

KRIS JESPERS

ON TRACK

Vanuit een diep dal naar
fulltime op avontuur



INHOUD

PROLOOG	7
1 NEDERLAND	9
2 JORDANIË	39
3 GEORGIË, ZWEDEN, ZUIDOOST-AZIË EN NIEUW-ZEELAND	149
Georgië	151
Zweden	162
Zuidoost-Azië	180
Nieuw-Zeeland	202
4 NOORD- EN ZUID-AMERIKA	215
Colorado, USA	217
Peru	226
Bolivia	249
5 NOORD-AMERIKA	253
EPILOOG	267
OVER DIT BOEK	271

PROLOOG

Een van de Duitse jongens die ik eerder tegenkwam op de Jordan Trail, blijkt net als ik een ezel te hebben gekocht. We besluiten op dezelfde plek ons tentje op te slaan en de volgende ochtend geef ik de eigenaar van de ezel wat tips om zijn bepakking stabiel op het dier te krijgen. We hebben een flinke beklimming voor de boeg die niet erg vlot verloopt. De tassen liggen niet stabiel op de ezel van de Duitser. Zijn backpack hangt aan één kant op halfzeven. Zijn slaapzak, potten en pannen bungelen met touwtjes aan de zijkant van de kont van zijn ezel.

Midden in een behoorlijk pittige beklimming besluit de jongen om iets uit een van de tassen te halen. Daardoor moet de ezel weer opnieuw uitvogelen hoe hij zijn balans moet houden. Mijn tips blijken aan dovemansoren gericht en ik besluit de groep gedag te zeggen. Maar nog voor ik goed en wel met mijn eigen ezel Lonky op pad ben, slaat het noodlot toe. Vanuit mijn ooghoek zie ik het gebeuren en ik hoor iemand 'NOOOOOOOOOOOOOOOO!' roepen. Het blijkt uit mijn eigen mond te komen. De ezel van de Duitse jongen is uit balans geraakt en tuimelt over de kop de berg af. Hij is zeker 25 meter naar beneden gevallen en vanaf mijn kant van de top zie ik hem niet meer.

Er is niets wat ik kan doen, behalve machteloos toekijken.

Deel 1

NEDERLAND

‘**E**r is geen weg naar geluk, geluk is de weg. Geniet ervan en neem er de tijd voor. Plan niet alles vol en verveel je gewoon eens een paar dagen, dat geeft nieuwe inzichten.’

Bovenstaand citaat van Boeddha appt mijn vader als ik in augustus 2022 op het punt sta om me in een nieuw avontuur te storten. Zijn bericht verrast me nogal, omdat het behoorlijk in contrast staat met hoe ik ben opgevoed. ‘Kan niet ligt op het kerkhof en wil niet ligt er *neffe* (naast)’: een uitspraak die in mijn geheugen staat gegrift, en bovendien kenmerkend is voor mij. Als ik iets wil ga ik ervoor, en als het niet linksom kan, dan maar rechtsom.

Nee, ik ben niet eigenwijs, maar ik ben nu eenmaal geen volger of iemand die alles klakkeloos aanneemt. Dat ik daarbij ook nog eens twee rechterhanden heb en een technisch inzicht, maakt dat ik op mijn 23e mijn eerste huis koop: een jarendertig twee-onder-een-kap die ik grotendeels eigenhandig opknop.

Daarna komt er een nog veel groter project op mijn pad. Samen met mijn (dan nog) partner koop ik een vrijstaand huis in een buitengebied, met wat grond erbij voor de beesten, want mijn paardjes moeten natuurlijk wel aan huis komen te staan. We klussen en klussen, en stoppen in twee jaar tijd meer dan vijfduizend uur in dat huis. Om het te moderniseren, maar ook om het groter te maken voor onze kinderplannen. We willen namelijk echt huisje-boompje-beestje. Timmeren, metselen, tegelen, verven, slopen, slijpen: ik kan het allemaal.

Want ja, ik ben – als ik anderen mag geloven – echt een powervrouw. Ik sta altijd en overal mijn mannetje en heb een verantwoordelijke, fulltime HR-baan. Daarnaast rijdt ik nog diverse paarden, heb ik een vrijwilligersbestuursfunctie, ga ik uit en ken ik geen nee. Altijd ben ik in voor uitnodigingen en mijn agenda staat vol met sociale activiteiten. Ik ben altijd bezig. Om vooruit te komen, om beter te worden, om anderen te helpen, om plezier te hebben, om...

Nee, vervelen doe ik me absoluut niet. Aan de andere kant heb ik ook niet de rust om gewoon eens een halve dag op de bank te liggen. Er is immers altijd iets te doen. Dat was vroeger al zo: huiswerk maken, mijn pony verzorgen, klusjes in en om het huis, bijbaantje, uitgaan. Languit voor de tv of computeren was er niet bij. Echt relaxen kende ik niet. Dat heb ik altijd al gehad en dat zit gewoon in mijn karakter.

Doordat ik altijd maar doorga en niet naar mijn lichaam luister, word ik uiteindelijk erg ziek. Eind 2014 ga ik van powervrouw naar... helemaal niks. Soms houdt het een keer op. Ik kom thuis te zitten met de diagnose burn-out. Ja, oké, de druk op mijn werk is hoog, maar toch snap ik er niets van. Want wat is dat dan precies, een burn-out?

Het algemene beeld is dat je uitgeput bent doordat de balans tussen werk en privé verstoord is, dat je het idee hebt dat je alle ballen hoog moet houden, dat je meer energievreters dan -gevers hebt. Maar dat heb ik allemaal niet. Ik vind alles gewoon te leuk, het voelt helemaal niet als te veel. Nee, ik kan er niets mee.

Toch voel ik me slechter en slechter, heb geen energie, slaap twaalf uur achter elkaar en doe overdag ook nog een middagdutje van een uur of twee. Waar ik voorheen altijd bezig was,

is de koek nu met drie à vier uurtjes per dag echt op. Behalve vermoeidheid heb ik ook andere vage, lichamelijke klachten. Afwisselend heb ik overal pijn, geen fysieke kracht meer, terwijl ik dankzij al het verbouw-, metsel- en tegelwerk toch echt wel wat gewend ben.

Ik regel een vaststellingsovereenkomst met mijn laatste werkgever. Het contact met mijn leidinggevende verloopt moeizaam en ik heb het idee dat ik weer helemaal de oude zal worden als ik een paar maanden zelf de regie over mijn leven kan pakken. Dat blijkt allesbehalve waar te zijn. In het begin klus ik nog halve dagen aan ons huis, iets wat me veel voldoening geeft omdat je iets maakt. En ik ga fitnessen in de sport-school op advies van de huisarts. Ik probeer ontspanning te zoeken met mijn paarden, maar de verzorging wordt steeds zwaarder. Hoewel ik het poepscheppen in het weiland samen doe met mijn vriend, die twee Jerseykoeien heeft, kan ik beïndrukkend minder.

Om toch aan ontspanning te komen en vooral eens weg van huis te zijn, ga ik een paardenopleiding van de TAKT Academy volgen. Daarvoor ga je een aantal weekenden per jaar met je paard naar de opleidingslocatie om alles te leren over het technisch rijden, met oog voor de biomechanica van een paard. Die weekenden zijn heerlijk, maar ook vermoeiend. Ik merk dat op sommige dagen ook paardrijden steeds meer moeite kost, maar ik kijk er altijd naar uit om iets op te bouwen met de dieren. Ik heb nooit een paard 'in bedwang willen houden' of willen 'overheersen', maar toch denk ik dat ik met nog minder hulp meer samenwerking kan creëren. Daarom besluit ik me te verdiepen in Centered Riding en Horsemanship nadat ik de twee jaaropleidingen van de TAKT Academy heb afgerond.

Deze dagen zijn eigenlijk zo'n beetje de enige dagen waar ik naar uitkijk in die periode, en die mij niet helemaal gesloopt op de bank laten eindigen. Ik ben inmiddels weer parttime gaan werken, en na zo'n werkdag ben ik helemaal stuk. Bij thuiskomst doe ik niets anders dan eten, even tv-kijken en rond 20.00 uur naar bed. Op mijn vrije dagen en in weekenden slaap ik al gauw zo'n veertien uur per dag. Uitgaan of feestjes bezoeken, zit er niet meer in en bij verplichte familiegelegenheden zoek ik een stoel in de hoek zodat ik maar vanaf één kant geluid binnenkrijg. Met sporten ben ik na een halfjaar gestopt omdat het me constante spierpijn en nog meer vermoeidheid brengt. Inmiddels staat mijn lichaam letterlijk altijd aan: de pijn van de energie die er constant doorheen raast en de altijd aanwezige vermoeidheid.

Ik ga daarom weer terug naar de huisarts, maar volgens haar is het niet accepteren van mijn 'burn-out' de reden dat ik maar niet herstel. Daarna heb ik twee keer een gesprek met de praktijkondersteuner van de huisarts, die gespecialiseerd is in geestelijke gezondheidszorg, en hij komt tot een andere conclusie. Hij ziet dat ik mijn baan heb opgezegd, ervoor heb gekozen om de regie over mijn herstel in eigen hand te nemen en daarmee te accepteren dat mijn oude 'standaard' van alle ballen hooghouden niet realistisch is. Hij maakt daaruit op dat het uitblijven van mijn energie niet ligt aan het niet-accepteren van een burn-out. Maar het gaat wel steeds slechter. Ik heb nog minder energie, nog minder kracht en allerlei vreemde klachten als extreme haaruitval, last van mijn darmen, een wollig hoofd, ledematen die steeds wisselend pijn doen en inmiddels draag ik een bril. Hij concludeert dat het 'tussen mijn oren' wel goed zit. Tja, dat wist ik al, maar wat nu? Ik ga terug naar de huisarts en word na een aantal bloedonderzoeken doorge-

stuurd naar het ziekenhuis, waar ik begin 2018 word gediagnosticeerd met het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) en fibromyalgie. En met de boodschap: 'succes, leer er maar mee leven'. Ik ben dan 33 jaar. Het zijn stempels waar ik helemaal niks mee kan, maar vooral die boodschap is voor mij niet te doen: succes met wélk leven?

*

De tranen biggelen over mijn wangen terwijl ik deze woorden typ en op die periode terugkijk, want god, wat was dat een kut-tijd. Sorry, ik heb er gewoon geen andere woorden voor. De onmacht, maar vooral de leegte vloog me aan. De leegte van de dag, de week, de toekomst. Elke dag was hetzelfde: heel veel slapen, met het beetje spaarzame energie dat ik had mijn bed uit komen, me aankleden en proberen van de trap af te komen om te eten. Een licht verteerbare maaltijd, want eten omzetten kost energie. Koud eten verwarmen in je buik kost energie, warm eten laten afkoelen eveneens, en dus at ik een lauw, licht hapje. Ik volgde een histaminearm dieet (geen gefermenteerde producten, kaas, bepaalde vis- en vleessoorten, sommige groentes, chocolade, noten, alcohol en nog zoveel meer) waarbij ik ook aardappels liet staan. Nou, ik kan je zeggen: dan blijft er heel weinig over. Ik heb dat een halfjaar volgehouden, maar toen ik elke week een kilo afviel, werd ik doorgestuurd naar het ziekenhuis om kanker uit te sluiten. Gelukkig was het dat niet, maar wat dan wel?

Aan de ene kant werd ik er enorm moedeloos van, aan de andere kant deed het me ook niet zoveel meer. Ik had zelfs geen puf om me druk te maken over wat ik dan wél had. En toen kwam het grote besef: als je geen energie hebt, dan plan

je niks, en als je niks plant, dan kijk je nergens naar uit, en als je nergens naar uitkijkt, dan zie je geen toekomst. Ik had niet het idee dat ik depressief was, maar heb weleens gedacht: wat maakt het uit als ik nu tegen een boom op knal? Het stomme was dat ik mezelf niet daadwerkelijk tegen een boom aan wilde rijden, ik wilde er gewoon tegenaan belanden. En daardoor heb ik mezelf nooit depressief gevonden. Maar laten we eerlijk zijn, dat was ik wel. Ik was al jaren aan het tobben en het werd alleen maar slechter in plaats van beter.

Ik was vooral kwaad op mezelf. Want als je je zo slecht voelt, maar niet weet wat je zou veranderen als je terug in de tijd kon, dan moet je toch wel stom of achterlijk zijn? Die conclusie kreeg ik maar niet uit mijn hoofd. Tegelijkertijd was ik bang. Want als ik de tijd had kunnen terugdraaien, zou ik precies hetzelfde hebben gedaan: hard werken voor mijn baas, voor mezelf, klussen, uitgaan, paardrijden en weet ik wat nog meer. Gewoon omdat ik het allemaal leuk vond en oprecht niet het idee had dat ik energievreters had in mijn leven. En als ik dus blijkbaar zelfs zó lang door kon gaan dat het me zo'n vijf jaar van mijn leven kostte, dan was de kans dat ik hier nooit meer uitkwam of er later weer in terug belandde echt groot. Wat een weggegooid leven. Ik kon alleen nog maar janken.

*

‘Zou je met mij op pad willen? Op de paarden, net als vroeger? Ik moet het huis uit,’ zeg ik tegen mijn tante Hilda. Het is zomer 2018 en de laatste tijd heb ik steeds meer de behoefte de hele boel te ontvluchten, weg van deze plek. Ik heb geen idee waar het vandaan komt, maar ik weet en voel dat het moet. Mijn vriend krijg ik echter met geen mogelijkheid weg van

het huis en alle beesten die we inmiddels hebben rondlopen: mijn twee paardjes Don Fuego en Lor Jabatillo, Sam de hond, de Jerseykoeien Bas en Ties, onze twee muizenvangers en wat kippen. Inmiddels is het huis helemaal klaar en hebben we de stacaravan, waarin we zo'n anderhalf jaar hebben gewoond, ingeruild voor het huis. Gelukkig ziet mijn tante het wel zitten om samen met onze paarden Gijs en Don Fuego op pad te gaan en kan ze zich mijn situatie goed voorstellen. Aanpakken zit in de familie. Ze is de afgelopen jaren vaak komen helpen bij de bouw en heeft mij dan ook steeds verder achteruit zien gaan.

We zetten een route uit voor drie dagen, terwijl we weten dat ik hoogstens een uurtje of drie iets kan doen. Hoe ik in hemelsnaam drie dagen op een paard ga zitten weet ik nog niet, maar het moet; ik moet eruit. Aan alles voel ik dat dit een goed plan is, een gevoel dat ik al zo lang niet meer heb gehad! Mijn verstand, dat op mijn ene schouder zit en dat ik Knabbel noem, denkt daar heel anders over. Maar Babbel, mijn gevoel, zit op mijn andere schouder en laat zich deze keer niet ompraten. En gelukkig maar, want het worden geweldige dagen waarin we samen zo'n 10 kilometer per dag door het heide- en bosgebied in de buurt van Eindhoven rijden. Halverwege de middag, wanneer wij of de paardjes geen zin meer hebben, bellen we aan bij een boer of een café met een weide ernaast om te vragen of we daar ons tentje mogen opzetten voor de nacht. Een weide en water voor de paarden zijn het enige wat we nodig hebben. De rest hebben we zelf bij ons, of we duiken het café in voor een lekkere versnapering voor het slapengaan. De volgende dag breken we het tentje weer af, binden het achter op een van de paarden en trekken verder naar het westen.

Ik ben helemaal verbaasd over hoe ik me voel. Alles voelt lichter en af en toe blijven mijn mondhoeken omhoog staan.

Deel 2

JORDANIË

Holy moly, denk ik als we nog geen tien minuten de stad Aqaba uit zijn en ik vanuit de bus de eerste bergtoppen zie. Het is maart 2022 en ik ben op weg naar de hoofdstad Amman in het noorden van Jordanië. Ai, ai, ai... ik heb weer eens een land met hoogtemeters uitgekozen. Tijdens mijn vorige trip ben ik anderhalve keer La Gomera rondgelopen en mijn knieën zijn nog maar nauwelijks hersteld.

Ik hoor je nu denken: heb je je dan niet voorbereid of ingelezen? Nee, niet echt, om eerlijk te zijn. Ik heb de route in grove lijnen bekeken, maar die kaart is en blijft plat natuurlijk. Natuurlijk heb ik wel wat hoogtemetergrafieken gezien, maar daar had ik nog geen echt gevoel bij, en ik wil het eigenlijk helemaal niet weten, dus kijk ik er niet meer naar. Het niet echt willen weten is een heel bewuste keuze. Het gevaar is dat je erin je hoofd zo'n groot ding van maakt dat je misschien niet meer wilt gaan of ertegen opziet. Het eerste is jammer, het tweede verspilde energie. Als ik de laatste jaren iets heb geleerd, dan is het dat energie kostbaar is en dat je die juist nodig hebt om het avontuur aan te gaan. *Live in the moment and be surprised.*

Maar je moet geen kamikazedingen gaan doen, dus ik heb me wel wat ingelezen op de officiële website van de Jordan Trail. Het is een langeafstandswandelroute in Jordanië die de hele Jordaan verbindt, van Umm Qais in het noorden tot Aqaba in het zuiden. De route biedt veertig etappes over meer dan 675 kilometer aan paden. De route doorkruist de diverse landschappen en vergezichten van het land, van de glooiende be-

boste heuvels in het noorden, de ruige wadi's en kliffen met uitzicht op de Jordaanse Riftvallei, de roze stad Petra, de dramatische zandvlakten en torenhoge bergen van Wadi Rum tot het kristalheldere water van de Rode Zee. De website bevat veel tools waarmee je je wandeltocht kunt plannen, waaronder informatie over de route, tips om je voor te bereiden op je reis en een lijst met bedrijven die wandelingen op de route begeleiden en locals die je onderweg kunnen helpen en/of bij wie je kunt overnachten. Maar je vindt er ook alle informatie om deze route zelfstandig op eigen tempo en inzicht te lopen dankzij een GPX-bestand dat je kunt downloaden, en dat laatste doe ik. Ik wil namelijk de vrijheid hebben om te gaan en te staan waar en wanneer ik wil.

Omdat ik vroeg in het jaar arriveer, besluit ik de route van noord naar zuid te lopen. Als het goed is kan ik de trail dan uitlopen vóór de warme zomermaanden, waarin de temperatuur kan oplopen tot zo'n 37 graden Celsius. Daarbij verwacht ik dat het eenvoudiger is om een geschikte ezel te vinden in het groene noorden dan in het droge woestijnachtige zuiden.

Vanuit het vliegtuig ben ik in een bus gestapt die me naar Orbit brengt, wat in de richting van het startpunt in Umm Qais is. We staan een tijdje stil bij een soort bushalte. Bijna al mijn medepassagiers stappen uit, terwijl ik denk: wat valt hier in hemelsnaam te beleven of zien? Dus besluit ik even te googelen. Er blijkt hier een legerbasis te zitten. Hmm, die jongen naast mij lijkt me totaal niet iemand voor in het leger, maar ach, zo zie je maar weer: *don't judge a book by its cover*. Even later word ik gevraagd uit te stappen; er blijkt een bagagecontrole bezig te zijn. Aha, dat riepen ze dus om in het Arabisch. Maar blijkbaar word ik wél beoordeeld op mijn buitenkant, want bij het zien van mijn gezicht mag ik weer instappen zon-

der mijn tas te openen. En dus neem ik weer plaats op mijn super-de-luxe panoramaplekje helemaal vooraan in de bus.

*

Vooraf in Amman, nota bene de hoofdstad met vier miljoen inwoners, blijf ik met mijn rugzak op een attractie te zijn. Behalve dat elke taxi toetert, word ik vanachter boerka's bekeken. En net zoals al deze mensen mij bestuderen, bestudeer ik hen. Zo gaat het ook met foto's maken. Als mannen met mij op de foto willen, vraag ik of ik ook een foto met hen mag maken. Vanuit mezelf zou ik dat nooit doen, maar als ik dan toch de kans krijg...

Dat Jordanië een gastvrij en eerlijk land is, wordt ook vandaag weer bevestigd. Bij het bezoeken van de citadel, een archeologische plaats, wordt voor mij geregeld dat ik mijn tas bij de kassa kan achterlaten. Superlief, maar ze moesten me wel even overtuigen; je laat immers niet zomaar ergens je bed, keuken, badkamer en kleding achter. Maar in deze hoofdstad blijven zelfs de groenten op straat staan als de winkel in de middag gesloten is. Dat zie ik in Nederland echt niet gebeuren.

In de volgende bus die naar Orbit gaat ontmoet ik Luith, een jongen van een jaar of 25 die vertelt dat hij werkt als geheime *police intelligence agent*. Hij is vast geen heel goeie als hij dat zo aan mij vertelt in een bus vol locals, maar ik besluit het serieus te nemen en zijn geheim dan ook niet verder te vertellen. Het is natuurlijk te lachwekkend voor woorden dat hij echt denkt dat ik erin trap, maar na anderhalf uur met hem gepraat te hebben over Jordanië, Nederland en nog veel meer, besluit ik wel om met hem verder te reizen naar Umm Qais. En daarmee heeft Luith zich opgeworpen als mijn bodyguard.

Mijn contactpersoon in Umm Qais, Ahmad van de Jordan Trail, checkt hij dan ook uitgebreid. Ahmad is met zijn auto in Orbit en wil ons de laatste busrit besparen door ons een lift te geven. Maar wel pas nadat hij op zijn beurt gecheckt heeft of mijn nieuwe vriend Luith betrouwbaar is. En zo kom ik steeds meer te weten over de denkwijze, tradities en normen en waarden van het land.

De Jordan Trail-organisatie heeft een hele lijst met homestays, oftewel accommodaties waarbij je bij locals verblijft. Dat is echter niet mijn plan, aangezien ik graag in mijn tentje in de natuur slaap. Dat tentje geeft me ook de vrijheid om te bepalen wanneer ik per dag wil stoppen met wandelen. Het per se moeten halen van een bestemming, zoals een homestay, zou mijn lichaam stress geven en dat wil ik niet. Voor vertrek heb ik met mezelf afgesproken om goed naar mijn lichaam te luisteren.

Maar als ik aankom in Umm Qais, is het te laat om nog een plek te zoeken. Daarom biedt Ahmad mij een bijzondere slaap-plek aan: een leeg huis midden tussen de velden, zonder bereik en op steenworp afstand van de grens met Israël. Vanaf het platte dak kan ik Israël en Syrië zien liggen. Later kom ik erachter dat dit Ahmads huis is dat hij aan het bouwen is om in de toekomst te verhuren aan toeristen. Het is dus nog niet helemaal af en Ahmad regelt kachels, fruit en gas voor het fornuis. Ik neem een heerlijke douche voordat Luith me komt ophalen. Hij wil me graag meer van Umm Qais en zijn dorp Malka laten zien, waar zijn hele familie woont.

Aangezien het al donker is en er nu dus weinig van het dorp te zien is, gaan we naar 'the mall' in Orbit. Luith heeft geluk dat ik net als hij niet van shoppen houdt, dus gaan we iets drinken bij Starbucks: het is, geloof het of niet, mijn eerste ken-

nismaking met deze keten. Daarna trakteert hij me op de beste shoarma van Jordanië. Zo lekker! Op weg naar huis stoppen we nog bij een klein winkeltje voor een traditionele thee. De thee blijkt helaas op te zijn, in plaats daarvan krijg ik een heerlijke chocolademelk met nootjes erin voorgezet. Het winkeltje is van een neef van Luith, die me uitnodigt om de volgende dag terug te komen voor een diner en een waterpijp. Dat laatste stond zeker nog op mijn to-dolijst, dus dat komt perfect uit. Luith brengt me na de chocolademelk netjes thuis en drukt me op het hart hem te bellen als er ook maar iets is. En zo duik ik lekker traditioneel veilig op mijn matras op de grond, want bedden kennen ze hier niet.

*

Ik wil deze tocht om een aantal redenen met een ezel lopen. Jordanië bestaat voor 91% uit woestijn en een groot deel van de trail gaat door verlaten gebied. Dat betekent dat het vinden van drinkwater een hele uitdaging kan zijn, en extra water meenemen kan ik fysiek gewoon niet aan. Doordat ik zelfvoorzienend wil zijn en zelf wil bepalen waar en wanneer ik stop, moet ik ook iets meer spullen en eten meenemen en daar kan ik wel wat hulp bij gebruiken. En – zeker niet onbelangrijk – ik vind het gewoon erg gezellig om met een dier te lopen. Het is niet per se gemakkelijker, want je moet ook rekening houden met wat een dier wel en niet kan en durft. Verder moet je natuurlijk ook voor zijn eten en drinken zorgen, maar dat heb ik er zeker voor over. Al zal ik nu eerst op ezeljacht moeten!

Ahmad ontpopt zich als mijn persoonlijke gids en neemt mij na een heerlijk ontbijtje mee naar de Green Valley langs de grens met buurlanden Israël en Syrië. Een rivier die door



Met Lor Jabatillio en Hunky op een van onze eerste zwerftochten in Nederland.



Mijn eerste ervaring met backpacken in het buitenland (Tenerife).



Brood bakken voor de lunch in de woestijn van Jordanië.



Regelmatig pauzeren, knuffelen en opgaan in het landschap.

Wat doe je als je leven volledig stilvalt door ziekte, maar je voelt dat er méér is?

Een paar jaar geleden had Kris Jaspers weinig reden om vrolijk te zijn. De ziekte van Lyme en het niet luisteren naar haar hart hadden haar volledig uitgeschakeld. Verder dan de bank en haar bed kwam ze vrijwel niet.

Maar na het opzeggen van haar baan, het beëindigen van haar relatie en door letterlijk en figuurlijk ruimte te maken, begon ze langzaam haar energie terug te krijgen. En ze nam een besluit: zodra ik weer genoeg energie heb, wil ik **mijn mooiste leven leiden**. Toen dat moment aanbrak, koos ze voor vrijheid, de natuur en voor reizen.

Niet een paar weken vakantie, maar in totaal bijna drie jaar – vaak helemaal alleen, ver van de bewoonde wereld, zonder moderne voorzieningen. Met alleen een lama, ezel of muil dieren als gezelschap leidde zij een zwervend bestaan. **Reizen werd haar medicijn**: een zoektocht naar kracht, verbinding en vertrouwen in het leven. Van Jordanië tot de Rocky Mountains, van Georgië tot Peru: ze sliep onder de sterren, leerde overleven in de natuur, en ontdekte dat vrijheid ook betekent: kwetsbaar durven zijn.

On Track neemt je mee in een leven, waarin moed, kwetsbaarheid en doorzettingsvermogen samenkomen. Een inspirerend verhaal voor iedereen die droomt van een ander pad.

Kris Jaspers is avonturier, verhalenverteller en gids voor iedereen die meer verbinding met de natuur en zichzelf wil. Na vijftien jaar in het hr-vak en een lange strijd met een chronische ziekte gooide ze haar leven radicaal om. In haar boek deelt ze haar reis terug naar zichzelf – en nodigt ze de lezer uit hetzelfde te doen.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 320

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Voor liefhebbers van
Fulltime avonturier,
Het zoutpad en
Into the Wild.