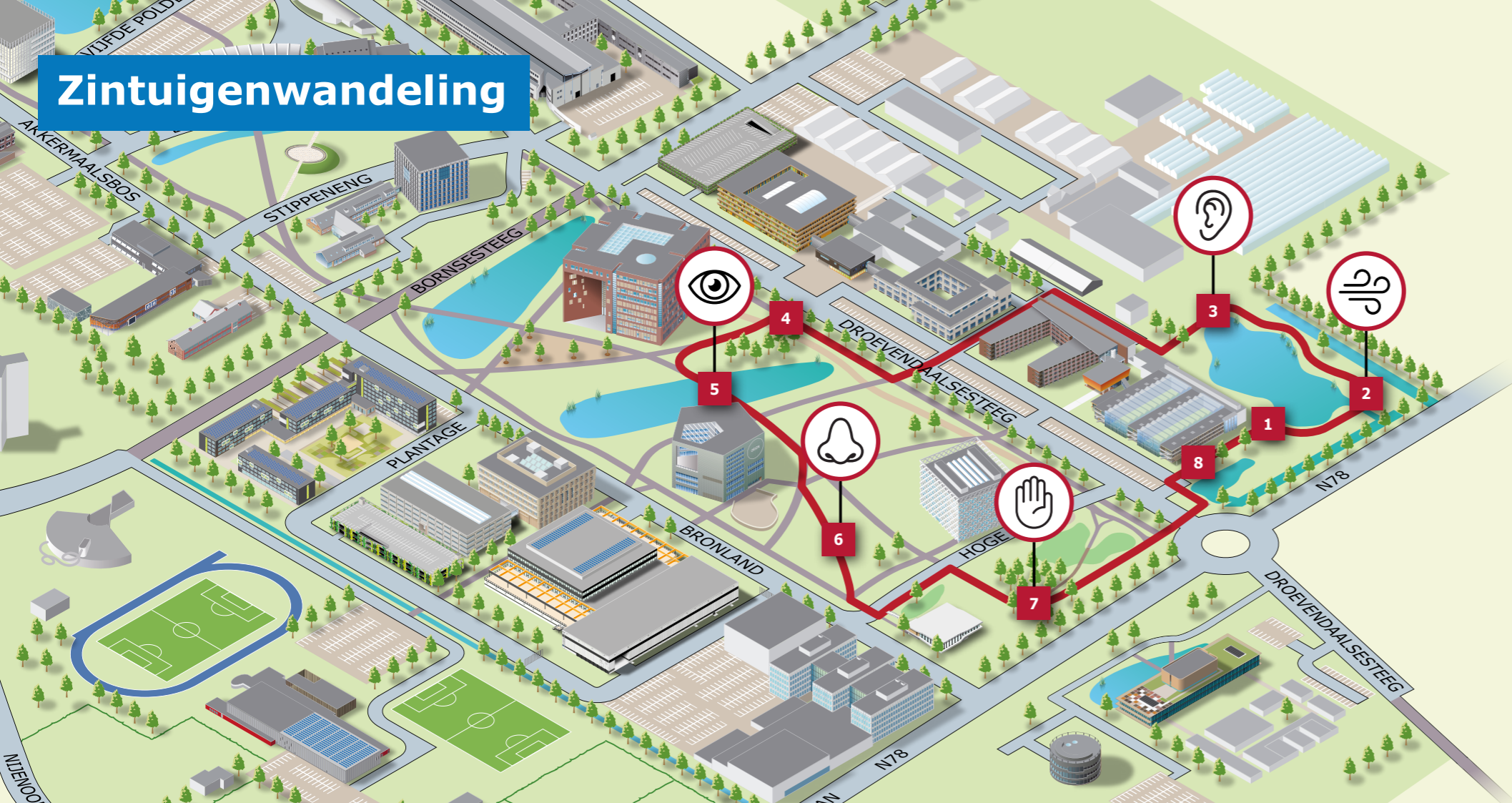


Zintuigenwandeling



Campus Natuurroute

Zintuigenroute | Natuurroute



wageningen
campus

Inleiding

1

De volgende route is zo opgesteld, dat je aandacht kunt besteden aan je verschillende zintuigen. Bij elke halte krijg je aanwijzingen om je aandacht te richten op je zintuigen, terwijl je naar de volgende halte loopt. We nodigen je uit om langzaam te bewegen en als je er het meeste uit wilt halen, raden we je aan om in stilte te lopen. Als je merkt dat je afgeleid wordt (en dat zal zeker gebeuren), breng dan je focus gewoon terug naar je zintuigen.

Neem nu een moment en adem diep in en uit. Terwijl je naar de volgende halte loopt, willen we je vragen hoe je je nu voelt.

Ademhaling

2

Sluit je ogen en concentreer je op je ademhaling. Laat die natuurlijk stromen en probeer hem niet te controleren. Let op het stijgen en dalen van je borstkas of buik en de luchtstroom die je neusgaten verlaat. Voel de inademing en voel de uitademing. Let ook op het moment van stilte tussen het in- en uitademen. Het is normaal om afgeleid te raken. Zodra je het merkt, breng gewoon je concentratie terug naar je ademhaling.

Horen

3

Richt nu je aandacht op je omgeving. Het kan helpen om je ogen te sluiten. Wat kun je horen? Het ritselen van de bladeren? Een vogel die zingt? Misschien zelfs het verkeer? Oordeel

er niet over. Kun je ook de stillere geluiden horen: het gezoem van een insect of misschien je eigen adem? Hoe ver weg is het volgende geluid? Let ook op de pauzes tussen de geluiden. Hoe lang hoor je niets? En ga nu weg van het duiden van wat je hoort. Probeer ernaar te luisteren als naar muziek.

Lopen

4

Sluit je ogen en ga met beide benen stabiel op de grond staan. Begin dan lichtjes te zwaaien naar rechts, naar links, naar achteren en naar voren tot je je stabiele midden vindt. Let op de verbinding tussen je lichaam en de grond, hoe je voeten het gewicht van je lichaam dragen. Zodra je begint te lopen, stel je dan voor dat je voor het eerst loopt. Laat je voetzolen masseren doordat je voet over de grond beweegt. Wat voel je onder je voeten terwijl je loopt? Welke andere sensaties voel je in je lichaam terwijl je loopt?

Zien

5

Adem diep in en uit. Richt nu je aandacht op je omgeving en stel je voor dat je die voor het eerst ziet. Kijk naar de bomen, de struiken, de gebouwen, het water, het gras en alles wat je daarbuiten kunt ontdekken. Probeer je omgeving niet te duiden en te beoordelen, maar gewoon waar te nemen. Kijk hoe licht en schaduw elkaar afwisselen. Welke details vallen je op? Welke verschillende kleuren zie je? Welke vormen en patronen?

Ruiken

6

Probeer deze keer op te merken of je geuren ruikt. Dit kan voor veel van ons moeilijk zijn en het is niet erg als je niets ruikt. Als je wel een geur ruikt: wat ruik je? Hoe zou je de geur omschrijven? Verandert de geur of zijn er andere geuren? Als je gedachten afdwalen, is dat geen probleem. Richt je aandacht weer op het ruiken van je omgeving.

Voelen

7

Sluit je ogen en richt je aandacht op je lichaam. Welke gewaarwordingen voel je? Voel je de wind op je gezicht? Je voeten die in de grond drukken? Welke temperatuur voel je? Voel je de aanraking van je kleren op je huid? Zijn er andere sensaties die je kunt voelen in je lichaam?

Afsluiting

8

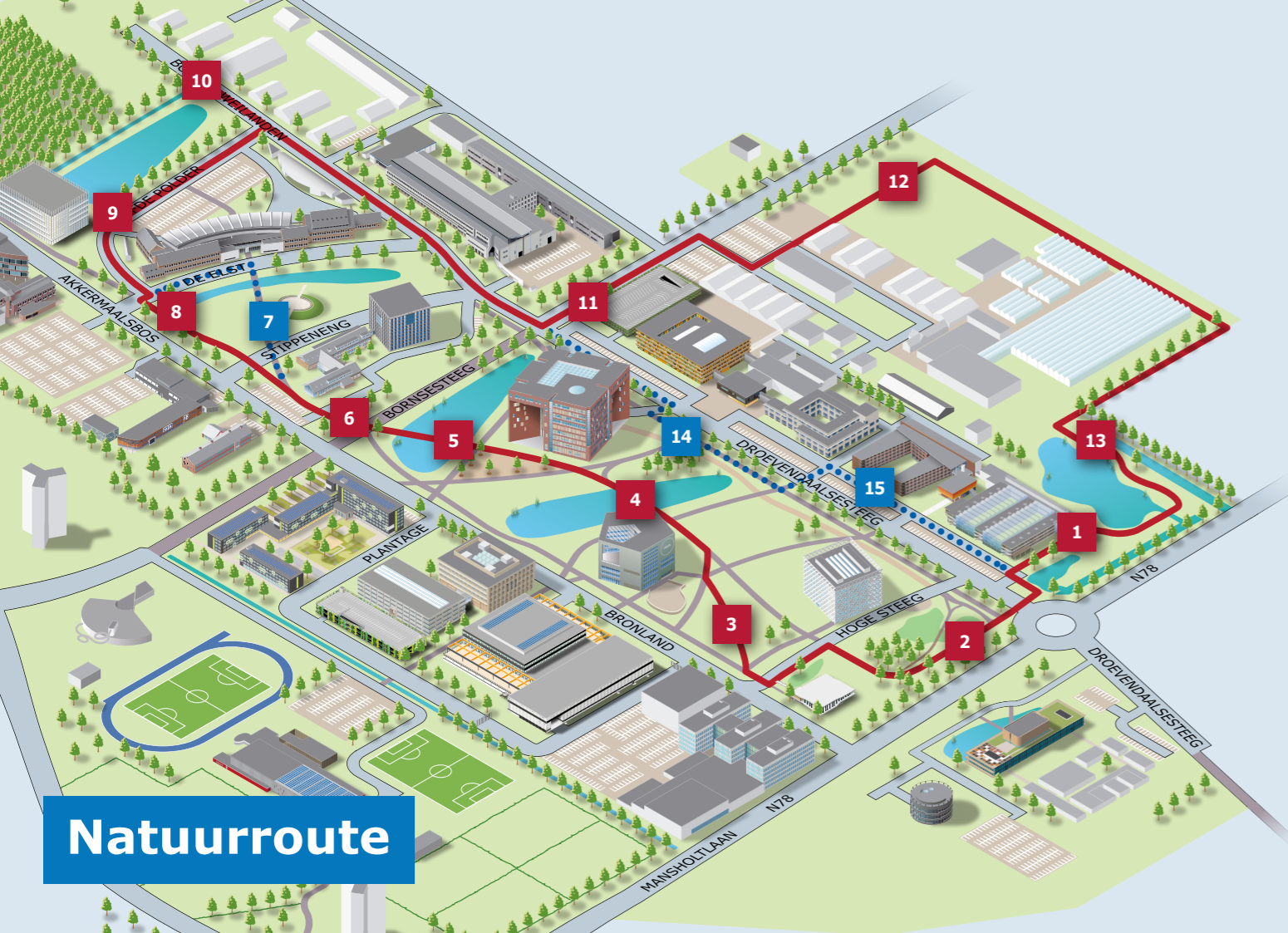
Adem diep in en uit. Je hebt het einde van de zintuigenwandeling bereikt. Hoe voel je je nu? Merk je veranderingen ten opzichte van toen je begon?

Als het volgen van het pad iets voor jou heeft gedaan, nodigen we je uit om na te denken of je in ruil daarvoor iets voor de natuur zou kunnen doen.

Auteurs
Sonja Greil, Joke Luttkik, Wieger Wamelink, Elike Wijnheijmer

redactie
Vera Hendriks

Ontwerp
Wageningen University & Research,
Communication Services



Natuurroute

Natuurtuin bij Lumen 1

De natuurtuin is in 1998 aangelegd met grondsoorten die karakteristiek zijn voor de omgeving van Wageningen. Daardoor zijn gevarieerde milieus ontstaan, zoals die van het rivierengebied en de zandgronden. In de bloemrijke graslanden komen honderden plantensoorten voor, zoals ratelaars, knoopkruid en kaasjeskruid. Maar de echte succesnummers zijn de orchideeën, waaronder de moeraswespenorchis en de zeldzame *Orchis militaris*, het soldaatje. Veel soorten werden ingezaaid, maar ook hebben zich inmiddels veel soorten spontaan gevestigd. Dat zijn bijvoorbeeld veldrus, beekpunge, hazenzegge, kleverige ogentroost, tengere vetmuur, struikheide en bittere veldkers. De oase van bloemrijk grasland, moerasbegroeiing en een houtwal trekt veel insecten, vogels en andere dieren aan. IJsvogels en spechten komen hier voor en ook de sleedoornpage, een zeldzame, beschermde vlindersoort.

Natte natuurtuin 2

De natte natuurtuin bij Atlas en Omnia is in 2016 aangelegd en is sindsdien voorspoedig gegroeid. Het beekje, dat gevoed wordt door zuiver, voedselarm kwelwater, is gaan meanderen en net voorbij het bruggetje is er een vernauwing en stroomversnelling ontstaan. Door kwel en regen ontstaat rond dit beekje een plasdrasgebied met soorten die kenmerkend zijn voor zogeheten blauwgrasland, waar het nabijgelegen Binnenveld vroeger vol mee stond. Er komen al veel verschillende plantensoorten voor, zoals margrietten, echte koekoeksbloem, reukgras en ratelaar. In het natte deel vallen de lisdodden op. De hoge, droge rand aan de kant van Atlas bevat veel hard, droog zand. Daar groeien juist

weinig planten en warmt het snel op, ideaal voor sommige insecten. In het midden van de natuurtuin is een plukje struikgewas waar vogels en andere kleine dieren zich kunnen vestigen. Bij hoosbuien dient de natte natuurtuin als opvangbekken voor water.

Landschapstuin 3

De bij WUR ontwikkelde visie NL2120 was de inspiratiebron voor de landschapstuin tussen Orion en Omnia. Nature-based solutions staan centraal in deze visie, die een groene, hoopvolle toekomst laat zien voor de inrichting van Nederland over honderd jaar. De landschapstuin gaat van hoog en droog naar laag en nat. Verschillende wadi's houden het water vast voor drogere periodes. Met de beplanting is ingespeeld op de verschuivende klimaatgrenzen. Droogtetolerante bloemen en struiken zijn op de heuvels geplant als bloemenvelden tussen ingezaaide bloemenweides. De bloemenweides worden als hooiland beheerd en maximaal twee keer per jaar gemaaid. De bloemenvelden worden nooit gemaaid; soorten uit de bloemenweides kunnen zich hierdoorheen weven. Ze geven daardoor jaarrond een gevarieerd beeld en bieden plek voor insecten om te overwinteren.

Orionvijver 4

Niet te missen aan je linkerhand op de brug tussen de gebouwen Forum en Orion is het beeld 'Must Leave', een reusachtige, geelgerande watertor. Deze *Dytiscus marginalis* komt in het echt ook voor in deze vijver. Het is een creatie van de Wageningse hoogleraar Marten Scheffer en de Deense beeldend kunstenaar Vagn Iversen. Het geluid van de kever bestaat uit

ontspannende muzikale klanken: het geluid van stromend water, kikkers en krekels. In de avondschemering hoor en zie je vanaf dit punt ook talloze vleermuizen langs vliegen.

Forumvijver 5

Al sinds jaar en dag broeden er zwanen op de campus. Er zijn wel eens acht jonge kuikens geteld. Grote snoeken en ratten pakken af en toe wel eens een zwanenkuiken. Maar hun voorkeur gaat uit naar vis, en die is volop aanwezig in de vorm van jonge snoeken, ruis-, bitter- en blankvoorns. De zwanen zijn gewend aan de andere gebruikers van de campus, studenten en medewerkers, en lopen daar tussendoor.

Houtwal 6

De houtwal langs de Bornsesteeg is een van de oudste ecologische verbindingzones over de campus. Het is de belangrijkste noord-zuid verbinding, tussen het Binnenveld en het park de Blauwe bergen.

Bloemenweide bij Amfitheater 7

Een voorbeeld van een grasveld dat nooit als bloemenweide is ingezaaid, maar wel als hooiland op voedselrijke gronden wordt beheerd. Het hooiland begint rond mei te bloeien en bereikt een piek in juni. Door te maaien komt licht en lucht in de grasmat, wat de soorten ruimte geeft zich te verspreiden. In oktober volgt vaak een tweede maaibeurt, wanneer grassen de overhand krijgen. Daardoor worden mineralen afgevoerd en krijgen bloemplanten meer ruimte. In 2018 bestond dit grasveld voornamelijk uit wollegras en Jacobskruiskruid. Door het maaieregime is de variatie tegenwoordig veel groter.

Vijver bij Zodiac 8

Deze vijver is de laatste grote vijver die op het campusterrein is uitgegraven. Dat was in 2010. De vijvers maken deel uit van het watermanagementplan van de gemeente Wageningen. Ook deze vijver heeft zich van een 'kale zandbak op het grondwater' ontwikkeld tot een klein ecosysteem. Dat komt door de langzaam aflopende oevers waar bloemenmengsels zijn ingezaaid, die zowel op drogere als nattere gronden floreren. Hier profiteren amfibieën en veel watergebonden insecten van.

Dassenbos 9

Dit eiken-elzenbroekbos is het oudste stukje bos van Wageningen buiten de Veluwe. Sommige bomen staan op rabatten (walletpjes) met daartussen sloten voor de afwatering. De rabattenstructuur is na 1960 niet meer onderhouden, waarna de aanplant zich op een natuurlijke wijze verder heeft ontwikkeld. Er zijn veel vogels gespot, zoals havik, kramsvogel en koperwiek, en bijna vijftig soorten zangvogels. In het voorjaar bloeit er de bosanemoon. Omdat het bos en de rabattenstructuur erg kwetsbaar zijn, is het bos niet toegankelijk.

Experimentele bostuin 10

In december 2022 zijn 2350 bomen en struiken aangeplant op dit weiland naast het Dassenbos. Er zijn diverse soorten

gebruikt die uit de omgeving van Wageningen komen. De bomen en struiken zijn dicht op elkaar geplant om te bestuderen hoe de aanplant zich ontwikkelt tot een bos. Welke bomen groeien door en welke struiken handhaven zich? Let ook op de sloot langs het perceel, die een weelderige plantengroei kent.

Groene parkeergarage 11

Een grote variatie klimplanten, zoals wingerd, clematis en kamperfoeliesoorten, bedekt de gevels. In de garage staan ook bakken met (bloeiende) heesters. De garage heeft daardoor zowel aan de buiten- als de binnenkant een groen karakter. Aan de kant van de Bornsesteeg is een stinsen-bostuin aangelegd. Hier staan planten die herenboeren in Noord-Nederland en Duitsland rond hun boerderijen (stinsen) gebruikten. Vooral bijzondere bolsoorten waren in trek. In de bostuin groeit bijvoorbeeld daslook. De bostuin legt een verbinding met de flora en fauna uit de houtwal aan de overkant.

Patrijzen bij Unifarm 12

Op de proefvelden van Unifarm langs de Dijkgraaf werken vrijwilligers, medewerkers van Unifarm en loonwerkbedrijven samen aan weidevogelbeheer. Ze zorgen er samen voor dat er zoveel mogelijk patrijzen, Kieviten, gele en witte kwikstaarten en kwartels uitkomen. Belangrijk daarbij is zo weinig mogelijk verstoring tijdens het broedseizoen. Daarnaast zijn er groenstroken en heggeljes aangelegd met veel (akker)kruiden, waar patrijzen en hazen kunnen schuilen en hun voer kunnen vinden.

Vleermuizenwal 13

Deze begroeide aarden wal is ontworpen door kunstenaar Krijn Giezen. Hij is gemaakt van restanten van bestratingmateriaal en bedoeld als schuil- en overwinteringsplek voor fauna. En wonen er vleermuizen in? Wie het weet, mag het zeggen.

Bollenstrook 14

Langs de Droevendaalsesteeg zijn in 2022 duizenden stinsenbolletjes de grond ingegaan, om deze voorheen wat saaie grasstrook kleurrijker en biodiverser te maken. Deze bollen kunnen verwilderen, zoals je dat vroeger in een stinsenbos had. In het voorjaar komen eerst de sneeuwkllokjes en de winterakonieten, dan speenkruid, krokussen en daarna de botanische tulpen. Zo ontstaat een prachtige langdurige bloei vanaf het vroege voorjaar tot en met mei. Aan de andere kant van het fietspad ligt een sloot. Daar wordt sinds een aantal jaar minder intensief geschoond. Hierdoor is er meer ruimte voor planten en dieren in en om het water. De eerste orchideeën zijn er al verschenen.

Gaivijver 15

Aan de voorkant van Gaia ligt een vijver met een rietkraag en een natuurlijke oever die enkele jaren geleden geschikt gemaakt is voor amfibieën. De kikker profiteert daar volop van. Ook kun je genieten van de vele juffers die boven het water zweven. In het najaar bloeien er parnassias in het droge randje.