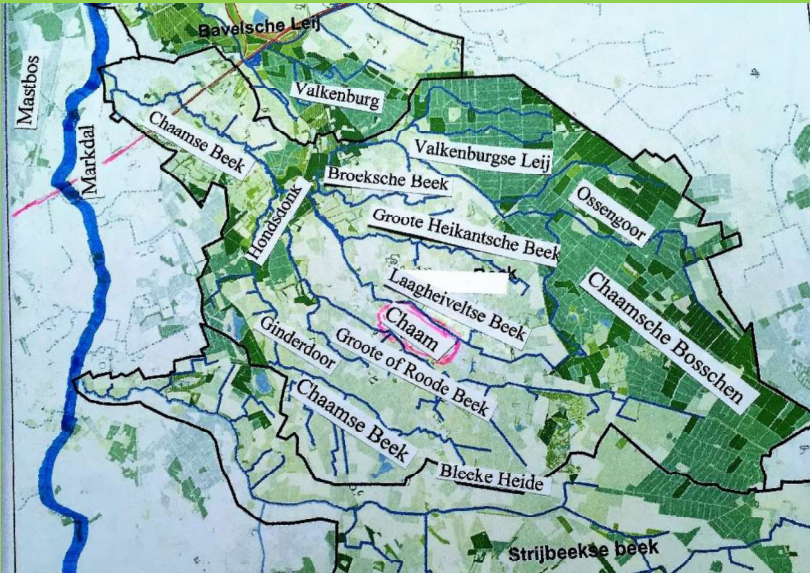


# Natuur rond het Markdal

Info: 06-4007219

## De natuurlijkste manier van bewegen

De meesten van ons hebben wel een of meerdere eigenaardigheden en diegenen die dat ontkennen moeten nog maar eens goed bij zichzelf te rade gaan. Fanatiek vogels kijken kan als dusdanig worden beschouwd, hoewel daar wel gradaties in zijn. Honderden kilometers rijden om met zijn allen naar een klein bruin



vogeltje te kijken, dat ook nog eens precies voor je is gelokaliseerd, dat is niet echt iets voor mij. Het is van een andere orde dan je telronde maken en bekijken wat de natuur je laat tegenkomen. Maar ik oordeel daar niet te hard over. Ook ik probeer elk jaar in Nederland minimaal 200 vogelsoorten te zien. Dat is me dit jaar nog niet gelukt: de teller staat op 190. Ik ben niet op pad gegaan om de geelbrauwgors, de bobolink, of de Turkestaanse klauwier te scoren. In alle eerlijkheid moet ik daar wel bij zeggen dat als zo'n zeldzaamheid vlakbij wordt gezien, of als ik er zo'n beetje langskom op weg naar mijn werk, ik de verleiding ook niet kan weerstaan. Dus naar de struikrietzanger ben ik dit jaar wel op zoek geweest (en ik heb hem gevonden, want hij zat open en bloot keihard te zingen en trok zich

## Mark en Leij 'mee-andert' mee aan nieuwe Waterschapsvisie Chaamse Beken

helemaal niets van mij en de andere twitchers aan!)

Verder heb ik ook nog andere (licht) neurotische trekjes. Zo wil ik elke dag minimaal 10.000 stappen zetten. Op het moment dat ik dit schrijf heb ik dat al 989 dagen onafgebroken gedaan. Mijn streven is om 1.000 dagen te halen, maar ik weet zeker dat als dat gelukt is ik weer een ander streven heb: 2.000 dagen

bijvoorbeeld. Dat is kennelijk de aard van het beestje. Die stappen zet ik soms hardlopend, maar meestal wandelend en nu is het zo dat wandelen volgens mij de meest natuurlijke manier van bewegen is die we als mensen hebben. We zijn erop gemaakt. Als je het geluk hebt dat je redelijk gezond bent en niet teveel door blessures wordt geplaagd dan kun je wandelen heel lang volhouden. Voor mij brengt het ritme van zo'n 100 stappen per minuut een cadans met zich mee die zowel inspanning als rust geeft. Inspanning in mijn lijf en rust in mijn hoofd. Ik merk dat vooral als ik het heel druk heb, wanneer ik soms niet meer weet waar ik eerst aan moet beginnen en ik het gevoel heb dat iedereen aan me loopt te trekken. Eigenlijk heb ik dan geen tijd om een ommetje te maken, maar juist dan ga ik toch wandelen: mijn hoofd wordt helder, ik krijg vaak goede invallen hoe ik dingen aan moet pakken en ik kom evenwichtiger (en minder chagrijnig) terug. Het mooie hiervan is dat het tempo van wandelen je ook alle kans geeft goed om je heen te kijken en luisteren. Vogels zijn er gelukkig bijna altijd en die combinatie van bewegen, langzaam je omgeving zien veranderen en het waarnemen van vogels maakt wandelen nog natuurlijker (excuses voor de flauwe woordspeling). Tegenwoordig combineer ik lunchwandelingen vaak met een wat meer systematische



Slijtage? Of burgerlijke ongehoorzaamheid bij afgesloten wandelroute?

vogeltelling, nl. de LiveAtlas van Sovon. met een app op mijn telefoon registreer ik alle vogelsoorten die ik zie en hoor. Dat kan overal en altijd en het houdt onze kennis van vogels bij de tijd. Het gebruik van LiveAtlas is eigenlijk een continue update van de Vogelatlas, die ondertussen weer een paar jaar geleden is uitgekomen. Er is wel een nadeel aan. Op de website van Sovon wordt precies bijgehouden wie hoeveel routes heeft geteld en hoeveel vogelsoorten hij/zij heeft waargenomen. Ik sta niet erg hoog op die lijst, dus een stemmetje in mijn hoofd zit me weer op te juttten dat ik misschien wat beter mijn best moet doen. Zo blijf je aan de gang!



***Stuifzwam proest zijn nakomelingen  
stuiwend uit.....***

### **Leo Nagelkerke, West-Brabantse Vogelwerkgroep**

#### **Markandalletjes**

- \* Vakantie voorbij, herfst is begonnen, met klimaat van veel warmte.
- \* Ulvenhoutse Bos: Informatieavond. Donderdag 10 november 19u30. Pekhoeve Ulvenhout. Over project Kwelherstel, door Ed Michels (SBB) en Stikstofneerslag door Peter von Meijenfeldt. Ziet minister Ulvenhoutse Bos over het hoofd? Maar 17 % overlevingskans! Op naar 100%! Organisatie nmv Markkant, De Groene Koepel en IVN Mark&Donges. Zie websites.
- \* Gebiedsvisie (GGA) Ulvenhoutse Bos vastgesteld, maar inhoud nog niet bekend. Zeven Brabantse piekbelasters vrijwillig aangekocht, maar niet hier!
- \* Natuurwerkdag 5 november. Handje helpen! Waar? Zie website Natuurwerkdag 'klus in de buurt. O.a. opschonen Bels-lijntje (Alphen), IVN natuurtuin Mark&Donges: Oranjepolder. Domeinweg 9. Oosterhout.
- \* Natuurvereniging Mark en Leij 'mee-andert' met Brabantse Delta door inbreng ervaring bij visie wateropgave Chaamse Beken.
- \* Vogels: Zelf kijken, verrekijker mee. Vogelwandeling 'trekkers en blijvers'. Terheijdense Binnenpolder. Zondagmorgen 6 november 10-12u. Aanmelden IVN Mark&Donges.