

lonely planet

MYTHISCHE FIETSREIZEN *in de* WERELD

*Verken de meest indrukwekkende
fietsroutes in de wereld*





INHOUD

INLEIDING	04	 De Registers jaarlijkse Great Bicycle Ride door Iowa	76
AFRIKA	06	 Peru's Great Divide	82
 Rwanda via de Congo Nile Trail	08	 De Pacific Coast	88
 Kenia's Migration Gravel Race	14	 Canada's Viking Trail	94
 Bikepacken in Marokko: van Marrakesh naar Tamraght	20	 Maine's East Coast Greenway	100
AMERIKA	26	AZIË	106
 British Columbia's Alberni Bam Bam	28	 Het Annapurna-circuit	108
 Chili's Carretera Austral	34	 Spiritueel fietsen in Bhutan	114
 De Great Divide Mountain Bike Route	40	 Door Zuid-Korea	120
 Hawaii's Big Island	46	 Koninkrijk Lanna	126
 Bolivia's Lagunasroute	52	 De rindō van Japans Ishikawa	132
 De Monumental Loop	58	 Door het Tian Shan-gebergte in Kirgizië	138
 De Natchez Trace Parkway	64	 De bergen van Taiwan	144
 Oh Boyacá!	70	 Sightseeën op Sri Lanka	150
		 Vietnams Centrale Hoogland en kust	156



Eenvoudig Zwaarder Mythisch

EUROPA

	De Alpina Mediterranean	162
	Bornholm	164
	De Pauline Porter Populaire	170
	De Hanse Gravel	176
	Loire à Vélo: van Angers naar Beaugency	182
	King Alfred's Way	188
	De Supermaratona	194
	Paris-Brest-Paris	200
	Pirinexus	206
	De Noorse Rallarvegen	212
	Rustig aan in de Italiaanse Abruzzo	218
	Tenerifes vulkanische ritten	224
	De Hope 1000	230
	De West Kernow Way	236
	Via Verde Del Aceite	242
		248

	West Corks Wild Coast	254
	Fietsend door barok Sicilië	260

OCEANIË

	'Breadpacking' op Bruny Island	266
	De Heart of the Octopus	268
	De Mawson Trail	274
	Munda Biddi	280
	De New England High Country 1000	286
	De Old Ghost Road	292
	Flashpackend langs de Vic Divide 550	298
	De Otago Central Rail Trail	304
		310

REGISTER

316

INLEIDING

De eerste persoon die de hele wereld rondfietste was Thomas Stevens, die in 1884 vanuit San Francisco vertrok en in 1886 terugkeerde naar de VS. Annie Londonderry, de eerste vrouw die de wereld rondfietste, vertrok zo'n 20 jaar later vanuit Boston. De fiets is al meer dan een eeuw een grote bevrijder voor reizigers, maar nooit zozeer als nu. De afgelopen jaren hebben regionale en nationale organisaties, naast veel ondernemende individuen, onder wie enkele van de auteurs van dit boek, zich ingezet om meer fietsroutes voor enthousiastelingen te creëren. Misschien ben je nog niet klaar om de wereld rond te fietsen, maar er zijn talloze ritten, van een dag tot een maand of langer, die enorm de moeite waard zijn.

Deze verzameling mythische fietsavonturen richt zich voornamelijk op meerdaagse tochten (met een paar kortere ritten ertussen) en we hebben geprobeerd alle facetten van het fietsen vast te leggen. Of je nu houdt van racefietsen of van rustig aan doen op een toerfiets, van onverharde paden over uitgestrekte vlaktes of van een mountainbike-afdaling, iedereen wordt geïnspireerd om iets nieuws te proberen. Veel van de tochten vallen onder de noemer 'bikepacking', wat in feite backpacken is, maar dan met je bagage op de fiets in plaats van op je rug. Dit leert je meer over jezelf dan je zou verwachten – en je zult jezelf vaak verbazen over de situaties die je aankunt. Er zijn weinig betere manieren om veerkracht, zelfvertrouwen en improvisatievermogen te ontwikkelen.

Adembenemende landschappen zijn vanzelfsprekend. Fietsen door de Australische bossen met gigantische karri-bomen of over de betoverende zoutvlaktes van Bolivia zijn buitenaardse ervaringen. Veel van de routes in dit boek voeren je door bijzondere landschappen, zoals de Dolomieten in Italië, de Andes in Peru of het Annapurna-gebergte in Nepal. Deze extreme omgevingen brengen uitdagingen met zich mee en het is zeker de moeite waard om even je comfortzone te verlaten. Waar relevant, wordt aangegeven of deze routes ervaring en expertise in zelfredzaamheid vereisen.

Deelnemen aan een groepsreis, met een groep vrienden of via een touroperator, is een goede manier om risico's te beperken en vaardigheden op te doen die je later solo kunt toepassen. Fantastische bikepackingroutes voor beginners, zoals de Pirinex in Spanje en de Heart of the Octopus in Nieuw-Zeeland, liggen dicht genoeg bij de bewoonde wereld om je zelfvertrouwen een boost te geven. Ook zijn er toegankelijke gezinsroutes, van een ontspannen tocht langs de Loire in Frankrijk tot een ambitieuzere expeditie over de Mawson Trail in Zuid-Australië (alle deelnemers hebben het overleefd).

Fietsen kan een welkome onderbreking bieden van de dagelijkse routine, voor reflectie en herstel, zoals beschreven in Sarah Pendergrass' fietstocht rond Bruny Island in Tasmanië, waarbij ze zich tegoed deed aan brood, en Betsy Welchs reis rond het Big Island van Hawaï. We kennen de voordelen van de natuur voor onze mentale gezondheid – combineer dat met de fysieke inspanning van het fietsen en het is duidelijk dat deze ritten wonderen doen voor ons welzijn. Hopelijk bewijst dit boek dat er geen betere manier is om een plek, een cultuur en de mensen te ervaren dan per fiets. En, zoals sommige van deze verhalen aantonen, opent aankomen op de fiets deuren, letterlijk en figuurlijk.

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

De hoofdverhalen in elk hoofdstuk, gerangschikt per continent, zijn persoonlijke verslagen van fantastische fietsavonturen. Elk verhaal bevat praktische info – wat is de beste tijd van het jaar om te fietsen, hoe kom je er en wat moet je meenemen? In de inhoudsopgave zijn de routes kleur gecodeerd op basis van hun moeilijkheidsgraad, waarbij niet alleen rekening wordt gehouden met de afstand, maar ook met de logistiek en lokale omstandigheden. Sommige van de beschreven routes zijn bewegwijzerd en veilig voor beginnende fietsers, andere vereisen enige ervaring en expertise. De secties 'meer van dit' na elk verhaal bieden meer ideeën met een vergelijkbaar thema.



*Met de klok mee van links:
fietsen door de karri-bossen
van West-Australië op Munda
Biddi; verfrissingen op de
Tiger Head Mountain-route
in Thailand; oversteek van de
Andes op de Peru Divide*

*Openingspagina's van links
naar rechts: beklimming van
de Dolomieten in Italië; een
picknick met Cornish pasties
op de West Kernow Way;
de Alberni Bam Bam op
Vancouver Island; een pauze
bij de Annapurna in Nepal*



AFRIKA







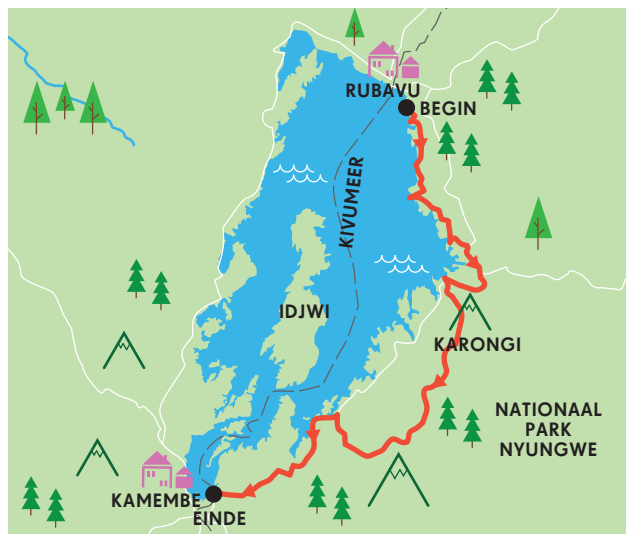
RWANDA VIA DE CONGO-NILE TRAIL

Rwanda, een parel in de Afrikaanse fietswereld, viert de aanleg van de Congo-Nile Trail, een meerdaagse bikepackingroute vol uitdagend terrein en adembenemende uitzichten.



Toen ik erover hoorde, heb ik de Congo-Nile Trail (CNT) meteen toegevoegd aan mijn lijstje met routes die ik absoluut wilde fietsen. Als een deuntje dat in mijn hoofd bleef hangen. Ik moest alleen een manier vinden om er te komen. De CNT-fietsroute is 227 km lang en maakt het mogelijk om dwars door Rwanda te fietsen. De gedachte om zoveel van dit prachtige land per fiets te kunnen zien, was een verleidelijk vooruitzicht. De route begint aan de grens met de Democratische Republiek Congo, in het bergachtige noorden, vlak bij het Virunga-gebergte en de gorilla's die er leven. Vervolgens loopt de route in zuidwestelijke richting langs het glinsterende Kivumeer, door de dichtbevolkte Kivuregio, om te eindigen in de buurt van de tropische pracht van het Nyungwe Forest Nationaal Park.

Rwanda wordt niet voor niets het Land van Duizend Heuvels genoemd. Ik had al eens eerder in de heuvels rond Kigali gefietst, dus ik wist dat de CNT allesbehalve gemakkelijk zou zijn. Maar wat me van die rit in Kigali was bijgebleven, waren



‘Door dit venster een kijkje nemen in het dagelijkse leven in Rwanda was mijn favoriete onderdeel van de reis.’

niet de slopende beklimmingen. In plaats daarvan waren het de betoverende vergezichten: de ochtendmist die opsteeg uit de valleien en landbouwterrassen onthulde, met keurig aangeplante rijen bonen en aardappelen, het weelderige groen van de bananen- en theeplantages, en het fascinerende dagelijkse leven. Rwanda is een land van hypnotiserende schoonheid. De CNT bood de kans om nog meer van die landschappen te genieten, niet alleen om ze te zien, maar ook om ze van dichtbij te ruiken en te horen.

Rwanda staat misschien niet bij elke fietser op de radar, maar dat zou wel zo moeten zijn. Berucht vanwege de genocide van 1994, bestaan er nog steeds politieke spanningen, maar Rwanda is, op het moment van schrijven, een veilig en stabiel land met een goede infrastructuur en voorzieningen. Het is ook een land van fietsers. Reis je ergens in dit land, dan zie je overal mensen op zware stalen fietsen, het favoriete vervoermiddel voor miljoenen Rwandezers. De laatste tijd is Rwanda ook een populaire bestemming geworden voor topsporters, zowel wielrenners als mountainbikers. Jaarlijkse evenementen zoals de Tour du Rwanda (weg) en Race Around Rwanda (bikepacking; blz. 18) trekken steeds meer internationale pelotons. In 2024 werd de Gorilla Gravel-race onderdeel van de Gravel World Series van de UCI. En in 2025 werd Rwanda het eerste Afrikaanse land dat de UCI Wereldkampioenschappen wielrennen op de weg organiseerde,

een van de grootste evenementen in de wielersport buiten de Grand Tours. Ook de populariteit van de Congo-Nile Trail (CNT) is de laatste tijd toegenomen. De route, die in 2011 door de Rwandese overheid voor toeristen werd aangelegd, kreeg zijn naam omdat hij langs de continentale waterscheiding van de Nijl en de Congo loopt. De valleien aan de westkant monden uit in de Congo, die aan de oostkant in de Nijl. Tegenwoordig bieden reisorganisaties tours aan langs de route. Ze verhuren zowel fietsen als gidsen. Mijn gids, Albert, was van Rwandan Adventures en we werden vergezeld door een andere gids, Casimu, die we onderweg tegenkwamen. Albert en ik begonnen aan de CNT bij Rubavu, het noordelijke punt, op Giant Fathom-hardtails met 29-inch velgen en 2,4-inch banden. Het bord bij de kruising gaf aan dat de hoogte 1524 m was, en dat voelde ik zeker. Het was zondag en vanuit de nabijgelegen gebouwen klonken de gezangen van kerkkoren. Kinderen renden naast ons, zwaaiden met hun sandalen en probeerden onze achterspatborden te pakken. Het was vroeg, maar de zon verdreef de mist al van de velden. Op het Kivumeer, een van Afrika's Grote Meren, waren vissers uitgevaren om tilapia, meerval en sambaza, een soort sardine, te vangen. De lucht was doordrenkt met de geur van thee, koffie en eucalyptus. Binnen enkele minuten was ik er helemaal door gegrepen. Toen begon de klim. Het rijden op de CNT is ruig. Bij Rubavu is het pad slechts een paar meter breed en bestaat het grotendeels uit harde aarde, met diepe sporen en uitstekende rotsen. Het profiel en de omstandigheden veranderen naarmate je verder naar het zuiden gaat, waarbij het in sommige gebieden versmalt tot een smal, grasachtig pad, met in andere gebieden gladde rotsen en leisteen. Het gedeelte tussen Kibogora en Kamembe is daarentegen geasfalteerd. Op sommige delen komen er na zware regenval



Christina Palassio; Cavan Images/Alamy; Cavan Images/Alamy



erosieplekken voor, en hoewel er bruggen zijn die geschikt zijn voor tweewielers, zijn andere gedeelten meer geschikt om te wandelen dan om te fietsen. Het totale hoogteverschil bedraagt 8000 m, met het hoogste punt op 2600 m. Zoals Albert me tijdens onze klim van 13 km vanuit Rubavu enthousiast vertelde, kent de hele CNT geen vlak stuk van meer dan 10 km. Veel fietsers verdelen de route in vijf etappes, waarbij ze tussen de 40 en 60 km per dag afleggen, met een gemiddeld hoogteverschil van 1000 m per dag. Dit betekent stevast stops in Kinunu, Karongi, Mugonero, Kigaga en Kamembe. Alberts favoriete deel van de route loopt over de bergen tussen Kibuye en Mugonero, een voorkeur die hij toeschrijft aan de wisselende hoogte en de koelere temperaturen. 'Er is een flinke klim en een flinke afdaling', zegt hij. 'Het geeft je een gevoel dat je nog nooit eerder hebt ervaren.'

Terwijl de CNT voor fietsers een bikepackingavontuur is, is het voor de bewoners van de Kivuregio een gewone doorgangsweg. Door dit venster een kijkje nemen in het dagelijkse leven in Rwanda was mijn favoriete onderdeel van de reis. Moeders met kinderen op hun rug, boeren die manden vol bananen en suikerriet sjouwden, allemaal tegen de achtergrond van een prachtig landschap. Zelfs als ik naar adem snakte en het zweet en de zonnebrandcrème van me afdroop, keek ik om me heen en verwonderde ik me over mijn geluk dat ik daar kon fietsen. **CP**

NATIONALE PARKEN

Het Volcanoes National Park is een spectaculair natuurgebied. Boek vooral een gorilla-trekking om deze majestueuze dieren van dichtbij te bewonderen. Of kies uit een reeks uitdagende wandelingen, allemaal met ongelooflijke uitzichten. In het Nyungwe Forest Nationaal Park ervaar je de ontzagwekkende diversiteit van de regio. Het park biedt 13 soorten apen, waaronder de gouden meerkat, naast een oogverblindende verscheidenheid aan tropische vogels en planten.

Van links naar rechts: een glimp van het Kivumeer door de tropische begroeting; bereid je voor op obstakels op de route; een groot deel van de route bestaat uit onverharde paden; maar er zijn wegwijzers. Blz. 8-9: uitzicht over het Kivumeer

PRAKTISCHE INFO

Begin // Rubavu

Einde // Kamembe

Afstand // 227 km

Vervoer // Controleer je visum vóór vertrek; vlieg naar Kigali voor een paar dagen acclimatisatie. Fietsverhuur, gidsen en vervoer: Kingfisher Journeys of Rwandan Adventures.

Beste tijd // Juni-sept. en dec.-feb. zijn droger.

Vermijd het regenseizoen in november.

Kleding // Ademende kleding, plus wandel- en fietsschoenen. Een regenjas en laagjes kleding.

Uitrusting // Huur een fiets met vering. Neem reserveonderdelen en gereedschap mee. Ook een waterzak, plus eten en drinken. Lokaal zijn er genoeg bananen te koop, maar geen elektrolytendranken, gels of energierepen.

Accommodatie // Er zijn veel pensions (reserveren). De meeste hebben elektriciteit en sommige ook wifi.

Meer info // ridewithgps.com/routes/41017228

*Hiernaast: wijnranken aan de
Duitse kant van het Bodensee*

MEER VAN DIT ROUTES EN LUSSEN MET EEN WATERTHEMA

BIWAICHI ROUTE, BIWAMEER

Deze populaire route van 190 km loopt rond het Biwameer, het grootste zoetwatermeer van Japan, gelegen in de prefectuur Shiga op Honshū. Veel fietsers leggen de route in een paar dagen af en bereiken het meer per auto of trein. Het dichtstbijzijnde station aan de waterkant is Ōtsu, op 10 minuten van Kyoto. Bezienswaardigheden onderweg zijn onder andere de Shirahige Jinja, een shintoheiligtom waarvan de beroemde torii-poort uit het meer oprijst. De fietstocht biedt uitzicht op verschillende bergketens, een lappendeken van rijstvelden en Japanse tuinen. Bezoek het 17de-eeuwse kasteel Hikone, een historisch juweel, en de rustige Omi-Hachiman-kanalen of neem de kabelbaan naar de top van de berg Uchimi voor een panoramisch uitzicht. Begin mei is het kersenbloesemseizoen, terwijl in de herfst de esdoornbladeren verkleuren. Na je fietstocht kun je even langsgaan bij een lokale konbini, de Japanse gemakswinkels met een ongelooflijk assortiment aan snacks, waaronder tonijn-onigiri en matcha-ijsjes.

Begin/einde // Ōtsu; variabel

Afstand // 190 km

SIMCOE COUNTY LOOP TRAIL

De Simcoe County Loop Trail is een 160 km lange route door het zuiden van Ontario in Canada, die langs drie verschillende wateren voert: Georgian Bay, Lake Simcoe en Lake Couchiching. De route is grotendeels vlak en leidt over gravelpaden, aangelegde fietspaden en rustige wegen. Je kunt de route in één dag afleggen, maar de meeste mensen verdelen hem over twee dagen. Hoe dan ook, vul de vereiste informatie in – voornamelijk tags van sociale media – en Cycle Simcoe stuurt je een gratis T-shirt met de tekst: 'Ik heb de 160 km lange Simcoe County Loop Trail gefietst.' Een ander hoogtepunt is het rots- en dennenlandschap van Georgian Bay, een geliefd Canadees landschap dat populair is bij natuurliefhebbers en kunstenaars. Het gedeelte tussen Orillia en Coldwater is een aanrader, net als het traject van Penetanguishene naar Tiny. Fiets eind september voor een insectenvrije ervaring en geniet van de herfstkleuren. Bezoek de brouwerijen Creemore Springs of Side Launch of ga naar Birch Farms voor een botertaartje.

Begin/einde // Barrie

Afstand // 160 km

FIETSRUTE BODENSEE

De fietsroute rond het Bodensee is een van de mooiste van Europa. De 270 km lange route loopt door drie landen – Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland – en biedt uitzicht op de Alpen. De drie eilanden voor de kust zijn allemaal bereikbaar via hun eigen bruggen: het door Unesco beschermde Reichenau herbergt een abdij die in 724 werd gesticht. Het eiland Lindau staat bekend om zijn middeleeuwse architectuur, terwijl het eiland Mainau een botanisch reservaat is met reuzensequoia's en uitgestrekte rozentuinen. Terug aan land passeert de route het pittoreske Konstanz en Stein am Rhein, die beide niet werden gebombardeerd tijdens de Tweede Wereldoorlog en daardoor nog steeds vakwerkhuisen uit de 15de eeuw herbergen. Naast het fietsen kun je een bezoek brengen aan het Zeppelinmuseum in Friedrichshafen of de ongeveer 200 berberapen in Affenberg Salem bewonderen. Het fietsseizoen is hier lang, dus plan je reis tussen april en oktober.

Begin/einde // Konstanz, Bregenz of Meersburg

Afstand // 270 km





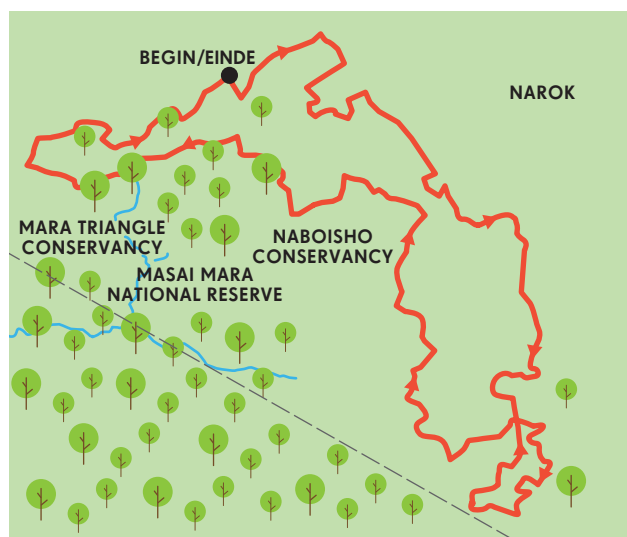
KENIA'S MIGRATION GRAVEL RACE

Tijdens een fietstocht door de Masai Mara in Kenia ontdekt journaliste Betsy Welch dat de Migration Gravel Race minder draait om podiumplekken en meer om mensen, plaatsen en avontuur.

Het eerste wat je moet doen als je ergens naartoe reist, is leren hoe je 'hallo' en 'dankjewel' zegt. Als je taalvaardigheid je in de steek laat, openen die paar woorden deuren. In het Swahili zingen ze: *Jambo*. *Asante*. Ik kwam echter niet naar Kenia om te zingen, maar om te fietsen. Ik werkte vroeger als sportverslaggever en was altijd op zoek naar verhalen op bijzondere plekken. Toen ik hoorde over de Migration Gravel Race – een vierdaagse etapperit van 644 km door de Masai Mara – wist ik dat ik erbij wilde zijn. De race vindt jaarlijks plaats van half tot eind juni en heeft een tweeledige missie: mensen van over de hele wereld samenbrengen om te fietsen in een van Afrika's grootste wildreservaten en ambitieuze Oost-Afrikaanse profrenners de kans geven om het tegen de beste ter wereld op te nemen zonder het continent te verlaten.

Maanden later, eind juni, zit ik opeengepakt in een minibus die over hobbelige zandwegen rijdt, bezaaid met stenen zo groot als meloenen. Achterin heeft een kartonnen doos met bananen een levendige discussie ontketend tussen bezoekende Rwandese fietsers en lokale Kenianen – de Rwandezen zijn ervan overtuigd dat Keniaans fruit van mindere kwaliteit is. Ik deel een zitplaats met Skylar, een fotograaf uit Portland die jarenlang gorilla's in Rwanda heeft gedocumenteerd. Hij grijnst, maar wil geen partij kiezen. Drie leuke banden later rolt onze karavaan het kamp binnen. Ik heb al heel wat wielervedstrijden gezien, en hoewel ik weet dat deze anders zal zijn, kan niets me voorbereiden op

het welkom. Terwijl de renners op zoek gaan naar hun bagage en fietstassen, stijgt er een gezoem op bij de lodge. Twee dozijn Masai-mannen, blootsvoets of op sandalen, gehuld in rode en roze shuka's, huppelen synchroon. Een betoverend welkomstritueel. We zouden in de rij moeten staan voor onze startnummers, maar dat kan wachten. We horen dat deze mannen onze parcoursmedewerkers, marshals, koks en EHBO-ers zullen zijn.





Allemaal zijn ze gerekruteerd door Salaton, de Masai-oudste, in een gebied waar veeteelt geen duurzaam inkomen oplevert.

De ochtend van de race breekt aan, koud en vochtig. Opgewonden trap ik te hard, te vroeg. We keren terug naar de hobbelige toegangsweg met kasseien, echt hersenkrakend, maar moeilijk om bezwaar tegen te maken vanwege de kinderen. Het eerste halfuur rennen schoolkinderen in uniform langs de kant van de weg om naar ons te schreeuwen. 'Jambol', roepen we terug en ze barsten in lachen uit. De dag strekt zich uit over een lappendeken van ruw gravel, rode aarde en met struiken omzoomde paden. Ik ben meestal alleen, niet snel genoeg voor de kopgroep, maar wel sneller dan de achterhoede. Prima, zolang er maar geen wind staat. De profs stoppen niet om foto's van zebra's te maken – zebra's! – maar ik wel. Ik stop weer om een meisje mijn geplette energiereep te geven nadat ze stilletjes om mijn 'koekjes' vraagt. Bij de volgende rivieroversteek vertelt Mikel, de wedstrijdleader, me dat ik net een nijlpaard heb gemist. Ongelooflijk. Ik prop een paar Oreó's in mijn mond en ga verder.

Die avond, in het Maji Moto Maasai Cultural Camp – het enige kamp waar we stromend water en elektriciteit hebben – schrijf ik mijn etappeverslag terwijl ik geniet van een ijskoud Tuskerbier uit de koelbox. Later verzamelen Salaton en een paar anderen zich rond ons kampvuur om ons iets te vertellen over de Masai-cultuur. Hun publiek is geboeid, totdat de vermoeidheid toeslaat en mensen naar bed gaan. De volgende ochtend neem ik me voor om minder te racen en meer te observeren. Op een smal pad komt voormalig WorldTour-prof Ian Boswell achter me aan. Hij is verkeerd gereden en fietst nu gewoon. We praten over

HET AMANI PROJECT

Het Amani Project (*amani* is Swahili voor 'vrede') herschrijft het verhaal van de Afrikaanse wielersport.

Het ondersteunt renners uit Kenia, Rwanda, Oeganda en Ethiopië met coaching, materiaal en racebenodigdheden. De Migration Gravel Race (en Safari Gravel Series) biedt wedstrijden van wereldklasse dichterbij huis. Er is veel talent op het continent en gravelracen kan een springplank zijn voor lokale renners die de internationale wielwereld willen bereiken.



Met de klok mee van boven: let op de wilde dieren; atleten klaar voor de start; professional Lachlan Morton in actie tijdens de editie van 2025. Blz. 15: passage van de startlijn; de race krijgt vorm op de savanne van Masai Mara





het Amani Project (zie kader), dat de wielersport in Oost-Afrika meer bekendheid wil geven. Het bushkamp van die nacht voelt alsof we ver van de bewoonde wereld zijn. Het ligt onder de uitgestrekte takken van een acacia; de enorme mesthopen op de route ernaartoe zijn van olifanten. Op een heuvel probeer ik bereik te vinden om mijn verhaal te kunnen versturen. Ik geef het op en bewonder de zonsondergang.

Op de derde dag ben ik helemaal kapot. Mijn onderarmen zijn gevoelloos, mijn rug doet pijn en mijn snelheid is verdwenen. Twee nieuwe, Nederlandse vriendinnen, Mieke en Dorien, halen me lachend in op een klim. Uiteindelijk fiets ik samen met Marc, een fysiotherapeut uit Spanje die al twintig jaar in Kenia woont. Hij is getrouwd, heeft drie dochters en spreekt vloeiend Swahili. Hij is ook marathonloper, maar dit is zijn eerste grote wielervedstrijd. Die avond is het zelfs moeilijk om te typen. Als ik eindelijk mijn verslag af heb, realiseer ik me dat het minder om het fietsen ging en meer om de mensen die ik heb ontmoet. De laatste dag is een opluchting. De wegen zijn gladder, er zijn veel wilde dieren te zien en de finish is nog maar 160 km verderop. We komen aan bij het kamp waar we begonnen. Ik ga meteen liggen op de koele betonnen patio en leg mijn benen tegen een muur. Een andere Nederlandse vriend, Dennis, brengt me een Tusker en maakt een foto. Later die avond sta ik op de tweede trede van het podium, terwijl de organisatie een speciaal gemaakte shuka over mijn hoofd drapeert; zonder twijfel de mooiste prijs die ik ooit heb gewonnen. De Masai-mannen, inmiddels vrienden van me, vormen na de prijsuitreiking een erehaag en nodigen elke renner uit om erdoorheen te lopen. 'Asante sana', herhaal ik steeds weer. Ik kwam hier om verslag te doen van een wielervedstrijd. En ging weg met een lied. **BW**

'Bij de volgende rivieroversteek vertelt Mikel, de raceorganisator, me dat ik net een nijlpaard heb gemist. Ongelooflijk!'

PRAKTISCHE INFO

Begin/einde // Masai Mara National Reserve
Afstand // 650 km

Vervoer // Vlieg naar Jomo Kenyatta International Airport in Nairobi, vanwaar de organisatoren je naar het basiskamp in de Mara vervoeren.

Beste tijd // De race is in juni, de exacte datum varieert.

Kleding // Een ademende, lichtgewicht wedstrijdoutfit, plus alles wat je nodig hebt voor lange warme dagen in afgelegen gebieden (waterzak, verlichting, etc.).

Ook laagjeskleding, de Mara ligt op 1500 m hoogte, dus het kan 's ochtends en 's avonds fris zijn.

Uitrusting // Reparatieset voor tubeless banden (inclusief pluggen), powerbank en voldoende elektrolyten.

De ondersteuning is voldoende, maar als je specifieke voedingsvoorkeuren hebt, neem dan extra snacks mee.

Gps-navigatie is essentieel. Vergeet je hoofdlamp niet.

Meer info // migrationgravelrace.com, inclusief GPX-bestanden en routedetails.

*Hiernaast: de Kilimanjaro gezien
vanaf de Tanzaniaanse kant;
flamingo's vliegen op vanaf het
Natronmeer*

MEER VAN DIT OFFROAD IN AFRIKA

GRAVEL BURN, ZUID-AFRIKA

De Gravel Burn, een initiatief van Kevin Vermaak, de oprichter van de Cape Epic mountainbikewedstrijd, brengt de geest van meerdaagse wedstrijden naar de gravelwegen van Zuid-Afrika. De 800 km lange route start in Knysna, aan de Tuinroute, en is verdeeld over zeven etappes. Hij doorkruist de Westkaap en verbindt wijngebieden en kustkliffen met achterafwegen in de Grote Karoo en levendige boerendorpen. Verwacht lange dagen en flinke beklimmingen, met een totaal hoogteverschil van 10.630 m. Net als de Migration Gravel Race trekt de Gravel Burn zowel elite-rijders als avontuurlijke amateurs, die allemaal graag het pittoreske offroad-landschap van Zuid-Afrika willen verkennen. Goede logistiek zorgt voor verlichting van vermoeide ledematen. Naast bagagetransporten en ondersteuning onderweg is er elke avond ook een sterk sociaal element. Alsof dat nog niet genoeg is, eindigt de race in het privéreservaat Shamwari in de Oost-Kaap, een van de meest chique safaribestemmingen van Zuid-Afrika.

Begin // Knysna

Einde // Shamwari

Afstand // 800 km

RACE AROUND RWANDA

Race Around Rwanda is een evenement voor liefhebbers van lange-afstandsritten. Deze zelfvoorzienende ultrabikepackingtocht van 1000 km voert je rond het 'Land van Duizend Heuvels'. Dankzij de groeiende fietscultuur werd de Gorilla Gravel Race in 2024 opgenomen in de Gravel World Series van de UCI, een terechte beloning voor de langetermijninvesteringen van de Rwandese overheid in de fietsinfrastructuur. Dit zal de deelnemers die de meedogenloze mix van asfalt, onverharde wegen en eindeloze beklimmingen trotseren, waarschijnlijk weinig troost bieden. Het landschap is desondanks een lust voor het oog, met theeplantages, vulkanische meren en bruisende stadjes. In tegenstelling tot de Migration Gravel Race is er geen nachtkamp of ondersteuningsteam – alleen jij, je fiets en wat er in je frametassen past. Houd ook rekening met de tijd, want je hebt 163 uur om de route af te leggen, inclusief vier controlepunten en een pittig hoogteverschil van 19.000 m.

Begin/einde // Kigali

Afstand // 1000 km

TRAVERSE TANZANIA

Deze meerdaagse, begeleide tocht voert de deelnemers van de hellingen van de Kilimanjaro naar de oevers van het Natronmeer. De vijfdaagse tocht van 410 km, die start in het Enduimet Wildlife Management Area, kent een hoogteverschil van 5300 m en voert je door het toeristische, relatief rustige noorden van dit uitgestrekte land. De tocht is opgezet om een culturele onderdompeling te bieden, met etappes van 60 tot 110 km die door Masai-dorpen, reservaten met olifanten en giraffen, en over met acacia's bezaaide vlaktes voeren. Overnachten doe je in comfortabele lodges of kampen, waar stevige maaltijden en verhalen rond het kampvuur worden gedeeld. Perfect voor fietsers die houden van een gezellige, avontuurlijke ervaring. De gematigde afstanden en de gemoedelijke sfeer maken dit een geweldige kennismaking met gravelrijden in Afrika. De route is betaalbaar en eindigt in Engikaret, een regio die populair is bij vogelaars.

Begin // Enduimet

Einde // Engikaret

Afstand // 410 km



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vertaling Ernst Schreuder

Oorspronkelijke titel Epic Bike Trips of the World

Oorspronkelijke uitgever Lonely Planet Global Ltd

Vormgeving Taylor Miles Hopkins

Opmaak Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026

© Lonely Planet 2026

© Fotografie 2026

Published by Lonely Planet Global Limited

D/2026/45/268 – Nur 510

ISBN 978 90 599 6585 0

De auteurs en de redactie van Lonely Planet hebben de grootste zorg besteed aan de samenstelling en de controle van deze gids. Maar omdat de gegevens voortdurend gewijzigd worden, moet de praktische informatie worden beschouwd als een aanwijzing. Het is dan ook best mogelijk dat bepaalde info bij het verschijnen van deze gids niet helemaal correct of volledig is. Wij kunnen daar niet verantwoordelijk voor worden gesteld.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Auteurs Alex Crevar **(AC)**, Andrea Sachs **(AS)**, Andrew Bain **(AB)**, Betsy Welch **(BW)**, Cally Silberbauer **(CS)**, Christina Palassio **(CP)**, Edward Pickering **(EP)**, Eileen Schwab **(ES)**, Emma Osenton **(EO)**, Ethan Gelber **(EG)**, Huw Vellacott **(HV)**, Jorja Creighton **(JC)**, Julian Sayerer **(JS)**, Kristina Vackova **(KV)**, Lael Wilcox **(LW)**, Maggie Slepian **(MS)**, Mark Bailey **(MB)**, Mark Watson **(MW)**, Matt Swaine **(MS)**, Oliver Bridgewood **(OB)**, Oliver Smith **(OS)**, Miles Arbour **(MA)**, Nate Cavalieri **(NC)**, Nicolas D'Hoedt **(ND)**, Peter English **(PE)**, Riley Missel **(RM)**, Sam Rice **(SR)**, Samuel Jones **(SJ)**, Sarah Pendergrass **(SP)**, Stefan Amato **(SA)**, Virginia DiGaetano **(VD)**

Illustraties Ross Murray (www.rossmurray.com)



Het papier in dit boek is gecertificeerd volgens de regels van de Forest Stewardship Council®. FSC® staat voor natuurvriendelijk, sociaal verantwoord en economisch rendabel beheer van het bosareaal op de wereld.