

THE GREAT HIKES





THE GREAT HIKES

Rik Merchie

Inhoud

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| ALTA VIA I | 6 |
| EAT, SLEEP, WALK, REPEAT | 8 |
| CONTINENTAL DIVIDE TRAIL | 12 |
| START TO HIKE | 14 |
| GEARJUNKIE | 16 |
| ANNAPURNA CIRCUIT | 18 |
| EVEREST BASE CAMP TREK | 20 |
| SANTIAGO DE TRAIL MAGIC | 28 |
| APPALACHIAN TRAIL | 36 |
| TORRES DEL PAINE TREK | 38 |
| SNEEUWVANDELING | 46 |
| GR20 | 56 |
| JOHN MUIR TRAIL | 62 |
| HAUTE ROUTE | 64 |
| BERNARD | 72 |
| WEST HIGHLAND WAY | 82 |
| TOUR DU MONT BLANC | 90 |
| CAVALLS DEL VENT | 92 |
| DE VLOER IS LAVA | 98 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| ALTAY TREK | 110 |
| MOUNTAINS OF THE MOON | 118 |
| PACIFIC CREST TRAIL | 120 |
| LIZZY | 130 |
| CAMINO FRANCÉS | 140 |
| KILIMANJARO | 146 |
| TE ARAROA | 148 |
| LOMOKLAK | 158 |
| MOUNT NYIRAGONGO | 168 |
| SINT OLAVSPAD | 174 |
| SALKANTAY TREK | 176 |
| JURGEN | 184 |
| LARAPINTA TRAIL | 196 |
| KLIMAATRAPPORT | 198 |
| SKYE TRAIL | 202 |
| | |
| DANKWOORD | 204 |
| BRONNEN | 206 |

Italië
**ALTA
VIA 1**

120 km

“Nature is not
a place to visit,
it is home.”

Gary Snyder





EAT, SLEEP, WALK, REPEAT

‘The legs are the
wheels of creativity’

Albert Einstein

Een vuistdik boek over Belgische bieren. Ik schuif het opzij en neem plaats aan de potloodgrijze vergadertafel in het bureau van Johan, mijn uitgever. Hij duwt zijn leesbril wat hoger op zijn neus en geeft te kennen dat hij eerst nog een laatste e-mail wil afwerken. Ik rits mijn rugzak open en haal mijn laptop eruit. Ondertussen waait ook redactrice Yaele met haar papieren en koffie in drievoud binnen. Weg van de geborgen relatie tussen klavier, beeldscherm en het stemmetje in mijn hoofd ligt mijn afgeprinte manuscript poedelnaakt op tafel. Het lijkt niet meer van mij, ook al herken ik de woorden op de eerste pagina.

Twintig doffe aanslagen op zijn toetsenbord en drie snelle muisklikken later switcht Johan van stoel en tafel. Na een slok koffie steekt hij zonder omwegen van wal.

‘Bon, Rik, we zijn tevreden over je manuscript van *The Holy Trail*. Het wordt een mooie opener voor onze reeks *The Challenge*, maar een tekstdocument is natuurlijk nog geen boek, hé. Dus nu beginnen we aan de volgende fases: eindredactie, vertalen en lay-outen.’

Rauw gehakt is lekker, maar presenteert niet mooi. Ik voel hoe de interne machine van Uitgeverij Lannoo mijn woorden ambachtelijk zal afwerken met de fijne kruiden uit hun moestuin en tot hapklare worsten zal draaien.

‘Hoeveel tijd hebben we voor de eindredactie gerekend, Yaele?’

Ze opent een dossiermap en gooit met een stel datums. Ik zie Johan wikken en wegen, maar kan hem niet volgen. Een schrijver schrijft, een uitgever maakt boeken en een redactrice zorgt ervoor dat de twee voorgaande elkaar vinden.

‘Wanneer plannen we dan een tweede boek van *The Challenge*? Gingen we dat over fietsreizen of trektochten doen?’, vraagt ze.

Ik hoor Johan antwoorden dat het een boek over trektochten wordt. Ik spits de oren.

‘Hebben we daar al iemand voor?’, vraagt Yaele.

‘Nee, nog niet...’, schudt Johan het hoofd.

De grijns op mijn gezicht houdt het midden tussen ernstig, speels en compleet naïef.

‘Verdorie, Rik! Eerst nadenken, dan pas een voorstel doen! Wil je echt zo snel terug je schrijfhok induiken?’, hoor ik het stemmetje in mijn hoofd sissen. Zonder klavier en beeldscherm heeft deze interne communicatie echter minder recht van spreken, vind ik.

‘Euh, Johan en Yaele... Ik ben geen doorwinterde *thru-hiker*, maar ik heb naast trailrunning ook wat ervaring met trektochten. Met het ziekenfonds in Zwitserland en Schotland. Solo op de Camino de Santiago en in Nepal. Ik denk dat ik genoeg bagage heb om ook over dat wereldje een tof boek te schrijven.’

‘Blufpokeralarm!’, kwaakt het stemmetje in mijn hoofd.

‘Hoe zou je het aanpakken?’, vraagt Johan.

Ik bliksem het stemmetje in mijn hoofd neer en steek diplomatisch doch enthousiast van wal.

‘Interviews met allerlei hikers over twaalf iconische trektochten. Telkens afgewisseld met reportages over wandelen en spreads met foto’s en quotes, zoals in *The Holy Trail*.’

‘Zul je in die reportages dan opnieuw over je eigen ervaringen schrijven?’

In *The Holy Trail* fileerde ik als liefhebber mijn dubbelzinnige relatie met de loopsport in een biografie. Ik wil deze keer niet dezelfde retrospectieve en beschouwelijke kaart trekken. Het stemmetje in mijn hoofd is bijgedraaid en spreekt nu hardop, want het beseft dat dit spek voor zijn bek is.

‘Wat als ik voor de reportages ga stappen met beroemde hikingexperts? Schrijvers, avonturiers, kunstenaars, fotografen... die iets rond wandelen gedaan hebben en hun ideeën en verhalen al stappend documenteren?’

Ik heb er geen idee van waar het antwoord precies kwam, maar ik zie Johans ogen blinken.

Bingo!

Het stemmetje in mijn hoofd pakt alvast zijn rugzak en danst er op los.

Eat, sleep, walk, repeat!

Eat, sleep, walk, repeat!

Eat, sleep, walk, repeat!

Enkele dagen later duw ik met mijn hoofd in de kraag van mijn jas de deur van een van de weinige onafhankelijke boekenhandelaars in mijn stad open. Tussen koffie slurpende krantenlezers en klanten met hun handen vol leesvoer aan de kassa, baan ik me een weg naar de rayon achteraan in de zaak. Bij vorige bezoeken vond ik daar telkens een halve toonbank met boeken over voettochten, *rewilding* en het buitenleven. Wie van deze schrijvers die ik gelezen heb zou ik graag portretteren?

Robert Macfarlane?

Sylvain Tesson?

Rory Stewart?



Ik laat verschillende boeken door mijn handen glijden. De foto's van de auteurs op de achterflappen ogen blank, mannelijk, academisch en elitair. Een beetje wandelaar laat zich toch liever op het terrein fotograferen? Bezweet en vol stof, maar met pretoogjes in plaats van in een hemd met een stijve kraag bij kunstlicht.

Plots valt mijn oog op een bizarre cover. Een man met zijn handen en voeten gekooid in futuristische protheses tussen een kudde berggeiten op een grasgroene alp. *GoatMan – How I Took a Holiday from Being Human*, door Thomas Thwaites. Het boek behandelt zijn artistiek experiment: of het als mens mogelijk is om opgenomen te worden in een kudde berggeiten en wat je daaruit kunt leren.

Ik grinnik. Goed gek, die man! Tegelijkertijd voel ik dat ik liever met deze kunstenaar een dagje geit wil spelen op een

berghelling dan met Robert Macfarlane een ommetje te maken na een kopje thee in zijn salon. Deze gewaarwording laat me een nieuwe schuif van mijn ideeënkast open-trekken. Wat als ik, in de voetsporen van Thomas 'GoatMan' Thwaites, zelf ook enkele experimenten rond wandelen uitvoer? Is dat niet uitdagender dan mensen portretteren?

Ik leg het boek neer en denk na. Misschien kan ik net zoals Dimi en Karsten, twee bevriende filmmakers in hun featuredocumentaire *World's Smallest Grande Armée*, ook op tocht? Verkleed als soldaten van Napoleon deden ze de terugtocht van de Franse keizer tweehonderd jaar na datum over. Duizend kilometer te voet, van Moskou naar Vilnius. Zonder andere soldaten of geweer, maar met draaiende camera's, een gitaar, mondharmonica en een jaar Russische taalles achter de kiezen.

Ik maakte enkele jaren geleden een reportage met dit duo. Stiekem droomde ik van een nieuwe samenwerking, maar de professionele wegen kruisten sindsdien niet meer. Misschien is dit een kans? Want wat is een non-fictieschrijfproject tegenwoordig zonder bewegende beelden voor op sociale media en lezingen? Dat is toch wat het stemmetje in mijn hoofd me toefluistert.

Telefoontje naar Dimi. Dat ik met een idee voor een nieuw project zit, dat het een tikje gestoord is en dat ik graag weer met hen zou samenwerken.

‘Heel fijn, maar heb je deze keer ook wat budget?’, klinkt het aan de andere kant van de lijn.

Telefoontje naar Johan. Dat ik nog steeds beroemde en creatieve hikers stappend wil portretteren, maar dat ik ook een experimenteel spoor wil volgen om het thema trektochten net iets anders in beeld te brengen. Letterlijk en figuurlijk, want ik wil dat Dimi en Karsten de boel filmen en monteren. En liefst zoveel mogelijk buiten België, want we maken toch een boek voor een internationaal publiek?

‘Doe je ding, Rik, maar een uitgeverij is geen productiehuis. Dat weet je zelf ook, hé. Begrijp me niet verkeerd, we willen er zeker in meegaan, maar jij zult het merendeel van de financiering zelf moeten rondkrijgen.’

Het zaadje zit al te diep in mijn hoofd en ik ben te koppig om terug te krabbelen. Waar vind ik bijkomende centen om de productie- en reiskosten te dragen? Ik overloop de mogelijkheden. Dit project krijg ik niet verkocht als onderzoeksjournalistiek, want het kleurt te sterk buiten de conventionele lijntjes. Een werkbeurs uit dat wereldje aanvragen lijkt me dan ook verloren moeite. Wat met subsidiedossiers voor audiovisuele projecten? Ik bekijk enkele indiendatum. Ofwel zijn de

deadlines voor een dossier net voorbij, ofwel heb je pas over enkele maanden uitsluitsel. Ik moet mijn reportages en experimenten de komende zes maanden ondernemen, wil ik eind dit jaar mijn manuscript klaar hebben.

Op een familiefest vertelt mijn neef dat hij weet heeft van auteurs die boeken rond marketing succesvol wisten te financieren met crowdfunding. Wat als ik mijn project eens op zo’n onlineplatform gooi om investeerders te zoeken?

Na een maand leuren met visitekaartjes en mezelf verkopen op Facebook, krijg ik een mailtje van KissKissBankBank met het nieuws dat mijn actie geslaagd is. Ik zal opnieuw met het *World’s Smallest Grande Armée* bellen en met hen afspreken op een terrasje aan het station van Leuven.

Agenda’s op tafel, evenals mijn notitieboekje met 101 ideeën. Een selectie volgens originaliteit, haalbaarheid en beschikbaarheid zal volgen.

Sommige reportages vink ik aan als solowerk. Andere reportages als dubbelspel met Dimi als cameraman en monteur. Karsten heeft verplichtingen op de openbare omroep en runt samen met zijn vrouw een gezin met twee kleine kinderen. Ik reserveer hem als extra monteur met frisse ogen voor de post-productie.

‘Volgende maand jij en ik dus naar Santiago de Compostella? Ik schrijf op: SPANJE, 18-22 mei. Jij regelt de vliegtickets’, zal Dimi ordonneren.

Het stemmetje in mijn hoofd zal met het vliegtuig opstijgen, naar de horizon turen en zich afvragen wat daar achter ligt.

RIK MERCHIE

DECEMBER 2018

CUL-DES-SARTS, BE ▲▲▲

*Verenigde
Staten*

CONTINENTAL DIVIDE TRAIL

4989 km

“A journey of a
thousand miles
begins with a
single step.”

Lao Tse





START TO HIKE

Ga je voor het eerst op tocht en heb je last van koudwatervrees? Deze tien tips helpen je zeker een flink eind op weg.

1. BEWEEG



Niet sportief, maar toch ambitie om een voettocht af te leggen?

Trek je roestige lijf voor het

vertrek al op gang en je zult onderweg des te meer van je hike genieten. De redenering is simpel: hoe meer je je afbeult vóór je tocht, hoe vlotter je tocht zal verlopen. Bovendien verminder je met een degelijke fysieke voorbereiding het risico op blessures onderweg. Onthoud dat je vooral uithouding opbouwt met duursporten. Bouw voorzichtig op. Je maakt immers sneller trainingsprogressie door meermaals per week te sporten, dan in het weekend in het rood te gaan met een veel te lange duurloop of fietstocht.

2. EXPERIMENTEER



Er is geen betere voorbereiding dan de praktijk zelf. Trek er in het weekend op uit en je zult snel

ondervinden welke items onmisbaar zijn in je rugzak, hoe je die tent zonder gebruiksaanwijzing opstelt, hoe dat nieuwe gasvuurtje precies werkt en waar die online aangekochte trekkingbroek tegen je billen schuurt.

3. ZOEK GEZELSCHAP



Alleen is maar alleen, zeker als de relatieve eenzaamheid van een solotocht je afschrikt. Zoek een

ervaren hiker als reisgezel of contacteer een avontuurlijke reisorganisatie en kijk welke tochten ze als groepsreizen aanbieden. Zoek een lokale gids die je onder zijn vleugels neemt. Of vertrouw erop dat je onderweg wel andere solo-hikers zult ontmoeten, met wie je de tocht kunt delen.

4. KEEP IT SIMPLE



Een voettocht is een voettocht. Daarvoor heb je niet de laatste snufjes nodig. Sluit echter geen compromissen op het vlak van schoeisel. Investeer in goede wandel- of bergschoenen van een gerenommeerd merk. Laat je adviseren in een speciaalzaak met kennis van zaken.

5. STEEL MET JE OGEN



De reportages en interviews in dit boek bieden een waaier aan ervaringen waar je als beginnende hiker zeker iets van kan opsteken. Heb je een specifieke tocht in gedachten? Surf het internet af naar reisverslagen en vind de praktische tips, die voor elke tocht anders zijn. Wandel in de voetsporen van auteurs en cineasten die jouw droomtocht reeds in woord of beeld hebben omgezet.

6. VOLG EEN CURSUS



Check of een bergsportvereniging in jouw buurt geen basiscursus bergwandelen aanbiedt. Je leert er basisskills als tochtplanning, oriëntatie, weerkunde en EHBO. Of volg een cursus bushcraft of *rewilding* om je survivaltalenten aan te scherpen. Wie weet lukt het je dan ook echt om het kampvuur aan te steken met een magnesiumstick en die zelfgevangen forel te roosteren.

7. TAKE IT EASY



Doe het de eerste dagen (of weken) rustig aan. Laat je lichaam wennen aan de nieuwe routine. Veel hikers vliegen er uit enthousiasme te hard in bij het begin van hun tocht, tot een blessure door overbelasting roet in het eten

gooit. Luister naar je lichaam, zoek je eigen tempo en laat die haantjes maar lopen. Grote kans dat je hen later inhaalt wanneer ze de steunverbanden rond hun knieën aanspannen. Las bij lange tochten regelmatig een rustdag in om je lijf te verzorgen.

8. EET EN DRINK



Godganse dagen kilometers vreten vraagt meer energie dan je gewoon bent. Zorg ervoor dat je tijdens het stappen regelmatig voldoende drinkt, om uitdroging te vermijden. Een waterreservoir met drinkdarm is hierbij erg handig. Je hoeft dan immers niet te stoppen om je drinkfles uit te halen. Laad onderweg ook je batterijen op met kleine energierijke snacks als repen, noten en gedroogd fruit. Zakjes met gevriesdroomde maaltijden voor hikers zijn handig in gebruik, maar worden al snel eentonig. Vul je dieet aan met verse producten of laat je bedienen door een bourgondische huttenwacht.

9. ZET JE GSM UIT



Een voettocht is even weg van de wereld zijn. Een gsm is handig om in noodgevallen de hulpdiensten te bereiken, maar je toestel hoeft daarom niet de hele tijd aan te staan. Schakel de data op je smartphone uit en post je kiekjes pas later op je sociale media. Of beter: fotografeer met je ogen. Wedden dat je na enkele dagen het onding vergeten bent?

10. LEAVE NO TRACES



Doe zoals de wilde dieren en laat enkel voetsporen na. Neem je afval mee naar huis en let op met het gebruik van vuur. De natuur dankt u! En de hikers die na jou komen ook.

GEARJUNKIE

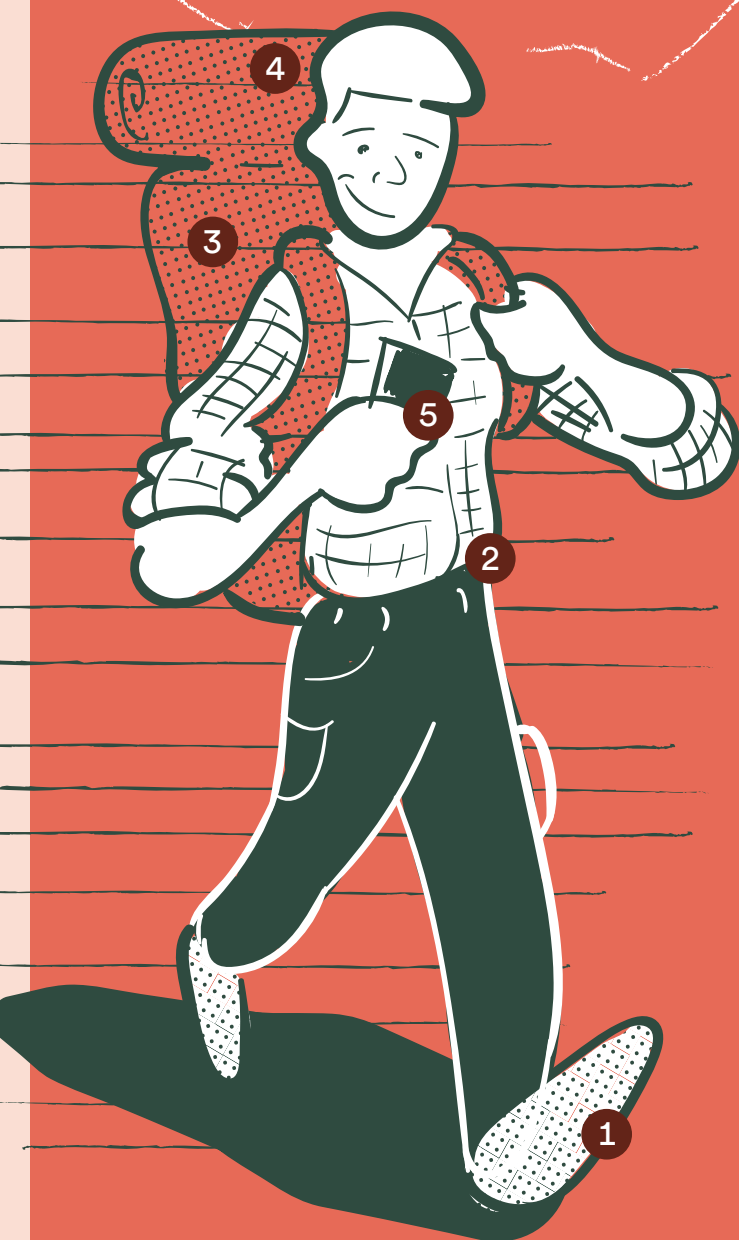
1 ER ZIT MEER IN EEN ALFABET DAN JE DENKT

Kies een type schoen dat bij het terrein van je hike past door middel van deze classificatie. Voor een tocht zonder zware rugzak over goed onderhouden paden over glooiend terrein kies je voor een schoen uit de A-categorie. Dit type heeft een lage schacht en een soepele zool, waardoor je eventuele rotsen en boomwortels nog voelt. Voor het laaggebergte opteer je voor een schoen uit de A/B- of B-categorie. Deze schoenen hebben een stijvere zool en bieden je enkel meer steun. Hierdoor zijn ze ook geschikter om met een zware rugzak te wandelen dan een lichte schoen uit de eerste categorie. Een B/C-schoen is je partner wanneer je de bewandelde paden verlaat en technische puinhellingen moet overwinnen. Onder deze schoenen kun je eenvoudige stijgijsers binden. Een nog stuggere C-schoen is dan weer aangevoelen voor gletsjertochten en het hooggebergte. Ook onder deze schoen passen lichte stijgijsers. Waag je je

aan tochten boven 4000 m hoogte of aan ijsklimmen, bind dan een goed geïsoleerde en stijve D-schoen aan. Op dit type schoenen kun je volwaardige stijgijsers met een klem en binding fixeren.

De laatste jaren winnen lichte trailrunners met fastpacking (een kruising tussen backpacken en hardlopen in de bergen) aan terrein. Dit soort schoenen heeft een stevig profiel en is vaak voorzien van een beschermende plaat in de zool waardoor scherpe rotsen niet in je voet priemen. Lekker lichtgewicht, maar neem bij een zware bepaking op technisch terrein of bij zwakke enkels het zekere voor het onzekere en opteer voor een klassieke bergschoen.

Een laatste tip? Schaf je sokken van merinowol aan. Deze wolsoort is niet alleen erg zacht en temperatuurregulerend, maar ook antibacterieel. Hierdoor zul je (en je tochtgenoten) minder last hebben van stinkende zweetvoeten.



2 LAAGJES-LAAGJES-LAAGJES

Draag verschillende lagen kleren over elkaar. Niet alleen houd je jezelf zo beter warm – de lucht tussen de laagjes kleren in warmt je lichaam immers op – maar kun je naarmate het weer of de fysieke inspanning evolueert laagjes wegnemen of toevoegen. Idealiter begin je met een laag thermisch ondergoed en een beschermende trekkingbroek en sneldrogend synthetisch shirt als tweede laag. Daarover een fleec,

met een waterdichte maar ademende jas en eventueel een regenbroek als buitenste laag.

Draag overdag je natte bezwete outfit en switch 's avonds naar je droge outfit. Ga je koude nachten tegemoet in de woestijn of het hooggebergte? Overweeg de aankoop van een donsjasje. Weegt niks, neemt amper plaats in en heerlijk om na een lange wandeldag in weg te duiken.

De kortste weg naar een nieuwe kleerkast en bergruimte op zolder is een bezoek aan een buitensportwinkel. Welke spullen mogen zeker niet ontbreken als je op pad wil?

3 MIJN RUG OP!

Een goede rugzak met een stevige heupriem is onontbeerlijk voor je tocht. Ga naar een buitensportwinkel en pas er verschillende modellen, want elk lichaam is anders. De grootte van je rugzak is afhankelijk van de hoeveel materiaal (tent, matje, slaapzak, kledij, klimmateriaal, kookgerief, eten...) die je meeneemt. Een krappe rugzak kan je echter net dwingen onnodige items thuis te laten en zo minder kilo's mee te zeulen. Kies een rugzak met een intern draagframe,

omdat dit lichter en handiger is dan een extern systeem waarmee je overal blijft haperen. Check bij aankoop zeker of je rugzak een regenhoesje heeft. Indien niet, aanschaffen die handel! Je verzekert jezelf van droge kledij op lange regendagen en verlengt de levensduur van je rugzak.

Een zware rugzak en veel hoogtemeters klimmen en dalen voor de boeg? Overweeg telescopische wandelstokken om jezelf over die bergkam te hijsen.

4 SLAAPWEL

Kies een lichtgewicht-model als tent, aangepast aan het klimaat en seizoen van je hike. Ga je voor fastpacking, dan kun je je bagage beperken door de tent thuis te laten en te opereren voor een bivakzak, een ademende waterdichte huls waar je met je slaapzak inkruipt. Een ander minimaal systeem is een shelter, die je opstelt met je twee telescopische wandelstokken. Of kies voor een shelter in combinatie met een hangmat.

Als matras zijn zelf-opblaasbare matjes door het beperkte volume en gewicht erg handig in gebruik. Het nadeel is dat deze vrij gemakkelijk lek raken. Voorzie dus zeker een reparatiesetje voor onderweg. Let er bij de keuze van je slaapzak op dat je voldoende marge hebt qua temperatuur, want het laatste wat je wil is 's nachts liggen rillen in je tent. Overweeg een waterdichte compressiezak om het volume van je slaapzak zo klein mogelijk te maken.

5 HET NOORDEN KWIJT?

De meeste tochten in dit boek zijn allemaal bewegwijzerd, maar een kompas en stafkaart, gids of gps met de route zijn geen overbodige luxe. Bij mist of sneeuw zijn routeaanduidingen al eens onzichtbaar en zelfs de meest ervaren hiker loopt al eens verloren.