



PERS

Postbus 94005
NL-1090 GA Amsterdam
T 020-618 63 89
www.fietsenwandelbeurs.nl

Met blote voeten op de Fiets en Wandelbeurs

Een intense ervaring

Wie geniet er niet van blootvoetslopen op het strand, maar blootvoetslopen kan op tal van andere ondergronden: een intense ervaring. Wie dat zoekt wordt op de komende Fiets en Wandelbeurs op zijn wenken bedient. Alleen je schoenen en je sokken uit doen en gaan lopen op het speciaal voor deze gelegenheid aangelegde blote-voeten-pad in de Amsterdamse RAI, op zaterdag 28 februari of zondag 1 maart - dat is alles.

Maar weinig mensen associëren *barrevoets* met plezier, vrijheid en een blij gevoel. En toch blijkt dat vrijwel iedereen die het een keer geprobeerd heeft enthousiast reageert. Sinds kort wordt het blote-voeten-lopen ook in ons land als een gezonde, aanvullende vorm van buiten-de-deur-recreatie gezien. Doordat je als blote-voeten-loper sterk geconcentreerd bent op hoe je loopt en vooral ook waar je loopt, ontwikkel je een lichtere en vooral soepelere tred. Uiteindelijk ervaar je daardoor het wandelen bewuster: je kunt er helemaal in opgaan en je helemaal ontspannen. Niet voor niets bieden sommige boeren op ons platteland sinds kort naast hun minicamping of recreatieboerderij een blote-voeten-parcours op hun terrein aan waarop je naar hartelust kunt lopen over gras, zand, klei, leem, veen, rotsblokken, houtsnippers en door beekjes of poeltjes ('pootjebaden').

Tijdens de Fiets en Wandelbeurs kun je een workshop Blote-voeten-lopen volgen onder leiding van bewegingswetenschapper Wouter Buist. Deze is zelf een enthousiaste barrevoeter en kan je in weinig woorden uitleggen uit hoe en waar je het beste op blote voeten kunt lopen. Voor deze cursus is er in de Deltahal van de RAI een speciaal aangelegd blote-voeten-pad gemaakt. Daarop kun je verschillende ondergronden ervaren, zoals zand, boomschors, grind en stro.

Je zult ontdekken dat een klein stukje blootvoetslopen al een heel intense ervaring is. En het leuke is dat je deze ervaring gewoon kunt herbeleven wanneer je wilt. Wandel na een werkdag 10 minuten op je blote voeten over het grasveld van een park. Of loop de laatste kilometer van een lange wandeling gewoon met je schoenen in je hand. Je voelt je meteen ontspannen en opgefrist.

Voor meer informatie over de Fiets en Wandelbeurs: www.fietsenwandelbeurs.nl
