

RSA-artikel – Wandelen en fietsen

door John Hearne

Aantal woorden: 700

Vraagt u bezoekers van Ierland wat ze het mooiste vinden in dit land, dan zullen ze allemaal hetzelfde zeggen: het landschap. Als u echt van een mooie plek wilt genieten, moet u de motor uitschakelen en er te voet of per fiets op uit gaan.

Ierland heeft de afgelopen jaren behoorlijk in haar infrastructuur voor wandelen en fietsen geïnvesteerd, zodat er nu fiets- en wandelopties zijn naar ieders smaak. U kunt er zelf op uit gaan met een kaart en een kompas, of gebruikmaken van het netwerk van plaatselijke gidsen, die u wegwijs maken in de geschiedenis, de natuur en de archeologie van het gebied.

Een van de populairste nieuwe ontwikkelingen van de laatste jaren is een serie wandelroutes waarbij de wandeling teruggaat naar het beginpunt. Bij elke wandelroute hoort een kaart en is de moeilijkheidsgraad aangegeven, zodat bezoekers kunnen kiezen wat er in hun planning en bij hun fitheidsniveau past.

Zo is bijvoorbeeld de Templecronan Loop een wandeling van twee uur door het unieke kalksteenlandschap van de Burren in county Clare. Daarentegen voert de Millennium Stone Loop in county Tipperary wandelaars door het gebied tussen de Galtee Mountains en de beboste bergkam Slievenamuck, door de weelderige groene pracht van de Glen of Aherlow. Op de website

discoverireland.ie kunt u van elke wandeling een kaart downloaden, plus gedetailleerde omschrijvingen van wat u onderweg tegenkomt.

Voor wie op zoek is naar een manier om het landschap nog beter te leren kennen zijn er de Waymarked Ways, die bezoekers een tocht van meerdere dagen bieden. Neem bijvoorbeeld de Sheeps Head Way: dit is een hike van 88 km door het spectaculaire Atlantische kustgebied van West Cork.

Al gaat u bij de meeste van deze routes van de weg af, voorzichtigheid is geboden wanneer u op de wegen wandelt, hoe rustig het dan ook op deze afgelegen wegen mag zijn. Loop altijd aan de rechterkant, zodat u het tegemoetkomend verkeer goed ziet. Als er een voetpad is, gebruik het dan. Zo niet, loop dan met niet meer dan twee naast elkaar, of loop achter elkaar als de weg smal is. Blijf opmerkzaam en schakel de hoofdtelefoon uit.

Als fietser of voetganger is het uiterst belangrijk dat u zo goed mogelijk zichtbaar bent. Draag altijd reflecterende armbanden en een band of hesje in een opvallende, goed zichtbare kleur, zodat u van veraf te zien bent. Neem op landwegen altijd een zaklantaarn mee.

Drinken en rijden is natuurlijk volkomen uit den boze, maar het is ook geen goed idee om vanaf de pub terug te lopen als u er eentje te veel hebt gehad. Roep een taxi, gebruik het openbaar vervoer of zorg dat u een lift krijgt van een vriend die niet drinkt.

Voor fietsen biedt Ierland al net zulke aantrekkelijke opties als voor wandelen. Er zijn routes voor mountainbikes en met grote afstanden, maar ook kortere, gezinsvriendelijke fietstochten. Een van de lange fietstochten is de Beara Way Cycle Route van 138 km, die u van Kenmare Bay naar Bantry Bay brengt door het wildste, meest afgelegen landschap dat er maar te vinden is. Heel anders is dan weer de pas geopende Great Western Greenway in county Mayo, een fietsroute van 18 km van Mulranny naar Newport, waar geen ander verkeer komt en die ideaal is voor gezinnen.

Zoals bij alle wegverkeer in Ierland fietst u aan de linkerkant. Kijk altijd achterom en geef een duidelijk teken voordat u afslaat, naar een andere rijstrook gaat of een bocht maakt.

Zorg ervoor dat uw fiets helemaal in orde is voordat u erop uit gaat, controleer de remmen en zorg ervoor dat de banden goed zijn opgepompt. Houd uw snelheid in de gaten, vooral wanneer u door drukke straten fietst of als u een helling afrijdt. Blijf voldoende uit de buurt van vrachtwagens die naar links afslaan; laat ze afslaan voordat u verder rijdt.

Zichtbaar blijven is natuurlijk van het grootste belang. Fiets nooit in het donker zonder goede verlichting – wit licht aan de voorkant, rood aan de achterkant. Draag altijd lichtgevende kleding, zoals veiligheidshesjes, fluorescerende armbanden en reflecterende banden. Helmen zijn essentieel.

Als u met kinderen fietst, zorg er dan voor dat de fiets bij hun lengte en ervaring past. Natuurlijk zorgt u er ook voor dat ze altijd een helm dragen. Laat ze niet zonder toezicht de weg op gaan en zorg ervoor dat ze de juiste kleding dragen – geen loszittende sjaals die vast kunnen gaan zitten in de ketting of de spaken.

Kleed u ook op het weer. Met regen kunt u nog even goed van het landschap genieten, maar het is niet leuk als u nat wordt.

Op de website van de Road Safety Authority op www.rsa.ie kunt u meer informatie vinden over veilig wandelen en fietsen.