

HIKING TRAILS

**DE MOOISTE
LANGEAFSTANDS-
WANDELINGEN
VAN EUROPA**

ELMAR TEEGELBECKERS

FJORD

INHOUD



4
VOORWOORD
De magie van het
langeafstandswandelen

8
HIKE SLOW, GO FAR!
*Hoe pak je dat
aan, zo'n LAW?*

19
DE PAKLIJST
Wat neem je
(niet) mee

18 TRAILS IN 18 EUROPESE LANDEN

IN HET GROEN

- 1** Entre Lesse et Lomme
- 2** Skåneleden
- 3** Dutch Mountain Trail
- 4** Mullerthal Trail
- 5** Schluchtensteig

BELGIË	22
ZWEDEN	30
NEDERLAND	38
LUXEMBURG	48
DUITSLAND	60

DOOR DE BERGEN

- 6** Liechtenstein Trail
- 7** GR5 Savoie Mont Blanc
- 8** Alpe Adria Trail
- 9** West Highland Way
- 10** Dolomites UNESCO Geotrail
- 11** Via Alpina 1
- 12** Main Beskid Trail
- 13** Slovenian Mountain Trail

LIECHTENSTEIN	72
FRANKRIJK	82
OOSTENRIJK	94
SCHOTLAND	104
ITALIË	116
ZWITSERLAND	132
POLEN	144
SLOVENIË	154

LANGS DE KUST

- 14** GR121 Talaia Ibilbidea
- 15** Fishermen's Trail
- 16** Lofoten Crossing
- 17** Camøno Trail
- 18** Coast to Coast Walk

SPANJE	174
PORTUGAL	182
NOORWEGEN	194
DENEMARKEN	212
ENGELAND	222

VOORWOORD

De magie van het langeafstandswandelen



Zo'n tien jaar geleden stond ik met een oude rugzak van 80 liter in Nepal. Het was warm, het regende, ik was alleen en verdwaald. Met 20 kilo op mijn rug had ik geen idee waar ik mee bezig was. Met goede moed begon ik een tocht van 200 km door het Annapurna-gebergte. Al snel ontmoette ik andere wandelaars met wie ik elke dag op pad ging en liet ik bij elk *guesthouse* steeds wat meer van mijn bagage achter. Ik had al die spullen helemaal niet nodig. Na heel veel blaren, geleerde lessen, tranen, maar ook genoeg gezelligheid, voltooidde ik de tocht. Eén ding was zeker: ik had mijn hart verloren aan langeafstandswandelen.

Wat ik toen nog niet wist, is dat je helemaal niet ver hoeft te reizen om prachtige tochten te lopen. Die vind je dichterbij dan verwacht, en ze zijn net zo gevarieerd als de lappendeken die Europa is. Beetje bij beetje verkende ik onze 'achtertuin'. Het bracht mij van kust naar kust over groene heuvels, naar berghutten op 3000 meter hoogte, langs fjorden en over vele pelgrimspaden. Ik sliep in een lichtgewicht tent, berghutten, shelters, hostels en hotels. En af en toe zelfs bij een wildvreemde in huis. De trails waren soms maar drie dagen lang, de meest uitdagende veertig dagen en de rest zat daar ergens tussenin. Van brede gravelwegen tot smalle bergrichels; de Europese wandelpaden stellen nooit teleur.

Steeds werd ik verrast door hoe cultuur en natuur verschillen, maar ook hoe ze vaak vloeiend in elkaar over lijken te gaan. Hier is een grenspost gemarkeerd met een steen, daar is het een hek met verroest of bijna vergaan prikkeldraad. Vaker zie je zelfs helemaal niks en lijken we echt één Europa te zijn, en zo hoort het denk ik ook. De trails verbinden provincies en zelfs landen, zoals toen de paden werden gebruikt door handelslieden. In dit boek staat 3500 km aan wandelpaden die je dwars door achttien landen van Europa brengen. Ik liep ze soms alleen en vaak met Jochem, vriend en fotograaf. Eén tocht is beschreven door mijn goede vriendin en solowandelaar Shanna, die de langste trail van Polen liep, door de Beskiden.

Slow travel en dan nog
een beetje trager
(en waarom dat zo fijn is)

Eten, wandelen, slapen. Dat is het 'mantra' van de wandelaar. Voor een aantal dagen, weken of zelfs maanden is dat je ritme. Hoe kom ik van A naar B, heb ik genoeg eten en drinken; nog een blik op de kaart of GPX op je mobiel, en vertrekken maar. Het leven is heerlijk simpel, je bent buiten en beweegt

het grootste deel van de dag. Even weg uit de drukte van het dagelijkse leven, weg van alle digitale afleiding en tot jezelf komen. Klinkt perfect, toch? Maar vergis je niet, wandelen kan ook zwaar zijn. Fysiek is het soms pittig, je lichaam protesteert en je moet elke dag met die backpack heel wat kilometers, vaak ook nog omhoog en omlaag, afleggen.

Misschien is het mentaal nog wel zwaarder. Je kunt je eenzaam voelen, thuis missen en te veel in gedachten verzonken zijn. Op zulke momenten word je getest en zul je misschien overwegen om te stoppen. Maar als je toch doorzet, kom je er sterker uit. Dat is het mooie van langeafstandswandelen. De pijn is tijdelijk en de fijne herinneringen, vriendschappen en ervaringen blijven. Grote kans dat je ook verslaafd raakt aan het wandelen en geniet van de dagen op de trails.

Moeilijkheidsgraad per tocht

De tochten in dit boek verschillen in moeilijkheidsniveau van 1 = zeer makkelijk tot 5 = zeer uitdagend. De makkelijke tochten zijn voor (bijna) iedereen toegankelijk en de uitdagende tochten vragen meer training en ervaring. Houd er altijd rekening mee dat slecht weer, zoals in het geval van wind en regen, een makkelijke tocht kan veranderen in een uitdagende wandeling.

Trail Magic

Iets waar je altijd op kunt rekenen is *trail magic*. Het begrip, overgewaaid uit de Verenigde Staten, geldt ook gewoon in Europa. Het zijn de momenten waarop je verrast wordt. Dat kan iets heel kleins zijn: iemand die je een koud drankje geeft na een lange, zware dag. Of, zoals mij ooit overkwam, een wildvreemde biedt je een slaapplek aan wanneer de berghut gesloten blijkt. Zulke gebeurtenissen geven je energie en kracht op soms zware momenten.

Ik hoop dat dit boek je inspireert om (weer) een langeafstandswandeling te lopen. Misschien is het je eerste trail, misschien ben je een ervaren wandelaar en heb je zin om je grenzen te verleggen. Hoe dan ook: ontdek Europa op zijn mooist op een van deze trails.

Happy trails!

Volg onze avonturen ook op Instagram @_hiking_trails en op hiking-trails.com.





HIKE SLOW, GO FAR!
Hoe pak je dat
aan, zo'n LAW?

Hoe pak je dat aan, zo'n LAW?

Het kan een uitdaging zijn om een tocht te vinden die bij jou past. Er zijn tal van langeafstandswandelingen die tot de verbeelding spreken, zoals de Pacific Crest Trail, 4265 km van Mexico naar Canada door de Verenigde Staten. Of wat dacht je van de Te Araroa in Nieuw-Zeeland, waarbij je over een lengte van 3000 km beide eilanden doorkruist? Deze wandelingen, ook wel *thru-hikes* genoemd, zijn geweldig om over te dromen en ooit eens te lopen. Een thru-hike is een wandeling waarbij je weken of zelfs maanden over hetzelfde pad loopt en een land doorkruist; het begrip is ontstaan in de Verenigde Staten. Misschien zijn ze wat minder geschikt om direct mee te beginnen. Droom daarom groot en begin klein. Er zijn zo veel andere trails die een stuk beter te doen zijn voor een niet al te ervaren wandelaar. Achttien van zulke tochten staan in dit boek. Je leert je lichaam kennen, merkt wat je wel, niet of minder goed kunt, en wat je zoal mee moet nemen. De kans is groot dat langere trails je daarna een stuk gemakkelijker afgaan, waardoor je ze niet – en je zult niet de eerste zijn – voortijdig hoeft af te breken.

VIND JOUW SANTIAGO

Niet alle wegen leiden naar Santiago. De beroemdste Camino, de weg naar Santiago de Compostela in Noord-Spanje, is de meest populaire LAW ter wereld. Meer dan een half miljoen wandelaars bereiken jaarlijks deze stad na een geweldige tocht over een van de vele pelgrimsroutes. Veel van deze pelgrimswandelaars lopen de trail niet (meer) om religieuze redenen; de uitdaging staat voorop. Daarnaast lopen wandelaars hem misschien ook wel om zichzelf te hervinden, na te denken en te reflecteren. Veel mensen lopen een LAW als er iets ingrijpends is gebeurd in hun leven, anderen omdat ze zin hebben in een avontuur. Daarvoor hoef je natuurlijk niet per se de Camino te lopen: elke langeafstandswandeling is een wandeling naar jÓúw Santiago. Vind op de trail die jij gaat lopen jouw eigen doel. Toen ik op een kruispunt in mijn leven stond en moeilijke beslissingen moest nemen, heb ik de Slovenian Mountain Trail gelopen. De focus tijdens het lopen en het overwinnen van allerlei moeilijkheden onderweg gaven mij richting, vertrouwen en zelfverzekerdheid. Deze LAW was mijn Camino en het bereiken van de Adriatische Zee, het eindpunt van de trail, was mijn Santiago de Compostela.

Hoe pak je dat aan, zo'n LAW?

HIKE SLOW, GO FAR!

Het lopen van een LAW is geen competitie. Het gaat er niet om wie de meeste tochten heeft gelopen en al helemaal niet om je snelheid. Sterker nog: misschien is het zelfs wel beter als je wat trager bent. Door meer tijd te nemen, kun je langer genieten van de natuur, diepere connecties maken met medewandelaars en locals, en misschien wel met jezelf.

Je kunt je even helemaal onderdompelen in de trailwereld. Houd je eigen tempo aan en probeer niet dat van andere wandelaars te volgen; iedereen heeft zijn eigen snelheid. Soms zul je je goed voelen en gemakkelijk 30 km lopen en soms lijken je benen niet vooruit te willen en stop je na 10 km. En dan is er morgen weer een dag. Daarom: *hike slow, go far*.



10 TIPS voor langeafstandswandelaars



Om je op weg te helpen, zijn hier tien tips om jouw volgende wandeling wat makkelijker te maken. Soms is iets misschien een open deur, en soms is het iets waar je niet zo bij stil had gestaan.

1. KIES DE JUISTE TOCHT

Door de juiste tocht te kiezen, heb je meer plezier en lukt het beter om ervan te genieten. Je voorkomt ongemakkelijke en misschien zelfs gevaarlijke situaties. Denk bij het kiezen aan de lengte van de trail en de afstand die je elke dag af moet leggen. Bekijk ook de hoogtemeters en technische moeilijkheidsgraad, en vergeet niet om te checken hoe afgelegen de trail is. Zijn er veel voorzieningen langs de route? Dat maakt hem een stuk makkelijker.

2. NEEM ALLEEN HET NOODZAKELIJKE MEE

Door licht te pakken, wordt wandelen een stuk eenvoudiger. Probeer het gewicht in je backpack zo laag mogelijk te houden door alleen echt noodzakelijke dingen mee te nemen. Een paklijst vind je op pagina 19, zodat je niks vergeet.

3. BEKIJK ELKE DAG DE WEERSVERWACHTING

Zeker op de wat technische trails en in de bergen is het belangrijk om elke dag het weer in de gaten te houden. Wordt er onweer verwacht? Gaat het regenen? Als je dit weet, kun je je schema aanpassen en bijvoorbeeld vroeg beginnen als er 's middags slecht weer is voorspeld. En soms is het verstandig om gewoon een rustdag te nemen.

4. BOEK OP TIJD

In het hoogseizoen kan het best druk zijn op de trails. Zeker de berghutten in populaire regio's zoals de Dolomieten zijn snel volgeboekt. Boek daarom accommodaties altijd vooraf.

Moet je halverwege je tocht toch annuleren vanwege de weersomstandigheden, dan kan dat vaak gratis.

5. ZORG VOOR VOLDOENDE WATER EN ETEN

Neem altijd twee liter water mee, misschien zelfs meer als je weet dat je weinig waterpunten tegenkomt, en zorg ervoor dat je genoeg eten in je rugzak hebt. Neem altijd wat zouts mee en energierijke snacks zoals chocoladerepen en nootjes. I love Snickers!

6. STA VROEG OP

Door elke dag vroeg te beginnen, maak je al veel kilometers voordat het warm of slechter weer wordt. Zo ben je wat flexibeler in de middag en kun je wat rustiger aan doen als je wat minder energie hebt. Zeker in de bergen is het weer in de ochtend vaak een stuk beter dan in de middag.

7. WEES FLEXIBEL

Het lopen van langeafstandswandelingen is altijd een avontuur en het gaat vaak helemaal niet zoals je vooraf had gepland. Wees daarom flexibel en creatief, en kijk wat de dag brengt. En je zult zien: het komt altijd goed!

8. BEGIN KLEIN

Als je begint met het lopen van trails, begin dan met een kortere route en ontdek wat je leuk vindt. Zo zit je niet meteen vast aan een veel te lange wandeling die misschien niet helemaal bij je past. Je kunt zo ook je materiaal testen en er bijvoorbeeld achter komen dat je veel te veel hebt ingepakt (het overkomt iedereen, echt). Dan kun je de volgende keer wat spullen thuislaten.

9. TRAIN IN DE BUURT

Vergeet de sportschool. Ga lekker op pad in de buurt, verken wandelroutes in je eigen omgeving en neem je (gevulde) rugzak mee. Doe de wandelschoenen aan die je van plan bent op de trail te dragen, en ga naar buiten als het slecht weer is. Probeer altijd te lopen op wat onverharde paden, dat is de beste training voor je langeafstandswandeling.

10. HIKE SLOW, GO FAR

Wandelen doe je helemaal voor jezelf en voor niemand anders. Geniet van de trails, laat je niet opjagen door het tempo van anderen: *hike slow, go far!*



Trails zijn voor iedereen (dus niet alleen voor atleten)

‘Ja echt, iedereen kan deze trail lopen.’ Ik betrapte mezelf erop dat ik dit de afgelopen tijd misschien net iets te vaak heb gezegd. En toch geloof ik dat het waar is. Oké, sommige trails in dit boek vereisen de nodige ervaring, training en vaardigheden, maar de meeste van de hier beschreven tochten kan iedereen lopen. Het moeilijkst is – zoals bij zoveel dat we ondernemen – de eerste stap. Die vraagt moed, planning en wat bravoure. Het duurt soms maanden of jaren om ertoe te komen. Voor mij ook. Ik dacht er twee jaar over om de Slovenian Mountain Trail te gaan doen. Eenmaal de eerste stap gezet, werd alles een stuk makkelijker. Mijn devies: niet te lang nadenken, gewoon gaan.

Wandelen is een van de meest natuurlijke vormen van beweging. Soms vergeten we dat omdat we zoveel zitten en alles ons zo makkelijk wordt gemaakt. De boodschappen worden gebracht, je eten thuisbezorgd, net als veel andere dingen die je nodig hebt. Neem je de tijd om wat meer te wandelen, dan zul je merken dat dit je geest en gezondheid een enorme boost geeft. Onderzoek toont aan dat vijftien minuten per dag al neerslachtigheid, stress en tal van kleine kwaaltjes vermindert.

Als een kleine wandeling al zo goed voor je is, wat doet een langere trail dan met je? Ik heb er geen onderzoek naar gedaan, en kan alleen spreken vanuit eigen ervaring, maar

voor mij heeft het mijn leven veranderd. Je stapt (letterlijk) buiten je comfortzone en verbreedt je wereld. Ik kreeg een andere kijk op het leven en ontdekte wat echt belangrijk voor mij is. Het heeft mijn leven vormgegeven en mij een sterker persoon gemaakt. Ik heb veel nieuwe vrienden ontmoet en geniet meer van de kleine, simpele dingen die het leven op de trail zo fijn maken. Verse koffie in de ochtend, een wandeling in de zon, of een simpele begroeting. Ook in het ons drukke alledaagse leven maakt dit de dag een stuk fijner! Mijn beste advies: ontdek het zelf, maak een mooie tocht, (her)ontdek jezelf. Of heb gewoon de tijd van je leven en geniet van het avontuur.

LEAVE NO TRACE

Wandelen is een van de meest duurzame activiteiten die je kunt ondernemen. Toch heeft elke reis gevolgen voor de natuur. Daarom geldt altijd: *leave no trace*, probeer je voetafdruk zo klein mogelijk te houden. Hoe goed mijn bedoelingen ook, het lukt me niet altijd. Soms is het vliegtuig verleidelijker dan de trein als ik last minute weg wil, of ik verlies per ongeluk wat afval in de natuur. Ik kwam een aantal initiatieven tegen die mij helpen om zo duurzaam mogelijk op pad te gaan. Soms zijn de tips niet zo verrassend, soms wat minder voor de hand liggend. Ik hoop dat jij er ook wat aan hebt.

DE ZEVEN PIJLERS

De organisatie Leave No Trace heeft zeven pijlers opgesteld om zo duurzaam mogelijk op pad te gaan:

1. Plan vooruit en bereid je voor; door een goede voorbereiding kun je jouw impact zo minimaal mogelijk houden. Neem bijvoorbeeld vuilniszakken mee. En plan als je kampeert je route goed, zodat je op

aangewezen plekken je tent kunt neerzetten.

2. Kampeer op de juiste ondergrond; door een ondergrond te kiezen waar zo min mogelijk vegetatie is, voorkom je erosie van de grond en kan de natuur het makkelijkst herstellen als je weer weg bent. Maak wanneer mogelijk gebruik van aangewezen kampeerplekken.
3. Gooi je afval op een juiste manier weg; scheid je afval als je weer in de bewoonde wereld bent. Gooi je afval nooit weg in een berghut, maar neem het zelf mee naar het dal.
4. Laat liggen wat je vindt: verplaats geen stenen of boomstronken, pluk geen bloemen en neem niks mee. Je ziet het vaak niet, maar er speelt zich soms een heel leven af onder zo'n boomstronk.
5. Minimaliseer de impact van je kampvuur: maak alleen vuur op de aangewezen plekken en wanneer dat is toegestaan. Houd rekening met de droogte en bij twijfel, niet doen.
6. Respecteer de natuur en dieren; laat dieren met rust en voer ze niet. Probeer ze niet te verstoren en houd honden altijd aan de lijn als je door agrarisch gebied loopt.
7. Houd rekening met anderen; je bent niet alleen. Ga bijvoorbeeld op tijd opzij als het pad te krap is zodat andere wandelaars niet door de struiken hoeven te lopen.

(NIET) VAN HET PAD AF

Zelf dacht ik er in het begin minder over na, maar het is van belang om zoveel mogelijk op de paden te blijven en geen olifantenpaadjes te nemen. Het lijkt misschien een kleinigheid, maar door op de paden te blijven, wordt ero-

sie tegengegaan en vertrap je geen bloemen, planten en struiken. Zeker bij populaire wandelpaden is dit erg belangrijk. Passeer je een hekje? Sluit dit altijd weer zodat de dieren die in het land staan niet ontsnappen. Laat (wilde) dieren met rust en voer ze niet. Probeer op afstand te blijven en ze niet te laten schrikken.

GA MET DE TREIN

Hoe kom je eigenlijk bij het beginpunt van de route die je gaat lopen? Bij voorkeur met de trein. De wandelroutes in dit boek zijn goed bereikbaar per trein. Dat is niet alleen een zeer comfortabele manier om je langeafstandswandeling mee te beginnen, het is ook erg duurzaam. Zeker in Europa is dit vaak een goede optie. Als je op tijd tickets voor de trein boekt, zijn ze goedkoper dan wanneer je tot het laatste moment wacht. Wanneer je met een groep gaat, kun je ook carpoolen of de auto en trein combineren. Ga je toch vliegen, zorg er dan in elk geval voor dat je je CO₂-uitstoot compenseert. Dat kan bij organisaties als Trees for All, GreenSeat of Regreener, en dit zijn maar een paar voorbeelden. Reis bewust!

KAMPEREN

Alleen al het neerzetten van je tent heeft een impact op de ondergrond en biodiversiteit van de plek. Probeer waar mogelijk gebruik te maken van aangewezen kampeerplekken. Als die er niet zijn, kies dan een kampeerplek op een harde ondergrond waar weinig tot geen vegetatie is. Zo breng je geen schade toe aan de ondergrond en voorkom je kale plekken waar andere kampeers ook weer hun tentje opzetten. Laat geen eten of spullen achter op je kampeerplek en neem een extra afvalzak mee voor maaltijdresten.

EXTRA TIP: GEGENRECHTFONDS

Door lid te worden van de NKBV draag je bij aan het zogenaamde Gegenrechtfonds. Dit fonds verzorgt de verduurzaming en het onderhoud van de paden en hutten in de Alpen en Pyreneeën. Alleen al de Oostenrijkse en de Duitse Alpenverenigingen onderhouden bij elkaar ongeveer 40.000 kilometer aan wandelpaden. De regio's zorgen ervoor dat paden en markeringen in de omgeving van hun hutten netjes onderhouden zijn. Al deze mensen onderhouden ook de honderden hutten van de Alpenverenigingen. Dat is fijn, want in de bergen is goed onderhoud aan hutten hard nodig. Zo heeft de grond waarop ze staan vaak last van erosie en zijn er dus regelmatig aanpassingen nodig. Een likje verf, de installatie van een douche, of soms zelfs het verplaatsen van een complete hut. Als dank voor je lidmaatschap krijg je korting op je overnachting in de berghut die tot wel 40% kan oplopen. Meer info op nkbv.nl.nl.

WELKE WANDELSCHOENEN MOET IK DRAGEN?

Wandelschoenen heb je in alle soorten en maten. Het belangrijkste is dat de schoen jou goed past en fijn zit. Je wilt natuurlijk niet dagenlang op blaren lopen! Daarnaast houd je rekening met het terrein waarop je loopt en de plaatselijke weersomstandigheden. Kort gezegd, voor een trail in de Belgische bossen heb je andere schoenen nodig dan over technische wandelpaden in de Alpen. Er zijn verschillende typen wandelschoenen:

TYPE A: LICHTE LAGE WANDELSCHOEN

Voor niet al te moeilijke en lange wandelingen. Comfortabele schoenen voor wandelingen bij jou in de buurt.

TYPE B: LICHTE HOGE WANDELSCHOEN

Bergschoenen die al wat steviger zijn en je enkels beschermen tegen bijvoorbeeld rotsen. Deze hebben een stuggere zool en zijn geschikt voor de meeste huttentochten.

TYPE C: ZWAARDERE HOGE WANDELSCHOEN

Voor uitdagende wandelingen met zware backpacking. Heeft een stugge zool, waardoor de schoen vaak 'stijgijzervriendelijk' is, voor als je een stuk over een gletsjer loopt.

TYPE D: ALPIENE SCHOEN

Voor beklimmingen in het hooggebergte. Stijgijzervast, stug en robuust. Voor de trails in dit boek heb je deze niet nodig.

Je kunt kiezen voor waterdichte wandelschoenen, vaak met GORE-TEX (het membraan dat hem waterdicht maakt), of niet-waterdichte wandelschoenen. Ik kies alleen voor waterdichte schoenen op natte trails, zoals in Schotland, of als het pad over sneeuwvelden in de bergen loopt. Niet-waterdichte schoenen ademen een stuk beter en daarom draag ik die bijna altijd. Naast typische wandelschoenen worden door veel wandelaars trailrun-schoenen gedragen. Deze zijn een stuk lichter, waardoor ze vaak erg fijn zitten. De zool is soepel, maar geeft daardoor minder stabiliteit. Ze zijn prima voor getrainde wandelaars of hardlopers, maar minder geschikt als je niet gewend bent om op trailrunners te lopen. Train je enkels goed door stabiliteitsoefeningen te doen en de schoenen goed in te lopen met backpacking op wandelpaden bij jou in de buurt.





DE PAKLIJST wat neem je (niet) mee

Op een langeafstandswandeling hoef je helemaal niet zoveel mee te nemen. Hoe minder je elke dag mee hoeft te sjouwen, hoe beter en makkelijker de tocht wordt. Natuurlijk pak je altijd de noodzakelijke spullen in. Hieronder staan de belangrijkste items. Vul de lijst aan met spullen die belangrijk zijn voor de tocht die jij kiest. Er is voor elke type trail een uitgebreide paklijst. Of je nu een huttentocht loopt, een langeafstandswandeling (LAW) doet, of een kortere wandeling, bekijk alle paklijsten op hiking-trails.com/gear.

Neem altijd een paar items mee die niet essentieel zijn maar het voor jou toch leuker maken. Voor tijdens het wandelen, maar ook voor de lange avonden in de berghut of tent. Denk aan een e-reader, schrijfboek, oortjes voor muziek, of een boekje met onmogelijk op te lossen sudoku's. Zelf neem ik altijd mijn elektrische tandenborstel mee. Ik vaak raar aangekeken, omdat we allemaal zo licht mogelijk op pad willen en sommige wandelaars zelfs hun tandenborstel afzagen. Maar ik ben er elke dag zó blij mee.

WAT ZEKER NIET MAG MISSEN

- wandelschoenen
- rugzak met regenhoes
- kleding: denk aan laagjes, dus een T-shirt, fleecvest, dons jack, korte broek, lange broek, *base layers* (een onderlaag van bijvoorbeeld merinowol), ondergoed en wandelsokken
- regenkleding: (hardshell) jas en broek
- sneldrogende handdoek
- wandelstokken
- waterfles of waterzak

- petje, zonnebril en zonnebrand
- powerbank
- water (minimaal 2 liter) en energierijk eten (nootjes, chocola, energierepen, mueslibollen, wraps)
- EHBO-set met reddingsdeken
- rolletje kleine afvalzakken
- tandenborstel, tandpasta, zeep, shampoo

OM TE NAVIGEREN

- gps-horloge
- kaart van het gebied
- navigatie-app op je mobiel, zoals Komoot of Outdooractive

ALS JE GAAT KAMPEREN

- lichtgewicht tent met *footprint* (onderzeil)
- slaapzak
- slaapmatje
- opblaasbaar kussen
- kookspullen (brander, pannetje, *spork*, aansteker)
- gevriesdroogde maaltijden
- waterfilter of zuiveringstabletten
- hoofdlamp
- zakmes
- zitmatje

Extra tip: Als je een huttentocht maakt, is het handig om lid te worden van de NKBV, de Nederlands Klim- en Bergsport Vereniging. Met je digitale ledenpas (niet vergeten te downloaden!) krijg je tot soms wel 40% korting in berghutten. Maar het belangrijkste is dat je met het lidmaatschap bijdraagt aan het onderhoud van paden en hutten in de Alpen en Pyreneeën.

IN HET


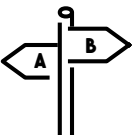
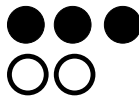


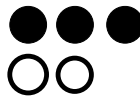
GROEN

ENTRE LESSE ET LOMME

Een bivaktocht door de Belgische Ardennen

Dagenlang door het bos lopen met al je eten en drinken in je rugzak, (vrijwel) niemand tegenkomen en je tentje neerzetten op een van de bivakplaatsen. Het kan in de Belgische Ardennen op slechts een paar uur rijden. In de gemeente Libin kun je de 'groene' route lopen: Entre Lesse et Lomme, ofwel tussen de rivieren Lesse en Lomme. 78 km wandelen door de bossen, waarbij je elke dag na zo'n 25 km op de aangewezen plek je tentje neerzet. Warm je eten op, zit om het kampvuur met medewandelaars en ga heerlijk rozig naar bed om je op te laden voor een nieuwe dag door de dichte bossen.

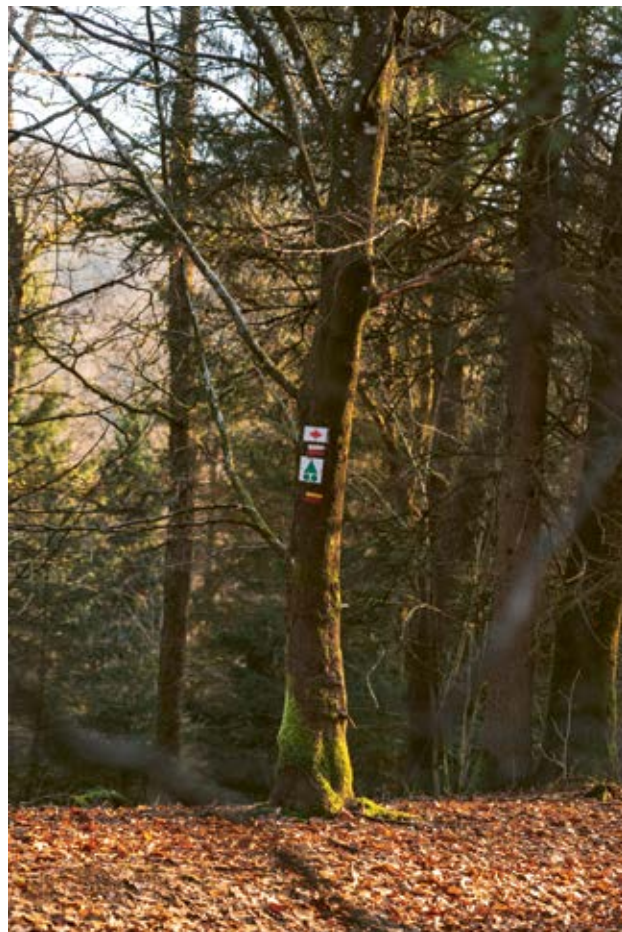
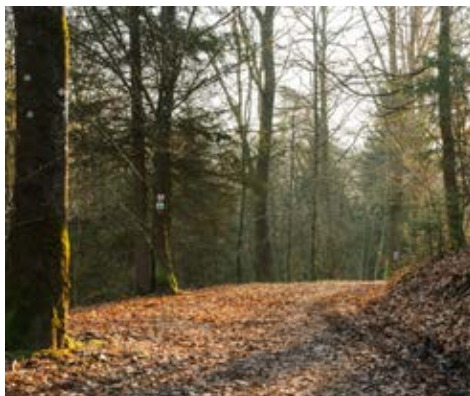
BELGIË

<p>LAND</p>  <p>BELGIË</p>	<p>BEGIN- EN EINDPUNT</p>  <p>A LESSE B LESSE</p>	<p>AFSTAND</p> <p>78</p> <p>KILOMETER</p>	<p>DUUR</p> <p>3</p> <p>DAGEN</p>	
<p>ZWAARTE</p>  <p>GEMIDDELD</p>	<p>BESTE REISTIJD</p>  <p>MAART T/M SEPTEMBER</p>	<p>TERREIN</p>  <p>BOS, HEUVELS</p>	<p>HOOGTEMETERS</p> <p>1.200</p> <p>METER</p>	<p>TRAIL MAGIC</p>  <p>3/5</p>



Het is begin maart als mijn vriend en fotograaf Jochem en ik besluiten onze eerste trail van het seizoen te lopen. De zon laat zich eindelijk weer zien en we hebben wel zin om even de benen te strekken. En waar kan dat nu beter dan in de uitgestrekte Ardennen? Dan trainen we meteen wat hoogtemeters voor andere tochten later dit jaar. Na een rit van ongeveer drie uur komen we rond zeven uur 's avonds aan in het piepkleine dorpje Lesse. We vinden een parkeerplek aan de trail en slapen vannacht op de bivakplaats La Virée à Chêne, zodat we morgenvroeg

meteen kunnen beginnen. Het is pikkedonker op de parkeerplaats en we twijfelen even of dit wel veilig is. Maar we hebben niet veel keus en pakken onze hoofdlampjes, want het is nog zo'n twintig minuten lopen naar de bivakplek. Het pad is gelukkig breed, en ik ben blij dat we met z'n tweeën zijn. Het is best *spooky*, zo in de donkere bossen. Als we er bijna zijn, zien we een kampvuur: we zijn dus toch niet de enigen. We ontmoeten Mats, Laurent en David uit Frankrijk, die al twee dagen onderweg zijn op de tocht. Je kunt namelijk vanaf elk bivak, of eigenlijk parkeerplek



langs het pad, starten. We kletsen wat en zetten de tent op. Ik ben blij dat we onze dikke slaapzakken hebben meegenomen, want het is toch nog flink koud. Overdag is het heerlijk in de zon, maar 's nachts is het tegen het vriespunt.

Na een gebroken nacht, voornamelijk door de kou, staan we vroeg op. We lopen meteen de langste etappe, bijna 30 km naar de volgende plek waar we onze tent kunnen opzetten. We pakken snel de tent in als de zon door de bomen schemert. Fijn, want onze handen zijn behoorlijk koud geworden bij het inpakken van onze kampeerspullen. Met volle bepakking lopen we het pad op, richting het dorpje Lesse. De trail loopt naar de rivier de Lomme en de paden zijn prettig. De wat bredere trails zijn bedekt met een dik bladerdek. Gelukkig is de meeste modder al opgedroogd, zodat we aardig kunnen doorstappen. Doordat het pad niet langs accommodaties of dorpjes met restaurants loopt, is het nodig om al je eten en drinken mee



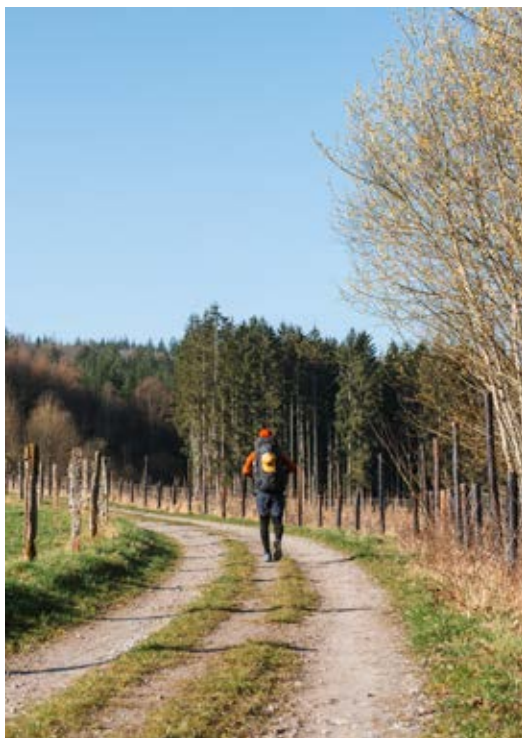
te nemen. Om veilig uit de rivier te kunnen drinken, hebben we een waterfilter meegenomen: we kunnen niet voor drie dagen drinkwater meesjouwen. We vullen de waterzak en persen het water door het filter zodat we het kunnen drinken. Hier is water nooit ver weg, er is altijd wel een beek of rivier te vinden. Na zeven uur komen we aan bij Biolin, de bivakplaats. Hier kun je je tentje neerzetten, en er zijn twee overkapte ronde huisjes met tafels om aan te zitten. We zijn vannacht niet de enigen, en er staan nog vier tentjes van wandelaars die dezelfde route afleggen. We maken een kort praatje en komen erachter dat niet iedereen dezelfde richting loopt; je

kunt het pad met de klok mee of tegen de klok in lopen.

Na een goede nachtrust, het is gelukkig wat warmer geworden, kunnen we er weer tegenaan. We volgen dezelfde routine: tent inpakken, ontbijten en dan kilometers maken. Bij de eerste stappen voelen mijn benen toch best zwaar! Ik moet flink wennen aan de zware rugzak, na een paar maanden niet veel te hebben gelopen. Na de eerste kilometers ben ik weer warm en gaat het soepeler. Urenlang lopen we door de bossen, waar we bijna niemand tegenkomen. Slechts een handjevol boswachters die bomen inspecteren en een buurtbewoner die een ommetje doet. Na ongeveer 25 km komen we aan bij bivakplaats

Bané. Dit is een met hek afgesloten grasveldje met wat bomen. Er is een plek om vuur te maken en zelfs een toilet. Een composttoilet, maar ook dat is al erg fijn. We zien dezelfde wandelaars en overnachten telkens met hetzelfde kleine groepje. Het voelt vertrouwd en het is leuk om elkaar aan het einde van de dag weer te zien. We warmen onze gevriesdroogde maaltijden op en zitten bij de vuurplaats. Helaas zonder vuur dit keer, want het hout is nog net iets te nat. Voor de laatste keer kruipen we in onze tent: morgen lopen we de laatste etappe.

Na twee volle dagen zijn de wandelbenen getraind en gaat het lopen een stuk makkelijker. Het helpt dat het meeste van ons eten al op



is, en de rugzak daardoor een stuk lichter is. Het is nog zo'n 26 km naar het eindpunt van de trail, waarmee we de lus compleet maken. Een voorspelde grijze dag blijkt toch flink wat zon te brengen als we genieten van de laatste kilometers in het bos. De trail volgt hier weer een stukje de Lomme, over mooie, smalle bospaden richting Lesse. Na 78 km zijn we bij het eind- én beginpunt van de trail, de parkeerplaats. Voorzichtig kijk ik al vooruit en als ik

zie dat de auto er nog steeds gewoon staat, geef ik Jochem een high five. Het was soms zwaarder dan verwacht, maar wat voelt het goed om de benen weer te strekken en flink wat kilometers te maken. Het slapen in de natuur en drie dagen lopen met volle bepakkings maakt dit een speciale ervaring, omdat er niet veel van zulke tochten zo dicht bij huis zijn. Na iets meer dan twee uur zijn we weer thuis en ploffen we op de bank. Wat een contrast!



GOED OM TE WETEN

Op deze tocht zul je geen winkels, restaurants of accommodaties tegenkomen. Je bent compleet zelfvoorzienend en neemt daarom al je slaapspullen, zoals tent, matje en slaapzak mee, evenals je eten en drinken. Water kun je bijvullen in een van de beekjes, maar je kunt het niet zo uit de rivier drinken. Neem daarom altijd je waterfilter mee. Het is verplicht om bivakplaatsen van tevoren te reserveren. Dit kun je doen op rando-lesse-lomme.be. Van oktober t/m december is het jachtseizoen, en de organisatie raadt af om dan het pad te lopen.

HOE KOM JE ER?

Je kunt de trail het beste bereiken met de auto, die je in maximaal drie uur naar een van de parkeerplaatsen brengt waar je de trail kunt starten. Met de trein kan ook, via Brussel, Luik en uiteindelijk Saint-Hubert, in ongeveer 6 uur vanaf Amsterdam en 4 uur vanaf Brussel.

ONS SCHEMA VOOR 3 DAGEN

Etappe 1: La Virée à Chêne – Biolin (27 km)

Etappe 2: Biolin – Bané (24 km)

Etappe 3: Bané – La Virée à Chêne (25 km)

NIET TE MISSEN

- Slapen in de natuur op drie aangewezen bivakplaatsen
- Genieten van de uitgestrekte bossen in de Belgische Ardennen
- Drie dagen lang zelfvoorzienend zijn in de natuur

OVERNACHTEN

Dit is een bivaktocht. Dat betekent dat je al je kampeerspullen meeneemt en je tentje kunt neerzetten op de aangewezen bivakplaatsen. Deze plaatsen zijn niets meer dan een klein vlak veldje met soms een houten picknicktafel en plek waar je vuur kunt maken.



Drie andere mooie trails in België

NATIONAL PARK TRAIL (110 KM)

Maak een lus van iets meer dan honderd kilometer op deze trail in het Nationaal Park de Hoge Venen. Wandel door de paarse heide, duinen en bossen, en langs schitterende vennen.

GR VLAAMSE ARDENNEN (157 KM)

Deze streek-GR (*Grande Randonnée*) in de Vlaamse Ardennen voert je door diepe valleien, beukenbossen en heuvels met prachtige vergezichten, waar smalle bospaden je doorheen leiden.

VENNTRILOGIE (109 KM)

Ontdek het oosten van België op deze trail die je van het drielandenpunt van Nederland, België en Duitsland naar Bütgenbach brengt. Loop door de bossen en heide langs de vele landgoederen en kastelen.

Kijk voor meer informatie en de GPX-tracks van deze trails op hiking-trails.com.

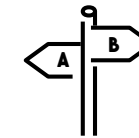
ZWEDEN

LAND



ZWEDEN

BEGIN- EN EINDPUNT



A VITTSJÖ
B HÖÖR

AFSTAND



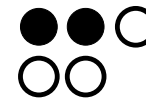
KILOMETER

DUUR



DAGEN

ZWAARTE



MAKKELIJK

BESTE REISTIJD



APRIL T/M OKTOBER

TERREIN



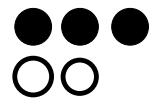
BOSSEN

HOOGTEMETERS



METER

TRAIL MAGIC



3/5

SKÅNELEDEN

Van noord naar zuid door de Zuid-Zweedse bossen

In Skåne, het uiterste zuidwesten van Zweden, ligt een uitgebreid netwerk van meer dan 1300 km aan wandelpaden. Op de zes trails van de Skåneleden kun je kriskras door de regio wandelen. Veel mensen kiezen af en toe een deel om verrast te worden door het steeds veranderende landschap. Het netwerk van paden voert je door dichte bossen, langs rotsformaties, over weideland en zelfs langs de kust. Voor doorgewinterde hikers is de Skåneleden geen enorme uitdaging, maar het is hier prachtig.

