

# MET JEZELF OP PAD

TEKST *Toon Verlinden* - FOTO'S *Willem Vandoorne & Ward Demaere*

**Weken aan een stuk alleen op pad met enkel jezelf als gesprekspartner. Ervaren solohikers Willem Vandoorne en Ward Demaere draaien er al lang hun hand niet meer voor om. Rust en ultieme vrijheid zijn hun twee belangrijkste drijfveren. Maar hoe begin je zelf op een veilige manier aan je eerste solotocht?**

“Laat ik direct een vooroordeel uit wereld helpen: solohikers hebben wél vrienden”, lacht Ward Demaere. “Alleen op pad gaan, is gewoon een goede manier om eens met jezelf bezig te zijn en rustig alles te verwerken wat er in het dagelijkse leven op je afkomt. Daarom kom ik ook altijd zo ontspannen terug van een solotocht.” Allemaal goed en wel, maar wat met de vuistregel dat je altijd met drie personen moet gaan hiken? Eén om bij de verongelukte wandelaar te blijven en één om hulp te gaan halen? Is solohiken niet ‘gevaarlijk’?



**Hoe vermijd je gevaar?**

“Op de Belgische autostrade rijden, is gevaarlijker dan een solotocht maken door het verre Groenland”, zegt Willem beslist. “Wat niet wil zeggen dat je zonder voorbereiding de deur achter je moet dichttrekken en kan gaan wandelen. Risico’s inschatten en daar op de juiste manier mee omgaan, is de belangrijkste vaardigheid die je als solohiker moet ontwikkelen.”

“Besef dat alleen gaan wandelen in de bergen altijd een zekere vorm van gevaar met zich meebrengt”, beaamt ook Ward. Nog meer dan bij een wandeltocht met meerdere mensen, moet je jezelf en de reis dus onder controle hebben. Maar hoe?



► **Willem Vandoorne (°87)**

- 2005 Studiereis naar Spitsbergen, eerste kennismaking met de wildernis
- 2006 Corsica en Noorwegen
- 2007 Eerste grote solotrek, doorsteek van de Pyreneeën
- 2012 Scandinavië (2750 km, 4 maanden, solo)
- 2013 Groenland (25 dagen, solo)
- 2015 Nieuw-Zeeland (1400 km, solo)

[willemvandoorne.wordpress.com](http://willemvandoorne.wordpress.com)



► **Ward Demaere (°87)**

- 2008 Doorsteek van de Pyreneeën (60 dagen, solo)
  - 2010 Doorsteek van de Pyreneeën (40 dagen, waarvan 20 solo)
  - 2011 Doorsteek van de Pyreneeën (40 dagen, waarvan 20 solo)
- Daarnaast wandelde Ward in groep in Schotland, het Hoge Noorden en Nepal, en gidst hij tochten in de Pyreneeën.

— 1 —

**Ken de omgeving.**

Bekijk de wandelkaarten van het gebied aandachtig en doorploeg online fora op zoek naar extra informatie. Zorg dat je het terrein goed kent voordat je vertrekt. Er is weinig ruimte voor fouten. Bergen kunnen een harde leerschool zijn. De straf volgt onmiddellijk en meet zich in het aantal uren dat je opnieuw moet zoeken of lopen en in de energie die je kwijt bent. Of nog erger natuurlijk. Weet dus goed waar je aan begint.

— 2 —

**Zorg dat je contact kan leggen.**

Hoe je het ook draait of keert: als er iets gebeurt, is er niemand om je te helpen. Zorg dus dat je contact kan leggen met het thuisfront. Vertrouw op afgelegen plaatsen niet op gsm-ontvangst. Murphy is nooit ver weg en net als je een (nood)signaal wil uitsturen, heb je waarschijnlijk geen bereik. Er zijn twee alternatieven: een dure satelliettelefoon of een SPOT-zender. Een SPOT is een bakje met een grote OK- en SOS-knop. Als je op een van de knoppen duwt, wordt er een bericht naar een vooraf ingestelde lijst met gsm-nummers of e-mailadressen verstuurd. Groot nadeel van de SPOT is dat er enkel eenrichtingsverkeer mogelijk is en je dus geen idee hebt of je bericht ook effectief is aangekomen.

— 3 —

**Laat geregeld weten waar je bent.**

Ward en Willem plannen hun routes en zetten die meestal ook in een spreadsheet, waarbij ze om de paar kilometer een checkpoint inlassen. Ward stuurde in de Pyreneeën, waar je vaak een goede ontvangst hebt, elke dag een sms naar het thuisfront. Dat bericht zag er dan uit als volgt: M101-110, OM 120-113, wat zoveel wilde zeggen als: “Morgen wandel ik van punt 101 naar 110 en overmorgen van punt 120 naar 113.” Zo weet iedereen in welk gebied Ward zat en hoe zijn planning er voor de volgende dag uitzag.

— 4 —

**Vertrouw je intuïtie.**

Je instinct heeft het meestal juist. Als je dus het gevoel hebt dat er iets niet klopt, dan is het waarschijnlijk ook zo. Denk je dat je fout loopt? Maak jezelf dan niets wijs en neem even de tijd om de kaart te bekijken. Voel je jezelf niet veilig? Stop dan en schat de situatie opnieuw in.

— 5 —

**Vermijd angstsituaties.**

Als je bang bent, daalt je concentratie en maak je meer fouten. Zie je een onweer naderen en begin je te lopen om het voor te blijven? Dan is de kans groot dat je net op dat moment verkeerd loopt. Wees flexibel met je dagplanning. Durf in je tent te kruipen en te wachten tot het weer opklaart.

— 6 —

**Luister naar de lokale bevolking.**

Het is niet omdat je alleen wandelt en niet in berghutten slaapt, dat je geen praatje kan maken met de mensen die je tegenkomt. Het personeel in de berghutten kent de omgeving door en door, en kan je meer vertellen over de staat van het terrein en over zaken waar je rekening mee moet houden. Neem hun raad ter harte.



---

### **Kan je solohiken als vrouw?**

Zowel Ward als Willem knikken bevestigend. Mensen met foute gedachten hebben volgens hen maar weinig te zoeken in de bergen. “Hoe minder bewoond en hoe meer afgelegen, hoe veiliger eigenlijk”, zegt Willem. “Op je eentje door de stad wandelen, is volgens mij een stuk gevaarlijker.” Ben je niet helemaal overtuigd, dan kan je de donkere avondperiodes opvangen door te overnachten in berghutten. Zo ben je alleen op pad, maar heb je ’s avonds toch gezelschap.

### **Welk materiaal heb je nodig?**

Neem alles mee wat je op een groepsreis zou meenemen, maar besef wel dat je al dat ge-

wicht zelf moet dragen. Je kan niets delen met een wandelmakker. En alhoewel je op veel kan besparen, zijn stevige schoenen, degelijk slaapgerief en een comfortabele rugzak essentieel. “De grootste vergissing die mensen maken, is dat ze van alles één stuk te veel meenemen”, zegt Willem. “Ik neem net genoeg mee om één keer helemaal nat te kunnen worden. Dat wil zeggen: maximum twee sets kleren. Ja, ook twee onderbroeken. Je wast de ene set terwijl je de andere aan hebt en omgekeerd. Meer kleren heb je echt niet nodig.”

Veel gewicht gaat naar eten en drinken. “In het begin van de tocht lijkt het misschien

belangrijk wat je eet, maar na een tijdje zie je in dat voedsel vooral voedzaam moet zijn”, geeft Ward aan. Zoek naar voeding met veel suikers en een zo hoog mogelijk caloriegehalte per gewicht, zoals chocolade. Als je graag organiseert, kan je op voorhand ook altijd voedselpakketten opsturen naar de berghutten waar je langs zal wandelen.

Probeer uiteindelijk af te klokken op een rugzak van maximaal 10 à 12 kilogram, zonder eten. Dat is niet veel en daardoor zal je wat inventief moeten zijn in wat je al dan niet meeneemt. Het enige waar je niet op kan besparen is EHBO. “Ik heb één hele zware pijnstiller in mijn kit zitten, maar die





“Kijk naar het landschap,  
het water, en de wind  
die door het gras waait,  
en wees tevreden met  
de wereld” – Willem





heb ik gelukkig nog niet moeten gebruiken”, vertelt Ward. “Maar ook dingen als verband, pleisters en een goed ontsmettingsmiddel zijn echt onontbeerlijk.”

#### Hoe verdrijf je de tijd?

Nu je veilig en wel op pad bent, vraag je jezelf misschien af: wat doe je met al die vrije tijd? “Zoveel vrije tijd is voor velen inderdaad een nieuw soort uitdaging”, geeft Willem toe. “Het gebeurt in de huidige maatschappij zo weinig dat we gewoon eens met onszelf bezig kunnen zijn. Ik kan tijdens een tocht soms een halfuur kijken naar het landschap, het water of de wind die door het gras waait en gewoon tevreden zijn met de wereld. Dat is voor mij puur genot.”

Tijdens de wandeling zelf word je ook continu gedreven door nieuwsgierigheid. Wat ligt er achter de bocht? Hoe ziet de volgende vallei eruit? Na de dagtocht moet je een tentplek zoeken, je rugzak ordenen, koken, water halen en kruip je meestal ook vroeg in bed. Ward: “Veel tijd om te verdrijven, is er dus eigenlijk niet. ’s Avonds kan je wel van de gelegenheid gebruikmaken om zonder zware rugzak een bergtop in de buurt te verkennen of een boek te lezen.”

Nu, toegegeven: de tijd gaat soms traag voorbij als je op een regenachtige dag alleen en alleen maar in een tent ligt. “Ik heb normaal ook een mp3-speler en een gsm bij”, aldus Willem. “Als er niemand in de vallei is, durf ik wel eens luidkeels met de muziek mee te brullen. Vroeger schreef ik ’s avonds mijn indrukken op in een schriftje. Nu spreek ik nogal eens iets in op de recorder van mijn gsm. Ik moet bekennen dat ik er nadien nooit

#### ► Tips voor soloreizigers

- Begin pas aan een solotocht als je al eens een grotere tocht in groep hebt gedaan.
- Kies een gebied waar je jezelf op je gemak voelt, maar kies ook iets uitdagend. Je mag ambitieus zijn.
- Als je altijd in de zomer gaat wandelen, ga dan nu ook in de zomer de deur uit.
- Wees altijd eerlijk voor jezelf.
- Leer omgaan met tegenslagen.
- Plannen, plannen, plannen. Sluit het onverwachte uit.



veel naar luister, maar het doet me wel deugd om m’n verhaal even te doen. Al is het maar tegen een mobiel.”

Willem denkt even na. “Het is natuurlijk erg persoonlijk of je geniet van alleen reizen en alleen de natuur beleven, maar voor mij is het de ultieme vrijheid. Ik beleef alles intenser en mijn herinneringen zijn scherper.”

#### Ben je echt op jezelf aangewezen?

Een van de voordelen van solohiken, is dat je zelf beslist hoe snel of traag je wandelt en hoe veel of weinig pauzes je neemt. Tegelijk is het ook een van de grootste gevaren. Je verlegt je grenzen al snel op een ongezonde manier en er is niemand om je tegen te houden. Wees dus eerlijk over je wandelsnelheid en conditie, en wandel niet langer dan je aankan. Zet af en toe je rugzak neer en geniet van de omgeving.

Het is trouwens een slecht idee om te lange dagen in te plannen. “Je komt dan onder tijdsdruk en denkt al snel aan niets anders meer dan aan de afstand die je nog moet afleggen. Dat kan slecht aflopen”, vertelt Willem. Hij weet waarover hij spreekt. Op het einde van zijn tocht in de Pyreneeën stapte hij te snel en te lang door. Bij 38° C maalde hij er 29 kilometer op een dag door om toch maar bij zijn eindpunt in een dorpje te geraken. Op het dorpsplein viel Willem flauw en moest hij afgevoerd worden met de ambulance. “Ik heb dan direct een klik gemaakt dat mijn tocht ten einde was. Daar moet je dan vrede mee nemen.”

“Ego’s passen niet in de bergen”, beaamt Ward. “Je trots kan gekrensd worden omdat je door omstandigheden gedwongen bent

om te stoppen of terug te keren. De fout die veel mensen maken is om dan tegen beter weten in toch door te blijven gaan. Gewoon omdat ze te trots zijn om hun fout toe te geven of echt geen zin hebben om een stuk terug te lopen. Durf te stoppen of terug te keren als dat nodig is.”

#### Moet je vaak een stuk teruglopen?

“Het gebeurt dat je door onvoorziene omstandigheden een bepaalde pas niet kan nemen en daardoor moet rondlopen”, zegt Willem. “Wat verkeerd lopen betreft, geldt meestal: hoe minder paden en hoe minder bewoning, hoe minder je verloren loopt. Een vallei is een vallei. Soms kijk ik een hele dag maar één keer op een kaart.”

Ben je toch niet zeker van jezelf en je oriëntatievermogen? Start dan met gemarkeerde GR-paden en maak daarop kleine zijspontjes. Of steek een wandel-gps in je broekzak. Het vertrouwen in jezelf zal groeien met het aantal tochten dat je wandelt en voordat je het weet, loop je grotendeels op gevoel. En als je dan toch fout loopt, kan je gelukkig enkel op jezelf vloeken. Het is leuk om te weten dat je op zo’n moment geen verantwoordelijkheid draagt voor andere mensen. “Je vloekt tijdens zo’n solotocht vaak op jezelf. Gelukkig is er dan niemand die je hoort brullen”, glimlacht Willem.

“Zelfs als het eens misloopt, kom je sterk terug van een solotocht”, besluit Ward. “Je beseft dat je met je gezond verstand, je tent en je rugzak bijna alles aankan en ontdekt dat je niet veel nodig hebt om te overleven. Misschien is dat wel een van de mooiste dingen aan solohiken.” •