



Wandelrondes Aambos/Caumerdal

- Blauwe ronde 3,4 km**
Vanaf Medisch Centrum Molenhoek
- Oranje ronde 3,7 km**
Vanaf Zorgcentrum Oranjarahof
- Grote ronde 7 km**

**Dutch
Mountain Film
Festival**

Meer
wandelingen ▶



©Dutch Mountain Film Festival

groenrecept@dmff.eu

++ GROEN RECEPT ++

WANDELEN

+++ OP DOKTERSADVIES +++

Aambos / Caumerdal

Medisch Centrum Molenhoek
Zorgcentrum Oranjarahof



++ Blauwe ronde 3,4 km ++++

M Startpunt: Medisch Centrum Molenhoek, Van Lennepstraat 4 Heerlen

1 Komend uit het medisch centrum, ga rechtsaf de Van Lennepstraat in. Aan het eind sla rechtsaf en meteen linksaf de Gerard Bruningstraat in. Voor de kerk sla linksaf. Na het kantoor van Wolting en Versteeg (nummer 12) sla rechtsaf een voetpad in en daarna rechtsaf. Ga door een ijzeren zigzaghek en sla direct linksaf onverhard het grasveld op. Je komt langs een paar betonnen elementen. Het pad komt uit op een oud asfaltpad, hier ga je naar links en dan na de afgeronde betonnen blokken weer rechtsaf. Houd rechts aan, ga tweemaal tussen betonnen legoblokken door en sla dan rechtsaf op de asfaltweg met lantarenpalen. Je loopt nu richting de poort van hoeve Schiffelerhof. Voor de Schiffelerhof ga links een wandelpad in en aan het einde rechts. Vervolgens weer rechts door een zwart hek langs de Schiffelerhof. Je loopt nu over een verhard pad langs de tuinen van de Schiffelerhof, tot een smal paadje aan je rechterhand met een groene elektriciteitskast (let op: in de zomer is deze verstopt in het struikgewas!). Voor de kleine ronde: sla hier rechtsaf.

Voor de grote ronde: sla linksaf bij het wandelpaaltje en volg dit pad tot het ijzeren bankje aan de vijver, lees verder bij 2

3 Volg het smalle paadje. Negeer eerst een pad naar links, negeer daarna een pad naar rechts en blijf rechtdoor lopen. Blijf op hoogte, houd rechts aan en ga nadat het pad een bocht naar rechts heeft gemaakt, links naar beneden. Beneden angekommen, sla rechtsaf over een paar stapstenen en houd dan links aan en loop het bos uit. Sla op de asfaltweg (Van Waningweg) linksaf en loop naar beneden (aan je linkerhand ligt de Causermolen).

Oefeningen langs de route

1 Digitale detox

Zet je telefoon op stil of uit. Voel wat het met je doet om offline te zijn.

Goed voor: rust in je hoofd

2 Spierkracht oefeningen

Bij een bankje: sta een paar keer op en ga weer zitten. Voor meer uitdaging: doe het langzamer, met de armen over elkaar of op één been. Bij een trap: loop deze een keer extra op en neer.

Goed voor: sterkere spieren

3 Ademhalingsoefening

Sta even stil. Adem diep in door je neus en langzaam weer uit door je mond. Doe dit 5 keer.

Goed voor: ontspanning

+++ Oranje ronde 3,7 km ++++

O Startpunt: Zorgcentrum Oranjehof, Vullingsweg 54 Heerlen

Komend uit de Oranjehof, sla linksaf. Loop rechtdoor, steek de Romeinenstraat over zodat je in de Palestinastraat komt. 4 Volg de Palestinastraat en ga vlak nadat hij een bocht naar rechts maakt, linksaf door een ijzeren hek het voetpad op. Bij de straat angekommen rechtsaf en meteen linksaf. Bij het speeltuintje de weg rechtsaf blijven volgen en aan het eind de brede straat (Oogstweg) oversteken het wandelpad op (rechts langs een elektriciteitshuisje). Volg het wandelpad met de bocht mee naar links langs het veld. Neem dan de tweede mogelijkheid links en ga dan rechtdoor, over het gras, naar het fietspad en volg dat naar links. Het fietspad buigt naar rechts: steek de Oogstweg over en vervolg je weg rechtdoor over het fietspad (hondenuitrengebied). Je loopt rechts langs een eikenboom met een bankje. Steek de rode klinker weg over en blijf rechtdoor lopen over het fietspad. Het fietspad eindigt op een t-splitsing, ga hier rechtdoor onverhard richting de sportvelden. Via de ijzeren slagboom / hek loop je verder over de parkeerplaatsen langs HC Nova. Sla links af 743rd Tank Bataljonpad en na de schietstand rechtsaf (onverhard). Op het eind van de wei houd rechts aan (negeer een pad naar links en een pad naar beneden) en ga bij het verharde pad links naar beneden over de houten loopbrug, met rechts van je een vijver. Aan de overkant meteen linksaf. Volg dit pad langs de vijver tot je onderaan de vijver aankomt. Voor de kleine ronde: sla hier linksaf.

Voor de grote ronde: sla rechtsaf. Loop naar het verharde pad, steek dit over, neem het smalle paadje met de groene elektriciteitskast en lees verder bij 3

2 Je komt langs een ijzeren bankje. Na de vijver volg je het pad rechts omhoog tot de open plek met de zessprong. Hier rechtsaf langs de dode boom met elfenbankjes en dan de trap naar beneden.

4 Zingeving & natuurbeleving

Wat hoor je? Blaadjes, vogels, de wind? Neem alles uit je omgeving goed in je op.

Goed voor: blij en dankbaar gevoel

Beneden over het bruggetje en dan links (verhard) en daarna weer links (onverhard) langs het beekje. De beek buigt naar rechts en we gaan ook rechts en verderop steken we via een paar grote stenen de beek over. Op het verharde pad gaan we naar links. Het pad komt uit op de Onderste Caumer met aan de rechterkant de huizen. De weg wordt breder, blijf deze volgen tot de t-splitsing en ga hier rechtsaf. Bij het kruispunt rechtdoor en loop de wei omhoog, parallel aan de Eisenhowerstraat. Door een opening in de heg loop je een oude boomgaard in en blijf daar de heg volgen langs de Eisenhowerstraat tot de hoek van de boomgaard en ga dan links. Aan het eind van de boomgaard volgt een onverhard paadje naar beneden. Links naar beneden door het houten hekje. Verder naar beneden. Beneden angekommen steek je de Keerweg over en vervolg je je weg over het fietspad het hondenuitrengebied in. Ga over de brug en dan rechtsaf. Ga verder over het voetpad links van de Caumerbeek. Bij een kruispunt van paden rechtdoor (2x). Na de witte boerderij 'De Droepnaas' linksaf de Bovenste Caumer in tot deze uitkomt op de Palestinastraat.

Voor de grote ronde: sla linksaf en lees verder bij 4

Sla rechtsaf om terug te keren bij Zorgcentrum Oranjehof. ●

+++ Grote ronde 7 km ++++

Start waar je wilt en volg behalve de zwarte routebeschrijvingstekst ook alle tekst in het groen.

5 Wandelmeditatie

Loop rustig en in stilte. Let op je voeten en je ademhaling. Voel je het ritme?

Goed voor: minder stress

6 Daglicht

Sta stil op een open plek en laat het daglicht bewust binnenkomen. Wandelen overdag helpt je lichaam beter wennen aan dag en nacht.

Goed voor: beter slapen