

Wandelen in het algemeen maar vooral gedurende een langere periode maakt je hoofd leeg, vertraagt je, geeft je antwoorden, creëert rust en verbindt je met de natuur. Het kan je tonen wat belangrijk is, maakt je dankbaar, mild, verdraagzaam en meer tevreden met je leven. Het verandert je perspectief, doordat je de moderne maatschappij verlaat, een wereld met te veel technische input, prikkels, planning en stress. Hierdoor ga je terug naar de basis zoals eten, drinken en slapen. Het helpt je prioriteiten selecteren, je levenspad vinden, nieuwe levensenergie ontdekken en patronen doorbreken. Het bevordert het loslaten van druk die wordt opgelegd door de samenleving, familie, vrienden en jezelf.

Iedereen kan het en het is niet moeilijk. Als ik het kan, kan jij het ook. Wandelen is geen sport maar een levenswijze, thuis en met name via traditionele pelgrimsroutes voor langere tijd. Het gewoon 'zijn' in je lichaam produceert bevrediging in je verstand, geest en ziel. Lopen maakt je veerkrachtig, sterk, gezond en content. Ontdek hoe je jezelf kunt bevrijden en vinden door wandelen, zonder dat je een atleet of heel sportief hoeft te zijn. Het kan je helpen bij lichamelijke of mentale problemen, bij het voorkomen hiervan en bij gezonder ouder worden. Maak je leven simpeler en vind wat jij kan zijn omdat je speciaal bent zoals je bent.

Het Camino-systeem in Spanje en de routes op weg naar Spanje, waar eeuwenlang pelgrims vonden waar ze naar zochten, is uniek in deze moderne stressvolle tijden en kan nergens anders mee vergeleken worden. Dit is vooral omdat je alleen kan lopen zonder angst en leert

op jezelf te bouwen en vertrouwen. Leer Spanje kennen, de rijke cultuur, het sterke karakter, de geweldige mensen en het heerlijke eten.

Herken jezelf in andere pelgrims en vind verbinding. Deel, zie, hoor, word gezien en gehoord. Ervaar hoe belangrijk het is om contact te maken, lachen, zingen en loslaten.

Ik ben begonnen met het schrijven van dit boek toen alles veranderde in 2020. Ik bleef wandelen, zeker tijdens de lockdowns. Ik heb daarna vele Camino's toegevoegd. Ik leerde dat het delen van mijn verhaal nog makkelijker werd, omdat meer mensen zoeken naar veranderingen dan ooit. Zware tijden kunnen leiden naar transformatie. Wandelen is heel populair geworden, doordat iedereen het thuis kan doen en het helpt mentaal en fysiek gezond te blijven. Wandelen, korter of langer, is een officiële trend en hype, ook in media, boeken en films.

Ik hoop dat het lezen van mijn boek je kan inspireren, thuis of onderweg. Nu is het tijd voor jou om aan je reis te beginnen, stel het niet langer uit. Het zien van het enthousiasme en effect bij anderen is mijn grootste beloning. Loop je Camino en vind je eigen pad.

Begin met wandelen en blijf wandelen, *Buen Camino!*



HOOFDSTUK 1 – INLEIDING

De Camino geeft je wat je niet verwachtte en
geeft je niet wat je verwachtte.

Op 1 April 2011 sloot ik mijn voordeur in Amsterdam achter me en liep ik mijn eerste stappen als pelgrim. Terwijl ik ter afscheid wuifde naar mijn vrienden en familie, dachten zij: wat gaat ze in hemelsnaam doen? En dat dacht ik ook...

Ik was nooit een sportief persoon of geïnteresseerd in winnen of competitie. Een uurtje wandelen in een park, bos of op het strand, was het enige wat ik had gedaan wat maar enigszins in de buurt kwam van *hiken*. Zoals elke rechtgeaarde Nederlander bewoog ik me mijn hele leven op een fiets. Nooit eerder voelde ik het gewicht van een grote rugzak op mijn rug. Ik kleepte me voornamelijk in jurken en hoge hakken en vond dat sandalen en wandelschoenen voor rare oude mensen waren.

Reizen was altijd mijn ontsnapping geweest en ik hield enorm van het ontdekken van nieuwe plekken. Mezelf verliezen in een andere cultuur en het ontmoeten van mensen maakte me gelukkig, maar een paar weken per jaar waren niet genoeg om een verlangen diep van