

Van west naar oost

EEN ROADTRIP DOOR MIDDEN-FRANKRIJK

Wie gaat er mee? We doorkruisen *la douce France* van de adembenemende kustlijnen bij Nantes tot aan de groene heuvels van de Bourgogne. Met je eigen auto of camper onder je kont heb je alle bewegingsvrijheid.

Voet op het gaspedaal en gáán! TEKST LAURA THUIS



Pornic

En weg zijn we! Op papier welteverstaan... Want we bereiden deze roadtrip al dagdromend achter ons scherm voor. Helaas. In de hoop dat we deze zomer voor het echte kunnen. Want oei, oei oei - spoiler alert - wat is dit een heerlijke reis.

BLOTE VOETEN IN HET ZAND

Onze eerste pitstop is Pornic, een historische badplaats aan de Jadekust nabij Nantes, waar je al binnen één dag rijden vanuit Nederland met je blote voetjes in het zand kunt zitten. Goed om te weten: dit zuid-westelijke deel van de Loirestreek staat bekend om zijn vele zonuren. Insmeren dus! Om vervolgens te genieten van dit middeleeuwse stadje met zijn schattige witte huisjes en fenomenale uitzicht over de baai van Bourgneuf. Zwemmen doe je hier overigens met badkleding aan. Voor een blote duik rijd je iets zuidelijker, naar Tranche-sur-Mer met het adembenemende Plage de la Terrière. Of nog iets verder bij de 'plages naturistes' - naaktstranden - van Pointe d'Arcay en L'Aiguillon-sur-Mer.

NANTES

Autorijden + zwemmen = zin in een lekker hapje. En laat je daar in Nantes, de hoofdstad van de Loirestreek, nu alle mogelijkheid toe hebben. Want behalve historisch - neem zeker een kijkje bij het indrukwekkende kasteel van de hertogen van Bretagne - is deze havenstad ook nog eens superhip. Voor een onvergetelijk diner, zo hebben we ons laten vertellen, moeten we aanschuiven bij La Cigale. Een restaurant met weergaloos *belle époque*-interieur in de creatieve wijk Bouffay waar schalen *fruits de mer* af en aan worden gedragen... Hoe heerlijk!

LE COLOMBIER

Uitbuiken en relaxen doen we op Le Colombier, een gezellige familiecamping van Nederlandse eigenaars op zo'n anderhalf uur rijden ten zuiden van Nantes. Splash! Een blote duik in het buitenbad, een wandeling door het eigen bos, een massage: we zouden hier moeiteloos een paar dagen kunnen vertoeven. Maar de roadtrip gaat verder. Off we go! →



‘De koningen
bouwden kastelen
voor het
eigen ‘plaisir’

TUIN VAN FRANKRIJK

Met Le Colombier laten we de Atlantische kust achter ons en rijden via de A87 en D960 de steeds groener wordende Loirevallei binnen met zijn ontelbare kastelen. En ja, dan snap je wel waarom die Franse koningen in de renaissance-tijd hun kastelen juist hier wilden laten bouwen. In de ‘Tuin van Frankrijk’, zoals de Loirestreek ook wel wordt genoemd, werden de meeste kastelen rond de oevers van de Loire gebouwd. Vaak als militair fort, ten tijde van de Honderdjarige Oorlog rond het jaar 1400. Maar ook na de oorlog bouwden de koningen rustig verder. Voor het eigen ‘plaisir’. Wat resulteerde in meer dan tachtig kastelen die stuk voor stuk het bezoeken waard zijn.

DISNEYKASTEEL

Stoppen doen wij in Saumur, bij het gelijknamige kasteel uit de tiende eeuw dat ook wel bekendstaat als het Disneykasteel. Het was namelijk de wereldberoemde Walt Disney die zich voor zijn versie van het sprookje over Doornroosje liet inspireren door dit kasteel. En ook dit snappen we weer precies: een kasteel boven op een heuvel, op een plek waar twee rivieren samenkomen - de Loire en de Thouet om precies te zijn - en een aansprekend dorpje aan de voet.

OP EN ROND HET WATER

Over water gesproken: we hebben nog een toffe kanotocht op de planning staan in het Regionaal Park van de Brenne iets verderop. In het plaatsje Le Blanc, dat midden in het natuurpark ligt, huur je bij ‘Base de plein air’ eenvoudig een kano en daal je al



Puy-de-Dôme

‘Je vindt hier nog echte stilte en echte donkerte’

peddelend langs waterlelies en libellen de glasheldere rivieren de Creuse en L’Anglin af. Extra service: je wordt opgehaald als je dat wilt. Hoef je zelf niet tegen de stroom in te peddelen. Energie over? Dan zou je ook nog, onder begeleiding, de grotten van het natuurpark in kunnen. Of klimmen met of zonder instructeur. Of wandelen...

KEUZESTRESS

Overnachten doen we vanavond in elk geval... ahhh, keuzestress! Want we vinden maar liefst drie blootcampings in dit topje van Nouvelle Aquitaine. En kies je dan juist voor het kleinschalige natuuristenparadijs L’Olivierie? Of geeft de chef-kok van La petit Brenne wellicht de doorslag? Of wordt het toch het bij veel Nederlanders geliefde Creuse Nature in de Limousin? Slapen doe je overigens op alle locaties als roosjes, want je vindt in dit dunbevolkte deel van Frankrijk nog échte stilte en échte donkerte.

NAAR DE TOP

Bien dormi? Goed geslapen? Maak je borst dan maar nat. Want met de trek richting oosten, wordt het landschap ruiger. Komt het Centraal Massief in zicht met z’n vulkanische bergen. En moet je óf heel geoefend zijn - om het landschap te bedwingen - óf een list verzinnen. Wij kiezen voor het laatste. En rijden linea recta naar de voet van de inmiddels uitgedoofde vulkaan Puy-de-Dôme, waar een panoramische bergtrein je in 15 minuten naar de top brengt. Op 1.465 meter hoogte krijg je zo een fantastisch beeld van dit interessante landschap vol bergen en kraters - het zogenaamde vulkaanveld Chaîne des Puys - dat ook nog eens heilzame eigenschappen bevat.



Saumur



Loirevallei

LES FOURNEAUX

En nu... willen we de kleren van ons afgooien. En rijden in één lijn door naar Les Fourneaux, het terrein van de Nederlandse eigenaars Remco en Jolanda in de buurt van rivierstadje Moulin aan de Allier. In gedachten kunnen we nog aansluiten bij het dagelijkse borreluurtje en hebben alle tijd voor een blote duik in het fijne buitenzwembad. Mmm, de ontspanmodus doet zijn werk. Genieten! →

7 CAMPINGS EN ROUTE

1. *Le Colombier*

In het zuiden van de Vendée, in de westelijke Loirestreek aan de Atlantische kust, vind je familiecamping Le Colombier op een groot domein - circa 50 hectare - vol oude hagen, een eigen bos en vallei met beekje. Niet zo gek dus dat Le Colombier wordt geroemd om de ruimte, vrijheid en ontspannen sfeer. Het centrale gedeelte is een middeleeuwse herenboerderij met toren, schuren en een groot, verwarmd zwembad. De camping telt 176 ruime kampeerplaatsen, heeft een bar, restaurant en campingwinkel plus faciliteiten zoals een visvijver, sauna en massage of reiki op afspraak.

blootkompas.nl/colombier

2. *L'Oliverie*

In het hart van de Poitou-Charentes in Saurais, in het Franse departement Deux-Sèvres, ligt het kleinschalige naaktparadijs L'Oliverie met 25 plaatsen in een idyllische, heuvelachtige omgeving aan een meer. De Franse eigenaars Mélanie en Alex noemen hun domein liefkozend *la ferme naturiste*, wat alles te maken heeft met de oude achttiende-eeuwse familieboerderij waar de camping omheen is gesitueerd. Ook verhuurt L'Oliverie onder meer een gîte, gastenkamer, pipowagen en luxe vakantiewoning in de voormalige schuur. Veel gasten maken gebruik van de fietsroutes die uitgestippeld zijn rond de camping. Een blote duik in het meer of buitenzwembad maakt een vakantiedag dan helemaal af. Ook aanwezig: een snackbar, pizzeria en animatieprogramma.

blootkompas.nl/oliverie

3. *La petit Brenne*

Dat rust en gezelligheid prima samen kunnen gaan, bewijst de uitgestrekte camping La petit Brenne. Het domein - dat zich midden in het 'Parc naturel régional de Brenne' bevindt - biedt met 42 hectare namelijk zo veel ruimte dat de keuze voor een kampeerplek vrij is. Van absolute rust tot gezellig dichtbij de bar met binnenplaats. Leuk om te weten: er zijn drie wandelroutes uitgezet op het terrein waarmee je in alle rust bloot kunt genieten van bos, weiden, beekjes en het idyllische Brennemeer. Eens per week organiseert een Nederlandssprekende gids een wandeling over het terrein. Ook leuk: in het hoogseizoen kookt de chef-kok van La petit Brenne elke avond een keuzemenu en apart kindermenu.

blootkompas.nl/la-petit-brenne

4. *Creuse Nature*

Bij veel Nederlandse gezinnen een geliefde vakantiebestemming: camping Creuse Nature in de landelijke Limousin. Bekend om de vele georganiseerde activiteiten. Van muziekweek tot jazzweek en van aquagym tot circusatelier, pottenbakken en viswedstrijden

bij de eigen visvijver. Creuse Nature mag sinds 17 jaar het Clé Verte-label dragen, wat inhoudt dat de camping duurzaamheid hoog in het vaandel heeft staan. Je ziet dit onder meer terug in het ecologisch afwatersysteem op basis van rietplanten - naast duurzaam ook mooi! - en enkele ecologisch gebouwde huizen die te huur zijn.

blootkompas.nl/creuse-nature

5. *Les Fourneaux*

Rustzoekers, fietsers en gezinnen opgelet! In het heuvelachtige groene hart van Frankrijk vind je Les Fourneaux, een 43 hectare groot terrein omgeven door brede hagen, eiken en essen. De Nederlandse eigenaars Remco en Jolanda doen er sinds zeven jaar alles aan om het je naar de zin te maken. Met een fijn buitenzwembad, gezellige borreluurtjes op het terras, gezamenlijke barbecues en natuurlijk de zorg voor een schoon, net terrein. Ook bijzonder: verschillende extra faciliteiten zijn op aanvraag van gasten gerealiseerd zoals een apart wildkampeerveld en buitendouches. Verwacht geen animatieteam op Les Fourneaux, maar samen activiteiten ondernemen - zoals een spontaan volleybaltoernooi, kanoën of lunchen bij een auberge - past helemaal.

blootkompas.nl/fourneaux

6. *Borvo*

Borvo Camping Naturiste is een gezellige, kleinschalige camping aan de rivier de Somme met zwembad en 25 kampeerplaatsen. De camping ligt zo'n 10 minuten rijden van het historische centrum van Bourbon-Lancy. Wandelaars, fietsers en vissers kunnen hier hun hart ophalen. Extra: er is voor gasten met een hond een kennel beschikbaar. Deze is te gebruiken als je een avondje uit of een dagje weg wilt zonder je viervoeter. Dit is een gratis service op basis van beschikbaarheid. Ook leuk om te weten: er is een goed fietspad langs de Loire naar Dijon. Op maandag en donderdag kun je uit eten op de camping van Mark en Sandra. Sandra kookt heerlijk, vinden veel gasten.

blootkompas.nl/borvo

7. *Domaine de la Gagère*

'Aangekleed kamperen in je blootje'. Zo omschrijven eigenaars Tim en Floor een vakantie op Domaine de la Gagère in het hart van de Morvan. En dat klopt wel als je kijkt naar de verschillende luxe faciliteiten op dit terrein. Waaronder twee verwarmde zwembaden, een restaurant met groot terras, bar, luxe sanitairgebouwen met vaatwasmachines, een campingwinkel, sauna en en massageruimte. Onbetaalbaar is het uitzicht over de vallei en de prachtige zonsondergang waar je elke avond op wordt getrakteerd. Goed om te weten: het hele terrein is goed toegankelijk voor mindervaliden en er is een aangepaste mobilhome te huur.

blootkompas.nl/la-gagere





‘Natuurlijk willen we deze reis in het echie doen’

VICHY

Tap, tap, tap... Met de ochtendzon op ons gezicht tappen we de volgende ochtend ons eigen mineraalwater in kuuroord Vichy. We staan voor ‘La Source des Célestins’, een van de negen bronnen in Vichy en voelen ons de koning te rijk als het koele water zó uit de bronzen kranen in onze bidons stroomt. Zeiden we koninklijk? Dat was bewust. Want ook de Franse keizer Napoléon III en zijn gevolg kwamen hier met regelmaat kuren. Iets wat je terugziet in de rijke *belle époque*-bouwstijl uit die tijd waarin bijvoorbeeld de Thermes des Dômes werd gebouwd, het ‘Parc des Sources’ - bronnenpark - en het vermaarde casino van Vichy.

LEKKERBEKKEN

Met al die rijkdom zou je bijna vergeten waar kuuroord Vichy zijn oorspronkelijke bekendheid aan dankt. En dat blijft natuurlijk die rijke vulkanische bodem van de Auvergne waar talrijke bronnen uit ontspringen met verschillende therapeutische eigenschappen. In de laatste streek van onze roadtrip - de Bourgogne - vinden we zo’n zelfde rijke bodem. Maar dan nét even anders qua samenstelling. Wat weer andere rijkdom met zich meebrengt: lekkerbekkenrijkdom!

MAAG VAN FRANKRIJK

We hebben het lekkerste, inderdaad, voor het laatst bewaard. Want wat blijft die Bourgogne toch een heerlijke streek. Niet voor niets noemen de Fransen het ‘de maag van Frankrijk’ met klassieke streekrechten als *oeufs en meurette* (ei in rodewijnsaus), *escargots de Bourgogne* (slakken), de beroemde Bresse-kip en het Charolais-rundvlees. En natuurlijk de veelgeprezen pinot noir-wijnen en chardonnays die hier gemaakt kunnen worden vanwege de eigenschappen van de verschillende bodemsoorten in combinatie met een relatief koel continentaal klimaat, wat voor een evenwichtige langzame rijping van de druiven zorgt.

CHARMANT

Extra charmant aan de Bourgogne is dat het een opvallend toegankelijke wijnstreek is. Zo kun je meestal spontaan naar een *dégustation* (proeverij). Zie je lege flessen op de wijnton van het huis of de boerderij van een wijnboer? Dan weet je dat je welkom bent. Handig toch?

EN ROUTE!

En dan... is onze route bijna voltooid. Maar ook nu hebben we nog een keuzemoment voor de boeg. Eten we mee op Borvo, de kleinschalige camping van Mark en Sandra bij Bourbon-Lancy? Of gaan we voor Domaine de la Gagère, de wat luxere camping van Tim en Floor in het hart van de Morvan? Waar we niet over hoeven te twijfelen, is dat we deze reis natuurlijk in het echie willen doen. En route! Volop genietend van al het moois dat je van west naar oost tegenkomt. ‘*On verra*’, zouden de Fransen zeggen. ‘We gaan het zien.’ Waar wij graag aan toevoegen: ‘*Nous allons garder nos doigts croisés.*’ Met andere woorden: we gaan duimen!



BEWEEG VRIJ



BAREFOOT & MORE

ONTDEK HET LOPEN OP BLOTE VOETEN!

Hoe heerlijk is het om de wereld te ervaren zonder belemmeringen? Voel de zon en wind op en om je lichaam. Wist je dat je voeten samen meer dan 7.000 zenuwuiteinden hebben? En maar liefst 26 botjes en 33 gewrichten? Die zijn er niet voor niets. Je voeten registreren zeer nauwkeurig op wat voor ondergrond je staat en loopt. Ze zijn gemaakt om te bewegen! En het is ontzettend lekker om alle verschillende ondergronden te voelen: hard, zacht, droog, nat, warm, koud, vlak, hobbelig, enzovoort. En daarvoor hoef je niet eens naar een blotevoetenpad: het kan gewoon in het bos, het park, of zelfs in de stad.

IN BALANS MET STERKE VOETEN

Je voeten zijn het fundament van je lijf. Je grote teen fungeert als een steunpilaar. De spieren in je tenen en de rest van je voet houden je lichaam in balans. Hiervoor hebben je tenen wel de ruimte nodig om te kunnen bewegen. Helaas worden ze in de meeste schoenen beknelde en hebben ze nauwelijks bewegingsruimte. Daardoor raakt je lichaam uit balans en kunnen klachten ontstaan. Dit wordt verergerd door de hakverhoging en het gevormde voetbed van de meeste schoenen.



Misschien kan of wil je niet altijd en overal op blote voeten lopen. Bijvoorbeeld op je werk, of in de stad. Gelukkig is er een oplossing voor: ‘barefootschoenen’. In deze schoenen bewegen je voeten alsof je op blote voeten loopt. Bovendien zijn de zolen dun en flexibel, zodat je nog steeds de ondergrond goed voelt, maar dan wel beschermd en zonder dat de prikkels te veel worden. Barefootschoenen zijn er in diverse soorten en maten, van netjes tot casual. Van sportief tot wandelschoenen en zelfs sandalen.

Heb je voetklachten? Met voetentraining kun je je voeten gericht sterker maken en klachten verminderen of verhelpen. De combinatie met barefootschoenen (of blote voeten) maakt dat de kans kleiner is dat klachten terugkomen.



Wij zijn Vincent & Esther. Samen hebben we het lopen op blote voeten en barefootschoenen ontdekt en sindsdien hebben we in Arnhem een mooie winkel waar wij en onze enthousiaste medewerkers je graag ontvangen en vertellen over de voordelen van barefootschoenen. Maar ook online kun je bij ons terecht en helpen we je graag!

Barefoot & More
Kleine Oord 80
6811 HZ Arnhem
Tel: 026-7370445
info@barefootandmore.nl
www.barefootandmore.nl

