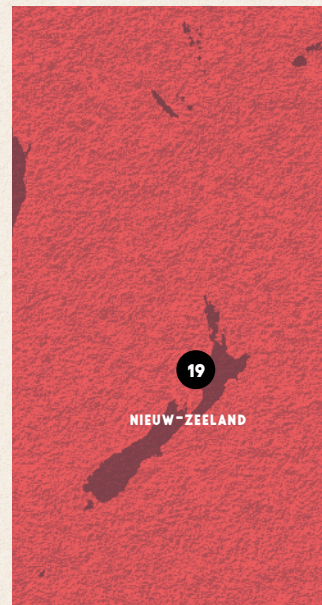


# **ISLAND TRAILS**

## **HIKEN OVER DE MOOISTE EILANDEN VAN DE WERELD**



**FJORD**



**4**  
**VOORWOORD**  
De magie van wandelen  
op een eiland

**6**  
**HIKE SLOW, GO FAR**  
Hoe pak je dat aan, zo'n  
langeafstandswandeling?

**248**  
**NOG EENS**  
10 Island Trails

## 20 ISLAND TRAILS

### IN EUROPA

1 Camøno Trail	MØN, BOGØ, NYORD - DENEMARKEN	16
2 GR20 Corsica	CORSICA - FRANKRIJK	24
3 Corfu Trail	CORFU - GRIEKENLAND	36
4 Kerry Way	IVERAGH PENINSULA - IERLAND	46
5 Laugavegur Trail	IJSLAND	56
6 Long Crossing of the Lofoten	LOFOTEN - NOORWEGEN	68
7 GR01 Santa Maria	SANTA MARIA - PORTUGAL	80
8 Madeira Crossing	MADEIRA - PORTUGAL	94
9 Skye Trail	SKYE - SCHOTLAND	104
10 St. Cuthbert's Way	SCHOTLAND & ENGELAND	118
11 GR131 La Palma	LA PALMA - SPANJE	128
12 GR132 La Gomera	LA GOMERA - SPANJE	136
13 GR131 Tenerife	TENERIFE - SPANJE	146
14 GR131 Gran Canaria	GRAN CANARIA - SPANJE	160
15 GR221 Mallorca	MALLORCA - SPANJE	170
16 Pembrokeshire Coast Path	PEMBROKESHIRE - WALES	184

### BUITEN EUROPA

17 West Coast Trail	VANCOUVER ISLAND - CANADA	202
18 Shikoku 88 Temple Pilgrimage	SHIKOKU - JAPAN	212
19 Te Araroa	NIEUW-ZEELAND	222
20 Trans Catalina Trail	SANTA CATALINA ISLAND - VER. STATEN	234

Index 252

Wie maakten dit boek 254

Colofon 256



## VOORWOORD

# De magie van wandelen op een eiland

Langeafstandswandelen is het mooiste dat er is. Ik ben er al meer dan tien jaar aan verknocht. Overal ter wereld lopen prachtige *long-distance trails* of *thru-hiking trails*. Dag in, dag uit wandel je over de mooiste paden, door het bos, door de bergen of langs de kust. Onderweg kom je tot jezelf, maak je nieuwe vrienden en hiking kan je leven voorgoed veranderen. Misschien wel de mooiste trails vind je op de eilanden. Island Trails!

Eilanden hebben iets speciaals. Vaak voel je het meteen. Een warme bries of koude zilte lucht, plekken waar de tijd nog stil lijkt te staan. Eilandbewoners zijn relaxed, alles gaat wat langzamer dan op het vasteland en soms lijkt de mentaliteit wat koppiger of beter gezegd: eigenzinniger. De lokale bewoners leven – vaak in harmonie met de natuur – van de visserij, de landbouw, en natuurlijk ook steeds meer van het toerisme.

Over de hele wereld zijn er honderdduizenden eilanden. Sommige zijn nauwelijks groter dan een dorp, andere zijn zo groot als een land. Op veel ervan lopen verrassend mooie wandelroutes. Het grootste eiland ter wereld is Groenland. Zweden en Noorwegen kennen de meeste, veelal kleine eilanden, beide meer dan 200.000 (!). Veel eilanden hebben een vulkanische oorsprong en de meeste hebben een microklimaat. Elke dag wandel je door een ander landschap. Van de kustlijn met prachtige vergezichten over de oceaan tot een subtropisch bos, en een volgende keer hike je boven de boomgrens over een berggrichel. Vervolgens daal je af door het boerenland om te eindigen in een vissersdorpje. Onvergetelijke momenten van de afgelopen jaren: slapen in een tent met uitzicht op een bijna 4000 meter hoge vulkaan. Op veilige

afstand langs een horde bizonen lopen. Op één dag boven, in én onder de wolken wandelen. Overal ontmoette ik vriendelijke mensen die een praatje maakten en me niet met lege handen lieten vertrekken. Zo kreeg ik heerlijke verse avocado's en chorizo op La Palma en op de Azoren werden we getrakteerd op *boneless fish soup*.

Beweeg mee met het ritme van het eiland. Vaak zijn de weersomstandigheden lastig te voorspellen. De ene dag heerlijk zon, de andere dag een storm. Neem de tijd, plan wat extra dagen in en doe het lekker rustig aan. Pas de etappes aan naar de omstandigheden en hoe je je voelt. Blijf vervolgens nog een aantal dagen langer om de rest van het eiland te ontdekken. *Slow travel* op zijn best. Laat de haast van het vasteland achter je en kom tot rust op een van deze *island trails*.

Happy Trails!

Elmar Teegelbeckers

Volg onze avonturen ook op Instagram @\_thru\_hiking en [www.thru-hiking.com](http://www.thru-hiking.com).

### ZWAARTE

De tochten in dit boek verschillen van 2 (makkelijk) tot 5 (zeer uitdagend). Bedenk dat het weer een makkelijke tocht kan veranderen in een zeer uitdagende. Meer informatie over de tochten in dit boek en GPX kun je vinden op [hiking-trails.com](http://hiking-trails.com).

## HIKE SLOW, GO FAR

# Tips voor langeafstandswandelaars



Het lopen van een langeafstandswandeling is geen competitie. Het gaat er niet om wie de meeste tochten heeft gelopen en al helemaal niet om je snelheid. Sterker nog: misschien is het zelfs wel beter als je wat trager bent. Door meer tijd te nemen, kun je langer genieten van de natuur, diepere connecties maken met medewandelaars en locals, en misschien wel met jezelf. Je kunt je even helemaal onderdompelen in de trailwereld. Houd je eigen tempo aan en probeer niet dat van andere wandelaars te volgen; iedereen heeft zijn eigen snelheid. Soms zul je je goed voelen en gemakkelijk 30 km lopen en soms lijken je benen niet vooruit te willen en stop je na 10 km. En dan is er morgen weer een dag. Daarom: *hike slow, go far*. Wandelen is voor iedereen. Ja, ook voor jou! Oké, sommige trails in dit boek vereisen de nodige ervaring, training en vaardigheden,

maar de meeste van de hier beschreven tochten kan iedereen lopen. Het moeilijkst is – zoals bij zoveel dat we ondernemen – de eerste stap. Die vraagt moed, planning en wat bravoure. Het duurt soms maanden of jaren om ertoe te komen. Mijn devies: niet te lang nadenken, gewoon gaan. Iemand zei ooit: zet je de eerste stap, dan zet je ook de laatste. Wandelen is een van de meest natuurlijke vormen van beweging. Soms vergeten we dat omdat we zoveel zitten en alles ons zo makkelijk wordt gemaakt. De boodschappen worden gebracht, je eten thuisbezorgd en in de avond zitten we uren te Netflixen. Maar neem je de tijd om wat meer te wandelen, dan zul je merken dat dit je geest en gezondheid een enorme boost geeft. Onderzoek toont aan dat vijftien minuten per dag al neerslachtigheid, stress en tal van kleine kwaaltjes vermindert.

**10 TIPS**

# Voor een onvergetelijke island trail

**1. KIES DE JUISTE TOCHT**

Door de juiste tocht te kiezen, heb je meer plezier en lukt het beter om ervan te genieten. Je voorkomt ongemakkelijke en misschien zelfs gevaarlijke situaties. Denk bij het kiezen aan de lengte van de trail en de afstand die je elke dag af moet leggen. Bekijk ook de hoogtemeters en technische moeilijkheidsgraad, en vergeet niet om te checken hoe afgelegen de trail is. Zijn er veel voorzieningen langs de route? Dan is het een stuk makkelijker.

**2. NEEM ALLEEN HET NOODZAKELIJKE MEE**

Door licht te pakken, wordt wandelen een stuk eenvoudiger. Probeer het gewicht in je rugzak zo laag mogelijk te houden door alleen echt noodzakelijke dingen mee te nemen. Een paklijst vind je op pagina 13, zodat je niks vergeet.

**3. BEKIJK ELKE DAG DE WEERSVERWACHTING**

Zeker op eilanden en in de bergen is het belangrijk om elke dag het weer in de gaten te houden. Wordt er onweer verwacht? Gaat het regenen? Als je dit weet, kun je je schema aanpassen en bijvoorbeeld vroeg beginnen als er 's middags slecht weer is voorspeld. En soms is het verstandig om gewoon een rustdag te nemen.

**4. BOEK OP TIJD**

In het hoogseizoen kan het best druk zijn op de trails. Zeker de accommodaties op populaire eilanden zoals Madeira en de Lofoten zijn snel volgeboekt. Boek daarom accommodaties altijd vooraf.

**5. ZORG VOOR VOLDOENDE WATER EN ETEN**

Neem altijd twee liter water mee, misschien zelfs meer als je weet dat je weinig waterpunten tegenkomt, en zorg ervoor dat je genoeg eten in je rugzak hebt. Neem altijd wat zouts mee en energierijke snacks zoals chocoladerepen en nootjes. *I love Snickers!*

**6. STA VROEG OP**

Door elke dag vroeg te beginnen, maak je al veel kilometers voordat het warm wordt of het weer omslaat. Zo ben je wat flexibeler in de middag en kun je wat rustiger aan doen als je wat minder energie hebt. Zeker in de bergen is, ook op de eilanden, het weer in de ochtend vaak een stuk beter dan in de middag.

**7. WEES FLEXIBEL**

Het lopen van de trails is een avontuur en het gaat vaak helemaal niet zoals je vooraf had gepland. Wees daarom flexibel en creatief, en kijk wat de dag brengt. En je zult zien: het komt altijd goed!

**8. BEGIN KLEIN**

Als je begint met het lopen van trails, begin dan met een kortere route en ontdek wat je leuk vindt. Zo zit je niet meteen vast aan een veel te lange wandeling die misschien niet helemaal bij je past. Je kunt zo ook je materiaal testen en er bijvoorbeeld achter komen dat je veel te veel hebt ingepakt (het overkomt iedereen, echt). Dan kun je de volgende keer wat spullen thuislaten.

**9. TRAIN IN DE BUURT**

Vergeet de sportschool. Ga lekker op pad in de buurt, verken wandelroutes in je eigen omgeving en neem je (gevulde) rugzak mee. Doe de wandelschoenen aan die je van plan bent op de trail te dragen, en ga naar buiten als het slecht weer is. Probeer altijd te lopen op onverharde paden, dat is de beste training voor je langeafstandswandeling.

**10. HIKE SLOW, GO FAR**

Wandelen doe je helemaal voor jezelf en voor niemand anders. Geniet van de trails, laat je niet opjagen door het tempo van anderen: *hike slow, go far!*



## LEAVE NO TRACE

# Duurzaam op pad

Wandelen is een van de meest duurzame activiteiten die je kunt ondernemen. Toch heeft elke reis gevolgen voor de natuur. Zeker als je reist naar een van de eilanden, wat helaas veel uitstoot oplevert: je kunt niet altijd met de trein en de veerboot. Daarom zijn de Leave No Trace-regels nog belangrijker. Probeer je voetafdruk zo klein mogelijk te houden. Hoe goed mijn bedoelingen ook, het lukt me niet altijd. Ik kwam een aantal initiatieven tegen die helpen om zo duurzaam mogelijk op pad te gaan. Soms zijn de tips niet zo verrassend, maar soms zijn ze echt wat minder voor de hand liggend. Ik hoop dat jij er ook wat aan hebt. Dit zijn de zeven pijlers van de organisatie Leave No Trace.

1. Plan vooruit en bereid je voor; door een goede voorbereiding kun je jouw impact zo minimaal mogelijk houden. Neem vuilniszakken mee. En plan als je kampeert je route goed, zodat je op aangewezen plekken je tent kunt neerzetten.
2. Kampeer op de juiste ondergrond; door een ondergrond te kiezen waar zo min mogelijk vegetatie is, voorkom je erosie en kan de natuur het makkelijkst herstellen als je weer weg bent. Maak wanneer mogelijk gebruik van aangewezen kampeerplekken.
3. Gooi je afval op een juiste manier weg; scheid je afval als je weer in de bewoonde wereld bent. Gooi je afval nooit weg in een (berg)hut, maar neem het zelf mee naar het eind van de trail.
4. Laat liggen wat je vindt: verplaats geen stenen of boomstronken, pluk geen bloemen en neem niks mee. Je ziet het vaak niet, maar er speelt zich soms een heel leven af onder zo'n boomstronk.
5. Minimaliseer de impact van je kampvuur: maak alleen vuur op de aangewezen plekken en wanneer dat is toegestaan. Houd rekening met de droogte en bij twijfel, niet doen. In Europa is open vuur vaak verboden.
6. Respecteer de natuur en dieren; laat dieren met rust en voer ze niet. Probeer ze niet te storen en houd honden altijd aan de lijn, zeker als je door agrarisch gebied loopt.
7. Houd rekening met anderen; je bent niet alleen. Ga bijvoorbeeld op tijd opzij als het pad te krap is zodat andere wandelaars niet door de struiken hoeven te lopen.

### (NIET) VAN HET PAD AF

Het is van belang om zoveel mogelijk op de paden te blijven en geen olifantenpaadjes te nemen. Het lijkt misschien een kleinigheid, maar door op de paden te blijven, wordt erosie tegengegaan en vertrap je geen bloemen, planten en struiken. Zeker bij populaire wandelpaden is dit erg belangrijk. Moet je door een hekje? Sluit dit altijd weer zodat de dieren die in het land staan niet ontsnappen. Laat (wilde) dieren met rust en voer ze niet. Probeer op afstand te blijven en ze niet te laten schrikken.

### COMPENSEER JE CO<sub>2</sub>-UITSTOOT

Zorg ervoor dat je in ieder geval je CO<sub>2</sub>-uitstoot compenseert. Dat kan bij organisaties als Trees for All, GreenSeat of Regreener, en dit zijn maar een paar voorbeelden. Ook kun je vaak via de luchtvaartmaatschappij bijdragen. Tot slot kun je opzoeken welke lokale initiatieven er op de eilanden zijn om een steentje bij te dragen. Reis bewust!

### KAMPEREN

Alleen al het neerzetten van je tent heeft een impact op de ondergrond en biodiversiteit van de plek. Maak zoveel mogelijk gebruik van aangewezen kampeerplekken. Als die er niet zijn, kies dan een harde ondergrond waar weinig tot geen vegetatie is. Zo breng je geen schade toe en voorkom je kale plekken waar andere kampeers ook weer hun tentje opzetten. Laat geen eten of spullen achter op je kampeerplek en neem een extra afvalzak mee voor maaltijdresteren.





**IN**


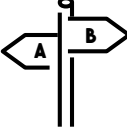
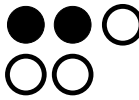



**EUROPA**



# CAMØNO TRAIL

Camono Trail

## DENEMARKEN

	<p><b>BEGIN- EN EINDPUNT</b></p>  <p>Ⓐ STEGE Ⓑ STEGE</p>	<p><b>AFSTAND</b></p> <p><b>175</b></p> <p>KILOMETER</p>	<p><b>DUUR</b></p> <p><b>7</b></p> <p>DAGEN</p>
<p><b>ZWAARTE</b></p>  <p>MAKKELIJK</p>	<p><b>BESTE REISTIJD</b></p>  <p>MEI T/M SEPTEMBER</p>	<p><b>TERREIN</b></p>  <p>KUST, STRAND</p>	<p><b>HOOGTEMETERS</b></p>  <p>750 METER</p>

## EILANDHOPPEN OP MØN, BOGØ & NYORD

Hop van eiland naar eiland langs de witte kliffen van Unesco Werelderfgoed Møns Klint, over kiezelstranden waar je met een beetje geluk 70 miljoen jaar oude fossielen kunt vinden. We zijn in het zuidoosten van Denemarken op de Camøno Trail of 'Camønoen', zoals de Denen hem zelf noemen. Het is 'Denmark's friendliest hiking trail' en is voor iedereen die van slow travel houdt. Je wandelt over de drie eilanden Møn, Bogø en Nyord. Dit laatste eiland is een Dark Sky Park, een van de donkerste plekken van Europa.



Deze langeafstandswandeling begint op Møn, het grootste eiland van de drie, in de oude handelsstad Stege. Al lopend naar het beginpunt zien we een mix van architectuur uit heden en verleden. Moderne minimalistische gevels en gebouwen uit de elfde eeuw, met kenmerkende houten balken en vaak een kleurrijk geverfde buitenkant, wisselen elkaar af. Het museum van Møn, zo'n typisch geel geschilderd oud gebouw, is het beginpunt van de Camøno Trail. Je kunt er overnachten op een van de houten bedden in de schuur, mits je zelf een slaapmat en slaapzak meeneemt. Vanaf hier lopen we op de uitstekend gemarkeerde wandelpaden richting het eiland Nyord. Wat direct opvalt is de rust, de echt bijna onbeschrijflijke rust. We zijn de enigen op de route en komen alleen wat mannen met een hengel tegen, die op de brug hun geluk beproeven.



Nyord is het piepkleine eiland van 5 vierkante kilometer waar bijna 80 procent bestaat uit onbewoonbaar moerasland dat bij vloed door het zoute water uit de Baltische Zee wordt overspoeld. We beklimmen de uitkijktoren en kijken uit over de moerassen, waar honderden vogelsoorten thuis zijn. Je kunt hier de groenpootruiter, kluut, kievit en tureluur spotten, en met een beetje geluk ook grote roofvogels zoals de zeearend, visarend en slechtvalk. Op het deel dat wel bewoond is, ligt onze eerste *shelter*: Hyldevang.

Deze shelters, open houten huisjes voor ongeveer vier personen, zijn vrij toegankelijk voor wandelaars en fietsers. Het enige wat je nodig hebt, is een slaapmat en slaapzak. Vaak staan er meerdere shelters bij elkaar op een plek, waar je ook een vuurplaats en (als je geluk hebt) hout vindt



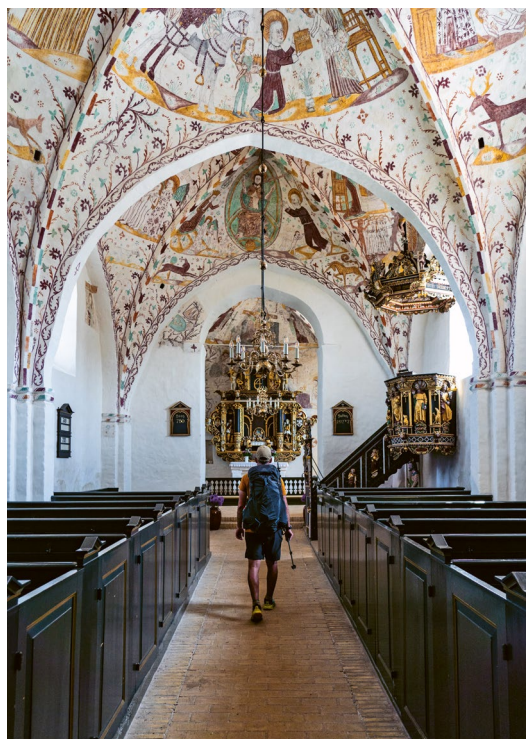
om 's avonds een vuurtje te maken. Vanaf hier wandelen we naar de haven en de kleine achthoekige kerk, en dwalen door Nyord, het rustige (en enige) dorpje met prachtige oude boerderijen. Eenmaal terug maken we een kampvuur en bereiden ons eten voor. We genieten van een roze zonsondergang en kruipen de slaapzak in, nog warm van het kampvuur, voor onze eerste nacht buiten. Soms kun je met helder weer van september tot en met maart de Melkweg en de heldere sterrenhemel zien.

Terug op het hoofdeiland Møn gaat de Camonooen verder langs de kustlijn. Voor het eerst zien we andere wandelaars, die op deze warme dag een frisse duik nemen. Nadat we landinwaarts trekken, zien we in de verte de Elmelunde Kirke. De kerk, die voorheen werd gebruikt als herkenningspunt voor handelschepen op de Baltische Zee, torent ver uit boven het landschap. Met haar witte, gladde gevel en rode daken is het een indrukwekkende verschijning. Het is zelfs zo'n oude plek, dat rond de kerk die vroeger nog van hout was opgravingen zijn gedaan uit de prehistorische bronstijd. Nu is de kerk vrij toegankelijk, en de oude schilderingen op het plafond zijn prachtig. Op nog geen 50 meter ervandaan ligt onze bed and breakfast. Een mooie zonsondergang geeft de witte kerk een rode gloed. Magisch.

De volgende dag vervolgt ons pad naar Møns Klint, de bekende witte kliffen die Unesco Werelderfgoed zijn. De kustlijn met zijn kalk- en krijtstenen rotsen is een unieke verschijning in het lieflijke landschap. De witte, brokkelige kliffen en azuurblauwe zee doen tropisch aan. Door de vruchtbare bodem groeit hier een bijzondere verzameling planten, die in de vroege zomer in volle

bloei staan. Houten trappen brengen je door beukenbossen naar de stranden om de witte kliffen van beneden te bekijken, en voor een fijne wandeling erlangs. We lopen over het kiezelstrand, waar je zelfs 70 miljoen jaar oude fossielen kunt vinden. Deze kun je ook iets landinwaarts in het GeoCenter bekijken.

We vervolgen onze weg richting het derde eiland: Bogø. Dit is het pittigste stuk van de tocht; geen beklimmingsen, maar dwars door het mulle zand. We volgen de kustlijn, die ons naar de volgende shelter bij Slotshaven brengt. Een zwerm vogels nestelt zich in de krijtrotsen als we na negen uur lopen neerploffen bij de shelter. We maken een vuurtje om onze maaltijden op te warmen, voordat de zon in de zee verdwijnt.



Bogø, ten westen van Møn, is eiland nummer drie, en we hebben onze tocht over de eilanden bijna afgerond. Het eiland, dat lange tijd toebehoorde aan het Deense koningshuis, wordt verbonden met een autobrug zonder wandelpad. We besluiten de bus te nemen die ons over de brug naar de haven van Bogø brengt. Er liggen hier veel zeilboten en je kunt er de veerpont naar het grotere eiland Falster nemen. Het is een van de oudste houten veerboten van Denemarken, en vooral populair onder fietsers die ook van eiland naar eiland hoppen. In dit haventje is een culinaire verrassing te vinden. Christian, van oorsprong Italiaans, bakt hier misschien wel de beste broden en pizza's van heel Denemarken. Ook de Deense *kanelsnegle* (kaneelbroodjes) smaken voortreffelijk en we komen in de avond terug voor pizza. Met uitzicht op de haven zien we de laatste veerpont vertrekken, stillen onze *hiker hunger* en slapen in de naastgelegen shelter.

We maken ons op voor de laatste twee etappes die ons terugbrengen naar Stege, het begin- en eindpunt van de trail. Het pad scheert langs de kustlijn, waar we overnachten op de camping Mønbroen. Vanaf de camping kijken we uit op de Koningin Alexandrinebrug, die het eiland verbindt met Seeland, het grootste eiland van Denemarken waarop ook Kopenhagen ligt. Op de laatste dag wandelen we weer landinwaarts naar Stege. Denemarken heeft ons verrast. Van de ruige kliffen tot de parelwitte kerken en bijna tropische stranden met fijne shelters. We komen zeker terug.





### GOED OM TE WETEN

De Camøno Trail is een prachtige wandeling voor iedereen die van rust houdt. De wandelpaden zijn goed gemarkeerd en niet technisch. Het mulle zand op twee etappes vraagt wel wat van je conditie. Doordat je langs vele dorpjes en shelters wandelt, kun je de etappes altijd korter of langer maken. Daal zeker af naar de stranden van Møns Klint om dit unieke Unesco Werelderfgoed van dichtbij te bekijken.

### HOE KOM JE ER?

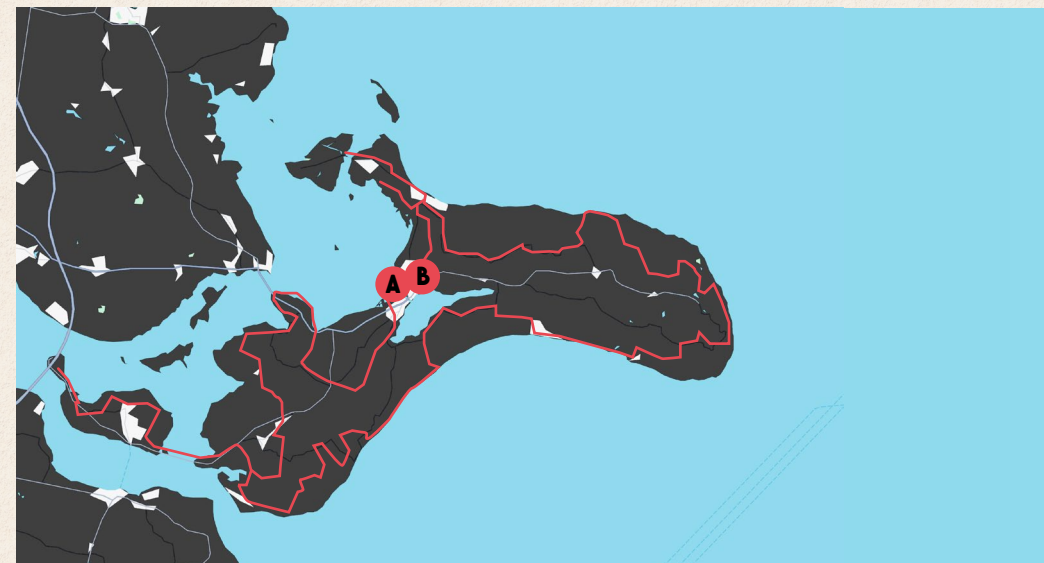
Vanaf Kopenhagen kun je met de trein en de bus naar Stege, de reis duurt iets minder dan twee uur.

### ONS SCHEMA VOOR 7 DAGEN

- Etappe 1: Stege – Nyord, 16 km
- Etappe 2: Nyord – Elmhøj, 19 km
- Etappe 3: Elmhøj – Møns Klint, 16 km
- Etappe 4: Møns Klint – Slotshaven, 35 km
- Etappe 5: Slotshaven – Bogø, 25 km
- Etappe 6: Bogø – Mønbroen, 25 km
- Etappe 7: Mønbroen – Stege, 19 km

### OVERNACHTEN

Je kunt uitstekend slapen in de vele shelters die je langs de route vindt. Daarvoor heb je niet meer nodig dan je eigen kampeerspullen, een tent is dus niet nodig. Bij de meeste shelters is genoeg plek en ze zijn gratis. Als je geen shelter kunt vinden, is er altijd wel een pension of camping in de buurt.




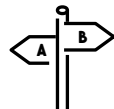


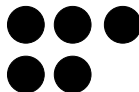





TEKST: SIFRE VAN TEEFFELN  
 FOTOGRAFIE: DJAN MATTIJSSSEN & SIFRE VAN TEEFFELN

## GR20 CORSICA

GR20 Corsica

## FRANKRIJK

	<b>BEGIN- EN EINDPUNT</b>  <b>1 CALENZANA</b> <b>2 CONCA</b>	<b>AFSTAND</b>  <b>180</b> <b>KILOMETER</b>	<b>DUUR</b>  <b>7-16</b> <b>DAGEN</b>	
<b>ZWAARTE</b>  <b>ZEER UITDAGEND</b>	<b>BESTE REISTIJD</b>  <b>EIND JUNI T/M</b> <b>SEPTEMBER</b>	<b>TERREIN</b>  <b>BERGEN, BOS</b>	<b>HOOGTEMETERS</b>  <b>12.000 METER</b>	<p>Dit is een van de zwaarste routes in Europa en loop je alleen als je ervaring hebt met wandelen in alpien gebergte, over smalle graatjes, geen hoogtevrees hebt en fit bent. Uiteraard met de juiste uitrusting.</p>

## OVER DE BERGRUG VAN ÎLE DE BEAUTÉ

Onder wandelaars staat één route in Europa bekend om zijn extreme uitdaging: de GR20. Gelegen op het Franse eiland Corsica loopt de route dwars over de bergketen van noord naar zuid, over extreem rotsig, alpien terrein met duizenden meters aan stijgen en dalen. De GR20 wordt vaak genoemd als de zwaarste langeafstandswandeling van Europa. De route zoekt de bergkammen op: granietrukken, smalle richels, steile passages. Soms eindigt het pad tegen een rotswand en blijkt dat je handen nodig hebt om verder te komen. Kettingen en kabels markeren stukken waar wandelen overgaat in klauteren.



Eind september kom ik aan met de boot in Bastia. Op het dek raak ik in gesprek met een Fransman. Hij heeft mijn rugzak al van een afstand gespot. 'GR20?', vraagt hij met een glimlach die verraadt dat hij het antwoord al weet. Hij blijkt een fanatiek sporter en wielrenner. Hij gaat zelf ook naar Calenzana, waar ik de tocht zal beginnen. 'Dan kun je meerijden', zegt hij zonder aarzeling. Onderweg praten we over sport, lange tochten en het verlangen om jezelf uit te dagen. Hij vertelt over bergpassen op de racefiets, ik over mijn eerdere ervaringen in de Alpen en mijn plannen voor de komende weken. Het enthousiasme van ons beiden maakt het gesprek levendig en aanstekelijk. Jaren later krijg ik nog steeds af en toe *kudos* van hem op Strava: een kleine herinnering aan deze ontmoeting.

Die ontmoeting voelt als een voorbode van wat de GR20 zal brengen: de spontaniteit van ontmoetingen, het delen van momenten en de onverwachte vriendschappen onderweg. Maar in Calenzana sta ik er niet lang alleen voor. Daar wacht een vriendin die al eerder op het eiland is aangekomen. Samen zullen we aan onze tweede langeafstandstocht beginnen. Onze eerste tocht, de Tour du Mont Blanc, was prachtig, maar we waren toen slecht voorbereid. Met geleende spullen en vooral een groot gevoel van avontuur vertrokken we, en toch werd het een onverwacht succes. Deze keer pakken we het anders aan: niet alles strak uitgedacht, maar wel goed voorbereid, met een beter beeld van het terrein en voor het eerst met wandelstokken.

Het is ontzettend warm en we besluiten de eerste dag nog in het donker te beginnen. Vanuit Calenzana gaat het meteen omhoog,

en na een paar kilometer stoppen we om onze wandelstokken uit te schuiven. Het voelt onwennig, maar wandelstokken zorgen voor ritme en stabiliteit op steile stukken. De noordelijke helft van de GR20 staat bekend als technisch de zwaarste. De zon brandt fel, schaduw is nauwelijks te vinden. Al vroeg in de middag bereiken we de eerste refuge, Ortu di u Piobbu. Op een mooi plateau zetten we onze tent op, genieten we van de zon en praten we wat met andere hikers. Als de avond valt, kijken we naar een adembenemende zonsondergang. Dit is pas het begin van de tocht, wat een gelukkig idee.

De dagen erna laat de GR20 zich pas echt zien. Soms doen we zeven uur over slechts zeven kilometer. Het pad is nauwelijks een pad, meer een aaneenschakeling van rotsen waar je met concentratie overheen klautert. Soms moeten we stoppen en de volgende markering zoeken, die ergens op een rots staat, en vervolgens bedenken hoe we daar het beste kunnen komen. Op zulke momenten gaan de wandelstokken vaak terug in de rugzak, want onze handen hebben we nodig om verder te klauteren. Tussen de rotsen duikt het ijskoude, kristalheldere water van bergmeren op, waar we het soms niet kunnen weerstaan om even een duik te nemen. Onze rugzakken zijn zwaar, gevuld met eten voor vijf dagen. Bij een van de refuges bestellen we een avondmaaltijd: *charcuterie*, pasta met tomatensaus en appelmoes als toetje: een combinatie die we de rest van de tocht nog vaak terug zullen zien.

Op de vierde dag staat een bijzondere uitdaging op het programma: de beklimming van de Monte Cinto, met 2706 meter het hoogste punt van het eiland. Officieel loopt de GR20 er

tegenwoordig onderlangs, maar je kunt hem als extra uitstap beklimmen. Boven aangekomen opent zich een panorama van eindeloze bergkammen.

De eerste vier dagen zijn qua weer bijna té perfect, maar op dag vijf slaat het om. Regen valt onafgebroken neer en het plan om de volgende twee wat kortere etappes op één dag te doen, blijkt onverstandig. We besluiten te stoppen bij Castel de Vergio, waar we in een slaapzaal slapen. Even geen tent, gewoon een bed en het zachte geluid van de regen buiten. De volgende dag is het bewolkt, en hoewel het pad minder technisch is dan de dagen ervoor, blijft het landschap indrukwekkend. We lopen door brede, open valleien en we passeren Lac de Nino, een prachtig bergmeer omringd door grasvlaktes en kleine waterstroompjes.

Het landschap voelt opener en rustiger, bijna mysterieus door de laaghangende wolken. Na dagen veel klimmen en klauteren over prachtige ruige bergkammen, bieden deze stukken ruimte om in een wandelritme te komen en de omgeving echt in je op te nemen.

Dag zeven blijkt de langste tot nu toe. Onderweg komen we langs twee bergmeren: Lac de Capitello en Lac de Melo. De GR20 kent op sommige etappes – net als andere trails – verschillende alternatieve routes die bijvoorbeeld langs een extra bergtop of bergmeer gaan, of juist een lagere, makkelijkere route dan de originele trail. Hier loopt een pad naar het eerste meer. Eerst aarzelen we: gaan we deze extra afdaling maken? Het pad ernaartoe is steiler dan verwacht, maar nieuwsgierigheid wint het. De afdaling is technisch en



vergt constante concentratie, maar eenmaal beneden is elke stap het waard. Het water is ijskoud en glashelder en we nemen een verfrissende duik. Na een heerlijke pauze wandelen we weer omhoog naar de officiële route. Even later komen we aan bij Refuge de Petra Piana, waar we wat frietjes voor extra energie eten. In plaats van daar te overnachten, volgen we een alternatieve route richting l'Onda. We lopen over een steile bergkam en genieten van het uitzicht aan beide kanten. Deze dag voelt als pure vrijheid. Als we de refuge bereiken, zijn we uitgeput maar voldaan. We zetten snel onze tent op. Die nacht liggen we wakker door de harde wind, die het tentdoek onophoudelijk laat klapperen.

De volgende dag is het weer volledig omgeslagen. Wind en regen beuken al vanaf de vroege ochtend op ons neer. De huttenwaard en andere wandelaars adviseren ons een lagere alternatieve route door het dal te nemen. Tegen de tijd dat we Vizzavona bereiken, zijn we doorweekt, koud en vermoeid. Tussen de wandelaars, met natte rugzakken en dampende jassen, draait alles om één vraag: is het nog wel veilig om door te gaan? Het weerbericht voorspelt meer regen en storm. We verzamelen zoveel mogelijk informatie om een weloverwogen keuze te maken. We checken verschillende weerapps, maar luisteren vooral naar het advies van de huttenwaarden, die de route door en door kennen en precies weten welke passages gevaarlijk kunnen worden onder deze omstandigheden. Hun inschatting is dat het vervolg mogelijk is, mits goed voorbereid met geschikte kleding en materiaal, maar aangenaam zal het niet zijn. De meeste wandelaars besluiten te stoppen. Ook mijn vriendin twijfelt en kiest uiteindelijk voor warmte en

zekerheid. Ik twijfel zelf ook. We praten er lang over en zijn duidelijk naar elkaar: ik wil niet dat zij doorgaat voor mij, en zij wil niet dat ik ga stoppen voor haar. Voor haar voelt dit als een mooi en afgerond einde van de tocht. Bij mij is het verlangen om verder te gaan sterker. In de bergen maak je uiteindelijk altijd een persoonlijke afweging: wat voor de één goed voelt, kan voor de ander een grens zijn.

De keuze valt me zwaar. Toch voelt het voor mij niet als het juiste moment om de tocht te beëindigen. Ik weet inmiddels dat juist de moeilijke dagen onderdeel zijn van wat een tocht zo bijzonder maakt. Na uren in de regen voelt de eerste zonnestraal warmer, een droge plek luxer en een simpele maaltijd ineens als iets om echt van te genieten. Het zijn die contrasten die alles intenser maken. Uiteindelijk besluit ik verder te gaan. Gelukkig ontmoet ik een andere wandelaar, Flora, die dezelfde afweging heeft gemaakt. Dat geeft me het vertrouwen om mijn keuze door te zetten, en samen vervolgen we de route.

Om zes uur 's ochtends nemen we afscheid en vertrekken we in het donker, met onze hoofdlampen aan. Rond half twaalf bereiken we de refuge, maar het weer maakt het onaantrekkelijk om nog een etappe te lopen. Binnen slapen kan alleen als je ook diner en ontbijt neemt. Omdat veel wandelaars in Vizzavona zijn gestopt, hebben wij van iedereen extra eten meegekregen. Dat betekent dat onze rugzakken een stuk zwaarder zijn dan normaal. Des te meer reden om daar eerst wat van op te maken. Met toestemming van de huttenwaard mogen we overnachten in een verlaten hut iets verderop. Geen deur, geen licht, wel beschut tegen wind en regen.

