



Sanquin

Natuur Routeboekje





Inhoudsopgave

- 3 Voorwoord
- 5 De prachtigste routes door heel Nederland
- 7 Kaart Nederland

- 9 Noord-Holland
- 11 Friesland
- 13 Groningen

- 15 Drenthe
- 17 Overijssel
- 19 Flevoland

- 21 Zuid-Holland
- 23 Utrecht
- 25 Gelderland

- 27 Zeeland
- 29 Noord-Brabant
- 31 Limburg

- 33 Ontdek onze favoriete routes met Komoot
- 35 Sanquin Gespreksstarters
- 37 Sanquin Extra's voor onderweg

Beste donor,

Alsjeblieft, voor je ligt het allereerste **Sanquin Natuur Routeboekje!** Een vervolg op de wandelingen die we dit voorjaar organiseerden, waarbij donors met elkaar en onder leiding van een deskundige gids wandelden door prachtige natuurgebieden. Met dit boekje hopen we je te inspireren opnieuw de natuur in te gaan. Een bedankje van ons voor jou, ter ere van Wereld Bloeddonordag. Want ik vind het heel bijzonder dat jij als donor altijd klaarstaat (of hebt klaargestaan) voor patiënten in Nederland.

Ik nodig je van harte uit om al wandelend de wereld even te laten vertragen. Om te genieten van het moment, alleen of in gezelschap, en je te laten verwonderen door de pracht van onze natuur. We hebben daarvoor, samen met de boswachters van Staatsbosbeheer, de mooiste wandelroutes door heel Nederland voor je geselecteerd. Variërend in lengte, beleving en locatie.

Loop je liever met navigatie op je telefoon? Laat je dan leiden door onze favoriete routes met wandelapp Komoot. En met onze Sanquin Gespreksstarters en Extra's voor onderweg geven we je inspiratie voor bijzondere gesprekken met je wandelgezelschap tijdens het wandelen.

Ik hoop dat dit boekje je inspireert om op pad te gaan, nieuwe plekken te ontdekken en herinneringen te creëren die een leven lang meegaan. Nogmaals veel dank voor je inzet als donor en heel veel wandelplezier gewenst!



Ivo van Schaik, CEO Sanquin

Geen uitnodiging voor de Sanquin Natuurexcursie gezien? Meld je aan voor de nieuwsbrief via www.sanquin.nl/nieuwsbrief en mis niets meer.



Welke route kies jij?

De prachtigste routes door heel Nederland

5



In dit **Sanquin Natuur Routeboekje** hebben we een mooie selectie gemaakt van wandelingen door het hele land, in samenwerking met Staatsbosbeheer. Net als wij, geloven zij in de kracht van natuur en haar positieve invloed op je gezondheid en welzijn. Daarom nodigen zij ons van harte uit om te komen wandelen in hun natuurgebieden! **Welke route kies jij?** Per provincie vind je:

1. Een Van Boom tot bos route:

Langs deze - op zichzelf staand al prachtige - routes vind je onderweg via paaltjes met QR-codes extra informatie, verhalen en vlogs over bomen, bos en bosbeheer én leuke opdrachjes voor kinderen. De routes zijn uitgezet in het kader van het 125-jarig bestaan van Staatsbosbeheer in 2024.

2. Een Boswachterspad:

Een (wat langere) route, uitgestippeld door de boswachter die je langs de allermooiste plekken van dit moment brengt. De boswachter neemt je mee langs favoriete plekjes. Laat je ruige zijpaadjes nemen waar je anders voorbij zou lopen. Stuur je de heuvel op voor het mooiste uitzicht. En wijst je op de meest bijzondere planten en dieren.



6

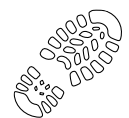
Over Staatsbosbeheer

Staatsbosbeheer beheert het groene erfgoed van Nederland; 270.000 hectare natuur die zij beschermen, die jij kunt beleven en die samen met en voor anderen duurzaam wordt benut. Met een veelheid aan planten en dieren, bewegingsruimte, groene energie, bouw- en grondstoffen en schone lucht. Zo dragen ze bij aan een mooier en gezonder Nederland waar mensen ook in de toekomst fijn en veilig kunnen leven.

Wil je meer persoonlijke tips en tricks van de boswachters van Staatsbosbeheer: Neem dan een kijkje op boswachterblog.nl of schrijf je in voor de digitale nieuwsbrief '[Bericht van de boswachter](#)'!



- Boom tot bos routes
- Boswachterspaden
- Komoot routes



Boom tot bos route



Marco van de Burgwa

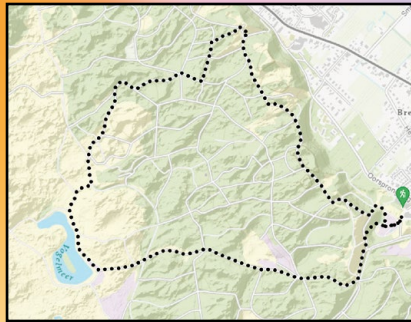
Wandelroute Roetroute

Wandeling door het gedeelte van de Schoorlse Duinen waar enkele jaren geleden een **natuurbrand** woedde en de natuur zich langzaam weer herstelt. Een eeuw geleden was het in de Schoorlse Duinen één grote zandbak, nu broeden er tientallen vogelsoorten, groeien er de mooiste paddenstoelen en speelt het zonlicht met duizenden boomblaadjes.

Het wandelpad brengt je langs (stuivende) duinen, de oudste bossen en het vogelmeer. Deze langgerekte plas (met eilandje) is een plaatje om te zien. Vanaf de hoge duinhellingen en het wandelpad rondom het meer kun je prachtige foto's maken. Vergeet niet om de oevers van dichtbij te bekijken en je te laten verrassen door het kraakheldere water, met goed zicht op het rijke onderwaterleven.

Volg vanaf het buitencentrum de zwarte roetroute, te herkennen aan zwarte pijl met roetroute er in.

-  [Buitencentrum Schoorlse Duinen](#)
Oorsprongweg 1, Schoorl
-  Schoorlse Duinen
-  3,5 km
-  ● Zwart
-  Verboden voor honden



Boswachterspad



Staatsbosbeheer

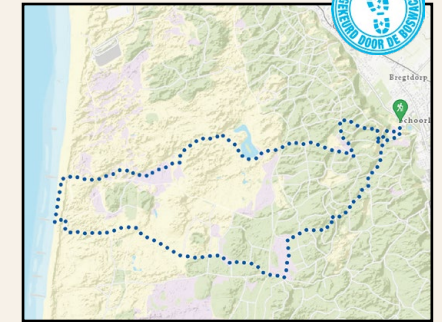
Boswachterspad Noordzeewandeling

Zee, duin, bos en heide; de Noordzeewandeling trakteert je op alles wat de Schoorlse natuur te bieden heeft. En vanaf het **hoogste duin van Nederland** heb je een prachtig uitzicht over al dit moois.

Boswachter Samuëlle van Deutekom: "De geurende dennenbossen, paars gekleurde heidevelden en het wuivende helmgras aan zee. Tijdens de Noordzeewandeling geniet je van alle facetten van de natuur in de Schoorlse Duinen. Aan het begin van de wandelroute ligt het hoogste duin van Nederland. Na een klim met de trap vind je hier een mooi uitzicht over het bos, de heide en de polder. Ook bij het vogelmeer is het fijn stilstaan. Ontdek vogels als de veldleeuwerik en dodaars en zie de zandhagedis op een zomerse dag voor je voeten voorbij schieten.

In het voorjaar geven de rugstreep-padden hun concerten bij het meer.

-  Buitencentrum Schoorlse Duinen
Oorsprongweg 1, Schoorl
-  Schoorlse Duinen
-  10 km
-  ● Donkerblauw
-  Verboden voor honden
-  [Download het kaartje met highlights](#)



Boom tot bos route



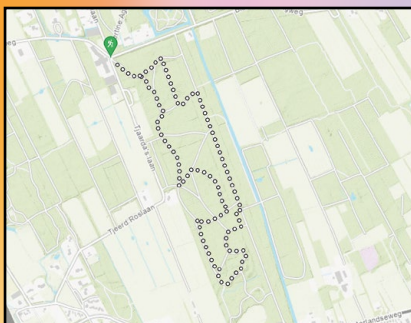
Marco van de Burgwal

Wandelroute Oranjewoud

Wandeling door de **koninklijke bossen** van Oranjewoud. De plaats waar natuur, cultuur en geschiedenis samenkomen. Kleinschalige landschappen met bossen, houtwallen, heideveldjes, graslanden en kronkelende beken wisselen elkaar af. Oranjewoud is een verzameling voormalige landgoederen. Dit is nog goed te zien aan de in barokstijl aangelegde lanenstructuur van de bossen. De lanen maken het gebied ideaal om te wandelen. Ook zijn er oude parkbossen, heide met vennen en beekdalgraslanden. En overal zijn sporen van een rijke historie terug te vinden. Van karrensporen op de hei, oude kerkjes en delen van de Friese Waterlinie.

Deze route voert je door het Reigersbos en leidt je via de statige lanen door de omliggende bossen en andere landgoederen. (Combineer de wandeling eventueel met een bezoek aan museum Belvédère, hét museum voor moderne kunst in Friesland. Ook voor kinderen is er veel in dit gebied te doen, zoals speelbos Sparjebird, Koepelbosch en Spokeplas).

-  [Ingang Reigersbos](#)
Tjaarda's Laan 2, Oranjewoud
-  Súdeast-Fryslân
-  3,6 km
-  Wit
-  Honden aangelijnd



Boswachterspad



Niels Rietveld

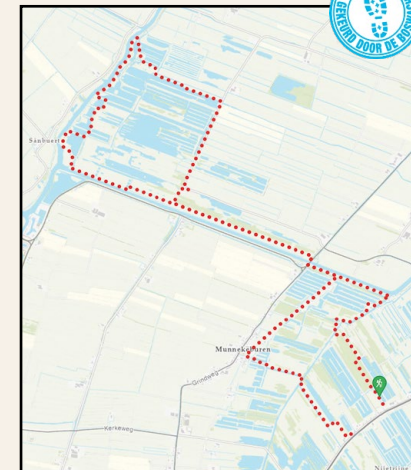
Boswachterspad Rottige Meente

Ontdek de zwarte stern, de bloeiende moerasplanten of de schoonheid van winterse vorst en sneeuw tijdens deze **stevige wandeling** over het boswachterspad door de Rottige Meente. De Rottige Meente is een vogelrijk gebied. In de omgeving zijn vogels als de valk en uil te zien. Naast de purperreiger zijn ook de zilveren en blauwe reiger bij het water te vinden, evenals eenden, ganzen en zwanen. Het kan er drassig zijn, dus stevige waterdichte schoenen zijn aan te raden.

Boswachter Manon van Wesel: "Je kunt voor deze pittige tocht door de Rottige Meente gerust een dag uittrekken. Het ongeplaveide pad loopt door verrassend veengebied, langs moerasbos, water, vele vogels en bijzondere planten.

Hier vind je een rust die je bijna nergens meer vindt. Neem je tijd en ontdek de kiekendief boven de rietlanden en de purperreiger of zwarte stern langs de waterkant. Langs het water groeien moerasplanten en zie je de koekoeksbloem in bloei, in het water

-  Parkeerplaats P. Stuyvesantweg 134 (N351), Nijetrijne
-  Súdeast-Fryslân
-  16,6 km
-  Rood
-  Honden aangelijnd
-  [Download het kaartje met highlights](#)



Boom tot bos route



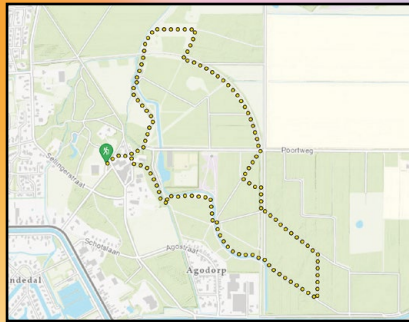
Jeilka Vale

Wandelroute Kanunnikenpad

Wandeling door de bossen rond het **klooster Ter Apel** in Westerwolde. In Westerwolde geen rechte lijnen en verre einders, maar slingerweggetjes, intieme stukjes hei, bos en akkerland. Kronkelende beekjes en glooiingen in het landschap doen je bijna twijfelen: is dit echt Groningen? De ruggegraat van Westerwolde is de Ruiten Aa, een beek die zijn oorspronkelijke meanders heeft teruggekregen. Aan weerszijden van de beek, bijvoorbeeld bij Sellingen en Ter Apel, liggen gevarieerde bossen van meer dan een 1.000 jaar oud. Tegenwoordig laat de ijsvogel zich hier weer vaak zien. Een felblauwe flits en wég is 'ie weer.

De route is genoemd naar de voormalige bewoners van het klooster: de kanunniken. De provincie Groningen is beroemd vanwege haar vele middeleeuwse kerken. Maar ooit bloeide hier ook het kloosterleven. Van de ongeveer 30 kloostercomplexen is er nog slechts 1 grotendeels intact overgebleven: Ter Apel. In 1465 arriveerden hier de eerste 4 priesters en enkele lekenbroeders. Laat je verrassen door een mooie combinatie van natuur en geschiedenis!

-  [Museum Klooster Ter Apel](#)
Boslaan 3-5, Ter Apel
-  Westerwolde
-  4 km
-  Geel
-  Honden aangelijnd



Boswachterspad



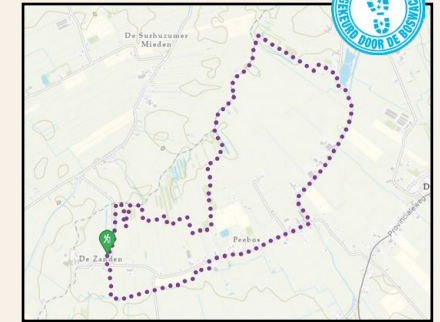
Martijn van Dellen

Boswachterspad Doezumerstruun

Ontdek het verleden van de Doezumermieden tijdens een wandeling die de herinnering aan turfwinning tot leven brengt. Op dit boswachterspad in Groningen voelt het soms alsof je ver van de bewoonde wereld bent. Kom in de zomer en zie de groene glazenmaker rond de petgaten vliegen. Een groot deel van de route gaat over onverhard pad. De grond is nat, dus trek stevige wandelschoenen of laarzen aan.

Boswachter Marieke de Boer: "Wandel langs de vroeger uitgegraven petgaten, over de voormalige legakkers, door het moerasbos en zie elk stadium van verlandig tot leven komen. Je loopt van zand, naar veen en een deel klei. Aangekomen bij het trilveen voel je de grond onder je voeten letterlijk trillen. Spring op en neer en het is alsof je op een trampoline staat. Wandelend door het bos krijg je het gevoel in een

-  Theetuin Blotevoetenhof
Peebos 1a, Opende
-  Westerkwartier
-  9,3 km
-  Paars
-  Verboden voor honden
-  [Download het kaartje met highlights](#)



Boom tot bos route



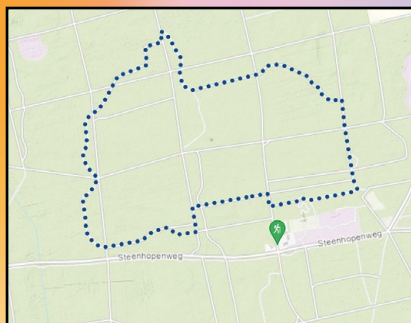
Wandelroute Bos gaat voor je leven

Wandelroute door boswachterij Gieten-Borger op de Hondsrug, met als thema de **veelzijdige functies** van bos. Boswachterij Gieten-Borger is een typisch ontginningsbos. Het bestaat al sinds het begin van de 20e eeuw. Tijdens de aanleg kwamen de keien uit de ijstijd naar boven, die vervolgens weer gebruikt zijn voor de aanleg van keienwegen om het hout over af te voeren.

De grote aaneengesloten bossen zijn oorspronkelijk aangelegd voor houtproductie (opvallend is de lariks, bestemd voor duurzame houtproductie), maar er is nu ook volop ruimte voor recreatie en voor ree en das.

De natuur op een andere manier beleven? Breng dan ook meteen een bezoek aan het Boomkroonpad: hier loop je letterlijk tussen de toppen van de bomen door!

- [Buitencentrum Boomkroonpad](#)
Steenhopenweg 4, Drouwen
- Hondsrug
- 5 km
- Donkerblauw
- Verboden voor honden



Boswachterspad

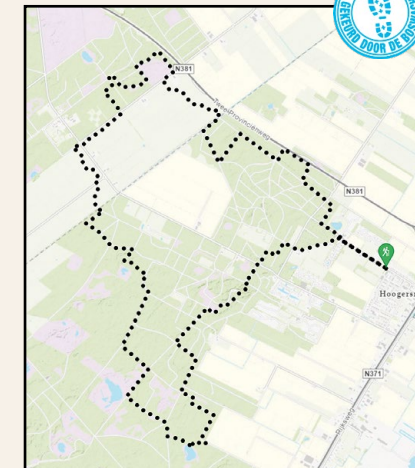


Boswachterspad Olde Smildeger

Waan je in het hart van het Drents-Friese Wold en **geniet in stilte** van de natuur tijdens een wandeling over het boswachterspad. In de bossen van het Drents-Friese Wold lopen reeën, vossen en leven boommarters in de toppen van de bomen. De dieren houden zich overdag schuil en laten zich vooral in de vroege ochtend of tegen schemering zien. Aan het eind van de zomer staan de heidevelden in bloei. Dit is een mooie periode om het boswachterspad de lopen. De hei kleurt dan paars. In het open veld jaagt de buizerd op zijn prooi.

Boswachter Lysander van Oossanen: "Bloeiende heidevelden, de geur van naaldbomen en het gezang van vogels op de achtergrond. De route voert door een bos met naald- en loofbomen, over zandvlaktes, door heidevelden en langs vennetjes. Midden in het bos ga ik vaak even een half uur zitten om te luisteren naar het vogelconcert. Het kan maar zo

- Parkeerplaats Sportlaan
Sportlaan 1, Hoogersmilde
- Drents-Friese Wold
- 15,5 km
- Zwarte pijltjes op gele achtergrond
- Honden aangelijnd
- [Download het kaartje met highlights](#)



dat er dan een ree voorbij komt lopen. De natuur komt hier naar je toe. Ik wandel hier het liefst in de zomer. Het bos leeft en je ziet de vlinders en libellen vliegen. Langs de vennetjes groeien allerlei planten. Je vindt hier oeverkruid, drieblad, veenmos en wollegras."

Boom tot bos route



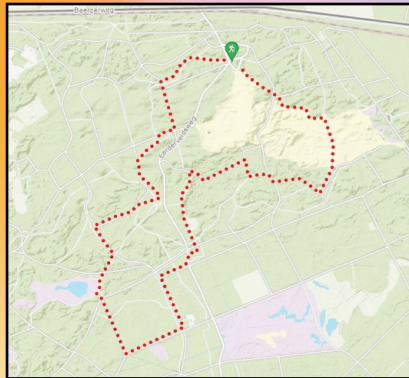
Wandelroute Bosontwikkeling

Ooit was hier in het Vechtdal stuifzand, nu ontwikkelt zich een gevarieerd bos met loof- en naaldbomen in de boswachterij Ommen. Daar profiteren allerlei planten en dieren van, het is duidelijk te horen dat het bos een **walhalla voor vogels** is.

17 Naaldbomen en loofbomen wisselen elkaar af in een golvend landschap (goed voor de kuiten), gevormd door stuwwallen die zijn ontstaan in de laatste ijstijd. Door dit landschap, de beslotenheid en lieflijkheid van de heidevelden en dorpjes in het Vechtdal vraag je je bijna af of je wel in Nederland bent.

Je wandelt door boswachterij Ommen, langs één van de vennen en over een zandverstuiving. Bij het ven kun je de dodaars zien of horen. In het bos komt onder andere de middelste bonte specht voor en bij de zandverstuiving kun je de vrij zeldzame boomleeuwkerk treffen. Langs het pad zie je soms omgewoelde plekken, het werk van een foeragerende das.

-  [Parkeerplaats Sahara](#)
Beerzerweg, Beerze
-  Vechtdal
-  5,1 km
-  Rood
-  Honden aangelijnd



Boswachterspad

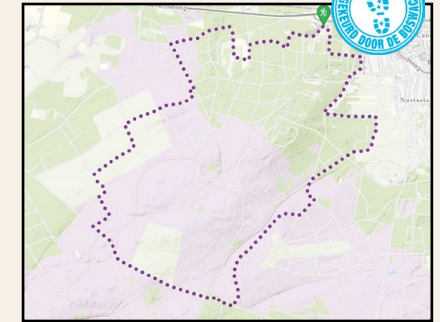


Boswachterspad Koningsbelt

Wandel door het **glooiende landschap** van de Sallandse Heuvelrug met rijke cultuurgeschiedenis. De hoogteverschillen op de heide zorgen voor prachtige uitzichtpunten. Dwaal over kronkelende bospaden, over heide en langs het hoogste punt uit de omgeving, de Koningsbelt. Onderweg is er een grote kans op een ontmoeting met de schaaпsherder.

Een heidelandschap kent zandige plekken, kruidige stukken, heideakkertjes, jeneverbesstruwelen, vennen, bos én heide. Met deze variatie is een heidelandschap een thuis voor bijzondere planten en dieren, zoals de vossebes, jeneverbes, boompieper, korhoen, roodborstapuit en zandhagedis. Diverse insectensoorten, zoals de heidezandbij en heidewespbij, zijn grotendeels afhankelijk van heidelandschappen. Een heidelandschap is een cultuurlandschap, een landschap door de mens gemaakt. Schapen, geiten en koeien mochten er grazen, er werden pluggen gestoken om te gebruiken in de potstal als dakbedekking of als brandstof en maaisel werd aan het vee gevoerd.

-  Buitencentrum Sallandse Heuvelrug
Grotestraat 281, Nijverdal
-  Vechtdal
-  13 km
-  Paars
-  Honden aangelijnd
-  [Download het kaartje met highlights](#)





Boom tot bos route

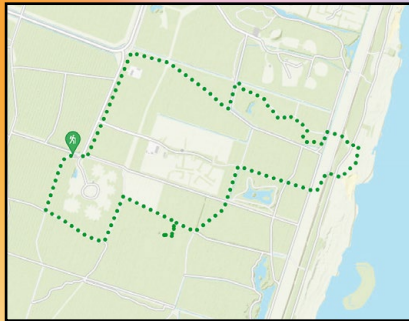


Wandelroute Boom tot bos Horsterwold

Wandelroute door het Horsterwold waar je **verschillende typen natuur** tegenkomt. Van uitgestrekte heide langs het water tot weelderig bos, van jonge aanplant tot een bosgedeelte met omgevallen sparren. Deze route biedt een diversiteit aan landschappen die je zintuigen prikkelen en je verwonderen over dit jonge "puberbos".

Trek wel goede schoenen aan, vooral na flinke regenval, want de route kan modderig worden. Laat je hierdoor niet tegenhouden, maar wees voorbereid op de natuurlijke uitdagingen die de route met zich mee kan brengen. De wandeling is voor alle leeftijden een avontuur. Dus trek je wandelschoenen aan en ga op ontdekkingstocht!

-  [Natuurkampeerterrein De Dasselaar](#)
Dasselaarweg 57, Zeewolde
-  Horsterwold
-  12,5 km
-  Groen
-  Honden aangelijnd



Boswachterspad



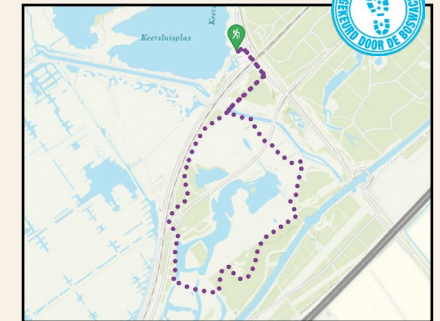
Boswachterspad 't Lange pad

De Oostvaardersplassen zijn **uniek voor Nederland**, én Europa. Een groot moerasgebied met rietvlaktes, ruige graslanden, waterplassen, omringd door bossen: een waar vogelparadijs van internationale waarde. Geniet van een weids uitzicht, zie de kudde konikpaarden grazen en speur naar het ijsvogeltje tijdens een wandeling over het boswachterspad in de Oostvaardersplassen in Flevoland.

Boswachter Rosan op den Kelder: "De variatie aan landschappen in combinatie met een verscheidenheid aan dieren maakt deze wandelroute zo speciaal. Ik blijf altijd even stilstaan in het wilgenbos. Mos groeit op de stammen van de dode bomen en oud hout ligt verspreid over de weg. Er heerst hier een bijna sprookjesachtige sfeer.

Door het hele gebied loopt een kudde konikpaarden. Ze zijn niet schuw en je kunt ze van heel dichtbij observeren. Kom je in de ochtend, dan heb je ook

-  Buitencentrum Oostvaardersplassen
Kitsweg 1, Lelystad
-  Oostvaardersplassen
-  7 km
-  Paars
-  Honden aangelijnd
-  [Download het kaartje met highlights](#)



kans om edelherten te spotten. Wandel in het voorjaar naar vogelkijkhut Poelruiter en spot het ijsvogeltje, zilverreiger, lepelaars en waterrallen. Met een beetje geluk zie je zelfs een zeearend of visarend boven de waterplas zweven. In de winter zijn veel overwinteraars te zien. Met name kolganzen en brandganzen, klapekster, kramsvogels, maar ook diverse steltlopers. En doordat de begroeiing minder hoog is kun je de konikpaarden met hun dikke wintervacht beter zien."

Boom tot bos route



Majolein den Hartog

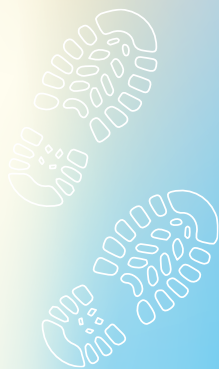
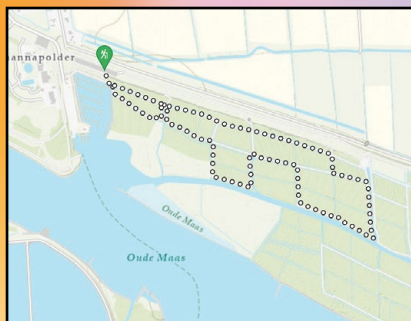
Wandelroute Rhoonse Grienden

Wandelroute door De Rhoonse Grienden in natuurgebied IJsselmonde. Hier vind je een van Nederlands' **laatste zoetwatergetijd grienden**. Dat betekent dat er tweemaal daags water in en uit het griend stroomt, met een peilverschil van wel meer dan een meter! Een griend bestaat van oorsprong natuurlijk enkel uit verschillende wilgensoorten. Maar de holle geknotte bomen bieden zelf een voedingsbodemp voor honderden verschillende andere planten, boom- en varenssoorten.

Kom je wandelen net voor de schemering, dan heb je zelfs kans om een van de vele bevers te spotten die hun burchten in de Rhoonse Grienden hebben gebouwd.

In de Rhoonse grienden is er ook een Doepad voor kinderen.

-  [Parkeerplaats Rhoonse Grienden](#)
Oude Maaspad, Rhoon
-  IJsselmonde
-  5 km
-  Wit
-  Honden aangelijnd



Boswachterspad



Toine Cornelissen

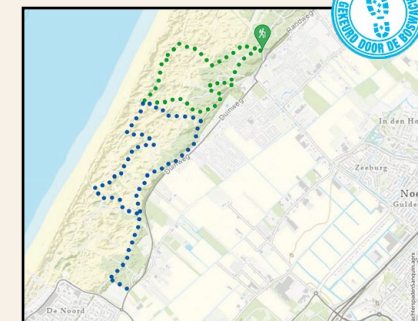
Boswachterspad Kachelduin en Malote

Luister naar het zingen van de nachtegaal en bewonder de kleuren van de bollenvelden tijdens een wandeling over de Kachelduin en door het duinbos van Noordwijk. Van de parnassia in een duinvallei tot de broedende vogels, in het voorjaar en de zomer komt de natuur langs dit boswachterspad tot leven.

Boswachter Mark Kras: "De beginnende natte duinvalleien die je op deze wandelroute tegenkomt, zijn pareltjes. Ze zijn een groeiplaats voor bijzondere duinbloemen, zoals parnassia en duizendguldenkruid. Tijdens een wandeling in de zomermaanden kun je deze soorten in bloei zien staan. Vanaf het uitzichtpunt op de Kachelduin heb je zicht op de omgeving van Noordwijk. Je kijkt uit over zee, duinen en het dennenbos. Eenmaal in het bos van Noordwijk zie je de bollenvelden liggen. De velden staan in bloei rond april en begin mei.

In het voorjaar vliegen ook de nachtegalen binnen. Aan het begin

-  TOP Noordwijk, Randweg/
Duindamseslag Noordwijk
-  Hollands Duin
-  7,6 km
-  Groen, vervolgens
donkerblauw
-  Honden aangelijnd
-  [Download het kaartje met highlights](#)



van het broedseizoen zitten ze bovenin de struiken, maar ze verhuizen al snel naar beneden. Je kunt ze volop horen zingen. Met een beetje geluk hoor je ook de groene specht en roodborsttapuit. Ga eens voor zonsopgang het duin in. Zittend op een duintop hoor je het geluid van de vogels langzaam opzwellen. Het duin ontwaakt."

Vanaf de parkeerplaats volg je de groene paaltjes. Bij Houwaarderduin vervolg je de wandeling met de donkerblauwe paaltjes. De wandeling gaat over schelpenpad en mul zand.

Boom tot bos route







Wandelroute Broekhuizen - beleef het landgoed

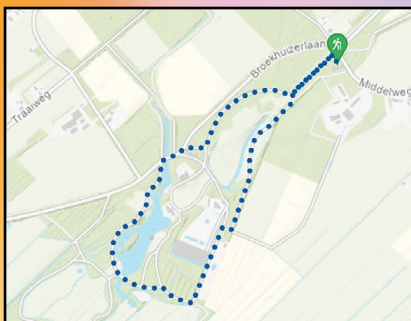
Wandeling over landgoed Broekhuizen in boswachterij Leersum op de Utrechtse Heuvelrug. De gevarieerde bossen zitten **vol met dieren**, zoals de ree, das, zandhagedis en zwarte specht. In de herfst is het nergens beter paddenstoelen spotten dan in deze heuvels.

23

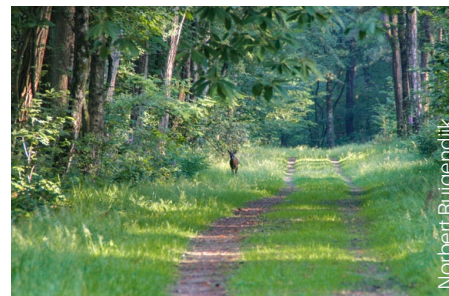
Broekhuizen is een van de fraaiste landgoederen langs de Stichtse Lustwarende. Dit is een gordel van buitenplaatsen tussen Rhenen en Zeist langs de zuidzijde van de Utrechtse Heuvelrug. Tijdens een wandeling in dit parkbos is het heel goed zichtbaar dat dood hout doet leven.

De verwoestende valwind in 2021 die in dit parkbos heeft huisgehouden, heeft dit proces namelijk in een stroomversnelling gebracht. De wandeling voert je langs de zichtbare gevolgen, maar geeft ook een mooie kijk op nieuw leven dat hierdoor ontstaat. Deze route is geschikt voor mensen met een fysieke beperking.

-  [P-plaats bij splitsing Broekhuizerlaan en Middelweg, Leersum](#)
-  Utrechtse Heuvelrug
-  2,4 km
-  Donkerblauw
-  Honden aangelijnd



Boswachterspad



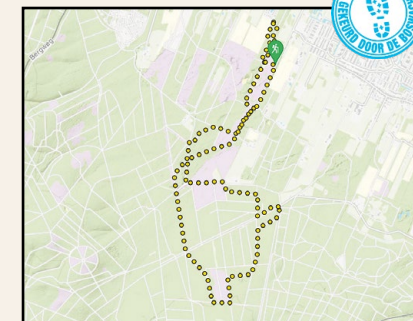
Boswachterspad Landal Amerongse Berg

Laat je verrassen door de afwisselende natuur en het **uitzicht vanaf de Elsterberg** tijdens deze wandeling door het Amerongse Bos in Utrecht. In het voorjaar ruik je de lente en geniet je van de zangvogels en het frisse groen.

Corien Koreman: "Het leukste aan deze route is de afwisseling. Loop je op het ene moment nog door het dichte bos, het volgende moment sta je opeens op een open stuk heide of kijk je uit op de watervogels in het markante Egelmeer. Na een goede klim sta je bovenop de Elsterberg. Het is het hoogste punt van de Utrechtse Heuvelrug, een overblijfsel van de IJstijd. Bij helder weer kun je zelfs 20 kilometer voor je uit kijken. Je ziet de top van de Lange Jan in Amersfoort en de witte windmolens aan de dijk in de Flevopolder.

Ik wandel hier het liefst in het voorjaar. Je kunt het ruiken, dat is zo lekker.

-  Parkeer je auto halverwege de Slaperdijk, Veenendaal
-  Utrechtse Heuvelrug
-  8 km
-  Geel
-  Honden aangelijnd
-  [Download het kaartje met highlights](#)



Alles is fris en groen gekleurd, de dieren komen tot leven en je hoort de vogels uit volle borst zingen. Vanaf begin mei fladdert het icarusblauwtje rond. Bekend, maar altijd mooi om tegen te komen."

Loop halverwege de Slaperdijk bij zijweg Dijkstraat het onverharde pad op. Na ca. 400 meter start de route aan je rechterhand, bij de handwijzer Boswachterspad Landal, volg vanaf hier de gele pictogrammen.

24

Boom tot bos route



Lotte Sprenger

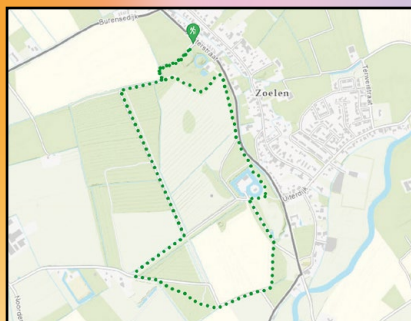
Wandelroute Landgoed Soelen

Wandeling over Landgoed Soelen in de Betuwe. De Betuwe heeft meer dan fruitboomgaarden alleen (onweerstaanbaar in het voorjaar als de appel-, peren- en kersenbomen in bloei staan). Het gebied ligt ingeklemd tussen Waal, Nederrijn en Lek en doorsneden door de mooie Linge staat dit gebied in het teken van rivieren. Je vindt er griendbossen: een afwisseling van natte en droge gronden, uiterwaarden met nieuwe natuur en weidse vergezichten over traag stromend water.

Landgoed Soelen kenmerkt zich door de afwisseling van bos met akkers. Halverwege de route kom je langs Kasteel Soelen. Het kasteel is in particulier bezit en niet toegankelijk, maar wie eromheen wandelt, krijgt toch een goede indruk van het gebouw. Al in de 13e eeuw was sprake van een 'huis te Soelen'. Het huidige kasteel en het bijbehorende koetshuis stammen uit de 17e eeuw.

Rond het kasteel zijn graanakkers, weilanden en bossen met lange statige lanen met imposante bomen te vinden, kenmerkend voor de Franse landschapstijl.

-  Parkeerplaats Landgoed Soelen
Achterstraat, Zoelen
-  Betuwe
-  4 km
-  Groen
-  Honden aangelijnd



Boswachterspad



Marco van de Burg

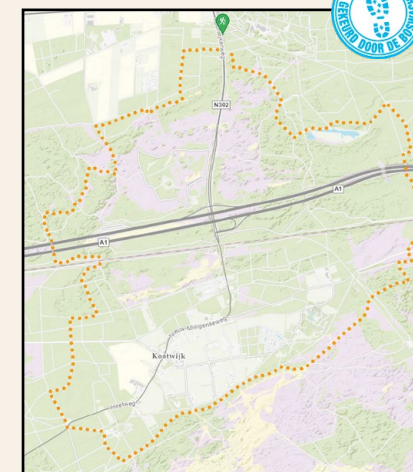
Boswachterspad Kootwijk

Wandeling langs het Kootwijkerveen op de Veluwe. In de bossen van Kootwijk lopen **edelherten en wilde zwijnen** rond. De dieren houden zich overdag schuil op de rustige vlakken en laten zich vooral in de vroege ochtend of aan het eind van de dag goed zien. Er is altijd kans om ze tegen te komen, maar in het voorjaar en de zomer is die kans het grootst.

Boswachter Laurens Jansen: "Tijdens de Kootwijkwandeling kom je alles tegen wat de Veluwe zo boeiend maakt. Ontdek het Kootwijkerzand, de prachtige jeneverbessen, de heide, het stuifzand en de ruige oude eikenbossen en gigantische douglassparren.

Wandelend over kleine, smalle kronkelende paadjes en brede zandwegen beleef je de Veluwe. Vanaf de hoge, droge zandgrond bij het Kootwijkerveen heb je een goed uitzicht op het water en de dodaars. Boven je hoofd hoor je de zwarte specht en het karakteristieke geluid van de raaf. In de winter zie je de klapekster zijn prooi bespieden. Een ontmoeting met deze

-  Parkeerplaats Grevenhout
Grevenhout, Uddel
-  Veluwe
-  18,6 km
-  Oranje
-  Honden aangelijnd
-  [Download het kaartje met highlights](#)



vogel, de natuur gehuld in witte vorst. Het maakt een winterse wandeling zeker de moeite waard.

Zelf wandel ik hier het liefst in het voorjaar. De natuur komt tot leven en doorbreekt de winterse stilte. De Kraaihei staat in bloei en de vogels zingen uit volle borst. Dit is ook het moment om wild als edelherten en de wilde zwijn te spotten. Kom vroeg of laat op de dag, dan heb je de grootste kans."

Boom tot bos route



Niels van Tongerloo

Wandelroute Foxdal

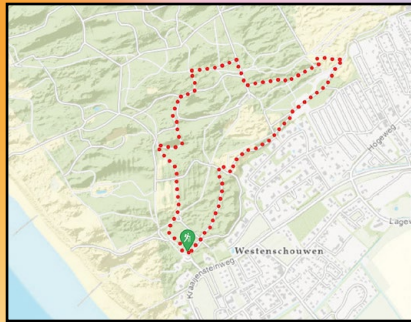
Wandelroute door boswachterij Westerschouwen op Schouwen-Duiveland. In het droge bos van de boswachterij is het Foxdal relatief vochtig. Hierdoor zijn de **diepe dalen rijk begroeit** met varens en mossen. In het najaar groeien er veel paddenstoelen.

27

Dit deel van het bos is afwisselend door de hoogteverschillen, de oude dennen en de jonge bomen die door natuurlijke verjonging hier zijn gekomen. Wie goed oplet ziet sporen van de damherten zoals keutels, vreeschade of veegsporen. Wellicht kom je ze zelf tegen tijdens de wandeling.

Wandelroute Foxdal verbindt de 2 entrees van het gebied, zodat je vanaf beide ingangen de route kunt lopen. Je loopt dus van de ene ingang naar de andere en op beide eindlocaties staat aangegeven hoe je de lus verder kunt lopen, zodat je weer uitkomt waar je begonnen bent. Houd de bordjes/handwijzers in de gaten.

-  [Excursieschuur Westerschouwen](#)
Kraaijensteinweg 140
-  Schouwen-Duiveland
-  3 km
-  Rood
-  Honden aangelijnd



Boswachterspad



Karel Leeftink

Boswachterspad Veerse Bos

Een **slingerende tocht** over water, langs kreken, rietland en door het rijke oude Veerse Bos met al zijn bewoners. Op het boswachterspad in Veere op Walcheren valt genoeg te zien en beleven. Water aan alle kanten, misschien wel de mooiste stranden van Nederland, beboste buitenplaatsen, grillige kreken, polders met historische dijkes, boerendorpen en oude steden als Veere en Middelburg: Walcheren heeft vele gezichten die allemaal het ontdekken waard zijn.

Boswachter Ilse Maas: "Slinger door het oude bos, langs de kreken en de rietlanden en ontdek de damherten, konijnen en andere bewoners van het Veerse Bos. Verstoppt in en bovenop de dode bomen zitten spechten, vleermuizen en aalscholvers. In de lente zingt de wielewaal zijn lied.

Wandelend langs de oevers van de grote kreek loop je bijna in het water. Ondertussen kijk je uit op de zeedijk en loop je langs tientallen vogels. Beklim de metershoge stoel langs

-  Parkeerplaats Het Veerse Gat
Landschuurweg 5, Veere
-  Walcheren
-  5,6 km
-  Donkerblauw
-  Honden aangelijnd
-  [Download het kaartje met highlights](#)



28

de kreek en geniet in alle rust van het prachtige uitzicht over het water. Even verderop vind je een drijvende brug waarmee je zelf over water kunt lopen.

Ik maak de wandeling het liefst in het voorjaar. Het fluitenkruid kleurt de omgeving met zijn witte bloemen en overal om je heen hoor je de zangvogels zingen. Op de kreek zitten eenden en het water weerspiegelt de kleuren van de lente. Prachtig!"

Wil je de route wat langer maken, loop dan door naar Veere.

Boom tot bos route



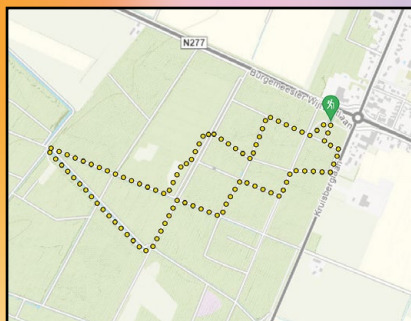
Twan Teunissen

Wandelroute rondje Koordekanaal

Deze wandelroute door Beestenveld voert langs **statige bomenlanen** uit de tijd van intensieve bosbouw in de 19e eeuw. Beestenveld dankt zijn naam aan het vroegere gebruik van deze natte, woeste grond; een veld waar men koeien en schapen liet grazen onder hoede van een scheper. Het Koordekanaal werd in 1939 gegraven door Nederlandse militairen als verdedigingswerk voor WO II. De wal geeft nu een prachtig uitzicht over het water en omliggende bos. Het kanaal is rijk aan libellen, juffers, (hei) kikkers, padden en levendbarende hagedissen. Ook wie van vogels houdt, kan hier zijn hart ophalen, want in de bossen vind je onder meer raaf, bosuil en zwarte specht.

De route start vlakbij het Bosmuseum, een overkapping aan het begin van het bos langs het fietspad. Hier kom je meer te weten over de uitgebreide bosbouwgeschiedenis van het gebied. Het kan het in Beestenveld erg nat zijn in herfst en winter. Het dragen van laarzen of waterdichte schoenen is dan ook aan te bevelen.

-  [Parkeerplaats Staatsbosbeheer Ripseweg, De Rips](#)
-  Beestenveld en Klotterpeel
-  3,3 km
-  Geel
-  Honden aangelijnd



Boswachterspad



Jannetje de Groot

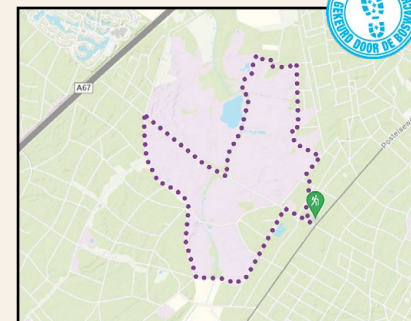
Boswachterspad Cartierheide

Een rustige wandelroute **door bos, langs heide, grote wateren** en dichtbij de vele inwoners van De Kempen. Van de reeën in de schemer tot de meeuwenkolonie in het voorjaar en de zomermaanden. (Reeën spotten gaat het beste zonder hond). De Kempen is een landschap om trots op te zijn. Met een rijke geschiedenis, maar ook om 'gewoon' van te genieten. Op de Cartierheide liet Napoleon zijn sporen na. De bossen vormden het terrein van smokkelaars, en over de zandpaden liepen marskramers met hun koopwaar in een mand op de rug. Het landschap hier zit vol verhalen.

Boswachter Erik Schram: "Op de Cartierheide vind je niet alleen vergezichten en een gevoel van vrijheid, maar kun je ook verschillende diersoorten tegen het lijf lopen. De kleine parelmoervlinder, boomvalk en zwarte specht vliegen rond en in de zomer zie je de levendbarende hagedis voorbijkomen."

Als de zon opkomt of de schemer valt en je heel stil bent, laten de reeën zich

-  Parkeerplaats Postelseweg Postelseweg 94-96, Eersel
-  Kempen
-  7,2 km
-  Paars
-  Honden aangelijnd
-  [Download het kaartje met highlights](#)



Boom tot bos route



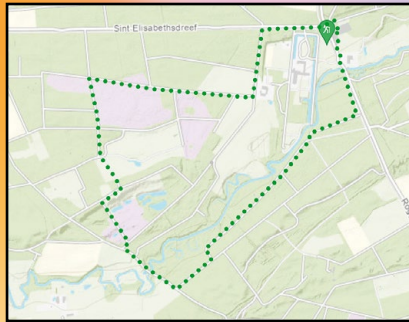
Wandelroute Kloosterhof

Wandeling door het westelijk deel van het Leudal in Midden-Limburg. In het Leudal gaat de natuur de diepte in. Hier loop je over holle weggetjes door beekdalen. Door het gebied stromen twee fraaie beken, de Zelsterbeek en de Leubeek. De beekdalen zijn ontstaan in de laatste ijstijd en in de loop der eeuwen steeds verder uitgeslepen.

Een ander duidelijk zichtbaar overblijfsel uit het verre verleden zijn de metershoge zandduinen. Zij zorgen in combinatie met de diepe, bijna ravijnachtige beekdalen voor flinke hoogteverschillen. Op sommige plaatsen liggen de beken wel tien meter dieper dan het pad.

De wandeling voert je langs het St. Elisabethklooster en de Kloosterhof met z'n prachtige oude eiken. Maar let vooral ook op de uitbundige plantengroei naast de beken. In het voorjaar zorgen speenkruid, bosanemonen en dalkruid voor een uitgestrekt geelwit tapijt tussen de donkere elzenstammen.

-  **St. Elisabeth's Hof**
Roggelseweg 56, Haelen
-  Midden-Limburg
-  3,1 km
-  Groen
-  Honden aangelijnd



Boswachterspad



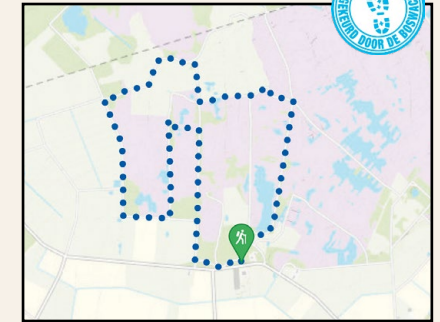
Boswachterspad Mussenbaan Grote Peel

Ontdek de Nachtwacht van de Grote Peel tijdens een wandeling door het Nationaal Park in Limburg. Geniet van het **weidse uitzicht**, de zingende blauwborst in het voorjaar, de kleuren van het spiegeldikkopje en de vele vogels van het natuurgebied.

Boswachter Marijke Vaes: "Wandelend over de Mussenbaan-route in de Grote Peel kom je van alles tegen. Je loopt over knuppelbruggen, de grens tussen Limburg en Brabant en over de paden die tijdens de vroegere turfwinning zijn ontstaan. Om je heen zie je weids en open moeras, landerijen en weidevogels.

Ik sta vaak stil bij de Meerbaansblaak, door ons de Nachtwacht van de Peel genoemd. Hier zie je alles wat het gebied te bieden heeft. De weidsheid, het water, de vele vogels. Het water weerspiegelt de Hollandse luchten en trakteert je bij ieder bezoek op een ander uitzicht.

-  Buitencentrum De Pelen
Moostdijk 15, Ospel
-  De Pelen
-  5,6 km
-  Donkerblauw
-  Honden aangelijnd
-  [Download het kaartje met highlights](#)



In de zomer vliegen verschillende libellen rond en kom je hier het spiegeldikkopje tegen.

In het voorjaar strijken broedvogels als de wulp en dodaars neer. De zonnedauw bloeit en veenpluis en wollengras bedekken de velden met hun witte pluusjes. De blauwborst zingt zijn prachtige lied en op de knuppelbruggen hoor je de heikickers ploppen."

Extra: ontdek ook onze favoriete routes met Komoot!

Wandel je liever aan de hand van navigatie op je telefoon? Geniet dan van speciale Sanquin favorieten in de online routeapp Komoot!

Over Komoot

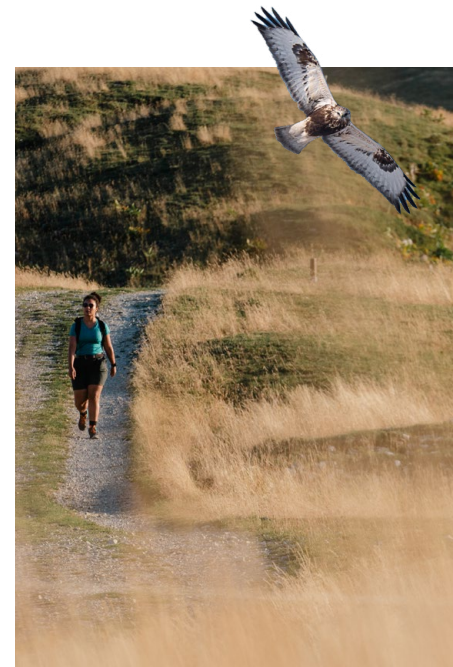
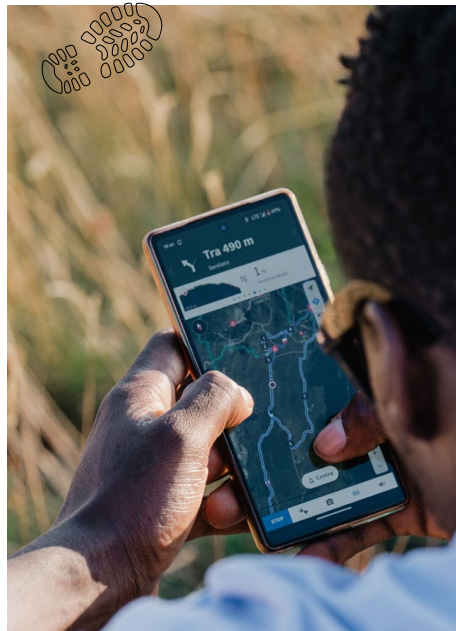
Komoot is een app waarmee je nieuwe wandelavonturen ontdekt. Ervaren hikers én recreatieve wandelaars verkennen met deze app de leukste routes, met tips en informatie over bijzondere highlights onderweg. Afgestemd op jouw voorkeuren en behoeften, zoals locatie, afstand en moeilijkheidsgraad.



33 **Komoot tip:** "Maak bij de slagboom een klein uitstapje naar de rivier, voor een uniek uitzicht over de hele vallei!"



Dankzij de technologie en de expertise van andere Komoot gebruikers kun je vanaf elke startlocatie, overal ter wereld, een passende route vinden of zelf maken. De routeplanner zit vol informatie over het terrein, wegtypes en natuurgebieden. Je gekozen route kun je vooraf downloaden voor offline gebruik. Navigeer aan de hand van het kaartje of kies voor spraaknavigatie. Zo kan jij genieten van je wandeling, terwijl Komoot je op het juiste pad houdt, ook als je geen internet hebt.



Komoot collectie: **Sanquin favorieten**

We hebben heel wat routes verkend in Komoot en hebben 24 diverse (favoriete) wandelroutes verzameld, verspreid over heel Nederland, opgedeeld in 4 regio's. Van een korte wandeling door de duinen tot een uitdagende trektocht door de heuvels, er is voor ieder wat wils. Waar zoek jij als eerst het avontuur?

Exclusief voor Sanquin donors

Met Komoot kan elke nieuwe gebruiker gratis in één regio meteen op avontuur. Daarbovenop krijgen al onze donors een **éxtra regiopakket naar keuze, ter waarde van € 8,99**, zodat je direct meerdere plekken kunt ontdekken.

Je kan dit extraatje aanvragen op www.sanquin.nl/komoot (let op: dit aanbod geldt tot en met 31 december 2024).

Lees meer over Komoot en het ontvangen van het gratis regiopakket op www.sanquin.nl/komoot Of verken onze Sanquin favorieten direct in [onze collecties in Komoot!](#)

Sanquin Gesprekstarters

Wandelen door de natuur geeft hét ultieme moment om echt met elkaar te praten. Want echte aandacht voor elkaar zorgt voor een goed gesprek, verbinding, meer gezelligheid, en waardevolle momenten. Om je daarbij op weg te helpen, hebben we 20 OpenUp! gesprekstarters voor je geselecteerd. Laat je inspireren je wandelpartners op een nieuwe manier te leren kennen. Veel mooie wandelgesprekken gewenst!

Waar was je als kind gepassioneerd over?

Waar ben jij echt dankbaar voor?

Hoe zou je herinnerd willen worden?

Welke waarde hecht je aan echte vriendschap? Vertel iets over je dierbaarste vriendschap(pen)?

Waar loop je voor weg terwijl je eigenlijk vindt dat je het zou moeten aangaan?

Welk dierbaar voorwerp wil je altijd in je bezit blijven houden?

Wat zou volgens jou verboden moeten worden, wat nu nog heel normaal is?

Welke plek op aarde wil jij zonder meer nog bezoeken?

Welke wensen en dromen staan er op je verlanglijstje? Waarom zijn deze belangrijk?

Als je je leven over mocht doen wat zou je dan veranderen?

Zijn tradities belangrijk voor jou? Welke vooral?

Welke eigenschap van je mede-wandelaar(s) zou jij graag willen hebben? Waarom?

Zijn er dingen waarvoor jij je soms schaamt?

Nieuwe dingen ervaren geeft vaak energie. Wanneer heb jij voor het laatst iets voor het eerst gedaan?

Stel, jij bent de minister van vitaliteit. Hoe zou jouw vitaliteitsbeleid zijn en wat zou jij willen veranderen in de huidige maatschappij? En wat voor jezelf?

Aan wie of wat wil jij meer aandacht geven en waarom?

Als jij je (meer) vrijwillig zou inzetten voor de gemeenschap, wat zou je dan gaan doen?

Spreek je waardering uit over je mede-wandelaar(s) voor de manier waarop hij of zij zorgdraagt voor zichzelf. Doe dit zo specifiek mogelijk.

Waar in lijkt jij je op (één van) je ouders?

Wat is de grootste prestatie die jij, naar je eigen mening, ooit hebt geleverd? En volgens je medewandelaar(s)?

Wil je meer gespreksinspiratie?

Met de Openhartig spellen van OpenUp! heb je keuze uit honderden vragen, voor elk moment, onderwerp of gezelschap. Op www.openhartig.nl vind je meer informatie.

OpenUp!

Sanquin *Extra's* voor onderweg

Wie het leuk vindt, kan uit één of meerdere van onze Extra's voor onderweg kiezen om een extra dimensie aan de wandeling te geven. Actiestand aan, wandelen maar!

Besteed eens aandacht aan een bijzonder detail in de natuur. Bekijk het eens van alle kanten. Wat valt je op? Maak er eens een 'macrofoto' van met je telefoon: ga zo dichtbij op het onderwerp staan, dat je bijna niet meer ziet waar het onderdeel van uitmaakt. Zoals een waterdruppel op een bloemblad, de schub van een dennenappel, sporen van een paddenstoel... Pure kunst, toch?

37 Doe je ogen dicht, blijf stil staan, adem een paar keer diep in en uit. Wat hoor je allemaal? Kan je 5 verschillende geluiden onderscheiden?

Doe het nu nog eens, maar focus dan op je reuk. Welke geuren ruik je en kan je herleiden waar die vandaan komen?



Mijmer eens wandelend over je eigen jeugd. Hoe zag je kinderkamer eruit, welke details kan je nog terughalen? Welke spelletjes speelde je graag? Kan je op namen komen van jeugdvriendjes? Of weet je zelfs nog mooie natuurgebieden waar je als kind geweest bent (en waar je eigenlijk nog eens naar terug zou willen)?



Muziek speelt een belangrijke rol bij het oproepen van herinneringen. Welk liedje vind jij passend bij de wandeling en de ervaring van vandaag? Beluister deze tijdens het wandelen of (ook) op de terugweg naar huis. Zo maak je via muziek een associatie met deze dag en sla je de herinnering extra goed op. Bij welke liedjes heb jij al een sterke herinnering?





Sanquin

Voor onze donors,
ter ere van
Wereld Bloeddonordag
2024.



For Life.