



ELK WEEKEND AAN DE WANDEL DE LOL VAN HET PIETERPAD

Hij is 488 kilometer lang en loopt van het Groningse Pieterburen tot de Sint-Pietersberg bij Maastricht: het Pieterpad®. Drommen wandelaars gaan wekelijks op pad om deze langste wandelroute van Nederland te lopen, meestal in etappes van een paar dagen. Maar wat is er nu zo leuk aan? Journalist Juliëtte Eichholtz, nog 37 kilometer van de eindstreep verwijderd, verklaart haar liefde. **TEKST JULIËTTE EICHHOLTZ | FOTO'S JULIËTTE EICHHOLTZ, RH**



Van alle vormen van beweging is wandelen de enige die ik werkelijk voor mijn lol doe. Je krijgt er al vrij snel gratis leuke gedachten bij, je ziet de wereld van een geheel andere kant en het gaat zo lekker vanzelf, zonder jezelf voortdurend zwetend op te hoeven peppen met 'Moet jij eens opletten hoe heerlijk je je voelt na afloop!' Na afloop, na afloop... Ik denk dat het ook heel fijn voelt als je 'na afloop' van de martelbank af mag, maar dat lijkt me geen reden om er vrijwillig op te gaan liggen. Nou moet ik bekennen dat mijn wandelervaringen zich tot twee jaar geleden beperkten tot een kilometertje of zes, stevast afgesloten met soep en een portie bitterballen op een fijn terras, omdat we dat dan wel weer verdiend hadden (na afloop).

PIETERPAD-DE-LUXE

En toen kwam Bart, mijn vriend, eervorig jaar ineens met een wel heel wild voorstel: de route naar Santiago de Compostella, zou dat niet écht iets voor ons zijn? Eh... Eenmaal van de schrik bekomen, stelde ik voor om misschien eerst eens dichterbij huis te ontdekken of wij dit serieuze wandelen aankonden zonder zachte stoelen en kroketten na elke vijf kilometer. Maar ik stond er veel welwillender tegenover dan hij had verwacht, dus hij pakte direct door en kwam diezelfde week nog thuis met boekje 2 van het Pieterpad: vanuit de Achterhoek naar Maastricht. Als dat goed beviel, konden we ons daarna begeven in het vlakke Groningse landschap met zijn eindeloze weiden. We maakten enkele duidelijke afspraken: het werd een Pieterpad-de-luxe met prettige

hotelletjes en bed & breakfasts; we gingen niet afzien (dus nooit in de stromende regen doorlopen met blaren) en tot slot: ik nam heel weinig mee en dat zou Bart dragen – een heldere taakverdeling. Maar dus wel keihard vijf dagen zonder foundation, reinigingsmelk, parfum of hakken, en ook geen vijf setjes leuke kleding om elke ochtend weer verrassend voor de dag te komen.

MANKE NELIS

We starten op een zondagmiddag in een fijn familiehôtel in Vorden, een dorp waar ik nog nooit van heb gehoord – wat geldt voor de meeste plaatsjes die wij aandoen – en gaan die maandagmorgen pas echt op pad. Ontdekking 1: er bestaan ook mensen die maandagochtend vroeg met forse bepakking uit de trein stappen en direct fluitend op

**WE MAKEN DUDELIJKE AFSPRAKEN:
WE KIEZEN ALLEEN
PRETTIGE HOTELS,
WE GAAN NIET
AFZIEN EN BART
DRAAGT DE BAGAGE**

weg gaan! Ontdekking 2: vanaf het moment dat je jezelf een Pieterpadwandelaar mag noemen, herken je je soortgenoten direct. De schoenen, de rugtassen, het boekje altijd binnen handbereik; ineens hoor je bij een club waarvan je het bestaan nooit had vermoed. Ontdekking 2 doen we overigens pas in de loop van die eerste dagen, net als de



De variatie in het Nederlandse landschap is enorm; van moeras (met paden van vlonders!) tot wild bloeiende bermen en heide met Schotse hooglanders.

ontdekking dat je samen heel snel allerlei debiele gewoontes ontwikkelt. Als we na een rustpauze weer verder lopen bijvoorbeeld, nemen we altijd even alle lichamelijke gevoeligheden door, een merkwaardig trekken bovenin de kuit, een zwaar gevoel in de liezen, een licht schuren bij de rechter grote teen. Hoe verschrikkelijk suf dit ook klinkt, het is uitermate bevredigend om zo even je lichaam af te lopen op haar functioneren en de verschillen bij elkaar te ontdekken. Na twee dagen is de spierpijn overigens immens als we even hebben stilgezeten. O, het opstaan na het avondeten! Die zo vanzelfsprekende beweging krijgt een geheel nieuwe

BASISBEHOEFTE VOOR ONDERWEG

Voor het Pieterpad heb je maar een paar zaken absoluut nodig: één van de twee boekjes [deel 1 van Pieterburen tot Vorden, deel 2 van Vorden tot de Sint-Pietersberg, € 18,70 per stuk, verkrijgbaar via pieterpad.nl, VVV en de [gespecialiseerde reis-]boekhandel. Hierin vind je de routes met kaarten, alle ins & outs over de omgeving, de restaurantjes en het openbaar vervoer. Als je dat boekje te zwaar vindt voor onderweg, kun je de benodigde pagina's kopiëren en na gebruik weggoien. Onmisbaar zijn natuurlijk goede wandelschoenen, waarmee je al eerder pijnloos kilometers hebt gemaakt, en, minstens zo belangrijk: goede wandelsokken en blarenpleisters. Als je niet gaat kamperen, heb je weinig nodig. Wij hadden de kleren die we droegen tijdens het wandelen [lange, soepele broek of rok, katoenen shirt + een extra loop-shirt + een vest, één setje voor de avonden en slippers of stoffen lichtgewicht schoentjes voor tijdens de pauzes en 's avonds], voor elke dag schoon ondergoed, een minitube tandpasta, zonnebrandcrème, dag- en nachterme, deodorant, anti-insectenspray [ook tegen teken], lipbalsem en een flesje water, dat je elke pauze bijvult. Indien nodig wassen we een T-shirt in het hotel met de zeep die er lag en droogden we dat met behulp van de föhn. Een kleine vijf kilo in één klein rugzakje, meer heb je samen niet nodig.

dimensie. Bart strompelt zijn eerste meters als een schaamteloze manke Nelis door het restaurant, ik blijf een paar seconden recht-op naast het tafeltje staan om de benen en onderrug als het ware te resetten en schrijd dan traag achter hem aan, voetje voor voetje, tot ik weer de oude ben.

RUST IN JE HOOFD

Het allerheerlijkst aan het Pieterpad blijkt de rust te zijn. Je start de dag met het ontbijt dat klaarstaat in je B&B en smeert nog een boterham voor over een uurtje, checkt in het boekje hoe laat je ongeveer aan de koffie en lunch kunt en gaat gewoon lopen. Geen gedonder, geen twijfels over je dagindeling en must-do's, alleen maar lopen, de route-aanduidingen in de gaten houden, je gedachten de vrije loop laten en die soms tot in detail met elkaar bespreken... Dat is rust in je hoofd, maar er is ook die rust van uren lopen zonder iemand tegen te komen, soms zelfs zonder het zoemen van een snelweg in de verte. Het is een verademing die je elke dag in al je vezels voelt zodra je het dorpje van je overnachting verlaat. Als een paar honderd meter voor ons een clubje mensen loopt, checken we of hun tempo hoger of lager ligt

WE ZIJN IN HET PARADIJS BELAND, EEN PLEK WAAR MENSEN ELKAAR VERTROUWEN EN VOOR ELKAAR ZORGEN

dan dat van ons, en besluiten we óf te wachten tot ze helemaal uit ons zicht zijn óf ze in te halen. Zo rustig dus; een situatie die bij de route naar Santiago inmiddels tot het verleden behoort. Die camino wordt nu jaarlijks door een kwart miljoen mensen gelopen, waarbij vooral de laatste vijfhonderd kilometer populair zijn; wij hebben dat voornemen inmiddels losgelaten.

TOTALE GASTVRIJHEID

Maar ik loop ernstig op de zaken vooruit, want we hebben – omdat we telkens een

ETEN, DRINKEN EN SLAPEN

Er zijn veel horecagelegenheden en burgerinitiatieven langs het Pieterpad. Maar zorg wel dat je altijd dat flesje water en iets te eten bij je hebt, want een enkele keer is het enige lunchtentje in de wijde omgeving gesloten wegens familieomstandigheden en dat zijn momenten dat je zo verlangt naar een pannenkoek en een kop koffie dat je wel kunt huilen van ergheid. Check voor vertrek de lijsten met accommodaties op pieterpad.nl; je vindt hier alles, van viersterrenhotel tot pipowagen, van superhippe bed & breakfast tot het treurigste pension. Reserveer je slaapplekken van tevoren, want hoe uitgestorven sommige dorpjes ook lijken, ze zitten vaak helemaal vol – óók als er vier hotels en zeven B&B's zijn.

paar dagen of een weekend met goede weersvoorspellingen lopen – nog even te gaan. Even terug dus naar dag 1, te beginnen bij ontdekking 3: hoe áárdig mensen zijn! We hebben al in het boekje gezien dat onze aller-eerste etappe meteen een pittig ding is zonder koffie-etablisement en pas na tien, elf kilometer een golfclub waar we misschien kunnen lunchen. Mijn blijdschap is dan ook groot als wij al na zo'n anderhalf uur lopen een schoolbord zien met het opschrift Theetuin. Het is het speelplaatsje van een voormalig schoolgebouw dat wordt onderhouden door dorpsbewoners. Het is een gemeenschapshuis geworden met allerhande clubjes en voor de Pieterpadwandelaars een keuken met mueslibars, zakjes chips, een Senseo, waterkoker, een ijskast met frisdrankjes en een schone, ruime wc. Er hangt een prijslijst aan de muur en er staat een potje waar je geld in kunt stoppen. We zijn in het paradijs beland; een plek op aarde waar de mensen elkaar vertrouwen en voor elkaar zorgen met een totale gastvrijheid.

VRIENDSCHAP VAN TIEN MINUTEN

En dit soort initiatieven zijn er meer: boerderijen met een tafel vol versnaperingen voor het goede doel, terrasjes in voortuinen, zelfs in een weiland een ijskast met frisdrank, ijsjes, een kluisje en ernaast een vuilnisbak

voor de lege blikjes. Je mag soms over boerenerven langs middeleeuwse landhuizen, je praat vrijwel altijd even met de wandelaars in de tegenovergestelde richting en de mensen die je onderweg weer tegenkomt bij de lunch, thee- of andere pauze en op de een of andere gekke manier voelt dat telkens weer als een vriendschap van, pak 'm beet, tien

DE RUST IN JE HOOFD, JE GEDACHTEN LATEN GAAN, HET IS EEN VERADEMING

minuten – met de wetenschap dat je elkaar morgen waarschijnlijk weer ontmoet. De dag waarop we net op tijd bij onze slaapplek arriveren voordat een wolkbreuk het land platlegt, maken we ons werkelijk zorgen over de vrouw die de route met haar hond aflegt en elke avond haar tentje opzet – alsof het om een vriendin gaat met wie we meeleven (de volgende dag blijkt bij de eerste koffiestop dat ze het droog heeft overleefd in een B&B).

LES PAYS-BAS: DOUZE POINTS

En dan de natuur in Nederland. Werkelijk, hoe vaak ik niet heb geroepen: 'Heidi in je Alpen / Toscaners / bewoners van de Provence, eat your heart out, this is the Netherlands! Les Pays-Bas: douze points.' Zó mooi! En omdat Nederland zo'n overzichtelijk klein landje is, is de afwisseling enorm. Je loopt nooit langer dan vijf minuten langs een maïsveld, er is elke dag weer een fantastische variatie aan loof- en dennenbos, hei, weide, rozenkwekerijen, sportvelden, moeras (met paden als eindeloze steigers), historische plaatsjes, kastelen en wederopbouwwijken. Toen we het ietwat saaie vooruitzicht hadden van twee uur lopen langs een provinciale weg langs het water, waren we het erover eens dat hier een goed gesprek enorm zou bijdragen aan de schoonheid van de wandeling. We hebben de volle twee uur gepraat over iets waar we het nog nooit over hadden gehad: de dood - en hoe we daar tegenaan keken. Heel mooi, heel uitzonderlijk en een zoektocht naar een gebied in jezelf waar je allerlei vage ideeën over hebt, maar nooit aan was toegekomen.



OP WEG NAAR HET GELUK

Het was al langer bekend dat wandelen helpt tegen depressie, maar onlangs bleek dat dat in nog grotere mate geldt voor wandelen in de natuur. Daarbij neemt de activiteit in de zogeheten subgenuale prefrontale cortex namelijk af – en dat deel van de hersenen is actief als we herhaaldelijk gericht zijn op negatieve emoties. Een geweldige ontdekking!



HET VERHAAL

Het Pieterpad® loopt van Pieterburen aan de Groningse Waddenkust tot aan de Sint-Pietersberg bij Maastricht. Met zijn 488 kilometer is het de langste aaneengesloten wandelroute door Nederland. De grondleggers, Toos Goorhuis-Tjalsma en Bertje Jens, wilden na hun pensioen een wandelroute in Nederland tot stand brengen die vergelijkbaar was met de lange-afstand-wandelingen in Europa. Tussen 1978 en 1980 verbonden ze rustige paden aan mooie natuur, en stelden deze route samen, waarbij snelwegen, rivieren en beken zonder al te grote omwegen konden worden overgestoken – een enorme puzzel! Het Nivon gaf het resultaat van hun vele wandelingen uit met routebeschrijving en -kaart en nog altijd worden er aanpassingen gemaakt door de vele vrijwilligers. Naar schatting hebben inmiddels ruim een miljoen mensen het Pieterpad gelopen.

Het Pieterpad voert je door gebieden die je niet zo snel in Nederland zou verwachten. In de Achterhoek en Limburg waan je je regelmatig in Toscane en gedachten als 'Heidi, eat your heart out' zweven regelmatig door je hoofd.