



Stap voor stap naar een gezonder leven: Bertha's inspirerende 100 km-wandeling

Bertha Middendorp stond voor een uitdaging: 100 kilometer wandelen door de gemeente Ooststellingwerf. Na een gescheurde aorta leek dit een onmogelijke opgave. Toch werd deze tocht niet alleen een fysieke overwinning, maar ook een reis van zelfontdekking.



Bertha Middendorp met haar hond - Foto: Vincent Croce

Een onverwachte kans

"Op eerste kerstdag 2018 scheurde mijn aorta. De levensreddende operatie was erg en wierp me fysiek ver terug," vertelt Bertha. "Ik kreeg een hartlongmachine in mijn lies, waardoor er later littekenweefsel op die plek ontstond en lopen pijnlijk was. Ondanks een intensieve revalidatie werd fysieke inspanning zwaar en bleef er van sporten weinig over."

Tot Bertha twee jaar geleden via een kennis de mogelijkheid krijgt om als proefpersoon een nieuwe wandelroute te testen: een 100-kilometer-route door Ooststellingwerf. Ondanks haar twijfels besloot ze de uitdaging aan te gaan.

Meer dan alleen wandelen

De route, verdeeld over vijf dagen van elk 20 kilometer, bleek een ware ontdekkingstocht. "Ik kwam op plekken in de gemeente die ik nog nooit had gezien," zegt Bertha enthousiast. "Het Blauwe Bos, de omgeving rond Makkinga, het was alsof ik mijn eigen omgeving opnieuw leerde kennen."

Een meditatieve ervaring

Bertha liep de wandelingen alleen en dat bracht onverwachte voordelen. "Ik had veel meer tijd om na te denken en te observeren," vertelt Bertha. "Ik zong hardop in de regen en genoot van de bloemen langs de weg. Het werd bijna een soort pelgrimstocht."

Hoewel Bertha als inwoner van de gemeente na elke etappe huiswaarts keerde, biedt de route voor andere wandelaars inderdaad de mogelijkheid om het als een ware pelgrimstocht te ervaren. Met ruim 40 horeca- en overnachtingslocaties verspreid langs de route, kunnen wandelaars hun tocht naar wens indelen. Of men nu verkiest te kamperen of meer comfort zoekt, de diverse dagafstanden en accommodaties maken deze 'pelgrimage' door de natuurlijke omgeving van Ooststellingwerf toegankelijk voor iedereen.

Overwinning op jezelf

De wandeling was overigens niet alleen een fysieke uitdaging, maar ook een mentale. "Ik ontdekte dat ik mezelf heel fijn gezelschap vind," lacht Bertha. "Dat had ik niet verwacht, maar het was een leuke ontdekking."

Gezondheidsvoordelen

Deze ervaring laat zien hoe wandelen kan bijdragen aan zowel fysieke als mentale gezondheid. Het verbetert niet alleen de conditie, maar biedt ook ruimte voor zelfreflectie en natuurbeleving.

Een uitnodiging aan iedereen

De 100 km-route door Ooststellingwerf is voor iedereen toegankelijk. Of je nu een ervaren wandelaar bent of juist aan je gezondheid wilt werken, deze route biedt voor elk wat wils. Bertha's advies? "Ga op pad en laat je verrassen. Je hoeft niet alles voor te bereiden - juist de onverwachte momenten maken het bijzonder."

Bertha's verhaal toont aan dat elke stap, hoe klein ook, een stap kan zijn naar een gezonder en gelukkiger leven. Dus trek je wandelschoenen aan en ontdek wat de natuur en beweging voor jou kunnen betekenen!

Waar vind ik de route?

De 100 km-route door Ooststellingwerf is te navigeren via de Buitensport Walhalla app, maar is ook beschikbaar als Knooppunten-strip of GPX bestand. Daarnaast is er een speciaal wandelboekje met alle info en een stempelkaart. Meer informatie over de route of het bestellen van de wandelgids vind je op: appelscha.nl/wandel-de-100-km-van-appelscha of GPX.



Pubers & Pesto

Dubbelworkshop

Voor jeugd
Workshop
Koken met
Skills & Kicks

Voor ouders
Workshop
Pubers en
Verleidingen

13 okt.



In samenwerking met VNN,
Scala en JOGG

GO Yoflo

Als puber kom je allerlei verleidingen tegen. Maar hoe ga je hier als ouder mee om? Wat gebeurt er op feestjes? Hoe zit het met drank, drugs, gamen of social media? In de workshop leer je waar je alert op kunt zijn én hoe je het gesprek met je kind voert. Plus: je hoort van andere ouders wat voor hen werkt en wat niet.

Neem je pubers mee. Zij koken hun eigen feestje. Jij naar de workshop, zij de keuken in! Onder leiding van De Buurkok gaan ze hakken, bakken en proeven. Lekker viben én kookskills leren. Zelfde tijd en adres als jouw workshop,

maar met hun eigen chille plek natuurlijk. En dan ... aan tafel. Samen smullen én delen. Na afloop schuiven jullie samen aan. Jij deelt je inzichten uit de workshop, zij hun kookkunsten. Zo gaat alles in de mix, gezellig én leerzaam. Als ouder ben je ook welkom zonder kind.

Datum: 13 oktober

Tijd: 17.00 – 19.30 uur

Locatie: De Herberg,
Bakkeveensterweg 1, Waskemeer

Meer info/aanmelden: ooststellingwerf.nl/workshop-pubers-pesto.

“Ik wil bij
hem **weg**,
maar ik
durf niet”

Twijfel je aan het
gedrag van je partner?

Bel of chat anoniem

voor advies of hulp

0800 2000

isditliefde.nl

