

Trektocht stappenplan

HUMAN.NATURE DE FILM EDITIE



SPECIALE UITGAVE: TUESDAY STUDIO X OUTDOOR INSPIRATIE



Hoi,

Hoi!

Wat tof dat jij een HUMAN.NATURE Early Bird bent geworden! Als Early Bird krijg jij dit Trektocht stappenplan cadeau.

Waarom? Vraag je je misschien af.

Dat begint bij het verhaal van Jamie (Sophie in de film) en de 4 mannen van de crew.

Op 1 Augustus 2021 vertrokken zij naar het noordelijkste puntje van Noorwegen. Voor hun lag 500 kilometer arctische wildernis waar zij doorheen zouden hiken. In deze moeilijkste van alle omstandigheden wilden zij het gevoel van hiken vastleggen in een unieke speelfilm speciaal voor de liefhebbers van het buitenleven.

Let wel, dit was de eerste keer dat Jamie zo'n trektocht maakte.

Uiteindelijk hebben ze er 40 dagen over gedaan en, ondanks dat het soms wel zwaar was, kwamen ze allemaal geïnspireerd en heelhuids terug.

We hopen dat je na het kijken van de film ziet dat het kan! Dat ook jij trektochten kan maken en de inspiratie voelt om zelf een meerdaagse wandeling te maken. Dat hoeft natuurlijk niet meteen 40 dagen. Maar voor korte en lange trips is een goede voorbereiding altijd goed.

Om je op weg te helpen hebben wij, de crew van de film en Paulien van Outdoor Inspiratie, een handig stappenplan voor je trektocht gemaakt.

Je vindt in dit e-book welke stappen bij de voorbereiding van een trektocht komen kijken en geven je praktische tips bij elk van die stappen. Helemaal achterin dit bestand vind je een paklijst voor je trektocht.

Tot slot. Ons credo terwijl in de voorbereiding op dit avontuur.
Drempels bestaan niet, gewoon doen!

Heel, heel veel lees- en wandelplezier,

Jamie, Arnold, Bart, Morten, Sjors, Tom en Twan van team HUMAN.NATURE.

En

Paulien van Outdoor Inspiratie.



Drempels bestaan niet, gewoon doen!



Waarom wil je een trektocht maken?

'Waarom ga je in vredesnaam zo'n pokke-eind met gewicht op je rug lopen?' vragen mensen zich soms af. Een paar mogelijke redenen:

- Je wilt even helemaal back-to-basics gaan en leven zoals onze voorouders dat duizenden jaren geleden ook deden (maar dan met iets meer comfort).
- Je hebt behoefte aan ruimte in je hoofd. Tijdens een trektocht waai je letterlijk en figuurlijk uit.
- Je zoekt een ultiem gevoel van vrijheid. Op je trektocht hoef je niets anders te doen dan je ene voet voor de andere te zetten, 's avonds een plekje voor je tent te zoeken en eten te maken. Het simpele leven waarin je even niets anders hoeft te doen dan overleven.
- Je voelt je aangetrokken tot een fysieke uitdaging die resulteert in hernieuwde energie.
- Je wilt je even 100% één voelen met de natuur.
- Je hebt behoefte om te verlangzamen in deze wereld die toch wel erg snel gaat.
- Je hebt mentale struggles, zoals angsten of depressie. Wandelen is goed voor je mentale gezondheid.
- Je wilt een stap uit je comfortzone zetten en mentaal uitgedaagd worden. Tijdens een trektocht moet je alle uitdagingen die je onderweg tegenkomt aangaan. Je zult zien dat je in staat bent tot dingen waarvan je thuis niet verwacht had ze aan te kunnen. Dit resulteert in een opgepoetst zelfvertrouwen.



Hoe plan je een trektocht?

Met een goede planning maak je het jezelf een stuk makkelijker om je voor te bereiden op je trektocht. Doorloop de volgende tien stappen en je bent helemaal klaar voor je grote avontuur.



Samen of alleen op reis?

Maak je je eerste trektocht alleen of met iemand samen? Beide opties hebben zo hun voor- en nadelen.

Ik, Paulien, werd geïnspireerd om op trektocht te gaan door de film Wild, over een vrouw die in haar eentje maandenlang door de wildernis trekt. Dat leek mij ook wel wat, maar de stap om alleen op pad te gaan, hoe kort ook, bleek voor mij te groot.

Ik denk dat het heel persoonlijk is of je alleen of samen op pad wilt. Mijn eerste trektocht maakte ik in het gezelschap van twee vrienden, waarna ik meer zelfvertrouwen had en steeds vaker alleen op pad ging.

Samen wandelen heeft als voordeel dat er altijd iemand is met wie je kunt overleggen en met wie je achteraf verhalen kunt delen. Ook kun je het gewicht over twee rugzakken verdelen en kan één iemand hulp halen als de ander wat overkomt.

Een groot voordeel van alleen op pad gaan is dat je je vaak meer bewust bent van de omgeving waarin je loopt. Je wordt geforceerd om die connectie met de natuur en jezelf op te zoeken, want er is niemand om mee te praten. Je hoeft ook geen rekening te houden met andermans wensen, waardoor je helemaal kan doen waar je je zelf zin in hebt.

Het is belangrijk om bij jezelf na te gaan: wat zoek ik in deze wandeltocht? Wil ik de connectie met mezelf en de natuur terugvinden? Dan is het een logische keuze om alleen op pad te gaan. Of wil je liever samen met een vriend(in) of familielid een tof avontuur beleven waar jullie nog jaren over na kunnen praten?

Je kunt er ook voor kiezen om, net als ik deed, eerst met iemand samen op pad te gaan en het daarna eens alleen te proberen.



Kies een wandelroute

Dit is misschien wel de leukste stap van de voorbereiding: door alle mogelijke wandelroutes scrollen en wegdromen bij foto's en verhalen. Deze stap moet echter niet alleen leuk, maar ook praktisch zijn.

Houd bij de keuze van je route rekening met het seizoen waarin je gaat wandelen. Vermijd gebieden waar nog sneeuw kan liggen of waar het weer in die tijd van het jaar heel wisselvallig is.

Besluit hoe lang je op pad wil gaan. Bereken vervolgens welke afstand je af kunt leggen in dat aantal dagen. Hoe ver je thuis kunt lopen zonder moe te worden is een goede indicatie. Trek een kilometer van die afstand af om te corrigeren voor extra gewicht op je rug en hoogteverschillen in het buitenland. Neem in je planning ook rustdagen op, daar ben je later dankbaar voor.

Om je op weg te helpen: voor de gemiddelde Nederlander is 15 kilometer per dag met een rugzak op wandelen goed te doen. Hoe meer dagen verstrijken, hoe verder je zult kunnen lopen zonder moe te worden. Geef je lichaam tijd om aan dit avontuur te wennen en gun jezelf tussendoor een zero (een dag waarop je niet wandelt).

Let bij het uitzoeken van je wandelroute goed op het niveau dat de routemaker aangeeft. Begin met wandelroutes door vlak tot heuvelachtig gebied waar je elke dag wel bewoning tegenkomt. Kies voor een gemarkeerde wandelroute die geschikt is voor beginnende wandelaars. Het doel is niet het afleggen van een recordafstand, maar het genieten van de ervaring.

Houd een paar weken voor je grote trektochtavontuur een paar dagen een 'generale repetitie' in Nederland. Bereid je voor zoals je voor een langere trektocht zou doen. Loop bijvoorbeeld een deel van een Nederlands Lange-Afstand-Wandelpad (LAW) en reis vanaf het eindpunt met het openbaar vervoer terug naar je beginpunt. Reflecteer na deze tocht op je afstanden en uitrusting en besluit of je klaar bent voor je langere trektocht.



Boek je accommodatie

Afhankelijk van de periode waarin je reist, het land dat je gaat bezoeken en de populariteit van de route, kan het een goed idee zijn je accommodatie vooraf te reserveren.

Wandel je langs een populaire wandelroute of in een vakantieperiode, dan kun je je accommodatie beter ver van tevoren vastleggen. Als je in Scandinavië of Schotland wandelt en onderweg wilt gaan kamperen, dan kun je altijd wel ergens terecht. Wildkamperen is daar immers legaal. Heb je geen tent mee, dan ben je echt afhankelijk van de accommodaties langs je route en wil je niet op de dag zelf er achter komen dat de dichtstbijzijnde beschikbare kamer 15 kilometer van de route ligt.

Accommodatie boeken heeft dus als voordeel dat je zeker weet dat je die avond ergens terecht kan. Dat geeft rust, waardoor je onderweg meer van je route kunt genieten. Vooraf boeken heeft als nadeel dat je elke dag per se een bepaalde afstand moet afleggen, omdat je op tijd in moet checken. Dat kan heel vervelend zijn als je helemaal gaar bent. Om dat te voorkomen plan je de eerste dagen van je tocht kortere afstanden in en zorg je dat je elke paar dagen een kortere wandeldag of rustdag hebt.



Begin met trainen

Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met het trainen voor je trektocht. Een goede conditie maakt je avontuur leuker en de kans op blessures kleiner.

Begin zo ver mogelijk met het trainen voor je wandeltocht. Bouw conditie op en versterk je spieren. Bouw je afstanden op tot je zo'n drie keer per week 15-20 kilometer loopt. Wissel je wandeltrainingen af met hardlopen, zwemmen of fietsen. Doe ook wandelgerichte stretching en krachttraining.

Denk je nu: 15 tot 20 kilometer... daar doe ik zo'n 4 uur over en ik heb echt niet zoveel tijd in mijn week? No panic, je hoeft je trektochtdroom niet te laten varen. Heel eerlijk? Dat halen wij ook niet elke week.

Het alternatief: doen wat je wél kunt. Kun je eerder opstaan en vaker lopend naar je werk gaan? Kun je in je middagpauze en/of telefonische meetings wandelen? Kun je 's avonds tijdens je uurtje Netflix wellicht je spieroefeningen doen?

Doe het best mogelijke in jouw leven en accepteer dat je bij weinig training het (vooral de eerste dagen) tijdens je tocht wat zwaarder gaat krijgen. Begin dan ook met kortere afstanden en bouw het rustig op, om zo de kans op blessures zo klein mogelijk te maken.

Tip: volg [één van Wanda's wandeltrainingen](#) om op een slimme en leuke manier te trainen voor je trektocht.



Koop of huur je uitrusting

Een comfortabel en veilig trektochtavontuur valt of staat met goede uitrusting. Je wilt geen tent waarin je spullen na een flinke regenbui ronddobberen of een slaapzak waarin je 's nachts ligt te rillen van de kou. Geschikte uitrusting is heel belangrijk voor plezier én veiligheid.

Zorg dat je geschikte kleding, slaapuitrusting, rugzak, tent en kookspullen aanschaft. Laat je altijd adviseren door een expert zoals een meer ervaren kennis, winkelmedewerker of outdoor-blogger.

Goede trektochtuitrusting aanschaffen is een behoorlijke investering. Een goede rugzak, slaapmat, slaapzak, tent en wandelschoenen tikten samen al snel 1000 euro aan. Ben je niet bereid om zoveel geld te investeren in uitrusting voor een vakantietype waarvan je nog niet weet of je het leuk vindt? Vanaf 125 euro per week kun je goede kwaliteit uitrusting huren, wat duurzamer is dan goedkope B-merk artikelen kopen.

Mocht trektochten maken toch niets voor jou blijken, dan heb je in ieder geval niet geïnvesteerd in spullen die je nooit meer gaat gebruiken. Na je eerste wandelvakantie weet je bovendien beter wat je wel en niet fijn vindt aan de spullen die je mee had. Dit helpt je vervolgens om een goede keuze voor je eigen uitrusting te maken.

--> op OutdoorInspiratie.nl vind je uitgebreide informatie over uitrusting.



Ga proefwandelen

Het is leuk én nuttig om voordat je aan je grote reis begint al een minitrektocht te maken. Pak je tas in zoals je voor je grote trip zou doen en ga op pad.

Tijdens zo'n minitrektocht (oftewel: microavontuur) ontdek je of je uitrusting inderdaad zo geschikt is als je dacht. Of schuurt die fijne onderbroek tijdens het lopen in je liezen? Moet je je schoenen misschien toch wat beter inlopen omdat je blaren voelt ontstaan? Hoe smaken die maaltijden en hoe slaapt dat matje?

Kortom: een goede test! Je wilt liever dicht bij huis ontdekken dat je uitrusting niet geschikt is of dat je last krijgt van een oude blessure, dan tijdens je grote tocht. Zijn er dingen die niet bevallen? Dan kun je ze voor je tocht nog omruilen (en opnieuw testen).

Ga je met een wandelmaatje op avontuur? Neem hem of haar dan alvast mee op deze oefentocht, zodat je ook kan testen of jullie inderdaad zo'n goed team zijn.



Wat heb je nodig?

In de bijlages achterin dit gidsje vind je een paklijst voor een wandelvakantie met kamperen en daarachter een paklijst voor een wandelvakantie zonder kamperen.



Hoe nu verder?

Bovenstaande helpt je op weg in de voorbereiding op je trektocht. Maar er komt meer kijken bij zo'n wandelavontuur.

Ik, Paulien, weet nog heel goed hoe spannend ik mijn eerste trektocht vond. In de voorbereiding was ik bang dat er dingen waren die ik miste of die toch niet geschikt bleken. Ik was ook bang onderweg te verdwalen, in onweer terecht te komen of geen geschikte plek voor mijn tent te kunnen vinden. Oh en wat moest ik eten onderweg als ik geen supermarkt tegenkwam? En is het wel veilig om zoiets ook eens alleen te doen?

Na duizenden kilometers back-to-basics wandelen ben ik een stuk wijzer dan voor die allereerste tocht. Ik ben blij dat ik me die eerste keer niet heb tegen laten houden door mijn onzekerheid en onwetendheid. Wél had ik toen graag iemand gekend die me precies verteld had wat ik kon verwachten, hoe ik me moest voorbereiden en wat ik allemaal aan moest schaffen. Die persoon, die ik toen miste, wil ik graag voor jou zijn!

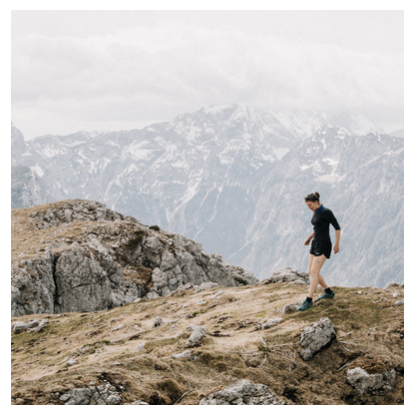
Ik schreef daarom een e-book met daarin in duidelijke taal uitgelegd wat je moet weten voor je (eerste trektocht). Dit e-book sluit mooi aan bij mijn online Trail Community, waarin je met andere wandelaars kunt connecten en elke maand masterclasses kunt volgen van grote namen uit de wandelwereld. Laat je inspireren door Tamar Valkenier, Tim Voors, Tim Boerman, Myra de Rooy en vele anderen.

[Naar het e-book](#)

[Naar de Trail Community](#)

Heb je vragen over de voorbereiding op jouw trektocht? Dan mag je mailen naar paulien@outdoorinspiratie.nl of mij een [Instagramberichtje](#) sturen.

Ten slotte wensen wij, team Human Nature en team Outdoor Inspiratie, je heel veel plezier op jouw wandelavontuur!



Paklijst voor wandelen + kamperen

De paklijst voor wandelen zonder kamperen vind je achter deze paklijst

Rugzak

- ☐ Rugzak met inhoud >65L
- ☐ Regenhoes rugzak en/of drybags
- ☐ Flightbag als je gaat vliegen

Kleding

- ☐ Geschikte wandelschoenen
- ☐ (Extra paar schoenen, Crocs of slippers)
- ☐ Reserve veters
- ☐ Softshell jas of fleece vest
- ☐ 1 of 2 Sneldrogende en ademende base layer(s) met korte mouwen
- ☐ 1 Sneldrogende en ademende base layer met lange mouwen
- ☐ Wandelbroek (met afritspijpen) of legging
- ☐ (Korte broek)
- ☐ (Riem)
- ☐ 2-3 stuks Ademend ondergoed
- ☐ 1 Thermoshirt met lange mouwen
- ☐ 1 Lange onderbroek / thermolegging
- ☐ 2-3 paar Sokken
- ☐ Regenjas
- ☐ Regenbroek
- ☐ (Gaiters)
- ☐ Buff, pet en/of muts
- ☐ (Muggennet voor je hoofd)
- ☐ Handschoenen
- ☐ Zonnebril

Drinken

- ☐ Waterfles / watersysteem voor in je rugzak
- ☐ Water / isotone drank
- ☐ Waterfilter / zuiveringsmethode
- ☐ Zakjes koffie en/of thee

Slapen

- ☐ Mat
- ☐ (Indien benodigd: pompzak)
- ☐ Reparatiesetje mat / duct tape
- ☐ Slaapzak
- ☐ Lakenzak
- ☐ (Opblaasbaar kussen)

Hygiëne

- ☐ Biologisch afbreekbare shampoo mini-verpakking
- ☐ (Biologisch afbreekbare douchegel)
- ☐ Tandborstel
- ☐ Tandpasta
- ☐ Toiletpapier en afvalzakje
- ☐ Schepje
- ☐ Sneldrogende handdoek
- ☐ Zonnebrandcrème factor 30 of hoger
- ☐ Lippenbalsem (met zonnebrandfactor)
- ☐ Muggenwerende spray
- ☐ Antibacteriële handgel
- ☐ (Lenzenvloeistof + reservecontactlenzen)
- ☐ (Dameshygiëne producten)
- ☐ Babydoekjes
- ☐ Deodorant
- ☐ Kam en/of borstel voor je haar
- ☐ Persoonlijke medicatie

Tent

- ☐ Tent of tarp
- ☐ Tentstokken
- ☐ Haringen
- ☐ Scheerlijnen
- ☐ Grondzeil of footprint
- ☐ Reparatiesetje en/of duct tape

Paklijst II

Voeding

- ☐ Tussendoortjes
- ☐ Ontbijt
- ☐ Lunch
- ☐ Avondeten
- ☐ (Kruidenzakjes)

Betalen

- ☐ Bankpasjes
- ☐ Creditcard
- ☐ Contant geld

Koken en eten

- ☐ Brander
- ☐ Brandstof voor brander
- ☐ Aansteker of firesteel
- ☐ Pan
- ☐ Mok
- ☐ (Kom, als je niet uit pan of mok wilt eten)
- ☐ Zakmes
- ☐ Lepel, vork en/of spork
- ☐ Schuursponsje

Belangrijke documenten

- ☐ Identificatiebewijs
- ☐ (Visum)
- ☐ Internationale zorgpas
- ☐ Rijbewijs
- ☐ Tickets
- ☐ Lijstje met belangrijke contactgegevens
- ☐ Gegevens van je reisverzekering
- ☐ (Internationaal medicijnpaspoort)

Navigatie

- ☐ (Reisgids)
- ☐ Kaart
- ☐ Waterdichte hoes voor kaart
- ☐ Kompas
- ☐ (GPS-systeem)
- ☐ (Hoogtemeter)
- ☐ Horloge
- ☐ Fluitje voor noodsignalen

Elektronica

- ☐ Hoofdlamp
- ☐ Reservebatterijen voor elektrische apparaten
- ☐ Wereldstekker
- ☐ Telefoon
- ☐ Oplader telefoon
- ☐ Powerbank + oplaadkabel
- ☐ (Camera + toebehoren incl. oplader)
- ☐ (Oortjes voor audio)
- ☐ (Noodknop)

Paklijst III

E.H.B.O.

- ☐ Pincet
- ☐ Tekentang
- ☐ Schaartje
- ☐ Betadine of ander ontsmettingsmiddel
- ☐ Pleisters in verschillende formaten
- ☐ Steriele gaaskompressen
- ☐ Een rol hydrofiel windsel
- ☐ Elastische zwachtel van 7.5 cm breed
- ☐ Rol hechtpleister
- ☐ Drukverband
- ☐ Driekante doek
- ☐ Veiligheidsspelden
- ☐ Blarenpleisters + naald
- ☐ Sporttape
- ☐ Paracetamol
- ☐ (Norit tegen diarree)
- ☐ O.R.S. of ander middel tegen uitdroging
- ☐ Reddingsdeken
- ☐ Bivakzak voor nood

Overige (allen optioneel)

- ☐ Wandelstokken
- ☐ Dry bags / diepvrieszakjes met ritssluiting
- ☐ Leesboek / E-reader
- ☐ Reisdagboek en potlood
- ☐ Zitlap
- ☐ Verrekijker
- ☐ Oordopjes voor rumoerige nachten
- ☐ Lidmaatschappas voor korting bij accommodatie
- ☐ Slaapmasker
- ☐ Tie-wraps, duct tape en naald-en-draad

Eigen aanvullingen

Paklijst voor wandelen zonder kamperen

Rugzak

- ☐ Rugzak met inhoud >35L
- ☐ Regenhoes rugzak en/of drybags

Kleding

- ☐ Geschikte wandelschoenen
- ☐ (Extra paar schoenen, Crocs of slippers)
- ☐ Reserve veters
- ☐ Softshell jas of fleece vest
- ☐ 1 of 2 Sneldrogende en ademende base layer(s) met korte mouwen
- ☐ 1 Sneldrogende en ademende base layer met lange mouwen
- ☐ Wandelbroek (met afritspijpen) of legging
- ☐ (Korte broek)
- ☐ (Riem)
- ☐ 2-3 stuks Ademend ondergoed
- ☐ 1 Thermoshirt met lange mouwen
- ☐ 1 Lange onderbroek / thermolegging
- ☐ 2-3 paar Sokken
- ☐ Regenjas
- ☐ Regenbroek
- ☐ (Gaiters)
- ☐ Buff, pet en/of muts
- ☐ (Muggennet voor je hoofd)
- ☐ Handschoenen
- ☐ Zonnebril

Betalen

- ☐ Bankpasjes
- ☐ Creditcard
- ☐ Contant geld

Slapen

- ☐ Lakenzak of dunne slaapzak
- ☐ (Opblaasbaar kussen)
- ☐ Oordopjes

Hygiëne

- ☐ Shampoo mini-verpakking
- ☐ Douchegel mini-verpakking
- ☐ Tandeborstel
- ☐ Tandpasta
- ☐ Toiletpapier en afvalzakje
- ☐ Sneldrogende handdoek
- ☐ Zonnebrandcrème factor 30 of hoger
- ☐ Lippenbalsem (met zonnebrandfactor)
- ☐ Muggenwerende spray
- ☐ Antibacteriële handgel
- ☐ (Lenzenvloeistof + reservecontactlenzen)
- ☐ (Dameshygiëne producten)
- ☐ Deodorant
- ☐ Kam en/of borstel voor je haar
- ☐ Persoonlijke medicatie

Voeding

- ☐ Tussendoortjes
- ☐ Ontbijt
- ☐ Lunch
- ☐ (Avondeten)

Drinken

- ☐ Waterfles / watersysteem voor in je rugzak
- ☐ Water / isotone drank
- ☐ Waterfilter / zuiveringsmethode
- ☐ Zakjes koffie en/of thee

Paklijst II

Navigatie

- ☐ (Reisgids)
- ☐ Kaart
- ☐ Waterdichte hoes voor kaart
- ☐ Kompas
- ☐ (GPS-systeem)
- ☐ (Hoogtemeter)
- ☐ Horloge
- ☐ Fluitje voor noodsignalen

Elektronica

- ☐ Hoofdlamp
- ☐ Reservebatterijen
- ☐ Wereldstekker
- ☐ Telefoon
- ☐ Oplader telefoon
- ☐ Powerbank + oplaadkabel
- ☐ (Camera + toebehoren incl. oplader)
- ☐ (Oortjes voor audio)
- ☐ (Noodknop)

Overige (allen optioneel)

- ☐ Wandelstokken
- ☐ Dry bags / diepvrieszakjes met ritssluiting
- ☐ Leesboek / E-reader
- ☐ Reisdagboek en potlood
- ☐ Zitlap
- ☐ Verrekijker
- ☐ Lidmaatschappas voor korting bij accommodatie
- ☐ Slaapmasker
- ☐ Tie-wraps, duct tape en naald-en-draad

Belangrijke documenten

- ☐ Identificatiebewijs
- ☐ (Visum)
- ☐ Internationale zorgpas
- ☐ Rijbewijs
- ☐ Tickets
- ☐ Lijstje met belangrijke contactgegevens
- ☐ Gegevens van je reisverzekering
- ☐ (Internationaal medicijnpaspoort)

E.H.B.O.

- ☐ Pincet
- ☐ Tekentang
- ☐ Schaartje
- ☐ Betadine of ander ontsmettingsmiddel
- ☐ Pleisters in verschillende formaten
- ☐ Steriele gaaskompressen
- ☐ Een rol hydrofiel windsel
- ☐ Elastische zwachtel van 7.5 cm breed
- ☐ Rol hechtpleister
- ☐ Drukverband
- ☐ Driekante doek
- ☐ Veiligheidsspelden
- ☐ Blarenpleisters + naald
- ☐ Sporttape
- ☐ Paracetamol
- ☐ Norit tegen diarree
- ☐ O.R.S. of ander middel tegen uitdroging
- ☐ Reddingsdeken
- ☐ Bivakzak voor nood

'Masterclasses over wandelen & nomadisch leven

Meerdere keren per jaar organiseert Outdoor Inspiratie inspirerende en informatieve masterclasses over...

- **trektochten maken**
- **solowandelen**
- **nomadisch leven**
- **en meer!**

Klik hier om
naar het
aanbod te
gaan

