

LIDEWEY VAN NOORD

ALLEEN OP AVONTUUR

KNNV Uitgeverij

INHOUD

Inleiding 9

Alleen op pad 15

Waarom een solowandelaar nooit alleen is 43

De moed om bang te zijn 65

Bevrijd 95

Een vrouw in het wild 107

Tips voor veilig alleen wandelen 121

Nawoord 149

Over de wandelaars in dit boek 153

Noten 155

INLEIDING

In juni 2018 huurde ik voor een halfjaar een appartement in een plattelandsdorpje in de Italiaanse regio Piëmont, in de uitlopers van de Apennijnen. Tijdens de bezichtiging viel mijn blik op het raam in de woonkamer dat uitzicht biedt op de groene heuvels die het dorp omringen. Ik wist het meteen: voor dat raam zet ik mijn bureau, dat wordt mijn nieuwe schrijfplek en dit appartement is de komende maanden dus mijn nieuwe thuis.

Twee jaar en drie tijdelijke huurcontracten later heb ik het appartement nog altijd niet opgezegd, hoewel het leven in het dorpje met zevenhonderd inwoners soms verschrikkelijk saai is en ik mijn vrienden en familie in Nederland mis. En dat heeft alles te maken met die heuvels waarop ik uitkijk, en nog specifieker: met de wandelpaden in die heuvels.

Wanneer ik de voordeur achter me dichttrek en het dorp uit loop, de heuvel op, bevind ik mij binnen vijf minuten in een dennenbos dat grenst aan het Parco delle Capanne di Marcarolo, een beschermd natuurgebied van meer dan acht hectare. Het geluid

van brommers en trekkers maakt plaats voor het gezang van vogels, tsjirpende krekels, het geritsel van hagedisjes die door het gras schieten. Ik ruik de aarde, kruidachtige planten, bloemen, de hars van de dennenbomen. Zie sporen van herten, dassen, vossen, hazen, konijnen en eekhoorns en heelsoms van een wolf. En hoewel ik al twee jaar veelal dezelfde paden bewandel, is geen enkele wandeling hetzelfde. Een van de mooiste lessen die het bos mij leerde, is dat wij natuur vaak in verband brengen met stilte en verstillings, maar dat dat niet klopt: de natuur is juist altijd in beweging. Verglijdend licht, een zuchtje wind, wolken die vervormen, rondkruipende, -springende en -fladderende dieren. Tijdens elke wandeling zie ik schoonheid op een plek waar ik die nooit eerder heb gezien, zie ik vertrouwde paden, riviertjes en bomen in een nieuw licht.

Wat ik ook heb geleerd is hoe groot het menselijk vermogen tot veranderen is. De eerste wandelingen in mijn eentje door bossen waar ik geen mobiel bereik had en soms urenlang niemand anders tegenkwam, confronteerden me met angsten waarvan ik wist dat ik ze had (dat zich ergens achter een boom een verkrachter schuilhield) en totaal nieuwe angsten (een been breken, een hartaanval krijgen). De eerste maanden had ik altijd een zakmes in mijn broekzak zitten, klaar om te grijpen. Een paar keer ben ik zelfs omgekeerd en naar huis gegaan, omdat ik niet verder durfde. Als ik daar nu aan terugdenk, herken ik mezelf niet meer terug.

Ik heb het moeten leren, alleen op avontuur gaan in een natuurgebied en daar vooral plezier aan beleven. Inmiddels kan ik me geen leven meer voorstellen zonder die wandelingen – ze brengen me ontzettend veel. Maar ik had twee jaar geleden graag geweten wat ik nu weet.

Vandaar dit boek.

Ik heb dit boek niet alleen geschreven om anderen moed in te praten, maar ook om mezelf een zetje te geven. Ik verlang er al jaren naar om in mijn eentje een lange trektocht te maken. Om wekenlang in de natuur te zijn, op pad. Rugzak op, lopen, wildkamperen. Het lijkt me geweldig én ik vind het doodeng. Daarom sprak ik voor dit boek mensen die dat regelmatig doen. Niet alleen over hun positieve ervaringen, maar ook over hoe ze omgaan met hun angsten en hoe ze zich voorbereiden op extreme situaties.

Tijdens het schrijven dacht ik regelmatig terug aan een driedaagse trektocht die ik eind 2019 maakte door het Amazoneregenwoud in Colombia. Niet alleen, maar met een vriendin en een gids. Na ongeveer twee uur wandelen kwamen we aan bij een riviertje. Een dun en glad boomstammetje verbond beide oevers en lag ongeveer anderhalve meter boven het water. 'No,' zeiden we tegen de gids.

We liepen verder. Naar een bruggetje, dacht ik, maar we bleken slechts naar een wat bredere boomstam te lopen. Bruggen zijn een fenomeen uit de bewoonde wereld, begreep ik al snel, in de jungle

heb je slechts dit soort oerbruggen. Die eerste dag zei alles in mij dat ik beter niet over zo'n boomstam kon lopen, dat het een veel beter idee was om die rivier dan maar niet over te steken. Maar wie niet durft over te steken, komt nooit op nieuw terrein. Dus leerden we om voorzichtig over die stammen te schuifelen en om lange dunne takken in het water te steken, zodat we iets hadden om op terug te vallen als ons evenwicht ons in de steek liet. Het duurde eindelijk voor we aan de overkant waren.

Op dag drie – minstens dertig van die glibberige, onregelmatige oerbruggen later – liepen we over de boomstammen alsof we nooit stenen bruggen hadden gekend. We vertraagden amper en ik stak mijn stok soms niet eens meer in het water. Ik had vertrouwen gekregen in mijn eigen kunnen en beschouwde het oversteken van een rivier via een boomstam niet meer als een gevaarlijke situatie. Zo'n stam was gewoon een brug zonder reling.

Het was een typisch geval van oefening baart kunst, maar wat die oefening vooral baarde, was vertrouwen. In deze tijd, waarin elke ervaring uniek en *Instagrammable* moet zijn, lijken we het geduld om te oefenen te zijn kwijtgeraakt. Allerhande coaches gebruiken vandaag de dag een uitspraak van Pippi Langkous om cursisten mee te motiveren en inspireren: 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan.'

In juni 2020 werd de bus waarin de 24-jarige Chris McCandless bijna dertig jaar geleden een gru-

welijke hongerdood stierf met een helikopter uit de wildernis van Alaska getakeld. Het voertuig was in de jaren zestig op die plek achtergelaten als schuilplaats voor jagers. McCandless, die in 1992 met slechte uitrusting en weinig proviand de wildernis in trok, verbleef er meer dan honderd dagen, tot zijn dood. Jon Krakauer tekende zijn verhaal op in *Into the Wild* (1996) en de verfilming van dat boek was in 2007 een grote hit. Sindsdien trokken mensen – die zo'n nare dood kennelijk ook wel zagen zitten – het ruige Denali National Park in om bij die bus foto's te maken voor op Instagram. Twee mensen kwamen om bij het oversteken van een rivier en er moesten regelmatig gevaarlijke en dure reddingsoperaties in gang worden gezet om gestrande toeristen op te pikken. Dus werd de bus weggehaald.

Pippi Langkous is een fictief personage dat een paard kan optillen. Wij zijn mensen. Dit boek is voor mensen. En de motiverende quote die ik graag wil meegeven is de volgende: 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik ga er nu alles over lezen en daarna ga ik oefenen tot ik het kan.'

Goede reis!

ALLEEN OP PAD

Het heeft geen enkele zin om te ontkennen dat met anderen wandelen (of fietsen of schaatsen) gezelliger en veiliger is dan in je eentje de natuur in trekken. Gesprekken met vrienden, familie of een geliefde zijn doorgaans leuker en levendiger dan gesprekken met jezelf en mocht je een enkel verzwikken (of hard ten val komen of in een wak rijden), dan is het wel zo fijn als iemand direct hulp kan bieden of inschakelen.

Maar hoewel ik met vrienden een wandeling of fietstocht maken een leuk alternatief vind voor in de kroeg afspreken, zijn wandelingen in gezelschap voor mij fundamenteel anders dan die in mijn eentje. Met vrienden door een groen gebied lopen is heerlijk omdat het een natuurlijk ritme geeft aan gesprekken. Dat je buiten bent en in beweging geeft de ontmoeting iets tijdloos. Waar je in een café elk moment kunt besluiten dat het tijd is om naar huis te gaan, bepaalt tijdens het wandelen de route hoe lang de ontmoeting duurt, waardoor gesprekken meer rust lijken te krijgen en alle ruimte hebben om

nieuwe, onvoorziene wegen in te slaan.

Hoe dierbaar die wandelingen met anderen me ook zijn, ze zijn voor mij lang niet zo onmisbaar als mijn solotochten. Om te beginnen staan mijn zintuigen wagenwijd open als ik alleen ben. Omdat ik me niet hoeft te concentreren op een ander, heb ik alle aandacht voor de omgeving. Ik hoor meer, ruik meer, zie meer en voel meer. En dat mijn zintuigen op scherp staan, brengt me op een heel vanzelfsprekende manier terug bij mezelf. Waar ik me achter mijn bureau nog kan verliezen in mijn gedachten en mijn werk en ik soms zo gefocust ben dat ik urenlang geen honger of dorst voel en vergeet naar de wc te gaan, raak ik mezelf in de bossen nooit kwijt.

Dat betekent niet dat ik niet wordt afgeleid: er is altijd wel een geur, plant of tor die mijn aandacht trekt, maar van die aandacht wordt mijn brein niet moe, integendeel: die volledige focus op een glanzend kevertje of frivool bloemetje werkt ontspannend. Het betekent helaas ook niet dat ik altijd lekker zen en mindful ben en in het moment leef; dat ik meer in contact sta met mijn lichaam en ik niet aan mezelf kan ontsnappen, brengt ook gevoelens naar boven die ik liever niet had gehad. En dat er soms in de wijde omgeving geen andere mensen te vinden zijn, vind ik vaak een aangename, bevrijdende gedachte, maar het kan me ook angstig maken. Inmiddels weet ik: alles is continu in beweging. Over een paar minuten valt het licht net anders en is dat nare gevoel misschien alweer voorbij.

In zijn essay ‘Walking Tours’ uit 1876 schrijft de Schotse auteur en dichter Robert Louis Stevenson dat een lange wandeltocht, als je er tenminste echt van wilt genieten, alleen moet worden gemaakt:

Wanneer je er in een groep of zelfs met zijn tweeën aan begint, is het alleen in naam nog maar een wandeling; het is iets anders, het lijkt meer op een picknick. Een lange voetreis moet alleen worden gemaakt, want de vrijheid is essentieel. Je moet vrij zijn om te stoppen en door te gaan, en die ene weg te volgen of een andere, al naar het in je opkomt; en je moet in je eigen tempo kunnen lopen.¹

Misschien is het simpelweg wel zo dat het lastig is om samen te vallen met je lichaam, en dus volledig jezelf te zijn, als je in het ritme van een ander loopt, of wordt geconfronteerd met de gedachten van een ander. Pas zonder andere mensen – en met het wegvallen van de ander vallen ook sociale normen weg – ben je helemaal vrij.

Stevenson schreef nog veel meer over zijn wandeltochten, onder meer het reisverslag *Reis met een ezel door de Cevennen* (1879). Op die voettocht door Frankrijk was hij niet geheel alleen, zoals de titel al verklapt. Hij verkeerde in het gezelschap van een ezelin, Modestine, die een belangrijk personage is in het verhaal. Maar ook al moet hij zich tot haar verhouden – en tot haar tempo, totdat hij van iemand

een prikstok krijgt – en dwingt haar aanwezigheid hem regelmatig tot zelfreflectie, een dier verlangt uiteraard niet van je dat je sociaal wenselijk gedrag vertoont.

De Franse filosoof Frédéric Gros schrijft in zijn boek *Wandelen* (2013) over de zegeningen van het lopen. Hij mijmert over eenzaamheid, en over bovenstaand citaat van Stevenson. Is het echt zo dat je – zoals ook Friedrich Nietzsche, Henry David Thoreau en Jean-Jacques Rousseau stellen – alleen moet lopen? Gros geeft toe dat het van groot belang is dat je als wandelaar je basisritme kunt vinden en vasthouden, omdat je je meer vermoeit als je in het ritme van een ander loopt, met het risico dat je uitgeput raakt. Maar daarvoor hoeft je volgens hem niet volkomen alleen te lopen, dat kan ook nog als je met zijn drieën of vieren loopt. Dan hoeft je niet met elkaar te praten en kan iedereen in zijn eigen tempo lopen. ‘Met zijn drieën of vieren zijn momenten van gedeelde eenzaamheid dus ook mogelijk,’ schrijft hij. ‘Want ook eenzaamheid kun je delen, net als brood en de dag.’²

Waar volgens Stevenson een wandeling met zijn tweeën al gelijkenissen begint te vertonen met een picknick, stelt Gros dat een wandeling met meer dan vier mensen een vakantiecamp wordt. Hij schetst de situatie op vermakelijke wijze:

Stemmen klinken op, er wordt gefloten, men loopt van de een naar de ander, wacht op

elkaar, vormt groepen die al gauw een kliek worden. Ieder geeft hoog op van zijn materiaal. Zelfs tijdens het eten wil men elkaar laten proeven, er zijn verrassingen die je beslist moet proberen, de een biedt tegen de ander op. Het is een hel. Niets is nog eenvoudig of sober. Het gezelschapsleven overgeplant op de berg.³

De conclusie van Gros: ‘Je moet alleen zijn om te kunnen wandelen. Met meer dan vijf is het onmogelijk de eenzaamheid te delen.’

Het klinkt poëtisch, de eenzaamheid delen, maar hoe kun je alleen zijn in het gezelschap van vier anderen? De aanwezigheid van een ander beïnvloedt je per definitie, omdat de mens nu eenmaal een sociaal dier is. Je dwaalt niet van het pad af zonder het te zeggen, want dan zou de ander zich wellicht zorgen maken. Je laat een achterblijver met een trager ritme niet écht alleen, je houdt misschien toch af en toe even de pas in om te voorkomen dat je elkaar kwijtraakt. Je overlegt over het eindpunt en het juiste moment voor een pauze, stelt de stop in een bergweide om je lunchpakket op te eten misschien een halfuurtje uit omdat de ander nog geen honger heeft, nog even door wil. Je stemt op elkaar af.

‘Lawaai en rumoer alsook gezelschap van anderen [kunnen] ons afhouden van een intense en volledige ervaring van de wereld en onze relatie ertoe,’ schrijft Ton Lemaire in *Met lichte tred* (2019). En hij



Lenteregen op komst (Piëmont, Italië)



Dierspoor in de sneeuw in het Parco delle Capanne di Marcarolo (op de grens tussen Piëmont en Ligurië, Italië)



Smeltende sneeuw in het bos achter mijn huis (Piëmont, Italië)