

# REIS ZONDER

Wanneer je tijd voor het spontane vrijmaakt, opent dat de deur naar allerlei mogelijkheden. Wist je dat je van klassieke muziek hield? Of van perenijswijn? Of dat je op zoek was naar blauwe porseleinen theekopjes op de markt?



# DOEL

Bijna iedereen heeft een plan voor zijn reis. Voor elke dag heb je een checklist met plekken om naartoe te gaan: je brengt de ochtend door in het kunstmuseum, beklimt de historische toren en gaat dan eten in de gastropub van een beroemde chef-kok. Je gebruikt de kaart-app van je telefoon voor de snelste weg van het ene punt naar het andere.

Maar wat als je het plan terzijde schoof? Wat als je in plaats daarvan de dag eens wijd open liet en je neus volgde naar dat verleidelijke restaurant, dat vreemde museum met kattenkunst binnenliep en naar Bach luisterde in dat oude klooster waar nu concerten worden gehouden. Prachtige verrassingen duiken overal op als je er ruimte voor maakt. Denk bovendien eens aan de tijd die je be-

spart door je reis niet uit te stippelen. Nooit meer enorm veel informatie doorspitten en je met online beoordelingen kwellen. Je komt er gewoon zelf wel achter. Leef in het moment.

Spontaan reizen kan in het begin een beetje eng aanvoelen, maar wordt gemakkelijker als je er eenmaal in zit. Je kunt klein beginnen, misschien een buurt kiezen om op de bonnefooi te verkennen, en dan verder gaan naar grotere bestemmingen en langere periodes.

Waar je ook bent, je leert in het onbekende jezelf kennen. Smaken en activiteiten die je misschien niet had verwacht, kruisen je pad en wekken je interesse. Zo ontdek je misschien dat je een voetbalfan, een liefhebber van bloedworst of een enthousiast shopper van antiek servies bent.

## EN VERDER

Sta open voor  
hartelijkheid:

**Accepteer vriendelijkheid,  
blz. 44**

Ga een woordenstrijd aan:  
**Ding af, blz. 76**

## ROUTE DES SAVEURS

Québec, Canada

De Flavour Trail leidt 68 kilometer door Charlevoix, het lieflijke gebied waar veel van Québeccs voedsel wordt geoogst. Hij begint een uur rijden ten noordoosten van Québec City en voert langs meer dan veertig boerderijen, boomgaarden en brouwerijen. Je hebt geen plan nodig, volg gewoon je smaakpapillen: een tomatenwijngaard, perencidermakerij, stokbroodbakkerij, schapenkaasmakerij of dorpsheberg waar gerechten direct van de boerderij worden geserveerd. **HOE** Voor fijnproevers, april-half oktober. [www.tourisme-charlevoix.com](http://www.tourisme-charlevoix.com).

## EILANDHOPPEN

Griekenland

Improviseer en kies je eilandbestemming op basis van de veerbootdienstregeling. Ga naar de enorme haven in Piraeus, ten zuidwesten van Athene, en bekijk het schema. Aanknopingspunten helpen, zoals een reis tussen twee en zeven uur. Kijk dan welke boot er het eerst vertrekt. Oude ruines, krijtwhite dorpen en spectaculaire kusten wachten op je. Mykonos, Santorini en hun burenen in de Cycladen vormen een fijne eilandengroep voor het hoppen met de veerboot. **HOE** Voor avontuurlijke types, mei-augustus. Zie [www.greekferries.gr](http://www.greekferries.gr).

## AMSTERDAM

Nederand

Met zijn glinsterende grachten en fraaie gevels ziet Amsterdam eruit als een sprookjesachtige stad, maar dat is slechts een deel van de magie om spontaan rond te dwalen. De stad is compact en veilig, dus je kunt niet echt de verkeerde kant op gaan. Kies een straat (maar sla de overvolle Wallen over) en je zult zeker iets intrigerends vinden: een verborgen tuin, een winkel met fluwelen linten of een met kaarsen verlichte bar uit de tijd van Rembrandt. **HOE** Voor stedelijke ontdekkingsreizigers, mei-augustus. Zie [iamsterdam.com](http://iamsterdam.com).

Vermijd de piekmomenten en je zult een heel andere kant van populaire bestemmingen zien – of het nu om het strand van je stoutste dromen, de culturele hotspot met Unesco Werelderfgoedstatus of het geliefde stadshart gaat.

edereen die in het hoogseizoen heeft gereisd, kent de valkuilen maar al te goed: overvolle luchthavens en langzaam rijdend verkeer, torenhoge vluchtprijzen en exorbitante kamertarieven, overspoelde stranden en propvolle steden, enorme wachtrijen voor musea, monumenten en attractieparken – noem maar op. Het is geen geheim dat enkele van 's werelds meest verbazingwekkende bestemmingen gebukt gaan onder het toerisme. Maar dat is geen reden om te blijven zitten: een goede toerist zijn, betekent vooral strategisch plannen waarheen en wanneer je gaat. Het laagseizoen omarmen is zo'n strijdplan. Afgezien van voor de hand liggende voordelen als goedkopere accommodatie en vluchten, komen veel bestemmingen pas tot hun recht in het laagseizoen, zonder dat zenuwslopende hordes afbreuk doen aan hun charmes en authenticiteit.

Met een beetje research kun je deze aanpak vrijwel overal toepassen: Parijs is inderdaad lieflijk in april. De Taj Mahal, de Unesco Werelderfgoedmagneet in India, kent minder drukte in september, aan het einde van de moesson en net voor het hoogseizoen. De culturele steden van Italië, Rome, Venetië en Florence bruisen en bloeien in de zomer (vooral in augustus), maar kunnen prachtig zijn op een heldere novemberdag. En dan zijn er de huwelijksreisfavorieten – de Caribische eilanden, de Malediven en Mauritius, waar het risico van een enkele bui in het laagseizoen een kleine prijs is voor relatief goede deals en zalig lege stranden. Als je bereid bent om een regenjas en een extra trui mee te nemen, kan reizen in het laagseizoen niet alleen de druk op overspoelde bestemmingen verlichten, maar ze ook op een heerlijk verfrissende manier laten zien.

## OMARM HET LAAGSEIZOEN

### GA OP SAFARI

Zuid-Afrika  
Het is een mythe dat safari's in het hoogseizoen het beste zijn om wilde dieren te spotten. Neem Zuid-Afrika: het laagseizoen loopt van mei tot september, de winter van het land. Dit is het droge seizoen in het Kruger National Park. Terwijl de prijzen dalen, zorgt het uitgedunde struikgewas voor een geweldig uitzicht op de olifanten, nijlpaarden, leeuwen, neushoorns, zebra's en luipaarden. **HOE** Rainbow Tours ([www.rainbowtours.co.uk](http://www.rainbowtours.co.uk)) biedt een 16-daagse rondreis met vluchten. Kruger Mpumalanga International Airport (KMI) is de toegangspoort.

### REIS IN DE MOESSON

Zuidoost-Azië  
Spontane regenbuien geven landen als Vietnam, Thailand, India, Laos, Cambodja en Myanmar tijdens het moessonseizoen (van juni tot september) een weelderige schoonheid. De temperaturen zijn nog steeds hoog en de buien komen en gaan. Voordelen van reizen in deze periode zijn de lagere tarieven en minder drukte op grote trekpleisters. Zorg wel voor regenkleding. **HOE** Voor moessonperiodes kun je uitstekende deals sluiten voor favorieten zoals Sri Lanka en de Malediven. Kamertarieven kunnen de helft zijn van die in het hoogseizoen.

### NAAR HET STRAND

Velen van ons zijn in de zomer op een strand geweest met nauwelijks een centimeter handdoekruimte, of het nu op Mallorca, aan de Amalfikust of op de Griekse eilanden was. Italië, bijvoorbeeld, is zeer druk in augustus, wanneer het hele land massaal naar de *spiaggia* stroomt. Ga dus in het voor- of najaar voor seizoenskleuren, lagere tarieven en ideale omstandigheden om langs de kust te wandelen of te fietsen. **HOE** Winterblues? Er zijn eilanden waar het weer tot ver in de donkere maanden goed blijft – en dat zijn niet alleen de Canarische Eilanden. Probeer Malta, Madeira of Sicilië.

### ERVAAR DE POOLNACHT

Het is er zeker donker, maar het noordpoolgebied is een magische plek om te bezoeken tijdens de midwinterse poolnacht, wanneer de zon nooit boven de horizon komt. Kom en geniet van het mysterieuze noorderlicht, huskysletochten en spectaculaire ijslandschappen. **HOE** Overweeg een pre-winterse vakantie naar IJsland om de drukte te vermijden. Het noorderlicht is regelmatig te zien in de hoofdstad Reykjavik, een geweldig startpunt. Arctic Adventures ([www.adventures.is](http://www.adventures.is)) biedt van september tot april een Northern Lights Explorer van vier uur.

### EN VERDER

Verken het onbeminde:  
**Verlaat het gebaande pad,**  
blz. 64  
Trotseer het onbekende:  
**Steek afgelegen grens over,**  
blz. 156

# GA TERUG IN DE GESCHIEDENIS

Lopen helpt je te vertragen, je op het landschap te concentreren en al zijn bulten en hobbels op te merken. Denk je dat je alleen maar je benen strekt? Je verkent een interactief museum!

Wie zegt dat je niet terug in de tijd kunt reizen? Er is een manier, los van technologisch geklets of tovenarij. Het enige wat je nodig hebt, is een paar goede schoenen en een open geest.

Lopen is zo oud als de vroegste mensachtigen en door voor eigen kracht in plaats van vliegtuigen, treinen en auto's te kiezen, worden we weinig anders dan onze vroegste voorouders. We bekijken de wereld in hetzelfde rustige tempo. Toegegeven, op sommige plaatsen is de omgeving misschien veranderd, maar de kern van de verbinding blijft: zet de ene voet voor de andere en je volgt soldaten, pioniers en pelgrims uit het verleden.

Waar en wanneer je ook loopt, er is altijd geschiedenis te vinden. En het kan elk uitje verbeteren. Bijna elke wandeling is goed – puur bewegen kan de geest, het lichaam en de ziel verfrissen – maar als je het achtergrondverhaal kent, wordt het nog interessanter. Als je de lagen van kliffen, overblijfselen van eens machtige kastelen of schaduwen van overwoekerde loopgraven opmerkt, ga je terug naar het begin van de geologische tijd of de gruwelen van oorlogen uit het verleden. Het zet je aan het denken over de wereld om ons heen en je eigen kleine plaats daarin.

Dus kijk de volgende keer dat je op pad gaat goed naar de greppels en heuveltjes, naar de schijnbaar los verspreide rotsblokken en de afbrokkelende ruïnes, en vraag je af wie er had kunnen staan waar je nu staat, dezelfde weg liep, eeuwen of zelfs millennia geleden.



Links: buste van keizer Hadrianus

## MUUR VAN HADRIANUSPAD

VK

In 122 n.C., na jaren van schermutselingen met de hinderlijke Picten in het noorden, besloot keizer Hadrianus een stevige barrière te bouwen om de verste grens van het Romeinse Groot-Brittannië te markeren. Hij koos een prachtige plek: zijn barricade van half steen, half gras, gemiddeld 5 meter hoog en versterkt met zestien forten, liep door het hele land, over de glooiende heuvels en steile hellingen van de Tynevallei, tussen wat nu Newcastle is en de oevers van de Solway Firth. De Muur van Hadrianus bestaat niet meer in zijn geheel, maar de basis ervan kun je volgen langs de

gelijknamige 135 km lange National Trail, die bezaaid is met de erfenis van de legionairs. Begin bij **South Shields**, het oostelijke uiteinde van het pad, om de opgravingen bij **Segedunum** te zien. Bewonder goed bewaarde fortruïnes in **Housesteads** en **Birdoswald**, en struin langs het kronkelige stuk metselwerk bij **Waltown Crags**, het mooiste – en meest sfeervolle – overgebleven deel van Hadrianus' handwerk, in een landschap dat sindsdien weinig is veranderd.

**HOE** De Tyneside Metro verbindt Newcastle met Wallsend (het oostelijke uiteinde). Zie [www.nationaltrail.co.uk/hadrianswall](http://www.nationaltrail.co.uk/hadrianswall). **Afstand: 135 km. Duur: vijf tot zeven dagen.**



Trek je terug en verjong. Tijd nemen om je op jezelf te concentreren, biedt een waardevolle onderbreking voor het lichaam en versterkt de ziel.

Je staart naar de beukende branding voor de Noord-Californische kust. Hoe lang weet je niet ... Je draagt geen horloge. De enige gedachte die in je opkomt, is op tijd terug te zijn bij de yogastudio voor de vinyasa flow bij zonsondergang. Je voelt je vredig. Je geest is gestopt met eindeloos zorgen maken en stil geworden.

Er zijn evenveel redenen om op retraite te gaan als er retraiters zijn. Voor sommigen zijn die paar dagen een kans om je op een aspect van je fysieke gezondheid te concentreren, om met professionele ondersteuning slechte gewoonten te leren doorbreken of om ergens een ongelooflijke detox te doen. Voor anderen is het een kans om creativiteit op te wekken: tijdens

workshops contact te maken met gelijkgestemden, te brainstormen en je verbeeldingskracht te koesteren. Vaak zijn retraites de enige keer in het jaar dat je je aan je spirituele zelf kunt wijden.

Van creatief schrijven tot qigong en chakra-meditatie tot ayurveda, de verscheidenheid aan manieren om tijd voor jezelf te nemen is enorm. En je hoeft niet ver weg te gaan – er zijn misschien prachtige yogastudio's op de Cookeilanden, maar ook fantastische mindfulnesscentra in eigen land. Waar je het ook wilt doen, je regelmatig terugtrekken zou het zelfbewustzijn vergroten, de veerkracht vergroten en relaties verbeteren. Immers, wanneer anders kun je zoveel *quality time* met jezelf doorbrengen?

# RETRAITTE

## EN VERDER

Verwen jezelf:

**Upgrade, blz. 168**

Mediteer op een hoger niveau:

**Ervaar een week stilte, blz. 258**

## PINK SPIRIT

Jordanië

Sandra Jelly van Pink Spirit leidt mindfulness-retraites met behulp van een groep Arabische paarden. Het bovenaardse terrein van de woestijn in het zuiden van Jordanië helpt ook. Retraite-arrangementen omvatten yoga bij zonsopgang op de zandstenen rotsen van Klein Petra, begeleide wandelingen, sterrenkijken rond een kampvuur en 'soulsessies' in het gezelschap van paarden.

**HOE** Yoga- en paardentherapie-retraites, inclusief lunch- en maaltijden. [www.pinkspiritjordan.com](http://www.pinkspiritjordan.com).

## ARO HA

Nieuw-Zeeland

Aro Hā richt zich minder op verwennerij en meer op het starten van een gezonde levensstijl. Een typische dag begint met yoga en zit vol met activiteiten als wandelen, krachttraining, mindfulness-meditatie en voedingslessen. De locatie van de accommodatie met uitzicht op Lake Wakatipu op het Zuidereiland van Nieuw-Zeeland draagt bij aan de weldadige sfeer.

**HOE** Aro Hā ligt op 45 minuten rijden van Queenstown. Een week lang wellness en avonturen. [www.aro-ha.com](http://www.aro-ha.com).

## HOSHINOYA

Japan

Check in bij deze typische *ryokan* (traditionele herberg) aan de rivier voor een kennismaking met het contemplatieve *kado* – de Japanse bloemsierkunst. De herberg ligt op een rustige plek, omringd door stromend water en cipressen, en is per boot bereikbaar. Lessen worden gegeven door een *kado*-meester. In een nabijgelegen tempel wordt in de vroege ochtend gemediteerd.

**HOE** Hoskinoya is gelegen in de wijk Arashiyama van Kyoto. [www.hoshinoyakyo.jp](http://www.hoshinoyakyo.jp)

Romantiek is thuis al spannend genoeg, maar voeg er als decor een buitenlandse omgeving aan toe en je bent klaar voor een onvergetelijke ervaring. Of je nieuwe geliefde nu uit dezelfde stad komt of uit een ander deel van de wereld.



### EN VERDER

Reis met trots:

**Omarm je seksualiteit,**  
blz. 164

Vind je mensen en blijf een tijdje:  
**Ervaar gemeenschapsleven,**  
blz. 238

Openstaan voor reizen betekent vaak een grotere bereidheid om te experimenteren en risico's te nemen – misschien is dat de reden waarom een geweldige reis zo goed samengaat met een geweldige vakantie liefde. Neem de gebruikelijke voorzorgsmaatregelen en volg je instinct, maar sluit jezelf niet af voor de gelegenheid om onderweg romantisch contact te maken. Wanneer anders is het mogelijk om tandem op een motorfiets te rijden terwijl de zon ondergaat en je een set oordopjes deelt? Of je nu een dating-app in het buitenland gebruikt of simpelweg een stoel in de bus deelt of meerdere keren hetzelfde pad kruist in dezelfde stad, de kansen op toevallige ontmoetingen zijn talrijk. Ga een gesprek aan en kijk waar het toe leidt – misschien heb je een gedeelde bestemming.

of anders is het de perfecte kans om taallessen uit te wisselen tijdens het flirten. Ook knappe vreemden hebben iemand nodig om hen gezelschap te houden, net als ieder ander! Vergeet bij het afscheid niet om contactgegevens uit te wisselen voor een latere ontmoeting. Sommige vonken doven weer, andere springen over. Hoe dan ook, de herinneringen zullen het beste souvenir zijn.

En wat als je al een relatie hebt? Studies tonen aan dat nieuwsgierigheid, een nieuwe omgeving en vooral adrenaline een relatie extra pit geven, dus gebruik je reis om die avontuurlijke sport te beoefenen die je altijd al wilde proberen. Harten die samen kloppen terwijl je langs een zipline of paraglidend naar de zonsondergang suist, zullen elke relatie opfrissen.

# FLIRT

## MARDI GRAS

Sydney, Australië

Als je openstaat voor een vakantie liefde, waarom ga je dan niet rechtstreeks naar het jaarlijkse Gay and Lesbian Mardi Gras in Sydney? Op het grootste LGBTQ-evenement van Australië zijn hedonisme en beleving de twee belangrijkste agendapunten en er zijn allerlei mogelijkheden om mee te doen. Het wordt jaarlijks gehouden in februari en maart.

**HOE Aan de parade gaat** een festival van twee weken vooraf. Schrijf je van tevoren in om met een groep mee te doen of bekijk de praalwagens vanuit Oxford of Flinders St.

## STRANDEN VAN YUCATAN

Mexico

Het schiereiland Yucatan biedt alles wat een liefhebber van romantiek maar kan wensen: prachtige stranden, schitterende Mayaruïnes, eindeloze cenotes en verrukkelijk vers tropisch fruit bij het ontbijt. De goede bereikbaarheid vanaf de luchthaven zorgt voor veel reizigers in de regio en er zijn volop hangmatten om gezellig in te zitten.

**HOE Verblijf in Poc-Na Hostel** ([www.pocna.com](http://www.pocna.com)) op Isla Mujeres voor een relaxte eilandsfeer of geniet van het zwembadfeest in Hostel Quetzal ([www.hostelquetzal.com](http://www.hostelquetzal.com)) in het centrum van Cancún.

## GULETCRUISE

Turkije

Kleine ruimtes zorgen voor intimiteit. Wie de lat hoger wil leggen, boekt de paragliding-excursie in Ölüdeniz tijdens een guletcruise langs de prachtige turquoise kust van Turkije. De nabijgelegen berg Babadag is een van 's werelds beste plekken voor deze adrenalineverhogende activiteit, een wetenschappelijk bewezen manier om je band met die aantrekkelijke vreemdeling te vergroten.

**HOE Cruises vanuit Kas,** Fethiye of Olympos. Breng twee tot drie dagen door op de eilanden van de Lycian Way. Probeer Alaturka Cruises ([www.alaturkacruises.com](http://www.alaturkacruises.com)).

## AKIHABARA MAID CAFES

Tokio, Japan

Zoek je wel verbinding, maar houd je het liever platonisch? Het zal geen betekenisvolle relatie opleveren ('dienst-meisjes' maken hun echte naam en geboorteplaats niet eens bekend), maar de vreemde, weliswaar betaalde, intimiteit van een van de meidencafés in Tokio kent zijn eigen opwindend. Bovendien wordt er een schattig drankje geserveerd.

**HOE Probeer @Home Cafe,** 4th-7th fl, 1-11-4 Soto-Kanda, Chiyoda-ku, Tokio; dagelijks geopend tot 22 uur.

# MAAK EEN GROTE REIS ALLEEN

Soloreizen is niet meer zo angstaanjagend als het ooit leek, maar juist in opkomst: of het nu gaat om een meerdaagse bergwandeling, een stedentrip of een yogaretraite. Ga alleen en wees de baas over je tijd, budget en bestemming zonder compromissen.

Solo gaan is de trend. Uit het rapport Holiday Habits 2018 van ABTA bleek dat een op de negen reizigers nu alleen op vakantie is, het dubbele van zes jaar eerder. Nu de wereld steeds toegankelijker wordt, zijn soloreizigers niet langer bereid om te wachten op de perfecte metgezel. Instagram-foto's van dromerige bestemmingen inspireren en een reeks handige apps maken reizen een fluitje van een cent. Sommigen noemen nog steeds de gevaren, maar kies de juiste bestemming en soloreizen kan bevrijdend zijn: het vergroot je zelfbewustzijn en zelfvertrouwen, waardoor je spontaner wordt en je eigen reisroute kunt bepalen. Wil je de hele dag op het strand crashen? Een middagje rondneuzen in boekhandels? Eindelijk aan je roman beginnen? Je budget aan een chique maaltijd besteden? Ga ervoor.

Inmiddels zijn er een heleboel mogelijkheden als je liever met een groep gaat: of je nu wilt wandelen in Bhutan, in de Alpen wilt skiën of een expeditiecruijs naar Antarctica wilt maken. Maar je kunt ook zelf gemakkelijk je eigen gelijkgestemden vinden: surfvakanties in Portugal, workshops parfum maken in de Provence, wijnreizen in Australië, yogaretraites in India.

Jezelf uit je comfortzone dwingen, betekent vaak dat je reis vooral om zelfontdekking gaat. Alleen reizen maakt je ook socialer en benaderbaarder. Het biedt meer kans om in contact te komen met de lokale bevolking en medereizigers, en misschien leer je de taal. In die zin is alleen reizen dus zeker niet eenzaam.



## VIER DAGEN: LISSABON EN OMGEVING

De kleine, levendige hoofdstad van Portugal, aan een rivier die uitmondt in zee, is onze favoriete solostedentripbestemming.

Breng een paar dagen door met het verkennen van de pittoreske straatjes van de wijk Alfama en het voetgangersgebied Baixa, inclusief een must-do rit met tram 28E. Maak dan een dagtocht naar Sintra om door de met keien bezaaide bossen en sprookjesachtige paleizen te dwalen. Terug in Lissabon breng je je laatste dag door in Belém. Wandel langs de waterkant en verken de uitstekende musea en het fantastische Mosteiro dos Jerónimos. Neem afscheid van de stad met een avondje uit in het rumoerige Cais do Sodré.

**SOLOREISTIP** Ga tussen de lente en de herfst en vermijd augustus. Kies voor een appartement of een klein pension in een gezellige, beeloopbare buurt zoals Alfama of Graça, waar je de lokale bevolking leert kennen.

## TWEE WEKEN: VIETNAM

Het avontuur begint in het handelscentrum, Ho Chi Minhstad. Breng twee tot drie dagen door met het verkennen van de markten, het bezoeken van musea en het eten van enkele van de beste gerechten van Azië.

Neem een vliegtuig of trein naar Danang voor de charmante en culinaire hotspot Hoi An. Neem voor deze aantrekkelijke stad zeker drie of vier dagen. Geniet van de unieke sfeer, bezoek de tempels en de oude binnenstad en geniet van het nabijgelegen strand van An Bang. Daarna ga je twee tot drie nachten naar de oude keizerlijke hoofdstad Hue om de citadel, de pagodes en de graven (en in het seizoen de nabijgelegen stranden) te verkennen.

Vervolgens is het een lange treinreis (of vlucht) naar Hanoi om de oude wijk van de hoofdstad te bekijken, wat streetfood te eten en de elegante architectuur en culturele bezienswaardigheden van de stad te bewonderen. Boek vanuit Hanoi een tour naar de onvergeloopbare Halongbaai, met meer dan 2000 kalkstenen eilanden, voordat je terugkeert naar Hanoi.

**SOLOREISTIP** Voorkom afzetterij en vraag het personeel van je accommodatie voordat je eropuit trekt hoeveel dingen moeten kosten (zoals taxiriten naar toeristische bezienswaardigheden).

