



Waterplas in de Berkshires, Massachusetts
Met dank aan Kyle Finn Dempsey

INHOUD

Woord vooraf 8

12

EVEN ERTUSSENUIT

Ontspannen door een weekje of weekendje
buitenslapen

62

OP AVONTUUR

Te voet of met de fiets, kano of motor zwerven
langs wegen, rivieren en paden

128

OP JACHT

De natuur beleven en observeren – de golven,
de dieren en het noorderlicht

184

OP EXPEDITIE

Trektochten naar hogere toppen, onontgonnen
gebieden en over extreme paden

Bronnen 248

Dankwoord 251

Register 252

EVEN ERTUSSENUIT

EEN GEWELDIGE KAMPEERTOCHT kan zo eenvoudig zijn als het in je eigen omgeving zoeken van een geschikte plek om een tent op te zetten, ongeacht hoe riant of bescheiden. Je hoeft niet ver op pad te gaan of oncomfortabele, koude of vochtige omstandigheden te trotseren. Ook als je geen slaapzak hebt kun je toch de charme van de natuur ervaren, ingerold in de warmte van een wollen deken. Simpelweg buiten slapen is al een ervaring op zich – een ‘micro-avontuur’, om de uitdrukking van de Engelse avonturier Alastair Humphreys te gebruiken. Het idee om er even helemaal tussenuit te zijn wordt hiermee gemakkelijk bereikbaar. En als kamperen nieuw voor je is, zou je eerst een nacht buiten in je achtertuin kunnen doorbrengen – en misschien een tweede aan de rand van je woonplaats. Het zal lastig zijn om ergens ter wereld een stad of dorp te vinden zonder een bos, veld of park om je te ontvangen.





VORIGE EN HIERBOVEN De kunst van het opzetten van een kamp
Met dank aan Matt Miller

HET AANGENAME VAN KAMPEREN

Als je gaat kamperen wil je misschien wat luxe en wat herinneringen van thuis meenemen naar de natuur. Je pakt een paar talismannen – voorwerpen van thuis om je op je gemak te voelen wanneer je weg bent – in je rugzak of in de kofferbak van je auto en vertrekt om voor een korte periode buiten te leven. Een eind wandelen met de hond, lezen bij het kampvuur, eten koken – deze alledaagse bezigheden kun je transformeren tot een outdooractiviteit voor meer plezier in de wildernis. Je hond rent dan niet in het park, maar door het bos, je fornuis is vervangen door een open vuur en dineren doe je onder de sterrenhemel . . .

Dit hoofdstuk gaat over gemakkelijk eropuit trekken in de natuur en de niet-zo-geheime paden die tot onvergetelijke kampeertochten leiden. Laat deze verhalen, tips en getuigenissen je inspireren en aanmoedigen om af en toe aan het steeds hectischer wordende leven te ontsnappen. Het begin kan een uitdaging zijn, maar je zult verkwikt en ontspannen terugkeren na een tijdje in een trager ritme te hebben geleefd.



“Er gaat niets
boven wakker
worden op een
koude ochtend
met je longen
vol frisse
lucht.”



Q & A

DE OUTDOORMENTALITEIT

met Mason Strehl

MASON STREHL is een outdoorfotograaf uit de staat Washington. Voor hem bestaat de ware aantrekkingskracht van kamperen uit het samenzijn met vrienden. Mason vertelt ons hoe hij het buitenleven benadert: door met het ene been in zijn leven thuis te blijven staan en met het andere in het kampeerleven, kan hij eenvoudig omschakelen. Hij zoekt voortdurend naar inspiratie voor nieuwe plekken en houdt steeds de weersvoorspellingen in de gaten.

Kampeer je vaak? En wat is je beste ervaring?

Ik ga ongeveer twee keer per maand kamperen. Het leven kan nog zo druk zijn, het is belangrijk om af en toe een stapje terug te doen en tijd vrij te maken om op te laden in de natuur. Ik ga het liefst doordeweeks of buiten de vakanties, omdat het dan minder druk is. 's Zomers is het zonder meer geweldig om buiten te zijn, maar de laatste tijd ben ik erg geïnteresseerd geraakt in winterkamperen.

Wat verwacht je van kamperen?

Ik ben het gelukkigst in de natuur – er gaat niets boven wakker worden op een koude ochtend met je longen vol frisse lucht. Dus als ik probeer elke minuut die ik kan buiten door te brengen, is het logisch dat ik daar ook slaap wanneer dat mogelijk is. Mijn overtuiging is dat mensen zich in hun dagelijks leven vaak met teveel comfort omringen. Kamperen biedt een ontsnapping aan dat comfort en geeft je het gevoel dat je leeft.

LINKSBOVEN Zelfportret

LINKS Op de Slaughter Ridge, boven Kenai Lake, Alaska

Met dank aan Mason Strehl

Kampeer je met vrienden?

Ik kampeer vaak alleen, maar buitenzijn met vrienden en gelijkgestemden is een fantastisch en onvervangbaar gevoel. Ik vind het ook geweldig om mensen meer te leren over het buitenleven: hoe je de beste plekken kunt vinden, een kampvuur kunt maken, een tent opzetten en alles wat maar met kamperen te maken heeft. Buitenleven is een kunst en niet veel mensen weten hoe je dat aanpakt.

Ga je ver weg?

Meestal kampeer ik redelijk dicht bij huis – binnen drie uur rijden. Dit is omdat ik vaak impulsief ga kamperen. Mijn kampeerspullen staan altijd ingepakt klaar en ik besluit soms slechts een of twee uur voordat ik vertrek om te gaan kamperen.

Wat is er nodig voor een geweldige kampeertocht?

Er zijn drie dingen die een trip geweldig maken: een kampvuur, vrienden en bier. Met tenminste twee daarvan zul je het erg naar je zin hebben, maar met alledrie is fantastisch.

MASONS PAKTIPS VOOR EEN WEEKEND WEG

- Bijl
- Sierra Designs Clip Flashlight tent
- Zebivy slaapzak
- Thermarest Prolite slaapmat
- Canon 5D Mark III camera

ALLES VOOR COMFORT

Toen Leslie en Connor Gould in 2011 begonnen met Camp Brand Goods, hun bedrijf voor kampeerbenodigdheden, wilden ze kampeers helpers een inspirerende omgeving te creëren waarin ze van de natuur konden genieten, net zoals zij dat zelf graag doen. Voor hen is kamperen meer een mentaliteit dan een discipline. Een discipline is star en draait om regels. Voor dit stel is de enige geldende regel dat ze plezier beleven aan een nacht of weekend buiten – inclusief comfort.

Leslie en Connor pleiten voor een plezierige manier van kamperen, een die zij zich eigen maakten in de jaren dat ze hun weekends doorbrachten op de wandelpaden in Calgary, Alberta. In het begin gaven ze de voorkeur aan een meer avontuurlijke aanpak, waarbij ze tijdens lange wandeldagen al hun spullen op hun rug meezeulden. Pas de laatste jaren is de auto een rol gaan spelen. Vanaf dat moment ging de kofferbak de rugzak vervangen en werden woorden als ‘gezellig’ en ‘comfortabel’ bepalend bij de aanschaf van nieuwe spullen.

Een paar jaar geleden kochten Leslie en Connor een Volkswagen Westfalia Camper om als tent te dienen. Het werd een droomervaring dwars door Alberta, zowel overdag als 's nachts. Binnen een uur rijden vanaf Calgary – waar ze zijn geboren, opgroeiden en nog steeds wonen – zijn er zat nieuwe plekken om te verkennen. “Ik denk dat we deze zomer meer in onze tent hebben geslapen dan thuis,” zegt Connor.

Bij hun kampuitjes zijn zij meer gericht op de beleving dan op de bestemming. Een beslissende factor kan de wens zijn om te gaan vissen in een onbekende rivier of om nieuwe fietsroutes te proberen. Kamperen gaat niet alleen over buiten slapen, maar ook over wat je doet met de tijd dat je buiten bent – en over wat je bij thuiskomst zult herinneren. Connor somt op: “Met een paar goede vrienden in een afgelegen gebied, de zon die uitbundig schijnt, een bad in een koud meer of beekje, lange avonden bij het vuur.”





Leslie en Connor verkennen het liefst nieuwe plekken – zelfs als dat betekent dat ze soms vastlopen op een onaantrekkelijk stuk of moeten puzzelen hoe ze verder kunnen gaan. “We ontdekten onze favoriete plek door op Google Maps de binnenwegen uit te pluizen.” Maar hun aanrader is een heerlijk weekend op de kampeerplek bij het Two Jack Lake, vlak bij de stad Banff. Ondanks dat het niet de rustigste of meest teruggetrokken plek van Alberta is, zijn ze altijd opgetogen als ze daarheen rijden over de Highway 93 door het Kootenay National Park, of door in Kananaskis af te slaan op de Highway 40. De weg biedt een scala aan schilderachtige landschappen die het perfecte intro vormen voor een weekendje kamperen. Het maakt tenslotte niet echt uit waar ze terechtkomen, zolang ze al hun kleine benodigdheden maar in hun truck hebben – “inclusief een set kaarten, lekker eten en drinken en onze twee honden Brutus en Otis”.

“Onze kampeertrips gaan meestal net zo veel over de reis als over de bestemming.”

VORIGE EN DEZE BLADZIJDEN
Genieten van het simpele
buitenleven op de kampeerplek bij
het Two Jack Lake, Alberta
Met dank aan Mike Seehagel



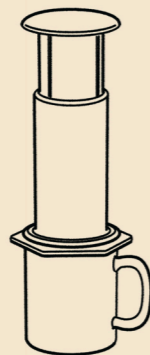
HOE MAAK JE KAMPVUURKOFFIE



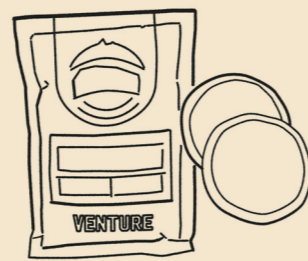
1.



2.



3.



4.

Er zijn twee dingen nodig voor het zetten van een lekkere kop koffie. Natuurlijk is de kwaliteit en de maling van de bonen belangrijk. Maar ook sfeer en omgeving veranderen de smaak. Vergelijk koffiedrinken op je bank maar eens met koffiedrinken op een frisse ochtend in de bergen met uitzicht op een meer. Ook al klinkt de bank aardig, je zult zien dat in het tweede geval je koffie niet hetzelfde smaakt.

Toen Robert Christopher en Zach Pecha hun op de Amerikaanse markt verkrijgbare Hikers Brew Coffee en Venture Pouch creëerden, was hun doel om mensen te helpen genieten van een warme kop koffie in de buitenlucht. Alleen maar omdat je niet thuis bent, wil dat nog niet zeggen dat je 's och-

tends slootwater hoeft te drinken. Beter nog, ze leveren echt goede en fairtrade koffie aan avontuurlijke buitenmensen met gevoel voor duurzaamheid.

Als je eenmaal de goede koffie hebt, hoef je alleen nog maar te weten hoe je een lekker bakje kunt zetten voor in je geëmailleerde mok. Oké, het zal niet altijd even lekker zijn – laten we eerlijk blijven – maar elke slok zal wel als een schouderklopje voelen. Afhankelijk van hoe je kampeert, minimalistisch of tot in het extreme uitgerust, zul je niet altijd dezelfde spullen tot je beschikking hebben.

Voordat je de volgende opties doorleest, gun jezelf eerst even de tijd om een bakje van het zwarte goud te nemen – dat kun je wel gebruiken.

1. COWBOYKOFFIE

Misschien wel de meest authentieke en makkelijkste optie. Westernstijl koffie mag dan niet het meest verfijnde drankje zijn dat je ooit proefde, het heeft één onbetaalbare kwaliteit: je hebt er alleen een ijzeren ketel voor nodig. Breng water aan de kook en laat het naast het vuur even afkoelen tot het niet meer kookt. Doe dan per 230 ml water twee eetlepels gemalen koffie in de ketel. Laat het een paar minuten trekken en roer het door. Laat het dan nog een paar minuten staan, zodat de prut naar de bodem van de ketel zakt. En klaar is Kees!

2. PERCOLATOR

Deze manier vereist minimale uitrusting en laat minder koffiedik in je mond achter dan de westernstijl koffie. Het enige dat je nodig hebt is een percolator – en als je het extra-vintage wilt laten lijken, neem dan een geëmailleerde. Het verandert niets aan de smaak, maar het voegt wel wat charme toe aan je koffiemomentje. De percolator is een upgrade voor je kampeerkoffie, maar vraagt ook meer tijd voor je het kunt drinken: ongeveer 10 minuten om de koffie te zetten, plus 2 minuten om het te laten rusten. Maar dat is het helemaal waard.

3. AEROPRESS

De Aeropress is een klein koffiezetapparaat dat erg gemakkelijk is in het gebruik en dat kenners van een volle, ronde koffiesmaak in verrukking zal brengen. Minder omvangrijk dan een percolator is het waarschijnlijk het meest interessante apparaat voor trekkers, omdat het een rijk en complex aroma oplevert dat de smaak van espresso benadert. Aeropresskoffie is in zekere zin precies het tegenovergestelde van ons aloude bakkie troost. Het vereist wel dat je filters meeneemt of investeert in een herbruikbaar filter.

4. EENKOPSKOFFIE

Handig voor solo-kampeerders en trekkers: de Bruu is klein en maakt het toch mogelijk om een losse kop koffie te zetten. Je kookt water, giet het in je mok of thermosfles en dompelt er simpelweg een koffiepad in. Bewerk de pad met de speciaal ontwikkelde Bruu-spatel en klaar! Een andere optie is de Growers Cup Coffee-brewer. De hittebestendige stazakken zijn gevuld met koffie en hebben een ingebouwd filter en een schenkruit. Je giet simpelweg heet water bovenin de zak, even laten staan en via de tuit schenk je een lekkere kop koffie in je mok. Beide merken zijn in Nederland verkrijgbaar.



Hoe belangrijk is het om zo'n plek dicht bij de grote stad te hebben?

We hebben veel moeite gedaan om in contact te komen met lokale bedrijven en milieuzorgorganisaties in de hoop dat onze gasten Rockaway en zijn unieke karakter kunnen ervaren en de schoonheid van de natuur hier leren waarderen. We zijn grote voorstanders van duurzaamheid, dus doen we zo veel mogelijk met zonne-energie. Elke tent heeft zijn eigen zonnepaneel dat de stroom voor de lichten en ventilatoren verzorgt en de gemeenschappelijke tent heeft een zonnepaneel voor telefoons dat ook onze koffiemachine en de meeste van onze andere elektrische apparaten van stroom voorziet.

Onze douches bieden vijf minuten warm water, dus we geven ook een signaal af over waterbesparing. We bieden ook geen gebotteld water, dus je moet je eigen herbruikbare fles meenemen om die bij onze koelers te vullen. Afval is over het algemeen een grote zorg, dus we stimuleren onze gasten om hun afval mee terug te nemen en we organiseren strandopruiming met de National Park Service.

Als we erin slagen om onze gasten kennis te laten maken met het belang van de eilanden voor de kust van New York en hun ecosysteem, en met de duurzame recreatiemogelijkheden op slechts een paar kilometer afstand van hun huis, dan hebben we misschien meer kans om onze omgeving en de stad – onze thuishaven – te beschermen en te behouden.

Wat vind je het leukste aan CAMP ROCKAWAY?

Ik houd van de diversiteit van de gasten die naar de camping komen. We krijgen mensen uit alle lagen van de bevolking – en samen bij het kampvuur de dag doornemen heeft iets heel speciaals, waardoor mensen soms heel open kunnen zijn en contact maken op een manier die anders misschien niet zou gebeuren.

Het is geweldig om te zien hoe mensen zich door een gedeelde ervaring verbonden kunnen voelen. We hadden laatst 's nachts een flinke storm en de volgende ochtend, toen de zon weer tevoorschijn kwam en iedereen koffie dronk, was er zo'n gevoel van saamhorigheid terwijl gasten vertelden dat ze zich zo veilig en droog voelden toen buiten de regen en wind overtrokken. Bijna iedereen zegt niet te kunnen wachten om terug te komen. Voor mij is dat het fijnste om te horen, omdat ik dan weet dat ze naar huis gaan met een geweldige herinnering aan Camp Rockaway.

“We krijgen mensen uit alle lagen van de bevolking – en samen bij het kampvuur de dag doornemen heeft iets heel speciaals, waardoor mensen soms heel open kunnen zijn.”

“Zonder
verhalen is
het geen echt
kampvuur.”

– RICK BASS,
THE LOST GRIZZLIES



HOE NEEM JE EEN BOSBAD

De stedelijke bevolking leeft in een chronische staat van stress, grotendeels als gevolg van het voortdurend blootgesteld zijn aan technologie en het gebrek aan contact met de natuur. Gelukkig ontwikkelden Japanse onderzoekers in de vroege jaren 80 de Shinrin-yokuthherapie, wat letterlijk ‘onderdompeling in de bosomgeving’ betekent, ook wel bekend als ‘een bosbad nemen’.

Deze vreemde term omvat echter niet alleen een boswandeling, noch heeft het iets te maken met jezelf wassen. Deze therapeutische handeling vereist dat je volledig aanwezig bent, in lichaam en geest. Het betekent dat je alle technologische apparaten uit- en je zintuigen ‘aan’zet. Inademt. Uitademt. Luistert. Ruikt. Voelt. Het betekent dat je de tijd neemt om de rust en stilte van de natuur te ervaren.

Mensen hebben altijd intuïtief geweten dat buitenzijn – simpelweg wandelen, ademen en ontspannen tussen de bomen – goed is voor ons. En inderdaad, wetenschappelijke studies bevestigen de significante regeneratieve effecten op het lichaam, zoals het versterken van het immuunsysteem, het verlagen van bloeddruk en stress, het beïnvloeden van de stemming, het verbeteren van slaap en concentratie en zelfs het versterken van relaties. Studies hebben aangetoond dat het doorbrengen van slechts vijftien minuten in de natuur al een merkbaar positief effect heeft, dus stel je de gezondheidsvoordelen van een nacht kamperen eens voor. En na een paar dagen in de buitenlucht nemen de effecten van de natuur op creativiteit en cognitie alleen maar toe.

Generaties lang hebben de inspirerende woorden van verlichte geesten zoals John Muir, Millican Dalton en Henry David Thoreau het buitenlevenpad beschenen. Nu bevestigt wetenschappelijk onderzoek hoe wijs en visionair zij waren. Als je dit toevallig leest en je voelt je gestresst en hebt geen plannen voor het weekend, dan denk ik dat je nu weet wat je te doen staat.

