

FRANCINE POSTMA

voor Maarten

ONDERWEG

Alleen over het St. Olavspad



PROLOOG

Zo ver ik kan zien slingert het smalle voetpad voor me uit. Gril-
lige boomwortels kronkelen over de aangestampde aarde, hier
en daar ligt een bemoste steen – ik moet oppassen dat ik niet
struikel. Laag bij de grond, links en rechts van het pad, groeien bos-
bessenstruiken, groene kruipplantjes, pollen gras en grote klavers met
dauwdruppels erop. Ertussen staan stervormige witte bloempjes, blau-
we grasklokjes en, iets hoger, vrouwenmantel en monnikskap, met de
bloemen nog in de knop. Lichtgroene varens schieten hoog op tussen
de dennen en berkenbomen, die reiken tot in de hemel. Als ik mijn
hoofd in mijn nek leg, zie ik het blauw tussen de takken.

In brede, schuine banen valt zonlicht tussen de stammen door en
waar het de aarde raakt, lichten stukjes bosgrond felgroen op. Damp
kringelt op in de lichtstralen. Ik sta stil, sluit mijn ogen en snuif de
kruidige geur op van hars en dennennaalden. Een windvlaag ruist
door de toppen van de bomen – even maken de berkenblaadjes een zil-
veren geluid. In de verte murmelt een stroompje. Vogeltjes kwetteren,
insecten zoemen, onzichtbare dieren scharrelen in het struikgewas en
toch is het stil.

Hier bestaat geen tijd, geen haast. Het bos heeft niemand nodig en
stoort zich aan niemand. Al mijn zintuigen staan op scherp en toch
is mijn hoofd volkomen leeg. Ik ben mezelf vergeten. Hier wil ik blij-
ven, één met de natuur. Zonder woorden, zonder verlangens, zonder
angst. Onopgemerkt, maar volmaakt gelukkig.





WOORD VOORAF

In 2016 hoorde ik voor het eerst over het St. Olavspad, de meest noordelijke pelgrimsroute van de wereld, die loopt van het Zweedse Selånger naar het Noorse Trondheim. Vrienden van me emigreerden naar Zweden en de route bleek letterlijk door hun voortuin te lopen. Voor het tijdschrift *Happinez* liep ik een deel van de tocht – van Östersund naar Åre, vlak bij de Noorse grens. Ik was meteen verkocht. De schoonheid van de Scandinavische natuur in de vroege zomer overweldigde me. Ik genoot van de frisheid, de stilte, de bossen, de spiegelende meren, de besneeuwde bergen in de verte en de uitgestrekte velden vol wilde bloemen. Al wandelend kreeg ik een intens gevoel van vrijheid. Een gevoel dat ik door mijn drukke leven als moeder van twee temperamentvolle zoons bijna was vergeten. Helaas bleken mijn wandelschoenen niet waterdicht te zijn en bovendien te klein. Zo eindigde mijn avontuur voortijdig, op een huisartsenpost in Järpen.

Vanaf dat moment wilde ik niets liever dan dat fabelachtig mooie pad, dwars door de wilde natuur van Zweden en Noorwegen, helemaal lopen. In mijn eentje, omdat ik had gemerkt hoe fijn ik wandelen in eenzaamheid en stilte vond. Het pelgrimsbestaan met z'n eenvoud, ritme en overzichtelijkheid trok me onweerstaanbaar aan.

Voor een moeder van twee nog jonge kinderen is het niet niks om vijf hele weken van huis te zijn. Niet iedereen begreep mijn keuze. Maar ik voelde dat ik dit pad nu moest lopen – niet verspreid in etappes over een paar jaar, maar in één keer – om er daarna weer echt te kunnen zijn. En dus vertrok ik.



DAG 1:

HILVERSUM - SELÅNGER, 1625 KM

Op het schoolplein neem ik afscheid van mijn jongste zoon. Met mijn neus in zijn blonde haar snuif ik zijn geur op: shampoo, warme melk en een vleugje talg. Mijn lieve, zevenjarige mannetje dat zich zo moeilijk kan ontspannen. Nog maar een halfjaar geleden werd ik dagelijks rond tien gebeld door zijn juf: of ik hem van school kwam halen, omdat hij weer buikpijn en hoofdpijn had, of had overgegeven. Eenmaal thuis, onder een dekentje op de bank, ging het wel weer. Maar de volgende dag belde de juf opnieuw.

'ADHD en trekken van autisme', oordeelde de kinderpsychiater drie maanden later. 'Het zou beter zijn als hij naar een andere school ging.' Het proces ging sneller dan bij onze oudste zoon, die eerder al de diagnose autisme kreeg. Toen gingen er maanden overheen van onderzoeken, observaties, gesprekken op school, van het kastje naar de muur gestuurd worden, invullen van stapels formulieren en lange zoektochten naar informatie op internet. Intussen ken ik het klappen van de zweep en ben ik assertiever. Binnen een maand mocht mijn jongste zoon overstappen naar het speciaal onderwijs. Van een zenuwachtig, ziekelijk mannetje met altijd buikpijn is hij veranderd in een vrolijke, tevreden neuriënde jongen die weer met plezier naar school gaat.

Maar toch. Is het niet te vroeg om vijf hele weken weg van huis te gaan? Kan hij wel zonder zijn moeder? 'Niemand laat z'n eigen kind alléén', zingt Willy Alberti in mijn hoofd. Even blijven we zo staan op

het schoolplein. Dan maakt hij zich los. 'Veel plezier hoor, in Zweden!', roept hij vrolijk en rent de school in. Langzaam loop ik terug naar de auto, waar mijn man Maarten op me wacht.

Een halfuur geleden nam ik al afscheid van mijn oudste zoon, de kwikzilverige bijna-puber, die niet meer aan omhelzingen op het schoolplein doet. Een onverschillige zwaai, een flitsende glimlach en wég was hij. Maar ik weet dat achter dat stoere gedrag een hypersensitieve jongen schuilt, die slecht tegen verandering kan en zich zorgen maakt om de kleinste dingen. Toen ik hem gisteravond naar bed bracht, zei hij: 'Ik probeer me een beetje voor te bereiden op je afwezigheid, mam, maar ik kan me er gewoon geen voorstelling van maken hoe het is.'

'Ik ook niet, lieverd, ik ook niet', zei ik en legde mijn hand op zijn hoofd. Ik wilde nog van alles tegen hem zeggen, maar hij duwde mijn hand weg en zei: 'Ga nou maar naar beneden, mam.'

Wat doe ik, als de komende weken blijkt dat mijn jongens het moeilijk hebben? Kom ik dan terug? Ik heb mijn reis al een keer uitgesteld. Eigenlijk zou ik een jaar eerder al naar Zweden zijn gegaan – alles was al geregeld. Maar toen werd mijn moeder ziek. De dokter gaf haar nog drie maanden. Dus cancelde ik mijn plannen, om nog zo veel mogelijk bij haar te kunnen zijn. Nu sta ik te trappelen om weg te gaan. En trouwens: ik laat mijn jongens niet alleen. Ze hebben ook nog een vader, een die nota bene vijf weken onbetaald verlof heeft opgenomen om voor zijn zoons te zorgen. Ze zullen niks tekortkomen. Wie weet, is mijn afwezigheid zelfs wel goed. Zo'n modelmoeder ben ik immers niet, met mijn ongeduld, mijn stemmingswisselingen en mijn overgevoeligheid.

'Ik vind het niet alléén maar jammer dat je weggaat, mam', zei mijn jongste zoon een paar weken geleden, nadat ik weer eens uit mijn slof was geschoten om iets futiels. Ik moest lachen om zijn eerlijkheid. Maar ik schrok ook. Want misschien is dat wel mijn grootste angst: dat ze me totaal níet missen.

In de auto naar Schiphol zijn we stil. Ik kijk opzij naar Maarten. Hij gaat niet op reis, het onbekende tegemoet. Hij zit de komende tijd aan huis gekluisterd, met twee kinderen en een jonge hond. Hoe is dat

voor hem? Hij zegt dat hij het niet vervelend vindt, dat hij er zelfs naar uitkijkt. Maar ik weet dat het niet alleen maar leuk zal zijn. Het zal vaak zwaar zijn en nog vaker stomvervelend. De dagen zullen tussen zijn vingers door glippen als zand, met alle vaste, repeterende taken, klussen en rituelen en alle brandjes die hij zal moeten blussen. Het opvoeden van kinderen is met z'n tweeën al een hele klus, laat staan in je eentje. En dan ook nog kinderen zoals de onze, met een ontwikkelingsstoomis, of een 'andernis', zoals wij het thuis noemen, omdat dat wat aardiger klinkt. Nee, het wordt geen vakantie voor Maarten.

Ik weet, dat ontelbare andere ouders in onze situatie er iets voor zouden geven om even weg te kunnen, al is het maar één week! Juist daarom ben ik me er extra van bewust hoe gezegend ik ben. Ik mag vijf weken weg van de sleur, het zorgen, de hectiek, de papierwinkel, het bellen met instanties, met school, gemeente, psychiater, apotheek, leerlingenvervoer. Weg van het politicagentje spelen, coachen, scheidsrechteren, sussen, troosten, aandacht verdelen, het honderd keer per dag tot tien tellen en dan alsnog mijn geduld verliezen (en de spijt en het zelfverwijt, die daar onvermijdelijk op volgen). Het 's avonds doodmoe op de bank neerploffen en alleen nog als een zombie voor me uit kunnen staren. Weg van een gezinsleven dat – eerlijk is eerlijk – lang niet zo leuk en gezellig is als ik me had voorgesteld.

De afgelopen elf jaar van mijn leven waren niet de makkelijkste. Hoewel ik alles had gekregen waarvan ik als klein meisje had gedroomd – een lieve man die zijn leven met mij wilde delen, een eigen huis met een tuin, twee gezonde kinderen en sinds een jaar ook nog een hond –, was ik niet gelukkig. Net als ikz elf bleken mijn zoons gevoelig en temperamentvol. Het moederschap vroeg veel van me. Tot twee keer toe raakte ik overspannen. Daarnaast leed ik aan paniekaanvallen, migraine, chronische darmklachten en was ik altijd maar moe. Werken lukte nauwelijks meer, waardoor we financieel continu op het randje van de afgrond balanceerden. Toen bleek mijn moeder, met wie ik een ingewikkelde band had, ongeneeslijk ziek te zijn. Zelf moest ik in die tijd onverwacht een zware buikoperatie ondergaan, waarbij mijn baarmoeder werd verwijderd. Uitgehouden zat ik een week na de operatie aan mijn moeders sterfbed.

De dood van mijn moeder voelde als het einde van een tijdperk: ik was voorgoed volwassen geworden. Ook het verwijderen van mijn baarmoeder betekende het einde van een periode: die van mijn vruchtbaarheid. Ik voelde me oud en afgedankt. Zelfs mijn krullen werden steil. Het voelde, alsof ik met geweld in een volgende levensfase was geduwd, waar ik nog helemaal niet aan toe was.

Ik had tijd nodig, om alles wat ik had meegemaakt te verwerken. Om mezelf bij elkaar te rapen, de balans op te maken en deze nieuwe levensfase te omarmen, in plaats van er bang voor te zijn. Tijd om te bedenken hoe ik de rest van mijn leven wilde invullen. Het voorbereiden van mijn pelgrimstocht door Zweden en Noorwegen, die ik eigenlijk een jaar geleden al had zullen maken, gaf me nieuwe energie. Het idee dat ik even weg mocht van alle verplichtingen die het moederschap met zich meebrengt en nieuwe dingen zou gaan ontdekken, vond ik heerlijk.

Vanaf het moment dat ik mijn vertrekdatum wist, begon ik enthousiast met trainen. In de praktijk betekende dat: zo veel mogelijk wandelen, op nieuwe wandelschoenen die ik moest inlopen. Doorde-
weeks, als de kinderen op school waren, liep ik dagelijks eindjes met onze hond. Op zaterdag, als de kinderen bij hun begeleidster waren – een andernis heeft ook voordelen! – liep ik een langere tocht ergens in het land. Ik begon met een kilometer of acht, om op te bouwen naar de dertig kilometer.

Naarmate het voorjaar losbarstte, ging het wandelen me steeds makkelijker af. Ik genoot ervan om uren achter elkaar in stilte te lopen. En ik ontdekte iets interessants: na een uur of vijf, zes lopen leek het, of mijn lichaam plotseling een nieuw vat energie aansprak. In het begin van de wandeling had ik nog weleens last van pijnlijke, en na een uur of twee, drie werd ik moe. Maar als ik dan doorliep, kwam ik in een soort hogere versnelling terecht. Op slag viel het lopen me minder zwaar. Het was, alsof ik een dikke winterjas had afgeschud en ik kwam letterlijk harder vooruit.

Ook mijn stemming verbeterde tijdens het lopen. Ik wist al dat ik veel beweging nodig had. Ik kan niet zo goed stilzitten, gebaar veel met mijn handen en als ik moet telefoneren of nadenken, loop ik het liefst heen en weer; maar nu bleek, dat ik er ook stukken vrolijker van werd.

Soms vertrok ik met hoofdpijn en een chagrijnig gevoel, en kwam ik zingend en met blozende wangen thuis. Wat ook leuk was: ik ontdekte hoe heerlijk het was om na een dag buiten thuis te komen. Opeens viel me weer op wat een leuk huis we eigenlijk hadden. Maarten stond vaak al te koken en ontving me met een drankje en een lekker borrelhapje.

Intussen loop ik dertig kilometer zonder spierpijn en zonder blaren. Maar ik heb nooit langer dan één dag gelopen en ook niet getraind in heuvelachtig gebied. Daar maak ik me wel een beetje zorgen over, want mijn tocht gaat over de bergen tussen Zweden en Noorwegen en in Noorwegen schijnt het hoogteverschil behoorlijk te zijn. Ik hoop maar dat ik tegen die tijd nog wat sterkere beenspieren zal hebben.

Maarten heeft uitgezocht welke vertrekhal ik moet hebben, bij welke gate mijn vliegtuig staat en hoe laat ik moet boarden. Hij stáát erop mijn gigantische tas op wieltjes te trekken tot aan de douane. Ik geniet nog maar even van zijn zorgzaamheid. Een laatste innige omhelzing en daar ga ik, op naar Zweden.

In mijn rugzak zit de net verschenen wandelgids over het St. Olavspad van Ria Warmerdam – het boekje zal mijn bijbel zijn, de komende weken – en een dik pak geprinte A4'tjes met gedetailleerde wandelkaarten per dag. Per etappe staat er een telefoonnummer op de prints, van mijn gastheer of -vrouw van die dag. Ik zal meestal bij mensen thuis slapen, in logeerkamers of tuinhuisjes, soms in een vakantie-huis of jeugdherberg en een enkele keer, als het niet anders kan, in een hotel.

Per dag zal ik vijftien tot dertig kilometer lopen, met een paar uitschieters naar boven en beneden. Om de vier, vijf dagen zal ik een dag rusten. Ik zal soms door dorpjes komen, maar verreweg het grootste deel van de route gaat dwars door de ongerepte natuur van Midden-Zweden en Noorwegen, door bossen en velden, langs rivieren en meren, van laagland met akkerbouw naar weerbarstiger, heuvelachtig gebied om uiteindelijk de bergen over te steken naar Noorwegen. Het einddoel van de tocht is de kathedraal van Trondheim, waar volgens de overlevering de botten van St. Olav begraven liggen. Zelf haalde Olav het eind van zijn tocht trouwens niet: hij werd in 1030 vermoord in Stiklestad. Ergens vind ik het een bemoedigend vooruitzicht: zelfs

als je de eindstreep niet haalt, kun je het nog tot heilige schoppen. Intussen weet ik dat het St. Olavspad in de middeleeuwen net zo populair was als de pelgrimsroutes naar Jeruzalem en Santiago de Compostela. Door de reformatie raakten de oude pelgrimsroutes meer en meer in de vergetelheid, tot de 19^e-eeuwse romantiek ze nieuw leven inblies. Sinds het laatste kwart van de twintigste eeuw groeit het aantal niet-religieuze pelgrims, die lopen om tot rust te komen of iets te verwerken. Hun aantal neemt nog steeds toe. Ook ik ben zo'n niet-religieuze pelgrim. Het gaat mij niet in de eerste plaats om St. Olav, hoewel ik het verhaal over zijn reis erg mooi vind en zijn persoon – een Viking die christen wordt – me interesseert. Ik loop deze tocht voor mezelf, omdat ik grote behoefte heb aan natuur, eenzaamheid en stilte.

Zodra ik door de douane ben, voel ik me anders. Lichter, vrolijker, zelfverzekerder. Ik zucht diep, recht mijn rug, trek mijn schouders naar achteren en schud mijn diverse rollen af: die van moeder, echtgenote, dochter, zusje, vriendin. Vanaf nu ben ik alleen nog maar een vrouw op reis. Niemand weet wie ik ben, waar ik vandaan kom en waar heen ik ga. Mijn loodzware reistas is ingecheckt, ik heb mijn handen vrij. Ik hoef niet op watervlugge kinderen te letten die alle kanten op schieten, schichtig heen en weer te spieden als een waakhond, geen opdrachten te geven met een stem die ik verfoei. Ik hoef niet met een andere volwassene te overleggen wat we gaan doen – vanaf nu beslis ik alles zelf. Om te beginnen trakteer ik mezelf op een veel te dure koffie bij Starbucks, met een groot stuk taart.

Het is helder weer, de vlucht is rustig. Bij het raampje geniet ik van het uitzicht, zeker als we na twee uur vliegen de daling inzetten boven Stockholm. De ontelbare eilandjes voor de kust zien er van boven uit als grijs-groen-bruine brokjes steen, lukraak uitgestrooid over de diepblauwe zee. Rijen en rijen golfjes weerkaatsen het zonlicht. Onverstoorbaar ligt het land daar. Het herbergt iets, waaraan ik me wil laven. Iets fris en onbedorvens. Iets oerouds tegelijkertijd. Iets wat me al sinds ik een kind ben onweerstaanbaar aantrekt.

Als klein meisje vluchtte ik in verhalen. Het werkelijke leven vond ik ingewikkeld en ook vaak saai. Mijn twee oudere zusjes hadden genoeg aan elkaar. Mijn moeder was vaak moe of uit haar humeur en mijn va-

der werkte fulltime. Als hij thuis was, hadden mijn ouders vaak ruzie. Als er geen ruzie was, was er spanning.

Bij vriendinnetjes thuis zag ik dat het ook anders kon. Vrolijke gezinnen, met moeders die taarten bakten of neuriënd stonden te strijken. In mijn fantasie zag ik mezelf later als zo'n moeder, liefst van een groot gezin. In het huis zou gelach en klassieke muziek klinken, een klok zachtjes tikken en poezen liggen te slapen in banen zonlicht. Een lieve, geduldige moeder zou ik zijn, die altijd aandacht had voor haar kinderen en hen begreep zonder een woord. Ik zou nooit boos op ze worden, nooit moe zijn en nooit zuchten.

Op het vliegveld van Stockholm moet ik een trein naar het noorden nemen, die ik eigenlijk van tevoren had moeten reserveren. Maar Ruben van het reisbureau Nordic Pilgrim heeft gezegd dat reserveren niet per se nodig is. Dat ik het ook kan 'avonturen'. Dus dat heb ik gedaan. Nu blijkt, dat de trein is volgeboekt en de volgende ook. De enige overgebleven optie is nog een keer vliegen, een dure binnenlandse vlucht naar Sundsvall. Ik heb geen keus, dus boek ik een ticket. Daarna moet ik drie uur wachten op de luchthaven.

Terwijl ik zit te wachten op een bankje, slaat de onzekerheid toe. Ben ik echt wel goed voorbereid? Over mijn voeten maak ik me niet zo'n zorgen. Na mijn eerste kennismaking met het St. Olavspad heb ik nieuwe wandelschoenen gekocht, die ik keurig volgens het boekje heb ingelopen en behandeld. Ik heb me intensief ingelezen over blaren en heb er alles aan gedaan om ze te voorkomen – frequente bezoeken aan een pedicure en een podoloog, die steunzolen voor me maakte, mijn voeten dagelijks gemasseerd met dure voetzalf, 'wandelwol' mee om gevoelige plekken op mijn voeten mee in te wikkelen, sporttape om mijn voeten preventief in te tapen, blarenpleisters in alle soorten en maten. Maar mijn werkelijke zorg zijn niet mijn voeten.

Zal ik het volhouden om dag in dag uit lange afstanden te lopen, met mijn nog slappe buikspieren en zwakke rug, met mijn vele migraineaanvallen per maand en mijn gevoelige dammen? En mentaal: vijf weken alleen, ver weg van mijn gezin, dat me behalve stress ook veiligheid oplevert – het gevoel ergens bij te horen, een vaste basis en een duidelijke taak, die ik enerzijds vaak zwaar vind, maar die me ook

het bestaansrecht geeft waarnaar ik zo lang heb verlangd?

Van Sundsvall naar Selånger, een klein dorpje dat het officiële beginpunt is van het St. Olavspad, is het acht kilometer. Een beetje pelgrim legt die afstand natuurlijk te voet af, om de reis in stijl te beginnen. Maar ik neem heel decadent een taxi van het vliegveld naar mijn eerste logeeraadres. Het is tegen zeven uur 's avonds, ik ben moe na een hele dag reizen en bovendien heb ik mijn zware reistas op wieljes. Daarin zit: mijn computer, een paar lage wandelschoenen, mijn wandelstokken, een regenpak, een wollen shawl, een muts, handschoenen, een stel extra T-shirts en wandelbroeken, een dik fleecedevest, extra wandelsokken in allerlei diktes, een lange onderbroek en thermo-hemd, een kompas dat nog in de verpakking zit, een 'berenbel', een noodfluitje, een thermosfles, een dik boek voor lange eenzame avonden, een lakenzak, een extra dekentje, een zomerjurkje, een dagboek, een reisapotheek waar je u tegen zegt – van zonnebrand tot thermofolie, van paracetamol tot migrainepillen, van antidepressiva tot kalmeringstabletten. Bovendien heb ik een wagonlading energierepen, chocola, koffie, thee, melkpoeder en instant soep bij me. Ik ben voorbereid alsof ik op een expeditie naar de Noordpool ga – en dan heb ik me voor mijn gevoel nog ingehouden.

Ik heb het echt overwogen, om als een backpacker te reizen. Omdat ik eigenlijk vind, dat dat zo hoort. Als je een pelgrimstocht loopt, moet je ook *all the way* gaan. Dus: al je bagage zelf dragen en eigenlijk ook niet bij mensen logeren (en zeker niet in een hotel!), maar wildkamperen. In Zweden geldt het *allemansträtten*: je mag overal je tentje opzetten, mits je niet langer dan vierentwintig uur blijft. Ik weet dat langs het St. Olavspad bovendien hier en daar hutjes staan, waarin je gratis mag overnachten. Vaak met een vuurplaats erbij. Wat leek me dat romantisch: midden in de natuur overnachten, zelf vuur maken, je eigen potje koken. Drinken uit bronnen en onderweg zelf je eten verzamelen, of nog liever: vangen. *Dan* pas mag je jezelf in mijn ogen een pelgrim noemen. Een *survivor*, die niet terugschrikt voor tegenslagen en ontberingen, maar die juist opzoekt, omdat dat erbij hoort! Hoe graag ik ook zo iemand wil zijn, intussen heb ik ingezien dat dat – in elk geval op dit moment – niet haalbaar is voor mij. Sinds mijn buikoperatie heb ik nog steeds vaak last van mijn rug – volgens de fy-

siotherapeut omdat mijn rugspieren mijn doorgesneden buikspieren compenseren. Vijf weken met een aanzienlijk gewicht op mijn rug lopen raadde hij me dan ook ten zeerste af.

Toen ik dan ook hoorde dat Nordic Pilgrim de mogelijkheid biedt om extra bagage per auto te laten vervoeren, hoefde ik niet lang na te denken. Voor een klein bedragje brengen de mensen bij wie ik overnacht mijn tas twintig of dertig kilometer verder met de auto. Een win-win situatie, heb ik mezelf en anderen keer op keer verzekerd. Maar hoe goed ik mijn keuze ook kan verdedigen, ik voel me er toch een beetje lullig over. Alsof ik een luxe-pelgrim ben, een prinses op de erwt.

Hoewel het al zeven uur 's avonds is, staat de zon nog hoog aan de hemel als ik aanklop bij mijn eerste logeeraadres: het huis van Emelie, even buiten Selånger, met uitzicht over glooiende graanvelden. Met een stralende glimlach doet mijn gastvrouw de deur open. Ze is jong, begin dertig schat ik, en heeft een knap, open gezicht. Ik ben haar eerste pelgrim dit jaar, zegt ze. Ik zie het: alles is blinkend schoon en opgeruimd. Een hele woonkamer heb ik voor mezelf alleen, en een slaapkamer met tweepersoons slaapbank en bureautje. Er ligt een boekje op, getiteld *The key to life*. Lukraak sla ik het open en lees: *'If you don't invite a stranger, you lose a friend'*.

Nadat ik mijn bed heb opgemaakt met mijn lakenzak en een dekbed van Emelie, leg ik mijn kleren voor morgenochtend klaar. Mijn lievelingssokken, mijn afritsbroek, want er is warm weer voorspeld. Mijn favoriete T-shirt, een oude boerenzakdoek van mijn moeder die ik gebruik om mijn haar uit mijn gezicht te houden. Mijn zonnehoedje. Mijn regenpak zal ik niet nodig hebben, gok ik.

Het begint heerlijk te ruiken, Emelie heeft voor me gekookt. Als ik naar de woonkamer loop om te gaan eten, zie ik tussen de bovenste treden van de wenteltrap naar de eerste verdieping twee gezichtjes naar me kijken. Emelies zoontjes van vijf en twee zijn nieuwsgierig naar die vreemde vrouw die beneden logeert. Ik hoor de televisie – een kinderprogramma.

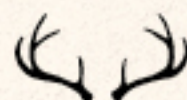
Ik geniet van de gegrilde vis met couscous, geroosterde groenten en een heerlijke saus. Als ik klaar ben met eten, komt Emelie even bij me zitten.

'Voordat ik moeder werd, wandelde ik ook heel veel', zegt ze.

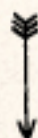
'Alleen of samen met mijn man. Maar nu kom ik het huis nauwelijks meer uit. Ik klaag niet hoor, ze zijn schatten', zegt ze snel.

Maar ik herken de blik in haar ogen: hongerig naar verte. Ik zeg niets. Wat kan ik zeggen? Het hoort erbij. Ze zal ze moeten uitzitten, deze intensieve, soms oersaai jaren.

Voor ik naar bed ga, koop ik een pelgrimspaspoort bij Emelie. Daarin zal ik vanaf nu elke loopdag een stempel zetten op de diverse stempel-posten onderweg, tot het helemaal vol is; een feestelijk vooruitzicht. Ook koop ik een zilverkleurig St. Olavskruisje, om morgen op te spelen. Dan trek ik me terug in mijn slaapkamer. Het is even wennen dat het buiten nog zo licht is, omdat de zon hier in de zomer niet ondergaat. Gelukkig zijn er verduisterende gordijnen. Ik ben bang dat ik van de zenuwen niet kan slapen deze eerste nacht, en dan morgen moe aan mijn tocht moet beginnen. Maar ondanks de spanning val ik vrij snel in slaap. ♣



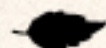
NEDERLAND



ZWEDEN



1625 KM



SELÅNGER
↓
MATFORS


15 KM

DAG 2



Deze eerste etappe is een makkelijke wandeling, door glooiend boerenland. Het startpunt is vlak bij de kerk van Selånger, bij een kerkruïne uit de twaalfde eeuw, waar Olav Haraldsson in 1030 zijn tocht naar Noorwegen begon. In de middeleeuwen begonnen de pelgrims hier met hun wandeltocht naar het graf van St. Olav. Het eerste deel van de etappe loop je door een bosgebiedje dat bij de kerk hoort. Je passeert een paar keer een stroompje en kunt uitrusten bij een overdekte picknicktafel en, als je dat wilt, een gratis bijbel meenemen. De route vervolgt over smalle asfaltwegen en een gravelweg, langs naald- en berkenbomen en langs een aantal plaatsjes. Zo kom je ook door Gisselåsen, waar Tommy Nordvall woont, die voor elke pelgrim koffie maakt – mits hij thuis is. Toen ik erlangs kwam was hij er helaas niet, zul je net zien. De

huizen die je her en der passeert staan ver uit elkaar, met grote stukken land erbij. Ze zijn typisch Zweeds: van hout, soms in pasteltinten geverfd, soms karakteristiek donkerrood met witte randen. Een poosje loopt het pad vlak bij een autoweg, maar wel steeds in het groen. Tegen het einde van de etappe kun je door een mooi bosgebied op een heuvel naar de eerste St. Olavsbron lopen. Uit deze bronnen heeft St. Olav volgens de overlevering onderweg gedronken, of heeft hij ze zelfs gemaakt door met zijn zwaard op de grond te slaan. Het water zou een geneeskrachtige werking hebben... Vervolgens gaat het pad verder door buitenwijken, langs een rivier met een gemaal, over een lange brug naar het centrum van het plaatsje Matfors. Deze rivier, de Ljungan, zul je de komende dagen stroomopwaarts volgen.