

Professional Wild Child

DUURZAAM REIZEN

15 INSPIRERENDE BESTEMMINGEN IN EUROPA

**MET TIPS OM
BEWUSTER OP
REIS TE GAAN**



INHOUD

Voorwoord	4
Hoe je dit boek leest	8
15 x bewuster reizen in een notendop	10
Met z'n allen aan het vakantie-CO ₂ -budget	12


Stappenplan voor het kiezen van het juiste vervoermiddel	14
Reizen met de trein	16
Reizen met de bus (touringcar)	67
Reizen met de auto	115
Reizen met het vliegtuig	166

Overzicht van handige websites en apps	88
Groene paklijst	205
Locaties	211
Bronnen	212
Dankwoord	215
Colofon	216

Bewuste reistips uitgelicht	
Organiseer een beach clean-up	65
Gebruik de juiste zonnebrandcrème om het koraal te beschermen	111
Probeer wegwerpplastic te vermijden	164
Kies de juiste activiteiten	182

Bestemmingen	
▶ SÄCHSISCHE SCHWEIZ (DUITSLAND/TSJECHIË)	20
▶ DENEMARKEN	28
▶ OOSTENRIJK	38
▶ TERSCHELLING	52
▶ CORSICA	70
▶ HET ZWARTE WOOD	80
▶ ALGARVE	92
▶ MALLORCA	102
▶ LETLAND	118
▶ ENGELAND	130
▶ IBIZA	140
▶ UMBRIË	150
▶ TENERIFE	172
▶ LA GOMERA	184
▶ CHIOS	194


Heb je altijd wel een beetje vrijer, avontuurlijker en bewuster willen leven? Houd dan mijn online platformen in de gaten:

 www.professionalwildchild.com

 www.instagram.com/professionalwildchild

 www.youtube.com/professionalwildchild

 www.modernehippies.nl

 www.instagram.com/modernehippies

 www.facebook.com/modernehippies

HOE JE DIT BOEK LEEST

'Vliegen naar Tenerife. Niet zo duurzaam, of wel?' Nee, dat klopt. Dat is het niet. Als jij het type reiziger bent dat elk jaar tevreden is met vier weken vakantie in eigen land: fantastisch! Maar dan is dit misschien niet een boek voor jou.

Sinds ik ben begonnen met *Moderne Hippies* en *Professional Wild Child* heb ik duidelijk proberen te maken dat er twee werelden in mij leven: de eerste is een professionele, moderne en bewustere en de tweede een vrije en avontuurlijke. Hoofd in de wolkjes, voetjes op de grond. Het een sluit het ander zeker niet uit, maar ze gaan soms ook best lastig samen. Voor de hardgroene rakkers en azijnzeikers in de wereld doe ik altijd wel wat fout. En het probleem is dan ook nog eens: zodra je in het onderwerp 'duurzaamheid' verstrengeld raakt, beland je in een eindeloze put. Het is nooit goed genoeg, het kan altijd anders, altijd beter.

Maar daarin ben ik ook altijd van de nuance geweest. Ik ben dan wel een idealist, maar ook een realist. En als het op dit onderwerp aankomt, denk ik: het kan momenteel zeker beter dan hoe we het als massa aan het doen zijn, maar ik denk niet dat iedereen opeens het roer omgooit en radicaal besluit nooit meer te gaan vliegen.

Dat ik zelf op mijn tiende besloot geen vlees meer te eten, wil nog niet zeggen dat ik geen respect kan opbrengen voor de mensen die van volledig vlees eten naar drie vleesloze dagen in de week zijn gegaan. Het gaat om de kleine stapjes. Om de kleine veranderingen. Als we dat allemaal zouden doen op het gebied van bewuster leven en duurzaamheid, en ook op het gebied van reizen, zou de wereld er al heel anders uitzien. Dit boek kun je daarom zien als een startpunt van een nieuwe beweging en een nieuwe manier van reizen.

Voor de mensen die met liefde de wereld over trekken is een bestemming als Tenerife best wel een ding. Want laten we eerlijk zijn: de Canarische Eilanden hebben nou niet bepaald een fantastisch imago. Maar van bestemmingen zoals Tenerife en La Gomera zeg ik: als je dan toch de zon wilt opzoeken in de winter en misschien eens wat anders wilt ontdekken, dan kun je dat ook doen voor twee derde minder vliegen dan Bali. En Peru is tof, maar Letland ook. Veel mensen weten niets van dat land, maar het ligt gewoon in Europa! Misschien eens een idee.

Dat is het dus: het is een idee om dingen eens anders te gaan zien en doen. Misschien minder vaak op reis, en als je gaat: wat langer. Het is een idee om eens over een andere bestemming na te denken dan super-ver-weg. In plaats van

Canada op je bucketlist te hebben staan, komt Denemarken daar nu misschien op. Het is een idee om na te denken over reizen met de trein of bus. Naar Duitsland of Frankrijk, bijvoorbeeld. Laten we vooral denken in mogelijkheden.

Het boek is zo ingedeeld dat er eerst bestemmingen voorbijkomen waar je ook komt met de trein of bus. Afhankelijk van het aantal mensen, is de auto bij bestemmingen die wat verder weg liggen ook een goede optie. In het stappenplan kun je duidelijk afwegen wat voor jou het beste vervoermiddel is, aan de hand van de bestemming, het aantal mensen en het budget dat je hebt.

Vervolgens staan er ook bestemmingen in waar je niet anders komt dan met het vliegtuig. Deze dienen ter inspiratie als winterzonbestemming, of puur eens 'wat anders' dan een bestemming in Zuid-Amerika of Azië.

Dan nog iets: als er iets irritant kan zijn, is het wel om een reisboek door te bladeren met mooie plaatjes maar vervolgens niet te kunnen aflezen waar het precies is. Ook in dit boek staan er – als ik zo vrij mag zijn – veel mooie plaatjes, zonder dat overal meteen duidelijk is, waar het is. Ga daarvoor naar pagina 213, daar kom je achter de exacte locatie en bestemming.

Bovendien: voor elke bestemming geef ik fantastische tips. Van een low impact building en community resorts om in te verblijven, tot het maken van unieke wandelingen en eco-safari's. Je kunt je trip op deze manier helemaal duurzaam inrichten. Maar volg ze vooral niet allemaal blindelings op. Laat je je er gewoon door inspireren. Ze bieden een indruk van wat er zoal te doen en te zien is; er zijn waarschijnlijk nog honderden andere fantastische dingen te ondernemen. Plan je trip niet helemaal vol, want daarmee ga je aan de boodschap van dit boek voorbij. Bij een echte reis gaat het er juist om dat je je ook laat verrassen, niet te veel 'moet' en gewoon kunt zien waar je zin in hebt.

Daarnaast gaat een bewuste reis om zoveel meer dan hoe je erheen gaat, het gaat er ook om wat je inpakt, hoe je je op locatie gedraagt en wat je eet. Als je bewust wilt reizen, houd je rekening met mens, dier en natuur. Daarvoor staan er door het boek heen ontzettend veel 'bewuste reistips' verwerkt, maar zijn er ook enkele onderwerpen speciaal uitgelicht waar we allemaal wel wat meer op mogen letten.

Dus: we doen ons best waar we kunnen en snappen dat we naast de kosten van de reis ook de CO₂-kosten voortaan wat meer mee moeten nemen. We passen misschien eens een reis aan op punten die eerder onze aandacht nog niet hadden. We proberen tijdens de reis wat bewuster te zijn wat betreft ons gedrag en de keuzes die we maken. En we proberen vooral nog een beetje van het leven te genieten *while we're at it*.

Reis je met me mee?





te Land

EEN ONONTDEKTE GROENE PAREL MET
EEN WATERVAL TOFFER DAN DIE JE OP
BALI HEBT GEZIEN

LETLAND

BESTE TIJD OM TE REIZEN: MEI-SEPTEMBER



Letland ligt aan de Oostzee en is het middelste land van de drie Baltische staten. Tot 1991 maakte het deel uit van de Sovjet-Unie. Op 1 mei 2004 trad Letland, inmiddels een democratische republiek, toe tot de Europese Unie. Op 1 januari 2014 voerde het land de euro in.

EEN VAN LETLANDS HOOGTEPUNTEN IS VENTAS RUMBA, VLAk BIJ HET DORPJE KULDĪGA, WAAR ZICH DE BREEDSTE NATUURLIJKE WATERVAL VAN EUROPA BEVINDT.

Oost-Europa is de 'populaire underdog': de echte reiziger weet dat daar nog veel te ontdekken valt. Riga, de hoofdstad van Letland, is in de loop van de tijd 'het nieuwe Praag' geworden, waardoor het land aan populariteit toeneemt. Maar er zijn weinig mensen die er heel veel meer van hebben gezien. Het land heeft een ietwat grauw en grijs imago, maar één ding is zeker: grijs en grauw is Letland zeker niet. Groen en wild wél. Het is nog onontdekt, vol natuur en relatief goedkoop.

► WEST COAST, BEST COAST

Letland bestaat uit wilde moerasgebieden, prachtige groene bossen, steile kliffen en verfrissende zeeën. Met zijn 2,5 miljoen inwoners behoort het tot de minst en dunst bevolkte landen van de Europese Unie. Er is weinig industrie, waardoor de natuur lekker kan blijven ademen, en met enkele hippe hotels, trendy restaurantjes en originele overnachtingsplekken is het – vooral aan de westkust – een ideale mix van moderne spots en schitterende, bijna verlaten natuurgebieden.

NATUUR OPSNUIVEN IN HET KEMERI NATIONAL PARK

► BOG BOARDWALK & LAKE KANĪERIS

Kemeri National Park is een bijzondere

bestemming vanwege de grote biologische diversiteit, het unieke moeras, het mineraalwater en de therapeutische modder die hier te vinden is. En dat allemaal op een half uurtje van Riga! Het pad leidt je door een wereld van mos, pijnbomen, poelen, diepe donkere meren en de geur van wilde rozemarijn en geeft een goede indruk van wat Letland nog meer te bieden heeft. Maak er een wandeling over de Bog Boardwalk, waarbij je kunt kiezen uit een kort (1,4 kilometer) en een langer pad (3,4 kilometer). Bij de laatste heb je vanaf een observatieplatform een prachtig uitzicht over het moeras.

In het park vind je ook Lake KanĪeris, een voormalige lagune waar je tussen het riet over het 2,9 kilometer lange Reeds Trail kunt wandelen. Het pad is met name een aanrader voor wandelen en vogelliefhebbers, maar ook als je gewoon mooie plaatjes wilt schieten. Het is namelijk net alsof je door een rietdoolhof loopt: soms bevind je je in een soort tunnel en soms opent het riet zich weer en heb je een fraai uitzicht op het meer. Er zijn in dit gebied meer dan tweehonderd verschillende vogelsoorten geïdentificeerd, zoals de zwarte ooievaar, de kleine waterhoen en de zeearend. Vanwege zijn rijke diversiteit kun je het park het best in de lente of aan het begin van de herfst bezoeken.

BEWUSTE REISTIP

SLOW TRAVEL

Slow travel is de filosofie van vertragen. Tegenwoordig gaan we van hot naar her, maar daarmee vergroten we ook onze CO₂-uitstoot. Wie langzaam reist, ontdekt en ziet veel meer. Vakantie is er juist voor bedoeld om uit het ritme van haasten en werken te komen en te genieten van de tijd die je hebt en de plek waar je bent. Slow travel wordt daarom ook wel 'mindful reizen' genoemd. Je bent dan niet alleen wat liever voor jezelf, maar ook voor de wereld.

Het kan tijdens de wandeling een beetje voelen alsof je een drankje te veel op hebt: je moet wel een beetje je best doen om in balans te blijven, aangezien meer dan de helft is gebouwd op basis van een drijvend systeem.

Goed om te weten: sinds 1995 valt dit gebied onder de Conventie van Ramsar, waardoor het een hogere beschermingsstatus krijgt. Deze conventie is het oudste internationale verdrag op het gebied van natuurbescherming en levert een belangrijke bijdrage aan het behoud van wetlands.

MORNING DIP IN DE LANGSTE WATERVAL VAN EUROPA

► **VENTAS RUMBA**

Een van Letlands hoogtepunten is Ventas Rumba, vlak bij het dorpje Kuldīga, waar zich de breedste natuurlijke waterval van Europa bevindt. De waterval is namelijk zo'n 110 meter breed en slechts 2 meter hoog. Je kunt hem bezichtigen aan beide kanten van de rivier of vanaf de prachtige brug in

Kuldīga, slechts 200 meter daarvan. Maar je kunt er natuurlijk ook lekker in gaan zwemmen. 'Is dit écht?' vroeg ik toen we over de brug reden. Ik dacht echt even naar een kunstmatige waterval te kijken, aangezien hij keurig gelijk loopt. De volgende ochtend deden we er een morning dip – heerlijk wakker worden. Een unieke plek.

En als je daar toch bent: vergeet niet een kijkje te nemen in het schattige dorpje Kuldīga, ook wel het 'Venetië van Letland' genoemd. Het heeft een goed bewaard historisch (17e-eeuws) centrum met schattige restaurantjes en volop gezelligheid.

LOCAL TIP:

Wij sliepen er in Kuldīgas Pilsdzirnavas, een knus appartementje met uitzicht op de brug. Van daaruit loop je op je blote voetjes zo naar de waterval toe.



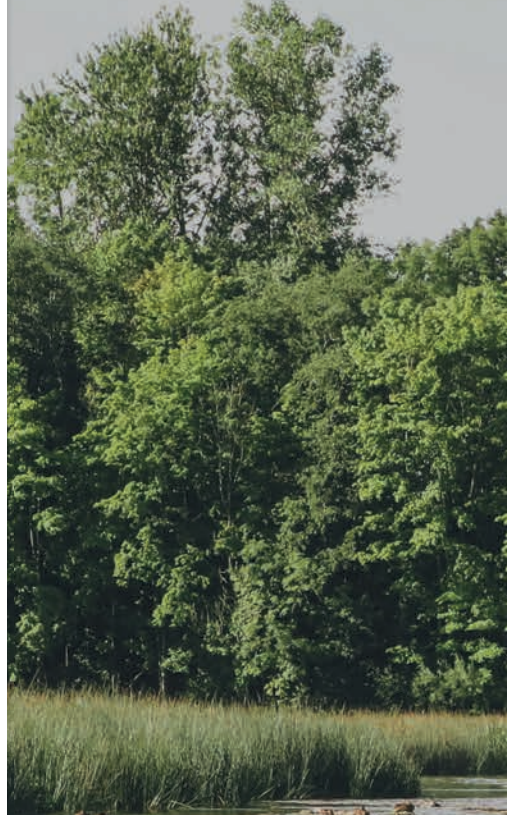
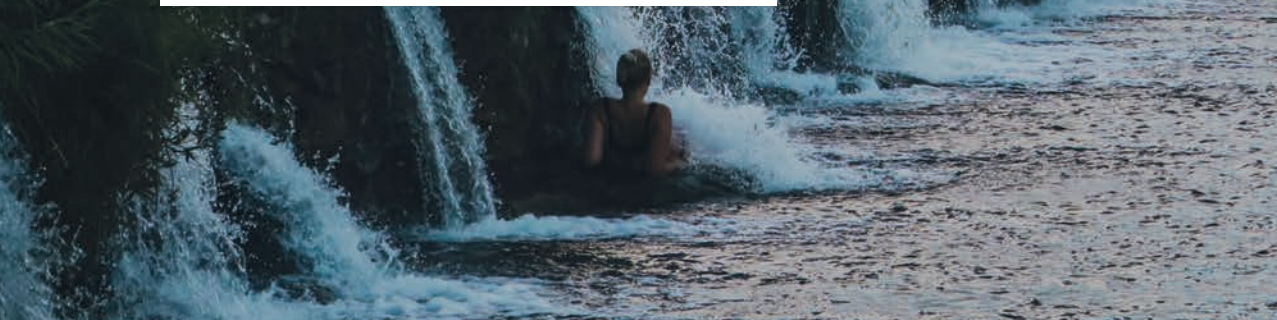
▲ EDOLES PILLS



▲ PĀVILOSTA



▲ VENTAS RUMBA



UITWAAIEN AAN DE OOSTZEESTREK

► **NORTHERN FORTS, PAVILOSTA & CAPE KOLKA**

Rechtstreeks aan de kust valt ook genoeg te ontdekken. Zo vind je ten zuiden van de westkust de bijzondere Northern Forts in Karosta. Karosta is een spookstadje – de naam is afgeleid van het Letse *kara osta*, wat ‘oorlogshaven’ betekent. Aan de kust, in het water en op het strand, liggen diverse opgeblazen forten en bunkers uit de tijd van de Sovjet-Unie, wat zorgt voor een dramatisch beeld. Vanuit hun bunkers in de duinen en op het strand verdedigden de Russen hier de kustlijn. Inmiddels zijn de forten volledig vervallen en ingestort, en zitten ze onder de graffiti, wat zorgt voor een bizarre combinatie. Waar je normaal gesproken tot rust komt op het strand, kun je hier alleen maar afvragen wat er in het verleden allemaal is gebeurd. Je kunt op de bunkers klimmen en ertussendoor lopen, wat zorgt voor heel bijzondere foto’s.

Rijd je iets naar het noorden, dan kom je uit in het surfersdorpje Pāvilsta. Het is hier rustig, maar er hangt wel een vrij sfeertje. Ga er vooral ‘s ochtends vroeg suppen over de Saka.

LOCAL TIP:

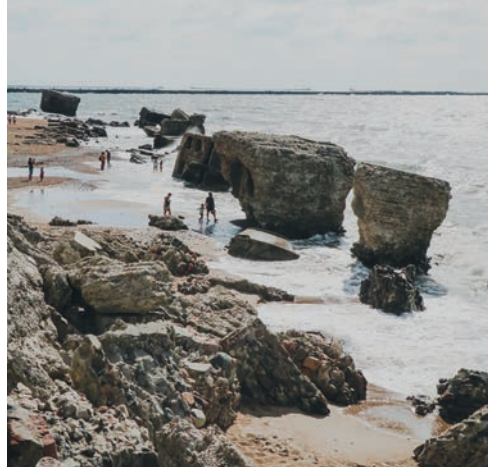
Slapen kun je hier bij het moderne hostel Āķagals. Hip ontbijten doe je een paar huizen verderop, in het Laiva-café.

Ga je vervolgens helemaal naar boven, dan kom je uit bij Cape Kolka, een spectaculair punt, waar de verschillende stromingen ervoor zorgen dat je letterlijk twee zeeën tegen elkaar ziet botsen. Dat maakt het ook tot een gevaarlijk punt; ga er dus niet zwemmen. Wel een werkelijk betoverend en uniek gezicht.

BEWUSTE REISTIP

DUURZAME REISORGANISATIES

Een reisorganisatie mag zichzelf duurzaam noemen als die het Travelife-certificaat heeft behaald. Om zich te mogen certificeren moet een organisatie voldoen aan zo’n 255 punten. Ben je op zoek naar een duurzame reisorganisatie? In Nederland zijn dat onder andere Riksja Travel, Koning Aap, Shoestring, YourWay2Go, SNP Natuurreizen, Better Places en Sawadee. Het zal je misschien verbazen, maar ook Corendon, D-Reizen en TUI hebben het Travelife-certificaat en zetten zich dus in voor duurzamer reizen.



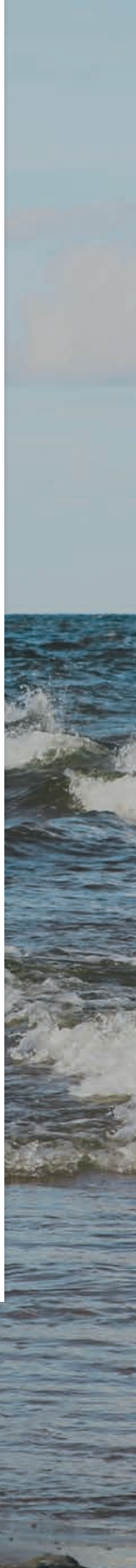
▲ NORTHERN FORTS



▲ NORTHERN FORTS



▲ KOŠRAGS





GEBRUIK DE JUISTE ZONNEBRANDCRÈME OM HET KORAAAL TE BESCHERMEN

Ik ga op reis en ik neem mee: zonnebrandcrème. Helaas zijn de meeste crèmes niet goed voor de zee en het koraal. Het koraal sterft af door chemicaliën die in de zonnebrandcrème zitten. Ook al smeer je maar een dun laagje op je lijf, daarmee beïnvloed je toch het fragiele ecosysteem. Uiteindelijk belandt er namelijk een heleboel zonnebrandcrème in onze oceanen, elk jaar circa 14.000 ton.¹⁷ De chemicaliën, zoals oxybenzone (op de verpakking ook wel 2-hydroxy-4-methoxy of benzenone-3 genoemd) en octinoxate (ook wel octylmethoxycinnamate genoemd), bevorderen de verspreiding van virussen in het water, die op hun beurt verantwoordelijk zijn voor het *coral bleaching effect*, het wit worden van het koraal. Dit bleekproces resulteert uiteindelijk in het afsterven van het koraal. Weet daarom waar je je mee insmeert voordat je de zee in gaat.

REGULIERE VS. MINERALE ZONNEFILTERS

Wat kun je wél opsmieren? Daar is helaas geen eenduidig antwoord op te geven. Het is in elk geval slim om het verschil te kennen tussen reguliere en minerale zonnefilters (ook wel chemische/synthetische respectievelijk fysische filters genoemd).

Reguliere filters worden door de huid geabsorbeerd, waardoor de zon 'onschadelijk' wordt. Ze werken echter pas na

een halfuur. En na verloop van tijd verliezen ze hun absorberende werking, waardoor je je opnieuw moet insmeren. Onder de reguliere zonnefilters zijn met name oxybenzone en octinoxate berucht. Deze filters kunnen tot allergische reacties leiden en hormonale processen beïnvloeden. Behalve dat ze een slechte invloed kunnen hebben op onze eigen gezondheid, hebben ze bewezen negatieve effecten op het milieu.

Natuurlijke zonnebrand met een fysische filter wordt gemaakt met de minerale zonnefilters titaniumdioxide en zinkoxide. Om deze oxides transparanter te maken voor het oog krimpen de fabrikanten ze tot nanodeeltjes. Deze verbeteren de werking en de smeerbaarheid van de crème. Ze trekken niet in de huid, maar leggen daar als het ware een beschermend laagje overheen, dat zonlicht weerkaatst, zodat je niet verbrandt. De werking van deze filters is dus direct en duurzamer. Na het aanbrengen blijft er een heel dun wit laagje achter op de huid (een eigenschap van minerale filters) die – afhankelijk van het merk crème – uiteindelijk kan vervagen dankzij de fijne textuur. Maar eerlijk is eerlijk: mensen die ervaring hebben met het gebruik van natuurlijke zonnebrandcrème, weten dat je er soms als een geisha bijloopt. Niet in alle natuurlijke zonne-

brand is gebruikgemaakt van deze filters, maar bij het merendeel van de bekendste crèmes wel.

NATUURLIJKE ZONNEBRAND IS NIET ALTIJD BETER

In eerste instantie wordt er door veel merken en websites gesteld dat we met natuurlijke zonnebrand het koraal geen kwaad zouden doen. Maar helaas: niets is minder waar. Ironisch genoeg zijn de fysische filters – zinkoxide en titaniumdioxide – volgens sommige rapporten óók niet afbreekbaar en beschadigen ze de zee waarschijnlijk alsnog. Van veel ‘natuurlijke’ filters is bovendien het effect nog niet goed bekend. Dat een merk ‘natuurlijk’ is, wil dus niet zeggen dat het per definitie volledig veilig is voor het milieu en biologisch afbreekbaar. Er wordt nog steeds veel onderzoek gedaan naar de invloed van zowel chemische als natuurlijke zonnebrand op de zee en het koraal, maar 100 procent zekerheid is er dus niet. Zonnebrandproducten waarop duurzaamheidsclaims als ‘natuurlijk’, ‘biologisch afbreekbaar’, ‘reef safe’ of ‘reef friendly’ staat vermeld, kunnen dus misleidend zijn. Waak daarom altijd voor *greenwashing*.

MAAR WAT KAN IK DAN WÉL OPSMEREN?

Het belangrijkste is om niet naar de claims te kijken, maar naar de ingrediënten van de zonnebrand. Mijd alles waar oxybenzone, octinoxate, PABA, homosalate, octisalate, octocrylene, sulisobenzone, amiloxate en enzacamene in zit. De beste opties qua filters lijken Mustela, Muti, Facetheory, Unco-

ver en Derma. Wees er alleen wel op bedacht dat merken continu hun formules aanpassen, waardoor je snel achter de feiten aan kunt lopen. Het blijft dus een kwestie van ingrediënten checken.

Een handige *cheat sheet* voor bij de drogist:

- **Streng vermijden:** oxybenzone, octinoxate en PABA (weggooien).
- **Vermijden:** homosalate, octisalate, octocrylene, sulisobenzone, amiloxate, padimate O en enzacamene (opmaken, niet opnieuw kopen), alcohol, parfum, citrus, lavendel, menthol, eucalyptus, neem, kamfer, parabenen, phenoxyethanol, methylisothiazolinone, triclosan, vitamine A (retinyl), benzyl benzoate, siliconen en microbeads. Liever geen bijenwas en ingrediënten van aard- of palmolie.
- **Veilig voor ons:** Tinosorb, Mexoryl, UVA-sorb HEB, Uvinul T150, Uvinul A Plus, non-nano zinkoxide en eventueel non-nano titaniumdioxide (liefst gecombineerd)
- **Wel gebruiken:** vitamine E (tocopherol), vitamine C (ascorbic acid/ascorbyl), groene-thee-extract, soja-extract, niacinamide, cafeïne en selenium.
- **Veilig voor de zee:** Tinosorb, Mexoryl, UVA-sorb HEB, Uvinul T150, Uvinul A Plus en waarschijnlijk non-nano titaniumdioxide.
- **Verder nog:** liever een tube of fles dan een spray of pot. Liefst waterbestendig.¹⁸

Houd zaailingen.com in de gaten voor de meest actuele cheat sheet.

TIPS VOOR BESCHERMING

Voor de compleet natuurlijke weg gaan is uiteindelijk het beste voor de planeet. Hier volgen enkele tips voor de beste zonnebescherming voor jezelf én de wereld:

- Als je vroeg in het jaar begint met zonnen, bouw je pigment op en ben je beter beschermd. Doe dit per keer niet langer dan 20-30 minuten.
- Tussen 12.00 en 15.00 uur is de zonnekracht het sterkst; wordt het te heet, zoek dan vooral lekker de schaduw op.
- Lastig maar toch doen: een parasol meenemen, een sarong over je schouders slaan en vaker een hoed opzetten. Draag uv-werende/beschermende kleding – dit weten ze in zonnige en warme landen allang – en zoek na een halfuurtje zon de schaduw weer op.
- Zorg dat de antioxidanten in je huid op peil zijn en neem veel chlorofylrijke voedingsstoffen in. Chlorofyl is het bladgroen in salades en groente, maar het zit ook in spirulina en chlorella. De laatste kun je makkelijk verwerken in groene smoothies of innemen als pil. Daarmee maak je de kans dat vrije radicalen schade aanrichten in je huid zo klein mogelijk.

#GOALS

Het is aan ons de taak het koraal te beschermen, en daarmee onszelf. Als we niet allemaal een klein beetje veranderen, zal het alleen maar erger worden. Net zoals in het ecosysteem zelf staat alles in verbinding met elkaar. Alles wat we aan- of afschaffen heeft een cumulatief effect op de planeet. Het is niet voor niets dat ik er heilig in geloof dat je zelf de verandering moet (willen) zijn, want als iedereen dat zou doen, maken we met z'n allen een positieve cumulatieve impact.

In sommige delen van de wereld, zoals in Hawaï, Mexico en Palau, zal de verkoop van zonnebrandcrèmes met schadelijke bestanddelen, zoals oxybenzone en octinoxate, verboden worden. Willen we met elkaar een

betere wereld creëren, dan zouden dit soort wetten en initiatieven internationaal toegepast moeten worden.

En als je het zeeleven echt wilt beschermen, verminder dan je algehele CO₂-uitstoot, eet geen vis en stop met het gebruiken van plastic. Deze factoren vormen een grote bedreiging voor het leven in de oceanen. De 'goed-gekeurde' zonnefilters vormen uiteindelijk niet de grootste bedreiging, maar kunnen net het verschil maken voor een toch al kwetsbaar ecosysteem.

SUNRISE HIKES

Ik heb een zwak voor sunrise hikes. Mijn eerste deed ik toen ik 22 was, tijdens mijn eerste langere verblijf in het buitenland, in Zuid-Afrika. We stonden die ochtend om vijf uur op om bij zonsopgang naar het vertrekpunt te rijden. Onderweg luisterden we naar Zero 7, The Verve en Coldplay. Even had ik het idee in een film beland te zijn. Om zes uur begonnen we aan wat bekendstond als 'de moeilijkste hike die je kunt doen in het gebied', een die welgeteld negen uur zou duren. We zouden door kleine ruimtes moeten kruipen en waren doodsbang dat die ene rots uitgerekend die dag naar beneden zou donderen. Op sommige stukken moesten we via elkaars benen en ruggen naar boven klauteren; teruggaan was geen optie. Soms kun je maar beter niet weten wat eraan gaat komen. Nooit had ik getraind voor een dergelijke hike, ik was totaal onvoorbereid en had geen idee waaraan ik was begonnen. Nog maar enkele maanden daarvoor had ik met een verschoven knieschijf bij de spoedeisende hulp gezeten. En om de boel nog praktischer en veiliger te maken droeg ik mijn SLR-camera in een schoudertas die de hele tijd heen en weer aan het bungelen was.

Uiteindelijk kwam het allemaal goed. We hebben de hike voltooid, en achteraf bleek het een van de mooiste trektochten te zijn geweest die ik ooit heb gemaakt. Hier heb ik voor de eerste keer écht ervaren hoe mooi en magisch de natuur is.

Deze hike en alle daaropvolgende avonturen in Zuid-Afrika hebben ervoor gezorgd dat ik alsmaar wil terugkeren naar de natuur. Een gezonde verslaving. In plaats van ontsnappen aan de werkelijkheid wil ik erheen om me één te voelen. En de algehele levensstijl in Zuid-Afrika deed me inzien dat ik naar een bestaan verlangde dat vrijer en avontuurlijker was dan het leven dat ik tot dan toe had geleid. Weg uit het negen-tot-vijfbestaan, weg van de verwachtingen van de 'maatschappij' en weg van de eisen die ik mezelf onbewust had gesteld.

Zonsopgangen en -ondergangen zijn er elke dag. Ze zijn gratis en kunnen zo godvergeten prachtig zijn. En toch zien we er vaak maar zo weinig van. Open je ogen voor al het moois dat de wereld je te bieden heeft. Zo komen we erachter dat we echt niet zoveel nodig hebben, en het juist in de kleine dingen zit, wat ons volledig vervult.

‘Eerste hulp bij vliedschaamte: reis niet minder, maar beter.’

– Essay Vliedschaamte, *de Volkskrant*

Jarenlang hebben we onbezorgd kunnen reizen. We genoten van nieuwe vergezichten en maakten kennis met andere culturen. Kortom, reizen verbreedde onze horizon en persoonlijk groeiden we door alle ervaringen. Inmiddels weten we dat reizen niet onschuldig is. De CO₂-uitstoot van al het vliegverkeer is enorm en de toeristenindustrie is vaak verre van duurzaam.

Dat we niet per se minder hoeven te reizen, maar beter, laat dit boek zien. Je vindt hierin vele tips om bewuster op reis te gaan, rekening houdend met mens, dier en natuur. Het leidt naar prachtige pareltjes binnen Europa zonder dat je last hoeft te hebben van vliedschaamte. Met praktische tips die groener reizen een stuk gemakkelijker maken, zoals een stappenplan voor het kiezen van het juiste vervoermiddel en een groene paklijst. *Duurzaam reizen* is een stimulans om met een nieuwe blik naar de wereld te kijken.

Over de auteur

Sinds 2012 zet Zoë van Liere zich in om de wereld een stukje vrijer, avontuurlijker én bewuster te maken. Dat doet ze via haar platformen *Moderne Hippies* (@modernehippies) en *Professional Wild Child* (@professionalwildchild).



9 789021 577425

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 500

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen