

ROOS FREIJE

Met tips
voor solo
wandelen en
kamperen

Solo avonturier

Hoe wandelen mij heeft geholpen om vrijer te leven

Voor mijn jongere zelf,
die dacht dat ze nooit meer zou kunnen lopen,
en voor iedereen die verlangt naar
vrijheid en hoop.

Inhoud

Dag 1	Abisko – Abiskojaure	13
Dag 2	Abiskojaure – Alesjaure	21
Dag 3	Alesjaure – Sälka	29
Dag 4	Sälka – Kaitumjaure	41
Dag 5	Kaitumjaure – Teusajaure	51
Dag 6	Teusajaure – Saltoluokta	63
Dag 7	Saltoluokta (rustdag 1)	73

Hoe train je voor een lange wandeling? 79

Dag 8	Saltoluokta – Sitojaure	83
Dag 9	Sitojaure – Bårddegiehtje	89
Dag 10	Bårddegiehtje – Kvikkjokk	95
Dag 11	Kvikkjokk (rustdag 2)	101

Hoe kom je bij het startpunt van de Kungsleden en waar overnacht je? 105

Dag 12	Kvikkjokk – Sjpietjam	115
Dag 13	Sjpietjam – Årdatjähkkå	121
Dag 14	Årdatjähkkå – Vuonatjviken	129
Dag 15	Vuonatjviken – Jäckvik	135
Dag 16	Jäckvik (rustdag 3)	141

Waarom solo wandelen?	147
------------------------------	-----

Dag 17	Jäckvik – Adolfström	153
--------	----------------------	-----

Dag 18	Adolfström – Bárásjuhka	159
--------	-------------------------	-----

Dag 19	Bárásjuhka – Láddievárdduo	165
--------	----------------------------	-----

Dag 20	Láddievárdduo – Ravfallstugan	175
--------	-------------------------------	-----

Dag 21	Ravfallstugan – Ammarnäs	179
--------	--------------------------	-----

Hoelang doe je over de Kungsleden en hoe maak je tijd vrij voor een langeafstandswandeling?	187
--	-----

Dag 22	Ammarnäs – Aigert	191
--------	-------------------	-----

Dag 23	Aigert – Serve	199
--------	----------------	-----

Dag 24	Serve – Syter	207
--------	---------------	-----

Dag 25	Syter – Hemavan	213
--------	-----------------	-----

Dag 26	Hemavan	221
--------	---------	-----

Het zwarte gat	225
----------------	-----

Terug in de bewoonde wereld	229
-----------------------------	-----

Tussenstation	231
---------------	-----

Nawoord	237
----------------	-----

Dankwoord	239
------------------	-----

Wat neem je mee?	241
-------------------------	-----

Over de auteur	247
-----------------------	-----



Dag 1

Abisko – Abiskojaure

Afstand: 13 km

De komende vijf dagen heb ik geen bereik en geen stroom. Ik zet mijn telefoon op vliegtuigmodus om mijn batterij te sparen. Mijn vingers blijven even boven de knop van mijn satellietapparaat hangen. Dan druk ik 'm in. Nu begint het avontuur echt, het avontuur waarvoor ik mijn baan heb opgezegd en maandenlang voorbereidingen heb getroffen.

Een paar jaar geleden leek dit nog ondenkbaar. Anderhalf jaar lang kon ik niet op mijn benen staan vanwege psychosomatische klachten, laat staan wandelen. En nu, jaren later, sta ik aan het startpunt van de bekendste wandelroute in Scandinavië. Ik haal diep adem en ik loop naar de houten poort.

De houten constructie vormt het startpunt van de Kungsleden, in de nok van Zweeds Lapland. 'Abisko Kungsleden' staat er in het hout gegraveerd. Aan weerszijden steken takken uit, waardoor het oogt alsof je door een haag loopt. Ik had het me imposanter voorgesteld, maar in werkelijkheid sta ik langs een autoweg. Toch voelt het alsof ik in de startblokken van een groot avontuur sta. Hier nu echt zijn is surrealistisch. Het is inmiddels twaalf uur 's middags en ik wil het liefst meteen gaan lopen, maar het voelt gek om niet stil te staan bij het beginpunt.

Voor de laatste keer orden ik mijn rugzak en ondertussen kijk ik naar de mensen die door de poort lopen. Dagwande-

laars, maar ook een aantal mensen met een grote rugzak die mij opgelucht en enigszins verwilderd tegemoet lopen. Zij hebben van zuid naar noord gelopen, met de zon in hun rug. Ik loop precies andersom. Mijn keuze om naar het zuiden te lopen heeft geen bijzondere reden, behalve dat ik het een mooi idee vind om de Kungsleden te lopen in de richting zoals die traditioneel wordt beschreven.

In mijn ooghoek zie ik drie jonge wandelaars door de poort lopen. Ze zien er vermoeid maar gelukkig uit. Ik schat ze rond de twintig jaar. Ze praten in het Nederlands met elkaar en ik spreek ze aan. Ze hebben zes dagen gelopen: van Nikkaluokta naar Abisko, een populaire route van vijf tot zeven dagen voor wie een korte Kungsledenervaring wil. Ze waarschuwen mij voor de hardnekkige muggen en kijken mij verwonderd aan als ik vertel dat ik de hele route ga lopen. 440 kilometer door de Zweedse wildernis, omringd door muggen, maar wel gewapend met muggennetje en anti-muggenspray.

Voordat ik begin aan mijn avontuur, voel ik de urgentie om dit moment vast te leggen. Ik wil mijn ouders een foto sturen voordat ik vertrek, dus ik haal mijn telefoon toch nog even van vliegtuigmodus af. Pas na een week zal ik erachter komen dat het ene streepje bereik niet genoeg was voor de foto om zijn weg naar de familieapp te vinden.

Nu is het zover. Ik klik de gespen van mijn rugzak vast en loop door de poort. Het gewicht van mijn wandeluitrusting en eetvoorraad voelt zwaarder dan toen ik uit Nederland vertrok. Zodra ik de poort uit loop, hoor ik de eerste waterval al op de achtergrond. De geluiden van de bewoonde wereld wissen zichzelf langzaam uit. Het is druilerig en de zon gaat schuil achter een dik wolkendek. Ondanks het neerslachtige weer en het gewicht op mijn schouders voel ik mij licht. Alsof alle spanning van de voorbereiding voor de reis van mij af valt.

Na een paar honderd meter sta ik stil bij de waterval die ik al van ver hoorde. Het water klettert met volle kracht naar beneden. De natuur is hier prachtig en dit is nog maar het begin. De glimlach waarmee ik ben gestart, verdwijnt de eerste kilometers niet van mijn gezicht. Ik voel mij trots en gelukkig. Ik ben opgelucht dat de driedaagse treinreis goed is verlopen en dat ik eindelijk het pad bewandel waar ik al jaren van droom.

Drie dagen geleden stond ik nog op een perron in Duitsland, net over de Nederlandse grens. Terwijl mijn moeder mij uit-zwaaide, veegde ik de tranen van mijn wangen. Afscheid nemen is nooit mijn sterkste kant geweest. Deze keer was het niet omdat ik niet weg wilde, maar omdat deze reis een mijl-paal is na alles wat er de afgelopen jaren is gebeurd. Het afscheid markeerde tegelijkertijd het begin van een avontuur waarin ik de vrijheid wilde claimen die ik was kwijtgeraakt, of misschien wel nooit had ervaren. Ik hoop haar te vinden in de Zweedse wildernis, samen met de grote turquoise backpack op de stoel naast mij, mijn metgezel voor de komende maand.

Ik loop verder tot het pad zich splitst. Het plan voor vandaag is simpel: lopen naar de eerste hut, slechts dertien kilometer verderop. Op het kruispunt twijfel ik over de richting. Ik pak mijn telefoon om de offlinekaart te bekijken en hoor voetstap-pen achter mij. Ik draai mij om en ik zie een jonge jongen met volle bepakking. In het Engels vraag ik of hij weet welke kant we op moeten. Hij reageert in het Nederlands; kennelijk was mijn Engelse accent niet overtuigend genoeg.

Nadat we de juiste richting hebben gevonden, lopen we als vanzelfsprekend samen verder. We kletsen over van alles en pas na een uur vraag ik lachend naar zijn naam. Hij heet Koen en is een boerenzoon uit Zeeland. Hij heeft de afgelopen maanden in Zweden gewoond voor zijn stage en is van plan

om binnen vijf of zes dagen het eerste deel van de Kungsleden af te leggen. Een afscheidsreis van zijn tijd in Zweden.

Koen en ik leiden heel andere levens. In Nederland zouden we elkaar waarschijnlijk voorbijlopen, mochten we elkaar überhaupt al tegen het lijf lopen. Maar op een langeafstandswandeling zijn de sociale normen anders en al helemaal als je solo loopt. Alles wat er in het dagelijks leven toe doet, zoals status, huis, relatie en baan, is hier niet van belang. Je bent er gewoon, en dat is genoeg. Het voelt alsof je gehuld bent in een schoolkostuum waarin iedereen gelijk is, maar dan in een wandelentue met een grote rugzak die op onze schouders rust. De eerste vragen aan medewandelaars bij een tocht zijn praktisch van aard: welke route loop je? Hoeveel weegt je tas? Waar slaap je vannacht?

Op dit stuk kom ik meerdere mensen tegen. Dat is kenmerkend voor dit deel van de route, vanwege de populariteit van de eerste sectie. Normaal vind ik het heerlijk om alleen in de natuur te lopen, maar vandaag geniet ik juist van de mensen die ik tegenkom. Het geeft een gevoel van veiligheid en saamhorigheid, iets waar ik behoefte aan heb tijdens de eerste stappen van mijn avontuur, met name omdat ik weet dat er ook eenzame stukken in het verschiet liggen.

Na een paar kilometer vang ik een glimp op van de bergtoppen bedekt met sneeuw. Af en toe pak ik mijn telefoon om het landschap vast te leggen. Ik voel mij als een klein kind in een snoepwinkel die alles vol bewondering in zich opneemt.

De route slingert langs een kraakheldere rivier en het geluid van kabbelend water heeft een rustgevende werking op de opwinding die ik ervaar. Naarmate ik verder loop, worden de bomen schaarser en het landschap weidser. De bergen worden dominanter. Vooraf had ik weinig beelden van de omgeving opgezocht, zodat ik mij kon laten verrassen. Dat het zo mooi is en de bergen zo imposant zijn, had ik niet verwacht.

Mijn gedachten dwalen af naar de dagen net voordat ik mijn tocht begon. Mijn treinrit naar Zweden begon in Duitsland, met meerdere overstappen, maar door een defect kon de trein niet verder. Hierdoor moest ik het laatste deel van de reis met de bus afleggen. Tijdens het wachten op de bus raakte ik aan de praat met twee vrouwen. Toen ik erachter kwam dat ze een stel waren, voelde ik een steek van jaloezie. Niet richting hen persoonlijk, maar vanwege het fenomeen 'stel'.

Een halfjaar geleden ging de relatie met mijn ex-vriendin plots uit. Terwijl het stel voor mij stond, voelde ik een gemis. Niet het gemis van een specifiek persoon, maar het gemis van het leven met iemand delen en het gemis van liefde. Heel even overviel mij een gevoel van eenzaamheid, een gevoel dat het afgelopen jaar sterker was dan ooit. Tegelijkertijd weet ik dat dit mijn droom is: alleen door de Zweedse wildernis lopen. Na alles wat er de afgelopen jaren is gebeurd, is dit iets wat ik alleen moet doen.

Na een relatief makkelijke dertien kilometer met Koen nog steeds aan mijn zijde, bereik ik Abiskojaure, de eerste hut op de Kungsleden. Er zitten een paar mensen buiten op de picknickbankjes en als we naar de hut lopen waar 'receptie' op staat, worden we vriendelijk begroet door de *stuga*-host. Stuga is Zweeds voor hut en alle hutten langs het pad worden bemand door vrijwilligers, de *stuga*-hosts. De host vraagt ons of we in de hut willen slapen of dat we willen kamperen. Ik ga voor een kampeerplek. Op dit deel van de route mag je niet wildkamperen, omdat het pad door een nationaal park loopt. Het idee van alleen wildkamperen vind ik best spannend, dus stiekem ben ik blij dat ik dat aspect van het avontuur nog een nacht uit kan stellen.

Ik moet meer betalen dan ik had verwacht en ik vraag waarom. 'Voor jou en je vriend,' zegt ze. Ik moet hardop lachen

en ik geef aan dat ik Koen pas twee uur geleden heb ontmoet. De host knikt verontschuldigend en past snel het bedrag aan.

In het bos achter de hut zoek ik een egale plek om mijn tent op te zetten. Dit blijkt een grotere uitdaging dan ik dacht. Mijn tent heb ik net voordat ik naar Zweden ging gekregen en ik heb er nog nooit mee gekampeerd. Behalve in de tuin van mijn ouders. Hun Drentse achtertuin blijkt weinig overeenkomsten te hebben met een Zweeds nationaal park met een oneffen en harde ondergrond. Ik baal dat ik mezelf heb overschat. Kamperen is mij niet vreemd en ik heb de afgelopen jaren met een tent op mijn rug over het Pieterpad gelopen. Toch wilde ik op het laatste moment een nieuwe tent van een kilo lichter. Dat is al snel de moeite waard, maar dan moet je wel weten hoe je de tent overeind houdt.

De nieuwe tent leunt op twee wandelstokken en het plaatsen van de haringen komt heel precies. Eén fout en de tent stort als een pudding in elkaar. Nadat ik de tent heb opgezet, hangt het tentdoek slap op de twee wandelstokken. Het ziet eruit alsof hij elk moment kan inzakken, maar ik heb geen energie meer om hem opnieuw op te zetten. Een YouTube-tutorial kijken is ook geen optie zonder bereik, dus ik manifesteer dat ik morgenochtend wakker word in een tent die overeind staat.

Via mijn satellietapparaat stuur ik mijn moeder een bericht dat ik veilig ben aangekomen en de eerste dag zonder kleerscheuren heb doorstaan. Er zijn hier geen bereik, geen elektriciteit en geen stromend water – drie dingen die in het dagelijks leven als een gegeven worden beschouwd. Dat voelt primitief, maar tegelijkertijd bevrijdend.

Ik maak dankbaar gebruik van het enige beetje luxe dat deze plek biedt: een eenvoudige, met hout gestookte sauna die naast de hut staat. Na de sauna loop ik naar het meer om mij af te koelen en de eerste dag van mij af te spoelen. Het ijskou-

de water voelt als een shock, maar ik voel mij levendiger dan ik mij in maanden heb gevoeld. Geen doelloos scrollen, geen WhatsApp-berichten die ik nog moet beantwoorden of meldingen op mijn telefoon. Ik dompel mezelf letterlijk onder in de natuur.

Later, in mijn tent, laat ik de eerste indrukken van de dag langzaam aan mij voorbijgaan. Fysiek en mentaal voel ik mij sterk, maar ik weet dat er uitdagende stukken op mij liggen te wachten. Ik heb geen idee of het mij lukt om het pad uit te lopen. Ik heb ook nog niemand ontmoet die net als ik bijna een maand gaat lopen. Ben ik wellicht naïef? Daarbij heb ik nog nooit in het wild gekampeerd, laat staan alleen.

Ik kijk naar boven en realiseer mij dat dit doek van nylon en polyester mijn huis zal zijn voor de komende maand. In de nok van de tent zit een mug, mijn gezelschap voor de nacht. Vooraf heb ik verhalen gehoord over de vele muggen die ik onderweg tegen zal komen, maar tot nu toe valt het mee – al moet ik toegeven dat Koen een goede bliksemafleider is geweest vandaag, want hij is lekgeprikt. Koen is blijkbaar het Michelinrestaurant in muggenland.

Buiten tikt de regen zacht tegen mijn tentdoek. Alle indrukken van de eerste dag en de driedaagse reis hebben veel energie gekost. Toch voelt mijn lichaam ontspannen aan, alsof het doorheeft dat het eindelijk tijd is voor rust. Terwijl de regen langzaam naar de achtergrond verdwijnt, val ik al snel in een diepe slaap.

Dag 2

Abiskojaure – Alesjaure

Afstand: 21 km

Het geluid van tikkende regendruppels tegen mijn tentdoek maakt mij wakker. Tot mijn verbazing staat mijn tent nog steeds overeind. Ik heb negen uur geslapen en ik voel mij herboren. Ik hijs mezelf in mijn regenkleding voordat ik mijn tent uit kruip.

Koen lijkt nog te slapen. Ik sluip zachtjes langs zijn tent naar het droogtoilet: een eenvoudig houten hokje met een wc-bril boven een diepe bak, zonder stromend water.

Mijn tanden poets ik vervolgens in een schuurtje, schuilend voor de regen. Voor het eerst kauw ik op de tandpastatabletten, kleine en droge tabletjes die een tube tandpasta vervangen. Aangenaam is anders, maar het scheelt toch een paar gram in gewicht. Terwijl ik naar buiten kijk, met uitzicht op de hut en de prachtige omgeving, neem ik de heerlijke geur in mij op. De geur van regen in de natuur. De geur van vrijheid.

Een week geleden zat ik achter mijn laptop op mijn laatste werkdag. Niet veel later leverde ik diezelfde laptop in en nam ik afscheid van mijn collega's en het vertrouwde kantoor dat jaren onderdeel was van mijn routine. En nu sta ik mijn tanden te poetsen in mijn regenjas in Lapland.

Terug bij de tent stop ik alles in mijn rugzak. Mijn tent is kletsnat van de regen en ik probeer wat regendruppels van het tentdoek af te schudden. Ik accepteer dat ik nog veel vaker een

natte tent zal moeten inpakken en stop het tentdoek in het zijvak van mijn rugzak.

Van het vooruitzicht om in de regen te ontbijten word ik niet meteen enthousiast. Gelukkig is er een eenvoudige keuken in de hut, die je mag gebruiken als je betaalt voor een overnachting. Samen met Koen, die inmiddels ook wakker is, haal ik een emmer water uit de rivier en kook ik het op een gasstel in de hut. Niet veel later sla ik mijn vingers om mijn dampende kom havermout, terwijl mijn blik verlangend afdwaalt naar de bergen. Nippend aan mijn thee, verheug ik mij op de eerste volle wandeldag.

Aan een andere tafel hoor ik twee Finnen met elkaar praten. Ik probeer te ontcijferen wat ze zeggen, maar helaas hebben mijn lessen Fins weinig zoden aan de dijk gezet. Vier jaar geleden heb ik een jaar in Finland gewoond om daar vrijwilligerswerk te doen en sindsdien heeft het land een speciale plek in mijn hart. Het horen van de taal geeft mij een gevoel van thuiskomen, al ben ik duizenden kilometers verwijderd van thuis.

Gehuld in regenkleding en met een regenhoes over mijn rugzak ga ik op pad. Snel werp ik een blik op het weerbericht. Buienradar checken zit er zonder bereik niet in, dus ik ben afhankelijk van een briefje met de weersverwachting dat bij de meeste hutten opgehangen wordt. Die is niet hoopvol: het ziet ernaar uit dat het een natte wandeldag wordt, zonder droge momenten. Wandelen door de regen is niet mijn favoriete bezigheid, maar als ik alleen maar zon had gewild, dan had ik beter de Camino de Santiago kunnen lopen.

Als vanzelf loop ik op met Koen. Na een paar kilometer lopen we over een brug en hebben we uitzicht op een enorme waterval. Het is zo dichtbij dat we nat worden van het water dat naar boven spettert. De brug is instabiel en wiegt alle kanten op. Onder de brug stroomt het water in een noodgang

onder ons door. Ik houd mij stevig vast aan de reling. Op de brug staan we even stil om het natuurgeweld te bewonderen.

Pauze houden is allesbehalve uitnodigend met de regen die uit de lucht blijft vallen en het gebrek aan beschutting, dus lopen we urenlang zonder te stoppen. In mijn heupzakken heb ik aan weerszijden een vak met een voorraad aan snacks, die ik om de twee uur openrits om er een eiwitreep uit te pakken.

Plotseling doemt er mist op terwijl we door de vallei lopen. Het lijkt wel alsof we door de wolken lopen en het enige wat ik zie is een witte waas, waardoor ik mij in een Zweeds sprookje waan. Het pad is nog net zichtbaar, maar verder dan twee meter zicht hebben we niet. Een halfuur later trekt de mist net zo snel op als dat hij was gekomen. Het wordt mij nu al duidelijk dat het weer hier in Zweeds Lapland moeilijk te voorspellen is en dat het van het ene op het andere moment kan omslaan.

Onderweg let ik voortdurend op waar ik mijn voeten neerzet. Het pad is bezaaid met stenen en door de regen zijn sommige delen spekglad. Af en toe staan we stil om de omgeving in ons op te nemen. De lucht is bedekt met wolken en hetzelfde geldt voor de bergen. Alsnog is het adembenemend. We lopen langs diepblauwe meren die bijna turquoise lijken, met aan de overkant rotsachtige formaties die deels bedekt zijn met sneeuw.

Nadat we vijf uur non-stop hebben gelopen, merk ik dat mijn lichaam vraagt om een pauze. Vanwege het pad vol keien is ons tempo trager dan het snelle tempo dat ik normaal loop. De regen blijft uit de lucht vallen en aan de zijkant van het pad zitten is geen optie. Over een aantal kilometer zou er een afdakje moeten zijn. Dit werd ons verteld door een stel dat ons

zojuist tegemoet liep. Met die gedachte houd ik het nog even vol. Mijn sokken zompen in mijn schoenen, ondanks mijn zogenaamd waterdichte schoenen. Natte sokken zijn een paradijs voor blaren, dus ik vrees dat vanavond de eerste blarenpleisters tevoorschijn gaan komen.

Hetzelfde stel dat ons heeft doen verheugen op het afdakje, waarschuwde ons dat we ook een rivier moeten oversteken: een zogenaamde *river crossing*. Dit houdt in dat er geen brug is en dat je te voet door het water moet. Een paar maanden eerder heb ik in Schotland een meerdaagse wandeltocht gelopen en daar heb ik meerdere rivieren moeten oversteken. Dat was een warming-up voor wat mij hier op de Kungsleden te wachten staat. De afgelopen weken is hier in Lapland namelijk een heftige hittegolf geweest; hierdoor is veel sneeuw gesmolten en daardoor is de kans aanwezig dat ik veel rivieren zal moeten oversteken.

Bij de rivier aangekomen, doe ik mijn rugzak af en trek ik mijn waterschoenen aan. Mijn schoenen knoop ik aan mijn tas. Terwijl ik met mijn voet de eerste steen zoek, vraag ik mij af waarom ik niet gewoon met schoenen en al door het water loop. Alles is toch al doorweekt.

Het water is ijskoud, zo koud dat mijn voeten vergeten hoe ze moeten lopen. De afgelopen jaren heb ik dagelijks met een vriendin in de Amsterdamse gracht gedipt, zelfs in de winter. Een bijkomend voordeel daarvan is dat je op die manier je lichaam traint om rustig te blijven in stressvolle situaties. Het zal vast wat vruchten hebben afgeworpen, maar het water blijft ijskoud. Op de een of andere manier lijkt de stap om de Amsterdamse gracht in te dippen minder groot dan pootjebaden in deze Zweedse rivier. Ik besluit mijn verstand op nul te zetten en mijn zinnen te zetten op de overkant. Met mijn wandelstokken balanceer ik over de gladde stenen. De stroming duwt tegen mijn kuit en met zestien kilo op mijn rug

is in balans blijven een hele opgave. In gedachten waan ik mij in een aflevering van *Expeditie Robinson*. Ik slaak een zucht van verlichting als ik de overkant heb bereikt. Ik droog mijn voeten, doe mijn schoenen weer aan en wacht op Koen. Hij heeft geen waterschoenen en geen stokken, dus ik kijk met ingehouden adem toe hoe hij de overkant bereikt. Een paar keer dreigt hij bijna om te vallen, maar uiteindelijk komt ook hij veilig aan.

Nu begint mijn maag echt te rommelen. In de verte doemt het beloofde afdakje op. Er hangen natte kledingstukken te drogen en vier mensen maken ruimte voor ons. Ik stil meteen mijn trek met een pakje crackers met pindakaas. Om de tweede wandeldag te vieren, doe ik er wat hagelslag op. Terwijl ik eet, raak ik aan de praat met de twee Finse vrouwen die ik vanochtend al had gezien in de hut. Mijn regenjas en regenbroek zijn kletsnat, maar ik geniet van het moment. Pindakaas, een prachtig landschap en fijne gesprekken: veel meer heb ik niet nodig. Al zou een zonnestraal mooi meegenomen zijn.

Wederom heb ik de hele dag met Koen gewandeld. Op papier verschillen we veel van elkaar. Om te beginnen verschillen we zo'n negen jaar in leeftijd en daarbij heeft hij geen ervaring met wandelen, terwijl ik al jaren droom van deze tocht en er zelfs mijn baan voor heb opgezegd. Hij is opgegroeid op een boerderij in Zeeland en is nog maar één keer in Amsterdam geweest, terwijl ik ruim tien jaar in Amsterdam heb gewoond. Toch klikt het tussen ons. We hoeven niet veel te zeggen en zijn vaak stil onderweg. We genieten beiden van de omgeving, maken grappen, overleggen waar we willen kamperen, hoe we het water over kunnen steken en om de kilometer verwonderen we ons over alles wat we zien: 'Kijk, die sneeuw,' en 'Moet je zien hoe helder dat water is.'

Een zoektocht naar vrijheid in het ruige Zweedse landschap

Wanneer Roos besluit 440 kilometer door de Zweedse wildernis te wandelen, lijkt dat voor velen ondenkbaar: anderhalf jaar lang kon ze nauwelijks lopen door psychosomatische klachten. Als het beter gaat, zegt ze haar baan op en vertrekt ze naar Zweden: alleen, zonder wildkampeerervaring, over de Kungsleden – een van de bekendste langeafstandspaden van Europa.

Onderweg steekt Roos rivieren over, trotseert stormen en ijskoude nachten en ontmoet bijzondere medewandelaars. Dagenlang loopt ze zonder bereik en ver van de bewoonde wereld.

Solo avonturier is een eerlijk en inspirerend boek waarin Roos haar avontuurlijke reis en persoonlijke verhaal verweeft. Een verhaal over veerkracht, vrijheid en de moed om je eigen pad te kiezen. En voor wie zelf op avontuur wil: het boek zit vol praktische tips over hoe je voorbereid en veilig op pad gaat.



Roos Freije is wandelaar, schrijver en contentcreator. Dagelijks inspireert ze anderen om vaker naar buiten te gaan en het avontuur op te zoeken, dichtbij of ver weg.

**KOS
MOS**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

kosmosuitgevers.nl



9 789043 943734