



MIDZOMER- WANDELING

Deze wandeling vertrekt aan de parking in de Schuilhavenlaan in De Panne.

! parkeren = € !

Je kunt de route volgen via deze link op google maps,

via de knooppunten = ● op kaartje google maps of via de beschrijving hieronder.

Onderweg nodig ik je uit om enkele observatie-opdrachten te doen. Deze staan hieronder beschreven en vind je ook terug op google maps,

telkens bij dit symbool



WANDELROUTE

De wandeling volgt de knooppunten (KP)

1-5-6-7-8-4-3-59-2-1

Je start in de richting van de duinen. Voor je door het toegangspoortje gaat kun je observatie 1 doen.

Observatie 1: gronden

Voor je vertrekt op deze wandeling. Kom even op adem. Kom even thuis bij jezelf. Sta stil en kijk naar de duinen, naar het pad dat voor je ligt. Voel je voeten op de grond.

En adem. Adem een aantal keer rustig in en uit.

Voel je voeten. Zie het pad.

Hoe voel je je, bij de start van deze wandeling?

Na het toegangspoortje sla je direct links af en volg je het Oostergrenspad.

(grijze paaltjes)

Je passeert 2x een afslag naar rechts, die je niet neemt.

Aan het kruispunt bij het bos (KP 6), neem je eerst de afslag naar links en beklimt het uitkijkpunt.

Observatie 2: kleur

Je staat nu bovenop het uitkijkpunt Groene Biezenlaan.

Op het eerste zicht zie je groen. Veel groen.

Ook wat zandkleur en hopelijk een blauwe lucht.

Maar ik daag jou uit om beter te kijken. Welke kleuren zie je nog? En welke tinten zie je nog? Hoeveel soorten groen kun jij onderscheiden? Hoeveel tinten blauw en geel?

Kijk rond en neem waar.

Ben je samen met anderen op stap? Daag elkaar dan uit om zoveel mogelijk kleuren en tinten op te sommen.

Ken je de naam niet van een tint? Verzin er dan zelf maar één.

Daal af van het Uitzijkpunt en vervolg je je weg langs het Oostergrenspad, richting KP7.

Aan de eerste splitsing (KP7) sla je rechts af, het Krakeelpad in (rode paaltjes).

Het Krakeelpad komt uit op het Ligusterpad (KP8 groene paaltjes), daar sla je terug rechts af.

Aan de kruising met het Helmpad (KP 4, gele paadjes) sla je links af. De volgende opdracht voer je uit aan het Uitzijkpunt verder op dit pad.

Observatie 3: leven

Het uitkijkpunt op het Helmpad is een uniek plekje...met natuur rondom rond zover je kunt kijken. Hier kan ik mij echt verbonden voelen met al wat leeft.

Ga op zoek naar dat leven. Ga op zoek naar dieren. Welke dieren kun je zien of horen?

Word stil, kijk en luister. Zie je een kevertje? Een vlinder? Een konijn?

Of misschien wel één van de runderen of de prachtige konigspaarden.

Hoor je iets fladderen of zoemen? Welke vogels kun jij herkennen?

Hier op dit unieke plekje, rond midzomer, gonst het leven in volle glorie.

Kun je het voelen?

Eens terug beneden ga je verder op het Helmpad.
Aan de T-splitsing (KP3) ga je rechts, richting zee.
Als je op het strand bent (KP59) , ga je terug rechts, richting De Panne
centrum.

Aan het Westerpunt, de constructie met trappen op het strand,
kun je de volgende opdracht uitvoeren.

Observatie 4: licht en ruimte

Beklim het Westerpunt voor een brede kijk op de horizon. Kies het horizon-zicht dat jou het meest aanspreekt.

Kijk met zachte brede ogen. (Kijk zo ver en breed als je kan, maar met ontspannen rustige ogen.)

Laat het licht en de ruimte binnen komen. Adem hierbij rustig in een uit.

Voel hoe je hoofd ontspant en de rest van je lichaam volgt.

Sla dit licht en deze lichtheid op in een hoekje van je lijf...

...en open het terug op een donkere dag.

Terug op het strand wandel je verder richting De Panne.
Neem het eerste paadje rechts (KP2) na het Westerpunt.
Dit brengt jou terug naar de Schuilhavenlaan, de startpunt van deze
wandeling.

OBSERVATIE 5: afsluiten

Sta nog even stil.

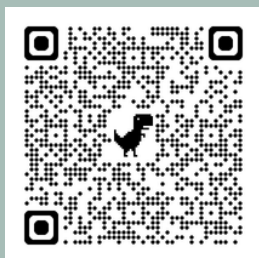
Voel je voeten op de grond.

En adem.

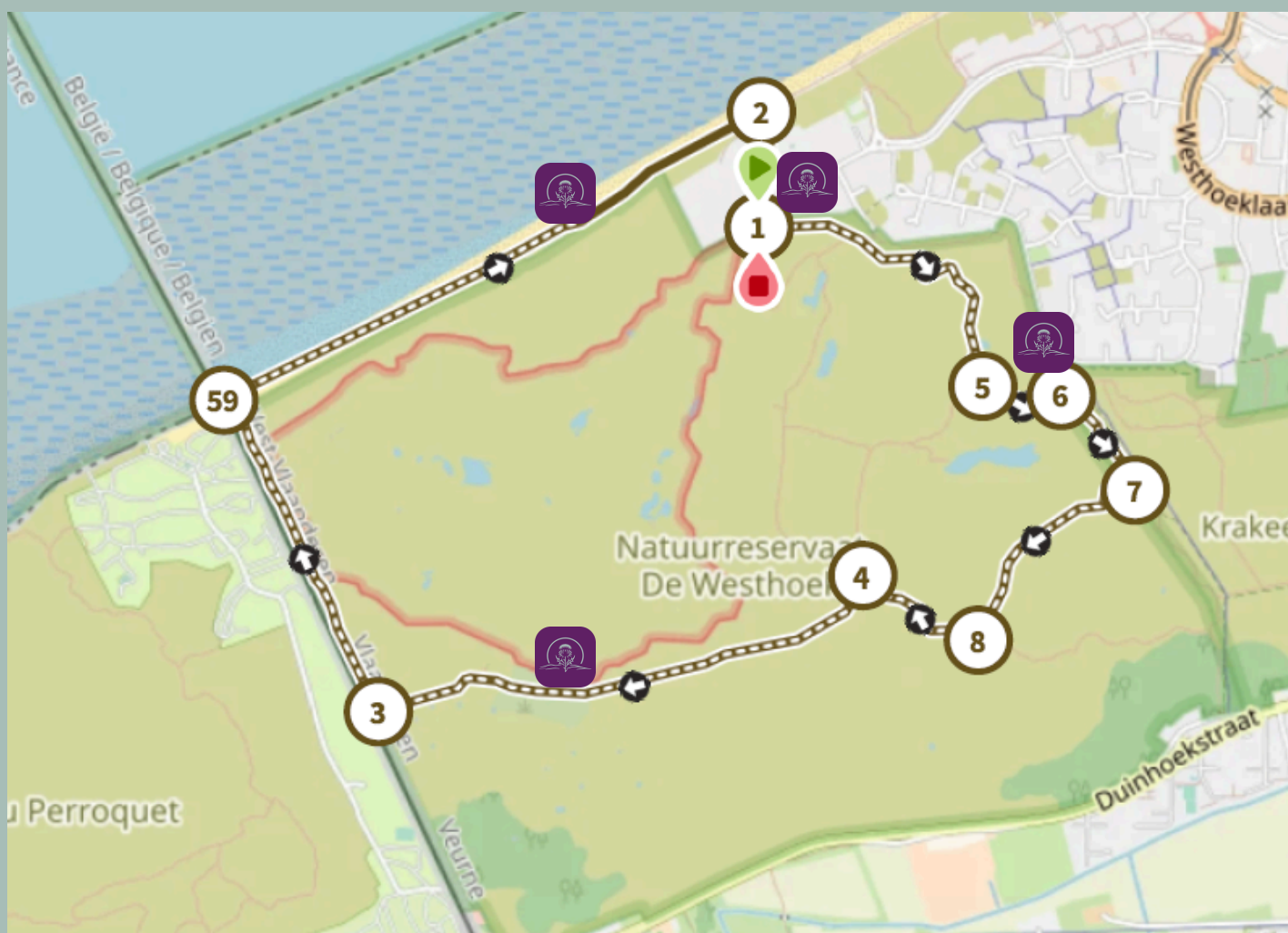
Hoe voel je je? Na deze wandeling?



WANDEL PRAKTIJK MIDZOMERWANDELING



Scan de qr-code en open de route in google maps.
Of kijk op wandelpraktijk.be/midzomerwandeling.



Dankjewel dat je de tijd nam om deze wandeling te beleven.
Ik ben benieuwd naar jouw ervaring.
Deel gerust een foto, een woord of een kort berichtje.



**WANDEL
PRAKTIJK**

Mieke De Gryse

☎ 0474/853743

✉ wandelpraktijk@gmail.com

