun van de Nationale Postcode Loterij uitvoert in 2019. In veertig natuurgebieden in Nederland verbeteren ze de

toegankelijkheid, in samenwerking met onder andere het Kenniscentrum Groen & Handicap. Het project is op dit moment in uitvoering en het aantal aangepakte routes groeit dit jaar gestaag door.

VAN START


Na een prachtig paasweekend met hoge temperaturen, hangen er vandaag dreigende wolken boven de Kaapse Bossen. Gelukkig laat de zon zich achter de wolken af en toe zien en vooralsnog houden we het vandaag droog. We gaan beginnen!

De rondwandeling start bij Hele-nahoeve, een rolstoelvriendelijk restaurant met een ruime parkeerplaats en voldoende invalideparkeerplaatsen. Verdwalen kan niet, je herkent het pad aan de verharding. Ook is de wandeling aangegeven met een duidelijke markering. De pijlen wijzen één kant op, in de richting die het meest gunstig



is gezien de hellingen in dit natuurgebied. Louis stelt direct voor om in tegengestelde richting te gaan lopen. Want 'even achterom kijken - het vanaf de andere kant zien - geeft vaak een verrassend beeld'. Dat je deze uitspraak niet per se letterlijk hoeft te nemen, merk ik in de loop van ons gesprek.

ACHTEROM RIJKEN

Louis vertelt dat hij het heerlijk vindt om lekker buiten te zijn. Nog niet zolang geleden kon dat nog lekker wandelend met zijn bordercollie. 'De stilte van de natuur opzoeken en tot jezelf komen'. Met zijn hond, die 

bijna zeventien jaar werd, heeft hij heel wat natuurgebieden bezocht. Helaas is zijn hond een poosje geleden overleden en is Louis de afgelopen jaren voor langere routes aangewezen op een rolstoel.

VIJFTIG TINTEN GROEN

De lange beukenlanen in de Kaapse Bossen worden ‘Gouden Lanen’ genoemd. Dat belooft wat voor de herfst, maar in deze tijd van het jaar is het zo mogelijk nóg mooier. Vijftig tinten groen, zover als je

door. De ondergrond van het pad is prima te doen en een paar keer heeft Louis een klein steuntje in de rug nodig vanwege een hellinkje.

Je ziet hier sporen uit het verleden, zoals grafheuvels uit de prehistorie en enkele stukjes hei; een herinnering aan de tijd dat het gebied grotendeels uit hei en stuifzand bestond. Schapen hielden het landschap open. Dat veranderde toen hier landgoederen werden aangelegd met lanen en bossen. Alles is terug te lezen in de beschrijving van de route.

ADDERPOPULATIE

In de Kaapse Bossen zou je een ree tegen kunnen komen, of een eekhoorn. Ook leven er dassen en boommarters. Deze zien we helaas niet, maar in de stilte van het bos horen we de roffel van een specht. En zien we twee pimpelmezen met elkaar in gevecht. Aan het einde van de route hebben we ineens een mooi vergezicht over de heide. Sinds een aantal jaar leeft hier

GROEN & HANDICAP

Groen & Handicap maakt de natuur in Nederland toegankelijker voor mensen met een handicap of een chronische ziekte. Zij nodigen u uit om hen daarbij te helpen. Dat kan door uw ervaringen met toegankelijkheid van de Nederlandse natuurgebieden te delen op de website natuurzonderdrempels.nl. Op deze site vindt u rolstoelvriendelijke wandelingen door heel Nederland, mét ervaringen van andere wandelaars.

Louis heeft het postpoliosyndroom. In zijn vroege jeugd heeft hij polio gehad en na zijn 50e merkte hij dat dingen hem meer moeite kostten; hij werd sneller moe en had soms pijn. Stilzitten heeft hij echter nooit gedaan. Louis doet veel vrijwilligerswerk, gaat wekelijks naar rolstoelbadminton, is een behoorlijk fanatieke hobbyfotograaf en heeft een drukke agenda. Liefst laat naar bed en vroeg eruit, om alles uit het leven te halen. Af en toe achterom kijken en daar weer van leren om verder te gaan, kijken wat nog wél kan.

En dat achterom kijken, tot jezelf komen en dingen overdenken, doet hij het liefst in de natuur. ‘Het bos is helend. Natuur is puur en echt.’

kijken kunt. Onderweg is er veel te zien. Het pad is mooi aangelegd, het slingert onder prachtige groene erebogen van beukenbomen



Louis en Cora

Fotografie: Jeroen Poortvliet

DANKBARE REACTIES

Manita Brunekreef is boswachter bij Natuurmonumenten en was nauw betrokken bij het toegankelijker maken van het rolstoelvriendelijke pad in Doorn. 'Het ligt er al sinds 2005, maar eind vorig jaar hebben we samen met Stichting Groen & Handicap de hele route nagelopen en waar nodig verbeteringen aangebracht'.

Manita vertelt dat zij en haar collega's echt moesten leren vanuit een ander referentiekader te denken. De situatie vanuit een beperking te bekijken. Het bestaande pad is aangepast en extra verhard. Naast het pad zijn op verschillende mooie plekjes bankjes geplaatst. Hierbij is zoveel

mogelijk rekening gehouden met de gebruikers. Bijvoorbeeld door extra ruimte om het bankje vrij te houden zodat een rolstoel er gemakkelijk naast past. De grond werd ook daar verhard, zodat de wielen niet vastlopen in het zand.

'Van jonge gezinnen met een buggy tot ouderen met hulpmiddelen en van mensen met een fysieke beperking tot hardlopers; het pad wordt door iedereen gebruikt. We krijgen dankbare reacties dat mensen in de Kaapse Bossen eindelijk weer eens het bos in kunnen door deze verharde route. Dat is mooi om te horen' aldus Manita.



weer een populatie anders hebben we gehoord. Louis had ze graag willen spotten, ik ben stilletjes blij dat dit niet het geval is. Na een krappe twee kilometer zijn we weer terug bij het startpunt.

KOPJE KOFFIE

Conclusie: een gevarieerde en goed bewegwijzerde wandelroute met hier en daar een kleine helling. Goed te doen in een rolstoel met elektrische aandrijving of met af en toe een steuntje in de rug van een medewandelaar. Genoeg rustpun-

ten onderweg en goed bereikbaar. Mooi in alle jaargetijden, maar toch zeker de komende tijd prachtig door al het jonge groen en de zomer in de lucht. De natuur laat zich uitbundig zien!

Met een kopje koffie bij Helena-hoeve in het vooruitzicht, wandelen we de laatste meters. Een roodborstje wipt vrolijk met ons mee en kijkt nog even achterom. ■

Door Cora van der Wurff

Kijk voor alle informatie over de route uit dit artikel en andere rolstoelvriendelijke routes door heel Nederland op nm.nl/rolstoelvriendelijk. De route is ook te vinden in de handige route app '**Natuurroutes Natuurmonumenten**'. U vindt hem in de appstore, gratis voor Android en iPhone.