

# **Slow Travel**

|

**beleef en ontdek de wereld  
in je eigen tempo**

**Penny Watson**

TERRA

# INHOUD

INLEIDING	v	11 ROADTRIPPING	
01 VOORDAT JE VERTREKT		Reizen op twee en vier wielen	110
Inspiratie en ideeën	2	<b>Slowfietser</b> – Interview: Oli Broom	116
02 MAAK SPOREN		12 CULTURELE VERDIEPING	
Treinreizen	8	Verdieping in mensen en plaatsen	120
03 WOESTIJN, WATER, IJS		<b>Vaardigheden</b>	126
Avonturen in woestijnen, heetwaterbronnen en ijslandschappen	18	<b>Reiziger en sociaal ondernemer</b> – Interview: Bruce Poon Tip	128
<b>Overgave aan de elementen</b>	25	13 DE JUISTE TIMING	
04 EEN STAPJE VERDER		Natuurverschijnselen en seizoensgebonden reizen	132
Ultieme lange reizen en sabbaticals	28	14 SLOWFOOD	
<b>Zeilend de wereld rond</b> – Interview: Matt Hayes	34	Culinaire reizen en avonturen	140
05 DIERLIJK INSTINCT		<b>Een snelle hap</b>	148
Reizen naar leefgebieden van dieren	38	15 URBAN SLOW	
<b>Het beste paard van stal</b>	45	Rust in grote steden	152
06 VERBETER JEZELF		<b>De duisternis in</b>	158
Wellnessretreats en -resorts	48	<b>Slow traveller en microavonturier</b> – Interview: Alastair Humphreys	162
<b>Verander</b>	56	16 MINDER BEWANDELDE PADEN	
<b>Wellnessfestivals</b>	58	Nieuwe wandelingen, parken en natuurgebieden	166
07 TE VOET		<b>Voetafdrukken</b>	172
Wandelen en trekking	62	17 UNPLUGGED	
08 GA VERDER		Digitale detox en bestemmingen onder de radar	176
Slowtochten in verre oorden	72	<b>Urban rewilder</b> – Interview: Claire Dunn	182
<b>Weg van alles</b>	79	CONCLUSIE	187
09 BLIJVEN DRIJVEN		<b>Register</b>	188
Bootreizen	84	<b>Over de auteur</b>	192
<b>Thuis op een eiland</b>	92	<b>Dankwoord</b>	192
10 SCHUILPLAATSEN		<b>Fotoverantwoording</b>	193
Huisjes, hutten en keten	98		
<b>Bosbaden</b>	106		





# INLEIDING

Of het nu om een weekend, een maand of een sabbatical van een jaar gaat, reizen heeft ons altijd de mogelijkheid geboden te ontsnappen aan de vermoeiende rompslomp van het dagelijks leven. Ertussenuit gaan op een strandvakantie, een roadtrip of een stedentrip fungeert als een herstellend elixer, een tijd om ons opnieuw op te laden, zodat we daarna weer fris en energiek kunnen terugkeren naar de dagelijkse sleur tot de volgende vakantie.

Deze behoefte om te resetten – en ik bedoel echt resetten – maakt deel uit van de moderne tijdgeest, nu meer dan ooit. Onze verbondenheid met de digitale wereld, hoe verhelderend en baanbrekend ook, benadrukt ook de noodzaak van meer vrije tijd, meer tijd voor onszelf, meer tijd om ons met iets anders te verbinden dan onze apparaten en dagelijkse verantwoordelijkheden. Het verlangen naar deze onthechting is terug te zien in lifestyletrends als wellness, mindfulness, holistische gezondheid, fitness, duurzaamheid en zelfs geluk. Mensen gooien hun voedingspatronen, hun gewoontes en hun levens om om deze trends toe te passen. Complete tijdschriften zijn gewijd aan deze onderwerpen. Lifestylepagina's staan boordevol zelfhulptips en positieve verhalen en boekwinkels maken schapruimte vrij voor deze trends.

Slow travel sluit volledig aan bij deze behoeften en verlangens. Maar wat is het precies? Deze groeiende trend omarmt een reiservaring die meeslepender, nieuwsgieriger, authentieker en interactiever is – het is reizen om lichaam en geest te transformeren via contact met mensen en plaatsen. Slow travel is het tegenovergestelde van overvolle toeristische trekpleisters en lijstjes die afgevinkt moeten worden; het is ontstaan uit ons verlangen om contact te zoeken met onszelf en onze levens op een intensere en zinvollere manier.

Hier zijn talloze verschillende manieren voor. Dit boek gaat niet alleen over bovenstaande lifestyletrends, maar overlapt ook met reistrends, waaronder duurzaam, natuurvriendelijk, eco- en ethisch toerisme en wat ik microreistrends noem, zoals blokhutten, tiny houses, en pods. Ook heb ik het over opkomende trends en nichetrends, zoals microavonturen en bosbaden. Verbeter jezelf (zie p.48) bevat reisideeën voor wellness en transformatie; Culturele verdieping (zie p.120) inspireert reizigers om contact te zoeken met lokale bewoners en onderweg dingen te leren; Unplugged (zie p. 176) verdiept zich in de mogelijkheden voor een digitale detox en ontmoetingen buiten de bestaande kaders. Ik geef routes voor lange treinreizen, grensoverschrijdende bootavonturen en roadtrips op de fiets en met de auto door bijzondere landschappen. Er zijn hoofdstukken gewijd aan duurzaam reizen, slowfood en het spotten van dieren. Je ontdekt prachtige wandelingen en legendarische trektochten die je leiden naar bergtoppen en door regenwouden en woestijnen onder de sterrenhemel. Je vindt eilanden, schuilplaatsen en afgelegen toevluchtsoorden, maar ook manieren om rust te vinden in grote, drukke steden.

Hoewel sommige routes voor mensen zijn die zichzelf willen ontdekken en een persoonlijke uitdaging zoeken in verre oorden, zijn andere juist ongedwongen en toegankelijk – maar net zo verrijkend. Het belangrijkste is dat al deze slowervaringen een combinatie vormen van de mogelijkheid tot het verwerven van culturele kennis en inzicht en het toeval en de ontroering die alleen reizen teweeg kan brengen. Go slow!

*Links: Nationaal Park Banff, Canada (zie p.69)*

*Ommezijde: Three Glaciers Camp, Antarctica (zie p.75)*





# VOORDAT JE VERTREKT

Inspiratie en ideeën



Je hebt dus besloten om te gaan slowreizen. Inspiratie en ideeën zijn het gemakkelijkste deel. Verdiep jezelf in de wereld van boeken, films, apps, afspeellijsten en meer, met popcultuur als uitgangspunt.

## MUZIEK

Muziek is uiteraard erg persoonlijk dus luister naar je innerlijke ritme om een afspeellijst te maken voor het plannen van je reis en de reis zelf. Denk aan rustgevende achtergrondmuziek voor het afstoffen van je koffer, een upbeat-tempo voor het zoeken van je wandelschoenen en een aantal meezingers voor onderweg. Bepaalde genres zijn perfect voor dat slowreisgevoel – ik hou vooral van 'chill-out' en singer-songwriters (bijvoorbeeld 'Ordinary People' van John Legend, 'Are you in' van Incubus, 'Lost in the Light' van Bahamas en 'Stronger' van Ziggy Albert). Maar als 'ethereal wave' en 'uplifting trance' je meevoeren naar die speciale slowplek, ga dan vooral je gang.

## FILMS

Er zijn genoeg essentiële films die de gewillige geest met een druk op de afspelnop meevoeren naar verre oorden. Als je naar Frankrijk gaat, zullen *Amélie* en *Before Sunset* je verliefd laten worden op geplaveide straatjes en schattige cafés. *Hunt for the Wilderpeople* en *The Hobbit* zijn must sees voor reizen naar Nieuw-Zeeland en *The Scent of Green Papaya* is een Vietnamese klassieker. Doe jezelf een plezier en kijk *The Sweet Hereafter* voor een glimp van Canada en de Canadese cultuur. Als we wat dieper graven, zijn onder andere *Tracks* en *Wild* bekende films met slowreisthema's over overleven in de wildernis en zelfontdekking. *Tracks* is het waargebeurde verhaal van een vrouw die negen maanden lang in haar eentje op dromedarissen door de Australische woestijn trok en *Wild*,



met Laura Dern en Reese Witherspoon, is een reis van zelfontdekking en genezing langs een deel van de Pacific Crest Trail in Amerika. Andere survivalfilms die gebaseerd zijn op waargebeurde verhalen zijn *Into the Wild*, over een jonge man die de wildernis van Alaska intrekt en het legendarische klimavontuur *Touching the Void*. Er is niets beters dan een roadtripfilm om je reiszin en claustrofobie aan te wakkeren. Begin met klassieke tegencultuurfilms, zoals *Easy Rider* over twee hippies die op Harley Davidson-choppers Amerika doorkruisen, en het net zo indringende *The Motorcycle Diaries* waarin Che Guevara en zijn vriend Alberto Granado op de motor van Argentinië naar Peru rijden. Andere opbeurende roadtripfilms zijn onder andere *Little Miss Sunshine*, *The Adventures of Priscilla Queen of the Desert* en *Y Tu Mama Tambien*. Ook zijn reisfilms als *The Grand Budapest Hotel*, *Vicky Cristina Barcelona*, *The Beach* en *Lost in Translation* de moeite waard om te bekijken.

## APPS

Er zijn tegenwoordig net zoveel meditatie-apps als monniken (oké, niet helemaal), waaronder Smiling Mind en Headspace. Maar voor reizigers is er eentje die boven de rest uitsteekt. Calm, een mindfulness immersion-app uit San Francisco, bevat de legendarische tien minuten durende dagelijkse meditatiesessies van Tamara Levitt met onderwerpen als vernieuwing, zelfcompassie en afsluiting. Ook komen wereldomvattende ideeën aan bod, zoals Hiraeth, een Wels concept over het verlangen naar huis, en het Japanse Ikigai, een verwijzing naar iemand die in het heden leeft en zich niet druk maakt om kleine dingen (wat handig kan zijn op reis). Wat Calm vooral uniek maakt, zijn de slaapverhalen. Deze zijn ontworpen als een manier om overactieve geesten tot rust te brengen en vormen ook een reeks van geweldige slowreisverhalen die niet alleen een inspiratie voor je volgende bestemming kunnen zijn, maar je ook naar dromerland brengen. De poëtische teksten worden ingesproken door melodieuze stemmen en voeren je mee 'Meandering down the Oxford Canal', 'Stargazing on Stewart Island' in Nieuw-Zeeland, of ze leiden je naar Marokko's 'Hidden Forest' en 'The Birds of Yosemite' in de Verenigde Staten. Het dromerige verhaal van Matthew McConaughey over de geheimen van het universum is niet zozeer een reisverhaal, maar vormt wel een inspiratie om de aarde op een andere manier te bekijken. De app bevat ook slaapmuziek – silk waves, summer breeze, star dance... ideaal voor lange treinreizen, avonden onder de sterrenhemel of tijd in je eentje.

## BOEKEN

Zelfs reizigers die verslaafd zijn aan hun Kindle zouden moeten overwegen om één of twee boeken mee te nemen voor noodgevallen. Zo kun je gegarandeerd ontspannen, zonder afhankelijk te zijn van batterijen of opladers. Het lezen van een boek over een land is een geweldige manier om een beeld te krijgen van de geschiedenis, de cultuur of het politieke klimaat (of alle drie) van je bestemming en creëert al een band voordat je aangekomen bent. Een paar van mijn hedendaagse favorieten zijn *Blindganger* van Michael Ondaatje (Engeland), de Napolitaanse romans van Elena Ferrante (Italië), *Gweilo* van Martin Booth (Hong Kong), *Hemelvlucht* van Xinran (China en Tibet), *Het puttertje* van Donna Tartt (New York en Amsterdam), alles van Tim Winton (Australië), *Elegant als een egel* van Muriel Barbery (Frankrijk), *Ik heet Karmozijn* van Orhan Pamuk (Turkije), alles van Haruki Murakami (Japan) en *Primitieve dagen* van William Finnegan (Hawaii en de Stille Oceaan). Vergeet ook de klassiekers niet: *Een lied van Afrika* van Isak Dinesen (Kenia), *De stille Amerikaan* van Graham Greene (Vietnam) en *Onderweg* van Jack Kerouac (VS) komen uit hele verschillende tijden, maar hebben een tijdgeest vastgelegd die nog steeds relevant is.



# WOESTIJN, WATER, IJS

Avonturen in  
woestijnen,  
heetwaterbronnen  
en ijslandschappen

Elke doordeweekse ochtend om ongeveer zes uur, voel ik het matras bewegen als mijn partner uit bed stapt. Kort daarna hoor ik de douche, het geluid van water op tegels. Dan, haast net als Darth Vader, hoor ik hoe zijn diepe, bedachtzame inademen zijn longen vullen, gevolgd door langzame, overdreven uitademingen. Dit dagelijkse koudedoucheritueel is te danken aan de Nederlander Wim Hof, een extreme sporter die bekend is om zijn tolerantie voor extreme kou. Met wereldrecords voor zwemmen onder ijs en het blootsvoets voltooien van een marathon in de sneeuw, heeft hij z'n bijnaam 'The Iceman' zeker verdiend. Hof stelt dat ijskoud water – of het nu koudedoucherituelen zijn of zwemtochten op de Noordpool – gezondheidsvoordelen heeft, zoals het resetten van het immuunsysteem en een heldere geest. Mijn partner is duidelijk overtuigd. Maar terwijl de rest van ons wil blijven genieten van die heerlijke warme ochtenddouche of niet tot uitersten wil gaan, zoals Wim Hof, is er toch ruimte in onze reizen voor die overweldigende beleving van warme en koude temperaturen. Of het nu het gevoel is van heet woestijnzand tussen je tenen en de zon op je gezicht of die stimulerende, tintelende, minuscule schok als je van warm water in koud water springt, deze sensaties bieden je een verhoogde lichamelijke context waarin je lichaam volledig wordt ondergedompeld in je omgeving. Het zou best je immuunsysteem kunnen resetten en zal je zeker een impuls geven om je bewust te worden van jouw hier en nu.

Boven: De Groenlandbeleving van Arctic Nomad  
Rechtsboven: Nubisch woestijnkamp, Marokko  
Rechtsonder: Het stoombad Blue Lagoon in IJsland





## THERMAE BATH SPA, BATH, ENGELAND

In het buitenzwembad op het dak van de Thermae Bath Spa, heeft het mineraalrijke warme water een optimale zwemtemperatuur van (kennelijk) 33,5 graden Celsius. Wanneer het warme water in contact komt met de frisse Engelse temperaturen, stijgt er een atmosferische stroom omhoog die een ongekende schoonheid geeft aan de omringende gotische torens van Bath Abbey en de schoorstenen in de achttiende-eeuwse stijl van de stad. Thermae mag dan midden in het prachtige historische Bath liggen, maar deze spa en schoonheidssalon, omgeven door steen en glas, is een moderne ode aan een oude traditie. Thermae speelt in op de oude geschiedenis van de stad, waarin Romeinen en Kelten twee millennia geleden rust en comfort vonden in badrituelen, en biedt een soortgelijke stimulerende ervaring. Je kunt een sessie van twee uur boeken en je onderdompelen in het zwembad op het dak en de wellness-suites. Je kunt ook een stapje verder gaan en een (of meer) van de veertig schoonheidsbehandelingen en -programma's kiezen, van een ontspannende 'deep relax hotstonemassage' tot de verkwikkende 'reviver facial'. Het is er zo fijn dat je hier wel een week zou willen verblijven.

.....  
 -O- [thermaebathspa.com](http://thermaebathspa.com)

## NOMADISCHE WOESTIJNTOCHT, EGYPTE

Het schiereiland Sinai ligt tussen de Middellandse Zee en de Rode Zee in het oosten van Egypte en vormt de brug van land tussen Azië en Afrika. De vijftiendaagse nomadische kameeltocht is een 230 kilometer lange reis van kust naar kust door de zuidelijke Egyptische Sinaiwoestijn tussen de Golf van Akaba en Suez. Je hebt alleen het hoogstnodzakelijke nodig – je reist met 'net iets meer dan de kleren die je draagt'. Ook ben je betrokken bij de dagelijkse woestijntaken. Je gaat om met dromedarissen en koopt onderweg voedsel van nomaden en lokale bewoners. De nadruk ligt op culturele verdieping – dit is een kans om je verbonden te voelen met de hitte van de woestijn en zijn inwoners. Je krijgt onderweg ook met uitdagingen te maken. Je beklimt diverse woestijnbergen, waaronder de berg Sinai (2285 meter) en de Katharinaberg, de hoogste in Egypte (2629 meter). 's Nachts slaap je onder de sterren en houdt een eenvoudige bedoeienendeken je warm in de koude woestijn. Je komt enthousiast thuis met verhalen over met zand gevulde wadi's, sterrenhemels, dromedarissen met donkerbruine ogen en op vuur bereide maaltijden.

.....  
 -O- [secretcompass.com/expedition/sinai-desert-expedition](http://secretcompass.com/expedition/sinai-desert-expedition)



Boven: *Thermae Bath Spa, Bath*

Onder: *Rust in de Sinaiwoestijn*



# MORNINGTON PENINSULA HOT SPRINGS, VICTORIA, AUSTRALIË

In het relaxte Japan maakt het baden in warmwaterbronnen – of onsen – deel uit van de cultuur. In Australië met al z'n stranden... niet echt. Maar de Mornington Peninsula Hot Springs brengen daar misschien verandering in, in ieder geval voor de bewoners van Victoria. Het bad- en wellnessoord bevindt zich op 75 minuten rijden van het stadscentrum van Melbourne en is gelegen in inheems bushland. Hier maakte een geul met tien zwembaden, waarvan een met uitzicht vanaf de heuvel, een warmwaterbronervaring al mogelijk. Maar het Bath House Amphitheatre dat in 2018 geopend werd, heeft maar liefst zeven nieuwe geothermische mineraalbaden. De lagunevormige, natuurlijk uitziende zwembaden bevinden zich in een amfitheater dat uitkijkt over een rustig meer en een openluchtpodium. Gasten kunnen baden in een mineraalrijk bad van

38 graden Celsius, omgeven door bomen en vogelzang. Intussen kunnen ze genieten van openluchtptredens, culturele lezingen en yoga- en andere welzijnslessen. Daarnaast beschikt de nieuwe badomgeving over twee dompelbaden en de Fire, Ice and Cave-ervaring op basis van cryotherapie. De temperatuur in de ijsgrot wordt tussen de 2 en -10 graden Celsius gehouden en de Deep Freeze op -25 graden Celsius. Maak – onder leiding van een instructeur – de verkwikkende reis van ijsgrot en vrieskamer naar natte en droge sauna's, koude dompelbaden, ijsbaden en warmwaterbaden. Ondertussen leer je over de gezondheidsvoordelen, waaronder verminderde ontstekingen, een betere nachtrust en een hoger metabolisme.

.....  
-O- [peninsulahotsprings.com](http://peninsulahotsprings.com)





## BLUE LAGOON, REYKJAVIK, IJSLAND

**Het water in deze  
warmwaterbronnen  
is anders dan welk  
water op aarde ook.**

Een combinatie van architectuur, design, wetenschap en geothermisch zeewater maken Blue Lagoon in IJsland een van de populairste badervaringen op bucketlists wereldwijd. Het bevindt zich op dertig minuten rijden van de hoofdstad Reykjavik in het UNESCO Global Geopark op het schiereiland Reykjanes. Door de vulkanische oorsprong van het gebied is het een wonderland van geothermische verschijnselen, zoals kraters, scheuren, modderpoelen, stoomgeisers en warmwaterbronnen. Het water in deze warmwaterbronnen is anders dan welk water op aarde ook. Het is ontstaan in de vulkanische grondwaterlaag, tweeduizend meter onder het aardoppervlak, waar zoetwater en zeewater samenkomen 'in een tektonische wereld van verzengende hitte en gigantische druk'.

Blue Lagoon benut deze natuurlijke overvloed met een reeks aan dromerige blauwe mineraalbaden, rijk aan silica en zwavel, omgeven door het woeste IJslandse platteland dat lijkt te hebben stilgestaan in de tijd. Het wellnessaanbod bestaat uit ontspannen in een droge sauna en een stoomgrot met een aarden kamer met vochtige hitte. Te heet? Ga dan onder de masserende energie van de lagunewaterval staan. Het luxe Retreat Hotel, geopend in 2018, is kunstig geïntegreerd in de omgeving. Gasten kunnen hun onvermijdelijke vertrek uitstellen door hier te overnachten.

.....  
-O- [bluelagoon.com](http://bluelagoon.com)



## ALLAS SEA POOL, HELSINKI, FINLAND

De gunstige effecten van het zwemmen in ijswater zijn geen geheim voor de Finnen wier levensstijl grotendeels is ingericht op het koude klimaat. Helsinki ligt aan de kust en beschikt over kleurrijke monumentale panden en een druk marktplein. Allas Sea Pool is een openbaar openluchtzwembad in het stadscentrum en iedereen die dapper genoeg is, kan hier pootjebaden in het ijskoude water van de Baltische Zee. Er zijn drie zwembaden, maar het is het zeewaterzwembad – waar water uit de zee verderop wordt ingepompt – dat je ‘sisu’ (het Finse woord voor ‘leef’ of ‘karakter’) op de proef zal stellen. Pak je badmuts, slippers en een lekkere warme badjas of handdoek voor als je eruit komt in en bereid je voor op temperaturen die hetzelfde zijn als de Baltische Zee (een gemiddelde 0,3 graden Celsius op z’n koudst in maart). Voel je je euforisch? Dat is de endorfine, of het gelukshormoon, dat vrijkomt tijdens de koude duik. Daarna is het op naar de sauna waar de temperatuur een broeierige 80 graden Celsius is.

.....  
 -O- [allaseapool.fi/en](http://allaseapool.fi/en)

## NUBISCH WOESTIJKAMP, MAROKKO

Alleen al de reis naar dit kleurrijke kamp in de duinen van Erg Chegaga in de Marokkaanse Sahara is een avontuur. De eeuwenoude karavaanroute vanuit Marrakesh is een negen uur durende reis door de Berberdorpjes van het Atlasgebergte langs oeroude rotsformaties naar de weelderige groene, met palmbomen bezaaide Drâavallei. Je stopt onder andere bij het Berberdorp Ait-Ben-Haddou met z'n kasba's en het nomadendorp M'hamid El Ghizlane. Vanaf hier loop of rijd je op een dromedaris naar het kamp – een ervaring in lijn met de traditie van de plaatselijke nomadische bevolking. In het Nubische woestijnkamp is een van de acht handgemaakte Marokkaanse tenten jouw onderkomen tijdens het ontdekken van de schoonheid en wonderen van de woestijn. Je beklimt onder andere woestijnduinen voor een spectaculair uitzicht over de Sahara, smult vervolgens van een traditionele lamstajine in de schaduw van de Tamariskbomen (haast een echte oase) en luistert zittend op een kleed met kussens naar traditionele Berbermuziek bij het vuur. Je kunt er ook voor kiezen om onder de sterren te slapen.

.....  
 -O- [thebeldicollection.com/nubia-luxury-camp](http://thebeldicollection.com/nubia-luxury-camp)







Als je de beschaving achter je wilt laten, is dit een goede manier. Het afgelegen Camp Kiattua ligt diep in Groenland in het op een na grootste fjordensysteem ter wereld en is alleen bereikbaar per boot of helikopter. Met de vier, vijf- en zevendaagse arrangementen van Arctic Nomad arriveer je na een tachtig kilometer lange bootreis langs ijsbergen en (hopelijk) bultruggen. Bij aankomst krijg je je eigen tipi toegewezen die smaakvol is ingericht met een knus bed, een kleine tafel met stoelen en een houtkachel die je 's nachts warm houdt. Vlakbij staat een aparte tent met een warme douche en een ecotoilet. Nadat je geïnstalleerd bent, is het tijd om de geweldige locatie te gaan verkennen. Je gaat onder andere op een korte wandeltocht naar de prachtige waterval achter het kamp met een fantastisch uitzicht op de Kiattuavallei en peddelt met je eigen kajak door het ijs onder leiding van een ervaren Inuitgids. Je kunt er ook voor kiezen om met een survivalpak door het poolwater te zwemmen en op het ijs te gaan staan of – afhankelijk van je conditie – naar de top van de hoogste berg (1650 meter) te klauteren. Maaltijden in de restauratietent worden bereid met verse lokale ingrediënten – van ridderforel en mosselen tot lokale paddenstoelen. Sluit de dag af met een zuiverende onderdompeling van lichaam en geest in een jacuzzi met mineraalrijk gletsjerwater of een bezoek aan een van de saunatenten.

## ARCTIC NOMAD GLAMPING, NUUK, GROENLAND

.....  
-O- [arctic-nomad.com/kiattua](http://arctic-nomad.com/kiattua)





# OVERGAVE AAN DE ELEMENTEN

Soms vereist de natuur de volledige aandacht van onze harten en geesten. Soms vereist ze fysieke overgave, adrenaline en zelfs wat training. Jezelf overgeven aan de wildernis voor een diepere verbinding met de elementen is nog een interpretatie van een slow travel-ervaring.

## BERGBEKLIMMEN, OMAN

Het Alila Jabal Akhdar-resort ligt tweeduizend kilometer boven de zeespiegel op tweeënhalf uur van Masqat in het theatrale Hadjargebergte. Hier vind je ook de Djabal Sjams, de hoogste berg van Oman. Het uitzicht vanuit de milieuvriendelijke villa's en suites van steen en hout bestaat uit woeste bergtoppen en steile bergkloven die zijn bezaaid met pittoreske verlaten dorpjes en bergpassen met talloze ravijnen en grotten. De Via Ferrata-klimroute (Italiaans voor 'ijzeren pad') van het hotel, de enige klimroute in Oman, begint onder een bergkam, slechts enkele meters bij het hotel vandaan. Gasten lopen de berghelling af via een steile rots. De route is niet voor bangeriken en het is heel tegennatuurlijk om op twintig meter hoogte op de touwen boven een grottingang te stappen. Daarna volg je het pad naar beneden naar het dorp Al Kutaymi dat verscholen ligt in een grot in een wadi.

.....  
-O- [alilahotels.com/jabalakhdar](http://alilahotels.com/jabalakhdar)

## ZWEMMEN IN OPEN WATER, INDONESIAË

Men denkt dat de zogeheten Koraaldriehoek, de mariene regio bij Nationaal Park Komodo, de hoogste diversiteit aan koraal en koraalvissen op aarde bevat en er leven zes van de zeven soorten zeeschildpadden. O, om daar toch tussen te kunnen zwemmen! SwimTrek, de tourgoeroe van openwaterzwemmen, biedt een liveaboordavontuur aan (op een jacht van SMY Oceanic) met een reeks zwemtochten om de Kleine Soenda-eilanden, een archipel met zandstranden die gekleurd zijn door koraal, verzonken vulkanen en krateranden die unieke zeedieren aantrekken. Voordat je deze reis maakt, moet je vijf kilometer kunnen zwemmen in twee helften. Als dat lukt, kun je deze prachtige onderwaterwereld ontdekken.

.....  
-O- [swimtrek.com/packages/swimming-holiday-komodo-national-park-indonesia](http://swimtrek.com/packages/swimming-holiday-komodo-national-park-indonesia)

## WILDWATERRAFTEN, VERENIGDE STATEN

De rivier Tuolumne, met de bovenloop in Nationaal Park Yosemite, wordt gezien als een van de beste rivieren in Californië om te raften door de onafgebroken reeks stroomversnellingen. De eendaagse raftingtocht van Oars voor gemiddelden tot gevorderden loopt door een prachtige 29 kilometer lange vallei in de wildernis. Uitgerust met een helm, peddel en een zwemvest kom je angstaanjagende klasse IV-stroomversnellingen tegen en zoef je langs complexe rotsformaties, watervallen en draaikolken. Waarschijnlijk beland je in het water. Het wordt dus aanbevolen om drie maanden van tevoren regelmatig te bewegen. Dat is heel redelijk voor herinneringen die je de rest van je leven bijblijven.

.....  
-O- [oars.com/tuolumne-river-itineraries](http://oars.com/tuolumne-river-itineraries)

Boven: Zwemmen in open water, Indonesië

Ommezijde: Bergbeklimmen in Oman





# EEN STAPJE VERDER

**Uitme lange reizen  
en sabbaticals**



**Als de wereld je  
op een of andere  
manier tijd schenkt,  
verspil er dan geen  
minuut van.**

Tijd is een kostbaar bezit geworden – misschien is dat altijd wel zo geweest. Maar nu, in de hectische wereld van vandaag, beseffen we pas hoe waardevol het is. Hoe gelukkig je ook bent, je kunt nog steeds tijd tekortkomen. Als je het geluk hebt om er genoeg van te hebben, moet je ook weten hoe je er verstandig mee omgaat.



Toen ik ontslag nam bij de krant voor een leven als freelancer, besloten mijn toenmalige vriend Pip en ik dat we eigenlijk overal wel vanuit huis zouden kunnen werken. En dan konden we net zo goed meteen een nieuwe taal leren. Met een verlangen naar Europa, maar zonder enig plan, prikten we lukraak een speld op de kaart. Deze kwam terecht op Andalusië in Zuid-Spanje, vlak bij de prachtige, historische stad Sevilla. Het was geregeld. Toen we in Londen geland waren, kochten we een oud barrel (Julio genaamd) voor de roadtrip naar het zuiden door Frankrijk en Spanje. We kwamen aan tijdens de week van de Feria de Abril, het grootste festival van de stad, en waren onmiddellijk verkocht. We huurden een appartement op twee minuten lopen van de Giraldo en schreven ons in bij de Spaanse Taalschool Don Quijote (die uitstekend bleek te zijn, ook al was onze keuze enkel gebaseerd op de historische schoonheid van het gebouw). De levensstijl was heerlijk eenvoudig. Elke dag zag er ongeveer zo uit: tostado con tomate en café solo, taalles, tapas, siësta, taalles, taalles, tinto de verano (een zondige mix van rode wijn en limonade), tapas, slaap, herhaal. We kregen maar weinig gedaan en ook de Spaanse taal kregen we niet onder de knie, maar dat jaar onderscheidt zich als een jaar van geweldige onderdompeling. Als de wereld je op een of andere manier tijd schenkt (misschien via een tussenjaar, pensioen, boventaligheid, sabbatical of pure mazzel), verspil er dan geen minuut van. Vind je eigen weg, zoals wij hebben gedaan, of ga op een van de ultieme avonturen van je leven en zorg dat elke seconde telt.

*Links en onder: De figuren die je tegenkomt op de 150-daagse Great Himalaya Trail*

*Boven: Nationaal Park Etosha, Namibië, op de 134-daagse Western Trans Africa-reis*





Bordeaux, bekend om z'n beroemde Franse rode wijnen, is ook een culturele stad met bekende musea, indrukwekkende oude tuinen en geplaveide straatjes met karakteristieke bistrotjes en cafés. Ook is de stad het grootste stedelijke gebied op de Werelderfgoedlijst door z'n combinatie van Romeinse ruïnes en achttiende-eeuwse kalkstenen villa's. Deelnemers aan de 45-daagse tour van Road Scholar kunnen deze prachtige wereldstad van dichtbij ervaren tijdens een onafhankelijke studiereis. Je wordt verwelkomd door een groepsleider die je informeert over de lokale gebruiken en cultuur en belangrijke praktische zaken deelt voor het lokale leven, zoals hulp met ov-kaarten, de weg naar de dichtstbijzijnde markten en karakteristieke cafés. In de dagen daarna woon je lezingen door experts bij en heb je praktijkgerichte ervaringen met betrekking tot jouw studierichting, zoals de culinaire tradities van de regio, de beoordeling van wijn of Franse taalvaardigheden. Elke vrijdag draait om cultuur met sociale evenementen, zoals bezoek aan het Musée des Beaux Arts, wijnproeven bij lokale wijngaarden, een boottocht en een diner met een lokale familie. In het weekend ga je met de groep op excursie naar Saint Jean de Luz, een kustplaatsje aan de Atlantische Oceaan, en het middeleeuwse Bayonne. Je verblijft in je eigen hotelappartement in het centrum van de stad en hebt elke week contact met je groepsleider in een café.

## 45 DAGEN: WONEN EN LEREN IN BORDEAUX, FRANKRIJK

*Boven: Rue Sainte-Catherine, Bordeaux*

*Rechtsboven: Salar de Uyuni, Bolivia*

*Rechtsonder: Een uitzicht langs de zijderoute*

.....  
 - roadscholar.org/find-an-adventure/23313/living-and-learning-in-bordeaux-independent-stay-and-study



## 55 DAGEN: ULTIEM ZUID-AMERIKA

In hoeveel landen ben jij geweest? Als je dit aantal wilt verhogen, is dit misschien wel de perfecte reis voor jou. De 55-daagse reis van Tucan Travel loopt door het grootste deel van het Zuid-Amerikaanse continent. Hij begint in Cartagena in Colombia en zigzagt langs de westkust omlaag door Ecuador, Peru, Bolivia en Chili naar het zuidelijke puntje van Argentinië. Vervolgens gaat hij weer langs de oostkust omhoog naar Rio de Janeiro in Brazilië. Je maakt ook een uitstapje naar de Galapagoseilanden, een soort biologische ark van Noach waar je zeeleeuwen, iguana's en schildpadden in hun natuurlijke leefomgeving ziet en dat de inspiratie vormde voor Darwins evolutietheorie. Andere opschepwaardige activiteiten zijn onder andere het lopen van de Inca Trail naar Machu Picchu, drijven op het Titicacameer (het hoogste bevaarbare meer ter wereld), het zien van Salar de Uyuni en het nippen van rode wijn in Argentinië.

.....  
 ○ [tucantravel.com/tour/ultimate-south-america/hpcr](http://tucantravel.com/tour/ultimate-south-america/hpcr)



## 48 DAGEN: HET GROTE ZIJDEROUTE-AVONTUUR, AZIË EN HET MIDDEN-OOSTEN

Heb je nog wat tijd over? Zin om te reizen? De 48-daagse reis van Wild Frontier langs de befaamde zijderoute is een ongelooflijk twaalfduizend kilometer lang avontuur door zes landen. In de voetsporen van de oude zijdehandelaren, begin je je avontuur in Peking in China en reis je met minibusjes, boten, auto's, vliegtuigen en treinen door Kirgistan, Oezbekistan, Turkmenistan en Iran naar Istanboel in Turkije. Onderweg bezoek je culturele schatten, zoals het Terracottaleger van Xi'an en architectonische meesterwerken waaronder het Registanplein in Samarkand en de Blauwe Moskee in Istanboel. Terwijl je bergen, woestijnen en grasvlaktes doorkruist, kom je in contact met de mensen die deze verre landen hun thuis noemen.

.....  
 ○ [wildfrontierstravel.com/en\\_GB/destination/china/group-tours/master/2001146/the-great-silk-road-adventure-2019](http://wildfrontierstravel.com/en_GB/destination/china/group-tours/master/2001146/the-great-silk-road-adventure-2019)



## 108 DAGEN: WORLD ACADEMY CRUISE, WERELDWIJD

Het luxe cruiseschip Crystal Serenity wordt jouw thuis op zee tijdens de 108-daagse wereldreis van Road Scholar met een bezoek aan 25 landen. Je vertrekt vanuit Miami naar Centraal-Amerika, Polynesië, Nieuw-Zeeland, Zuidoost-Azië en het Midden-Oosten en eindigt in Italië. De reis heeft een educatief thema en de excursies worden aan boord aangevuld met educatieve programma's door lokale experts. Hoogtepunten zijn onder andere een tour van de lokale bezienswaardigheden in Mumbai met een geschiedenisexpert en een oversteek door het Panamakanaal waar je meer te weten komt over een van de moeilijkste en gevaarlijkste bouwkundige projecten ter wereld.

.....  
-O- [roadscholar.org/find-an-adventure/23461/road-scholar-world-academy-around-the-world-in-style](https://roadscholar.org/find-an-adventure/23461/road-scholar-world-academy-around-the-world-in-style)



## 134 DAGEN: WESTERN TRANS AFRICA VAN DAKAR NAAR KAAPSTAD

Het woord is 'legendarisch'. Het 134-daagse avontuur van Dragoman begint in het westelijke deel van het Afrikaanse vasteland en volgt een langzame landroute door een paar van de minst bezochte landen van Afrika naar Kaapstad op het zuidelijkste puntje van het continent. De tocht wordt geprezen als 'een lange, onvoorspelbare en zware reis' waarbij avontuurlijke gasten (die waarschijnlijk uit hun comfortzone zijn) het 'onverwachte kunnen verwachten en dat moeten omarmen'. Te gek! Je bezoekt zeventien landen, waaronder Senegal, Gambia, Guinee, Ivoorkust, Ghana, Togo, Benin en Nigeria. Hoogtepunten zijn onder andere het wildkamperen in lokale dorpjes, een tweedaagse landsafari door Nationaal Park Etosha, ontspannen op de stranden van Western in Sierra Leone en een bezoek aan het Tiwai Island Wildlife Sanctuary waar je misschien wel een zeldzaam dwergnijlpaard spot.

.....  
-O- [dragoman.com/holidays/details/western-trans-africa-sahel-to-the-cape](https://dragoman.com/holidays/details/western-trans-africa-sahel-to-the-cape)

Boven: Kaapstad op de uitdagende Western Trans Africa-reis

Links: De Crystal Serenity vaart de wereld over





## 150 DAGEN: GREAT HIMALAYAN TRAIL

Verhalen van doorzettingsvermogen, succes en persoonlijke groei zijn onlosmakelijk verbonden met deze werkelijk legendarische 1700 kilometer lange tocht langs de Great Himalayan Trail, de hoogste en langste bergwandelaroute ter wereld. Het 150-daagse avontuur, alleen te boeken bij World Expeditions, volgt in de voetsporen van slechts een handjevol wandelaars die de wandeling langs de acht bergtoppen op achtduizend meter hoogte in Nepal hebben voltooid. Je begint je avontuur in het oosten van Nepal en vervolgt je reis door afgelegen dorpjes, hoge bergpassen en zelden bezochte valleien van de hoogvlakten in het westelijk grensgebied van Tibet. Je zult geen genoeg kunnen krijgen van het uitzicht. De route kan ook individueel voltooid worden in zeven wandelingen.

.....  
-O- [trekthehighhimalayatrail.com](http://trekthehighhimalayatrail.com)

## 365 DAGEN: ULTIMATE AROUND THE WORLD WELLNESS TRIP, WERELDWIJD

Dit is het antwoord op zenuwinkingen op zondagavond en de blues op maandagochtend. Health and Fitness biedt een wereldreis van 365 dagen aan die hoe dan ook je leven zal veranderen. De route door twintig landen heeft een gezonde levensstijl als thema en belooft 'educatieve gezondheidsconsultaties, inspirerende fitnessstrainingen, helende therapieën en gezonde voeding'. In feite leer je slechte gewoontes af op een reis langs een aantal van 's werelds meest luxe resorts, decadente badplaatsen en holistische omgevingen. De reis bestaat onder andere uit een wandeltocht langs de Great Ocean Walk in Australië, yoga en meditatie in de zuidelijke Alpen van Nieuw-Zeeland, een optimaal gevoel van welzijn in een medische badplaats in Brazilië, luxe wellness in een retreat aan de Egeïsche kust in Turkije en bezinning in een boeddhistische tempel in Thailand. Er zijn ook reizen van zes maanden.

.....  
-O- [healthandfitnesstravel.com/ultimate-worldwide-wellness-trip-one-year](http://healthandfitnesstravel.com/ultimate-worldwide-wellness-trip-one-year)

Boven: De legendarische Great Himalayan Trail

Rechts: Het eiland Apo in de Filipijnen is een tussenstop op de één jaar durende Wellness Trip



# Zeilend de wereld rond



34

Toen Matt Hayes achttien jaar was, maakte hij iets mee waardoor hij het zeilen voorgoed had kunnen opgeven. Op een kleine zeilboot, de Montego Bay, zeilde hij tijdens een nachtrace van Sydney Harbour naar Port Hacking. Het weer zat tegen en toen de storm losbarstte langs de kust bij Bondi, werd duidelijk dat de boot zou gaan zinken. Iedereen sprong overboord, op één man na die naar beneden ging om een noodoproep te doen. Hayes vond in het water een koelbox en hij en de kapitein konden hiermee vijf of zes uur blijven drijven zonder zwemvest. Uiteindelijk kwam er een boot langs en werden ze opgepikt. Ze ontdekten later dat het bemanningslid dat benedende was gegaan om de noodoproep te doen verdronken was. Ook waren er drie doden van een andere zeilboot die gezonken was. Het was een van de grootste Australische tragedies op het water in vreedstijd.

INTERVIEW:

## Matt Hayes

*Ommezijde: De Balinese tempel Pura Tanah Lot is een hoogtepunt van de 108-daagse wereldcruise (zie p.32)*



Deze tragedie maakte een enorme indruk op Hayes. Hij beseftte dat het leven kort is en dat we ervan moeten genieten. Hij bleef zeilen en hij werd een sterke zeezwemmer. Hij vertegenwoordigde Australië bij het zeilen tijdens de Olympische Spelen van 1996 in Atlanta en heeft sindsdien meegedaan met wedstrijden over de hele wereld. Toen ik de Sidneysider te pakken kreeg voor een gesprekje via e-mail, was hij halverwege een World ARC (worldcruising.com) zeilrace om de wereld, een rondreis van 26.000 zeemijlen en passaatwinden. Met andere woorden, een reis van je leven.

**Wat zijn de grootste problemen die je tot nu toe bent tegengekomen?**

Er zijn er heel veel geweest. De voorbereiding van de boot. De enorme hoeveelheid bootonderhoud. Wonen in een kleine ruimte met andere mensen zonder te kunnen ontsnappen en de ongelooflijke hoeveelheid organisatie die erbij komt kijken.

**Wat zijn de grootste verrassingen geweest?**

We doen een race met negentien andere zeilboten en soms lijkt het net op *Days of Our Lives*. Er zijn veel geweldige mensen, gelijkgestemd, vriendelijk en zorgzaam, die zowel op zee als aan land op elkaar letten. Het is ook verrassend hoe nauwkeurig de weersvoorspelling eigenlijk is en hoeveel vliegende vissen er op het dek belanden.

**Momenten van puur geluk?**

Zwemmen met walvishaaien op Sint-Helena. Wandelen door het enige door mensen gemaakte nevelwoud op het eiland Ascension. Het binnenzeilen van Mauritius na ruwweg 2500 zeemijl over de Indische Oceaan. Omringd worden door honderd zeehonden voor de kust van Namibië. Een helicoptertour boven de Cirque de Mafate op het eiland Réunion. Duiken met schildpadden bij Ascension.

**Pijnlijke momenten?**

Het kwijtraken van een tender en een buitenboordmotor – ze werden weggeslagen. Het kapotgaan van uitrusting en het scheuren van een zeil.

**Beste slow travel-moment?**

's Nachts in mijn eentje op het dek in het zuiden van de Stille Oceaan met overal sterren, een zacht golvende zee, weinig wind, rust en stilte, frisse lucht en tijd om na te denken over de wonderen van het leven.

**Angstige momenten?**

Rondlopen in de stad Durban. Het verkeerd interpreteren van een cycloon die onze kant op komt. 's Nachts wakker worden en ontdekken dat een bemanningslid de boot 35 graden uit koers stuurt en op een strand af vaart.

**Met welke fysieke en mentale uitdagingen heb je tot nu toe te maken gekregen?**

Het is een fysieke uitdaging om fit te blijven (thuis zwom ik veel). Je bent altijd actief bezig op zee – je moet zwaar tillen, lieren, klimmen, enzovoort – maar alleen aan land kun je goed sporten. Mentale uitdagingen bestaan uit gefocust blijven en het belang inzien van dingen snel onder de knie krijgen.

**Heeft zo'n lange reis veranderd hoe je tegen de natuur aankijkt?**

Ja! Zeker weten. We moeten al het mogelijke doen om bedreigde diersoorten te helpen – orang-oetans staan bijvoorbeeld op de lijst van ernstig bedreigde diersoorten en kunnen binnen tien jaar uitgestorven zijn. En ik ben me veel meer bewust van de noodzaak om plastic uit te bannen na het zien van de enorme vervuiling in Indonesië en aan de kust van ongerepte plekken, zoals de Cocoseilanden. Moeder Natuur, flora, fauna en inheemse dieren hebben allemaal een stem nodig.

**En tot slot, welk advies heb je voor iemand die een soortgelijke reis zou willen maken?**

Stel jezelf de vraag: wanneer is het juiste moment? Wacht je op meer geld? Wacht je op een beursstijging of tot de huizenmarkt weer aantrekt? Kun je beter wachten tot je met pensioen gaat? Het antwoord is dat er geen juist moment is. Alleen nu telt en je kunt het net zo goed nu gaan doen.



