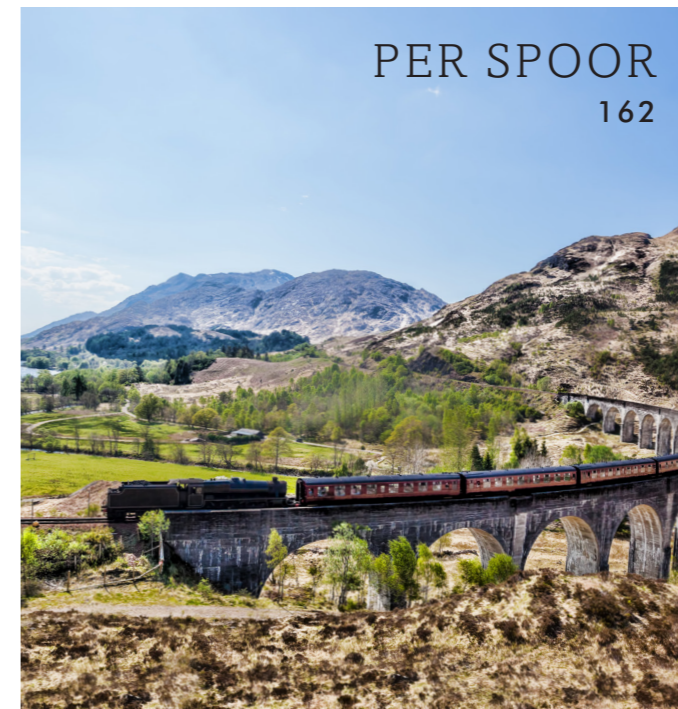


Inhoud

Inleiding
6



Vorige bladzijden Il Sentiero degli Deis (*Het pad der goden*) langs de Italiaanse Amalfikust

Register
248

Dankwoord
254

11

Rota Vicentina: The Fishermen's Trail

LOCATIE Portugal **BEGIN/EINDPUNT** Lagos/São Torpes **AFSTAND** 227 km **DUUR** 13 dagen **MOEILIKHEIDSGRAAD** Makkelijk, hoewel enkele stukken over zand gaan **INFORMATIE** <https://rotavicentina.com>

Aan de ruige en lege Atlantische kust van Portugal is het fantastisch wandelen: zonder mensenmassa's en op een magnifiek stuk van de Rota Vicentina.

Schilderachtige kliffen bij Carrapateira langs de Rota Vicentina



WANDEL langs het witgepleisterde vissersdorp **Porto Covo** en zijn schier eindeloze stranden



NEEM even pauze voor wat surfles op de golven van het relaxte **Odeceixe**

GENIET van verse vis terwijl je de zon in zee ziet zakken bij **Entrada da Barca**

DWAAL over de ruïne van de **Ribat da Arrifana**, het enige Moorse kustfort in Portugal

Atlantic Ocean

PORTUGAL

Atlantic Ocean

Lagos

VOEL de oceaanolucht op je gezicht bij **Cabo de São Vicente**, het zuidwestelijkste puntje van het Europese vasteland

De meeste mensen die naar de Portugese kust gaan, reizen door naar de Algarve in het zuiden. En dat is gunstig, want daardoor is de ongetemde en 'achtergebleven' Atlantische kust van het land aangenaam leeg en dus ideaal voor wandelaars.

De Rota Vicentina ligt grotendeels in natuurpark Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina en is tot stand gekomen dankzij een groep onafhankelijke ondernemers die bewust, duurzaam toerisme naar de regio wilden halen. Het 750 km lange padennet bestaat uit diverse rondwandelingen en twee hoofdroutes: de Historical Way, die door het landelijke binnenland gaat, en de Fishermen's Trail, die de kustlijn volgt.

Deze laatste vormt een venster op de woeste westelijke rand van Europa, met gouden duinenrijen, ribbelige kliffen, stuivende golven, roestige scheepswrakken en de geur van zeezout, rozemarijn en dennen. Er zijn maagdelijke gouden stranden, zoals het schitterende Praia da Carraca (alleen toegankelijk via krakende houten traptreden), Praia da Amália (ook moeilijk bereikbaar, maar mét waterval), het 3 km lange Praia do Malhão en surfstrand Praia da Cordoama. Het is een bloemrijke route, vooral in de lente, wanneer roze Engels gras, zonneroosje en hottentotvijg de kliffen bedekken, en er zijn volop uitstekende restaurantjes en barretjes, waar ze superverse dorade, kreeft, garnalen en percebes (eendenmosselen) serveren. En er is een rijk vogelleven met bijvoorbeeld slechtvalken en 's werelds enige aan de kust broedende ooievaars. Maar het grootste pluspunt? Je vindt er weinig andere mensen op je pad, dus je hebt het rijk alleen.

alternatief

Als het kustpad je niet zo trekt, is er ook nog de Historical Way van de Rota Vicentina. Deze route van Cabo de São Vicente naar Santiago do Cacém (263 km) gaat landinwaarts over glooiende heuvels, langs oude kurkeiken en dorpjes waar de tijd heeft stilgestaan.

OP DE FIETS

De fietscultuur van Europa is ongelijke. Zo werd de fiets uitgevonden door een Duitser en vindt 's werelds meest prestigieuze wielervedstrijd in Frankrijk plaats. De fietsroutes in Europa overbruggen grenzen en volgen rivieren vanaf de bron naar de zee, maar het meeste plezier ervaar je toch in de kleine details, wanneer je het geluid van de krakende windmolens langs een Nederlands kanaal hoort of de geur van wilde bloemen in het Oostenrijkse Tirol opvangt. Trappen is nog nooit zo leuk geweest.



13

Franse Riviera

LOCATIE Frankrijk, Monaco en Italië **BEGIN/EINDPUNT** Marseille, Frankrijk/Ventimiglia, Italië **AFSTAND** 259 km **DUUR** 4 uur **INFORMATIE** www.sncf.com/en; ongeveer acht treinen per dag rijden deze route

Ga bij het raam zitten en maak je klaar voor een rit langs de tijdloze Côte d'Azur, met diverse mogelijkheden om je reis te onderbreken in een van de badplaatsen.

Als het gaat om glamour zijn er maar weinig forensentreinen die zich kunnen meten met de spoorlijn van de Franse Riviera. De treinen zijn eerder functioneel dan luxueus, en veel passagiers zijn gewoon onderweg naar hun werk of school. Toch laat de lijn het mooiste van de Côte d'Azur zien: chique badplaatsen, gouden stranden en het azuurblauwe water van de Middellandse Zee. En dat alles voor een betaalbare prijs.

De spoorlijn dateert uit 1872 en loopt van het chaotische en karaktervolle centrum van Marseille via het Vorstendom Monaco naar de Italiaanse stad Ventimiglia. Het beste kun je hier en daar uitstappen in plaats van de hele rit in één keer te doen. Treed in de voetsporen van Hollywoodsterren op de beroemde Promenade de la Croisette in Cannes, eet een klassieke salade niçoise aan de kust in Nice, droom weg bij de kunstwerken van het Musée Picasso in Antibes en beproef je geluk in de legendarische casino's van Monte Carlo.

De jachthaven van Monaco en het water waar de Côte d'Azur naar genoemd is

alternatief

Voor een vergelijkbare prachtige kustreis kun je de trein langs de Italiaanse Riviera nemen vanaf de Ligurische havenstad Genua naar de kuststad Civitavecchia aan de Tyrreense Zee.



14

Trenino Verde

LOCATIE Sardinië, Italië **BEGIN/EINDPUNT** Palau/Tempio **AFSTAND** 59 km **DUUR** 3,5 uur **INFORMATIE** www.treninoverde.com

Capo d'Orso, een rotsformatie boven de stad Palau

De 'kleine groene trein' is een prachtige, unieke manier om Sardinië te bekijken. Hij rijdt van de zee naar de bergen, langs kurkeiken, granietrotsen en oeroude megalithische tomben.

De Trenino Verde rijdt vanaf de schitterende kust van Sardinië naar het ruige binnenland en is de ultieme manier om het eiland te verkennen. Het meest schilderachtige deel van de route begint in het stadje Palau, met een zandbaai met daarachter dennenbos, en Capo d'Orso, een rotsformatie in de vorm van een reusachtige beer. De trein rijdt door de wildernis van de regio Gallura, langs de overblijfselen van oude beschavingen: steenmannen markeren de locatie van de zogenaamde reuzengraven bij Coddu Vecchiu, waar in het bronzen tijdperk de doden werden begraven.

Stap uit bij het meer van Liscia om je benen te strekken tijdens een wandeling langs het water, of vaar over het meer en bekijk schitterende olijfbomen van meer dan 1000 jaar oud. Het stadje Calangianus is omringd door kurkeikbossen en er staat zelfs een museum over deze bijzondere boomsoort. Het megalithische mysterie ervaar je bij de tomben van Pascaredda. Op het laatste stuk stijgt de trein naar de uitlopers van de berg Limbara, en naar de stad Tempio. Hier vloeit het ruige granietlandschap van Gallura over in middeleeuwse pleinen met bars waar je kunt genieten van een glas lokale Moscato.

De Trenino Verde is de ultieme manier om het eiland te verkennen

6

Mon & Brecon Canal

LOCATIE Wales **BEGIN/EINDPUNT** Goytre Wharf–Brecon **AFSTAND** 42 km **DUUR** 4 dagen **INFORMATIE** <https://canalrivertrust.org.uk>

Het uit het einde van de 19e eeuw stammende Monmouthshire & Brecon Canal zoekt zich een weg door het spectaculaire Brecon Beacons National Park en vormt een zalige manier om de mooiste landschappen van Wales te bekijken. Dat gaat het best per boot. Je tocht begint bij de rustige Goytre Wharf, een voormalig industrieel centrum met een aantal historische kalkovens, waarna het in noordelijke richting naar Brecon gaat. Terwijl je over het kalme water van dit lommerrijke kanaal schuift, laat je alle drukte achter je en betreed je een vredig landschap. Rond Llangattock en Talybont-on-Usk doemen de bolle heuvels van de Brecon Beacons op en dat levert wat obstakels op: terwijl je Brecon nadert moet je vijf sluizen langs die allemaal handmatig worden bediend. Gelukkig wordt dit harde werk na afloop goed beloond met een hartige *Welsh rarebit* met uienringen en cheddar in een van de vele charmante pubs van de stad.



Schepen op het Monmouthshire & Brecon Canal

7

De Theems

LOCATIE Engeland **BEGIN/EINDPUNT** Cricklade/Teddington **AFSTAND** 224 km **DUUR** 4 tot 6 dagen **INFORMATIE** www.visitthames.co.uk/things-to-do/boating/stand-up-paddle-boarding

Dit is een tocht op je SUP-board die je nog lang zal heugen. De ‘koninklijke’ rivier de Theems is bijna 350 km lang en loopt vanaf een drassig veld in de Cotswolds tot aan de Noordzee. De Theems staat vooral bekend als de rivier die door het centrum van Londen stroomt, maar meestal kronkelt hij langs weiden en landelijk gebied. Bij de bron is hij nog niet veel meer dan een klein stroompje, maar al snel wordt hij een volwaardige rivier die voor kleine boten bevaarbaar is.

En dat is het moment waarop jij in beeld komt. Het bevaarbare deel van de Theems begint technisch gezien bij Cricklade Bridge in Wiltshire en eindigt bij Teddington in Zuidwest-Londen. Het is een epische route die in vier tot zes dagen met een SUP-board kan worden afgelegd. Je stuit onderweg op meer dan 40 sluizen (of kluunt eromheen), en het merendeel van de tijd vertoef je in een wereld vol eenden, narrowboats en open velden. Je verblijft in een hotel of B&B, maar er is geen ontkomen aan: ‘s avonds moet je hoe dan ook naar een traditionele pub aan de rivier.

alternatief

Het Thames Path National Trail is een 294 km lang wandelpad dat de rivier volgt vanaf de bron tot aan de Thames Barrier in Oost-Londen – of andersom dus. Reken op maximaal twee weken voor een onvergetelijke ervaring.



Historische huizen aan de Korenlei en de Graslei in Gent

8

De Leie

LOCATIE België **BEGIN/EINDPUNT** Sint-Martens-Latem/Gravensteen, Gent **AFSTAND** 13 km **DUUR** 3 uur

Deze SUP-tocht op dit gedeelte van de Leie dat door het noordwesten van België loopt, bestaat uit twee delen en begint in Sint-Martens-Latem, vlak bij Gent. Aanvankelijk peddel je door landelijk gebied met treurwilgen en waterlelies, verzorgde gazons en statige herenhuizen, aangemeerde woonboten en jachtclubs die hun verleidelijke terrassen aan de rivier uitbaten. Steek het Ringvaartkanaal over en je nadert het hart van het middeleeuwse Gent. De rivier versmalt hier, terwijl je langs het ene majestueuze gebouw na het andere komt. Je gaat langs de Oude Vismarkt, de Sint-Michielskerk en beide kades, de Korenlei en de Graslei die recht tegenover elkaar langs de rivier liggen en waar de gevels van hun pittoreske gildehuizen fraai in het water weerspiegelen. Ga naar links en je komt bij de imposante muren van kasteel Gravensteen dat vanaf de straat al indrukwekkend genoeg is, maar pas echt imponeert vanaf het water.

9

Elf steden

LOCATIE Nederland **BEGIN/EINDPUNT** Leeuwarden (rondgang) **AFSTAND** 220 km **DUUR** 5 dagen **INFORMATIE** www.sup11citytour.com

Weidse luchten en een uitgestrekt waterlandschap houden je voortdurend gezelschap tijdens de SUP-Elfstedentocht, een leuke uitdaging waarvan de route vanuit de provinciehoofdstad Leeuwarden door Friesland loopt. De tocht is bedacht door de Friese Anne-Marie Valeria Reichman en verbindt elf historische steden van de op een na noordelijkste provincie van Nederland met elkaar.

Je komt langs Sneek, met zijn kenmerkende 17e-eeuwse Waterpoort, de mooie bedevaartstad Bolsward, en Hindeloopen, ooit een bruisend handelscentrum maar nu een rustiek doolhof van smalle steegjes en houten bruggen. Onderweg overnacht je op een comfortabele Friese zeilboot in Dokkum, Franeker, Workum en Sloten. Je peddelt door grachten met aanpalende zadeldakhuizen, door bossen en veengebied en langs de winderige oevers van het IJsselmeer. Het record voor de route staat op net geen 24 uur, maar jij hebt vijf prachtige dagen om dit alles te beleven.

DE ELFSTEDENTOCHT

De SUP-Elfstedentocht is een moderne variant op de ‘echte’ Elfstedentocht: de langeafstandsschaatswedstrijd die voor het eerst in 1909 werd gehouden en waaraan intussen zo’n 15.000 schaatsliefhebbers hebben deelgenomen – onder wie in 1986 koning Willem-Alexander. De wedstrijd kan alleen doorgaan als het ijs minstens 15 cm dik is, iets wat voor het laatst gebeurde in 1997.