

Voorwoord

Laat ik gelijk maar duidelijk maken dat ik eigenlijk een bloedhekel aan lopen heb. Het is een overgebleven 'trauma' uit mijn diensttijd waarvan ik mij eigenlijk alleen maar kan herinneren dat ik mij ontzettend heb verveeld en ook nog eens veel heb moeten lopen.

Nu was dat meestal bij de Infanterie, ook wel gekscherend 'zandhazen' genoemd, een gewone zaak, maar bij de Artillerie was je als 'kanonnenboer' gewend je mechanisch te verplaatsen. Immers, lopend een kanon achter je aanslepen is niet zo handig. Nee, mijn afkeer kwam waarschijnlijk ook door het moeten lopen van de Kennedyloop; 80 kilometer binnen twintig uur en dat met een volle bepakking! Ondanks mijn hekel aan lopen, nam ik mij toch voor om de Camino de Santiago te gaan lopen; ook wel de Jacobsweg genoemd. Het is een van de vele pelgrimsroutes die naar Santiago de Compostela in de Spaanse provincie Galicië leiden. Al vanaf het begin van de elfde eeuw was een pelgrimstocht naar Santiago de Compostela bijzonder populair onder gelovigen omdat daar het lichaam van Jacobus de Meerdere, een van de discipelen van Jezus, zou zijn begraven. De route trekt al jarenlang een

toenemende stroom van 'pelgrims' die, al of niet om religieuze redenen, op pad gaan. Lopend, op de fiets of te paard! Iedereen bepaalt zelf de plaats van vertrek en ik koos de route vanaf Saint Jean Pied de Port; op ruim achthonderd kilometer afstand van Santiago de Compostela.

"Maar waarom ga je dan 800 km lopen als je zo'n hekel aan lopen hebt?", zal je misschien willen weten. Eerlijk gezegd kan ik daar geen sluitend antwoord op geven. Ik had niet, zoals miljoenen pelgrims die mij voorgingen, een religieuze reden. Ik ben gereformeerd geboren en dat geloof onderweg in mijn leven kwijtgeraakt. Ik had ook geen behoefte om het weer terug te vinden. Het was ook niet het leveren van een lichamelijke prestatie dat mij de Camino opdreef om daarmee indruk op anderen te maken.

Als ik er nog eens goed over nadenk komt 'nieuwsgierigheid' waarschijnlijk het dichtste bij de echte reden waarom ik een brandende zon, plensbuien, sneeuw en blubber heb weten te trotseren. Nieuwsgierig naar wat de Camino mij aan nieuwe inzichten zou opleveren. Om te ontdekken wie ik eigenlijk ben om daarna te kunnen oordelen of ik tevreden ben met het resultaat. Nieuwsgierig ook naar mensen die van heinde en verre kwamen en hun beweegredenen te leren kennen om de Camino te doen. Nieuwsgierigheid is de basis van het leven. Het gaat er daarbij niet alleen om nieuwe dingen te ontdekken, maar om daar iets mee te doen zoals het delen van inzichten zodat je daarmee anderen, en tenslotte ook jezelf, van dienst kunt zijn.

Je zou dit boek niet hebben aangeschaft als ook jij niet nieuwsgierig bent. Ik hoop dat de inhoud van dit boekje inspirerend mag werken,

dat je nieuwe ideeën en inzichten ontdekt waaraan je in jouw dagelijkse leven privé en/of zakelijk iets hebt. Mocht mijn verhaal je inspireren om zelf eens te ervaren wat het is om de Camino de lopen, dan wens ik je alvast een 'buen Camino' toe!

Phil Kleingeld

P.S. Ik heb een aantal pelgrims, die ik heb ontmoet en in dit boek beschreven, toestemming gevraagd om hun naam te gebruiken. In de gevallen waarbij die niet is gegeven of ik geen kans heb gezien toestemming voor de vermelding te krijgen, heb ik een gefingeerde naam gebruikt.

HOOFDSTUK 1

Rugzak, rugpijn en ruggespraak

Het werd mij gaande de Camino steeds duidelijker dat de 'raad', die ik in de voorbereidingsfase kreeg om de Camino zonder training te gaan lopen, het slechtste advies is dat ik ooit van iemand kreeg. Je komt overigens vanzelf wel tot dat oordeel als je toch maar wat gaat trainen om kilometers in de benen te krijgen en je daardoor allerlei ongemakken ervaart. Ongemakken die om een oplossing vragen omdat een mens toch ook wel wat wil genieten van de Camino.

Rugzak

Toen ik mijn rugzak met zorg had uitgezocht en volgestopt met datgene wat ik onderweg nodig dacht te hebben, kwam het moment dat ik het gewicht wel eens wilde voelen. 'Hmm, dat valt mee', hoorde ik mijzelf nog zeggen. Vol goede moed sloot ik de deur achter me om een 'blokje' om te gaan. Al na een half uur kwam er rugpijn opzetten op een plek waar ik niet eerder pijn had gevoeld.

Ik ben gewend aan rugpijn vanwege een vergroeiing van enkele wervels, een genetische erfenis van mijn vader, maar dit voelde een stuk vervelender aan. Het zweet brak mij letterlijk uit bij de gedachte dat ik dit achthonderd kilometer zou moeten verduren. 'Volhouden! Dat moet je straks minimaal zes uur per dag zien vol te houden', mompelde ik in mijzelf. Na twee uur lopen met behoorlijke rugpijn en met een door mijzelf 'professioneel' behandelde blaas was ik echt blij dat ik mijn rugzak af kon doen en mijn voeten weer bloot kon stellen aan voldoende zuurstof.



Rugzak

Rugpijn

Ik was mij ervan bewust, na het bespreken van mijn plannen met kanjers die de Camino al hebben gelopen, dat ik onderweg de nodige ongemakken zou ervaren, maar dat er een moment komt waarop je de pijn voor lief neemt en er ruimte komt voor beschouwing en genieten. Daar richtte ik mij dan ook maar op. Geen van de Caminogangers die ik sprak had last van chronische rugpijn zoals ik, ook niet in relatie tot het dragen van een rugzak, dus moest ikzelf tot een diagnose komen van de oorzaak van de pijn.

“Wat deed je vandaag anders dan de vorige keren dat je liep?”, vroeg ik mijzelf af. Een blik op mijn schoenen maakte dat deels duidelijk. Ik liep op Meindl's (A/B) en dat schijnt een van de beste merken wandelschoenen te zijn; althans, dat beweerden mensen van wie ik aannam dat ze wisten waarover ze spraken. Ik deed er uren over om het juiste paar uit te zoeken want dit zou waarschijnlijk de belangrijkste investering voor me zijn; naast het uitzoeken van een geschikte rugzak. Het passen deed ik overigens in de middag omdat je voeten dan wat breder zijn dan wanneer je 's morgens opstaat. De Meindl's zaten bijzonder comfortabel o.a. vanwege het voetbed dat de vorm aanneemt van je voet en om die reden liep ik zonder mijn vertrouwde steunzolen. “Waarom droeg ik ook alweer steunzolen? Oh ja, om mijn rugpijn te verminderen!”, schoot het door mij heen. Stom dat ik daar niet eerder aan had gedacht, maar als je die dingen al zo lang draagt, dan vergeet je op den duur dat je ze hebt. Het is ongeveer hetzelfde als de oorzaak van ruzies die mensen ooit dertig jaar geleden hebben gehad. Ze zijn vergeten waarover het eigenlijk ging en waren eraan gewend boos te zijn en te blijven.

De volgende dag trok ik er weer op uit, maar dit keer met steunzolen en de pijn was al een stuk draaglijker. Toen ik na thuiskomst eens kritisch naar mijn steunzolen keek viel het me op dat ze er nog vermoeider uitzagen dan ik en dat ze mogelijk aan vervanging toe waren.

Ruggespraak

Ik besloot daarom maar eens ruggespraak te gaan houden met een nieuwe podologe bij ons 'op het dorp'. Mijn 'oude' podoloog had ooit verkeerde zolen voor me gemaakt waardoor ik zelfs een radiologisch onderzoek moest ondergaan omdat men dacht dat de oorzaak van

mijn rugpijn in mijn botten gezocht moest worden. 'Uw linkerbeen is acht millimeter korter dan het rechterbeen en de huidige steunzolen compenseren dat verschil niet', constateerde de podoloog.

Ik kreeg direct al meer vertrouwen in haar; mede vanwege de zeer uitgebreide manier van onderzoeken en de looptips die zij gaf. 'Nieuwe zolen zullen ongeveer dertig procent van de pijn kunnen wegnemen; zeker als we sportzolen gebruiken. Nog eens dertig procent zal weggehaald kunnen worden door je rugzak wat beter af te stellen.' Kennelijk had zij vaker met het rugzakbijltje gehakt, want zij liet mij zien hoe ik mijn rugzak beter op mijn heupen kon fixeren zodat de draagbanden niet in mijn schouders zouden gaan schuren. Ik moest nog even geduld oefenen voordat mijn nieuwe zolen klaar waren, maar het was de moeite waard. Al na twee uur lopen met mijn nieuwe steunzolen en de betere afstelling van mijn rugzak kwam ik na een wandeling van twintig kilometer met een brede grijns op mijn gezicht thuis. "Geen centje pijn gehad!", kon ik met trots melden. Ik juichte te vroeg want jeetje, wat had ik kort daarna een spierpijn! Nou ja, no pain, no gain, moet je maar denken.

Lessen

In de voorbereidingsfase leerde ik een aantal goede lessen zoals:

1. Bij het ervaren van problemen eerst eens naar je lichaam luisteren.
2. Oplossingen voor problemen liggen vaak dichterbij dan je denkt en logisch denken helpt!
3. Gebruikmaken van de kennis van kennissen op gebieden waar je te weinig of niets van weet.
4. Ontdekken waar je beperkingen liggen en daarnaar te handelen.

HOOFDSTUK 2

“Iben wij van Rotterdam vertrokken”

Geloof het of niet, maar toen ik door mijn zoon op vliegveld Rotterdam/The Hague (voor Rotterdammers nog steeds Zestienhoven) werd uitgezwaaid, was ik bloednerveus. Het was de eerste keer dat ik mij afvroeg waar ik in hemelsnaam aan was begonnen en vroeg me ook af wat me allemaal te wachten stond. Gewoon ouderwetse vlinders in de buik.

Nadat ik mijn rugzak had ingecheckt en afscheid had genomen van mijn zoon, drong het langzaam tot mij door dat het grote avontuur, waar ik bijna een jaar naar had toegeleefd, zou beginnen. Precies om kwart over zeven vertrok het toestel van Transavia richting Biarritz. (Daar vliegen ze tegenwoordig niet meer op!) Daar aangekomen zou ik voor slechts een euro met de bus naar Bayonne gaan, om het laatste stukje de speciale pelgrimstrein naar Saint Jean Pied de Port te nemen. Van de een op de andere dag was ik niet meer een van de vele zzp'ers (zielenpoten zonder poen; past

goed bij mijn achternaam) maar een pelgrim. Dat zijn mensen die meestal om religieuze reden de wereld afreizen naar voor hen heilige plaatsen; veelal te voet. Vaak was de reden dat men hoopte een zogenaamde aflaat te krijgen voor de in het leven begane zonden, waardoor hun verblijf in het vagevuur zou worden verkort. Dat soort pelgrims is inmiddels zeer zeldzaam geworden en heeft iedere pelgrim zo haar/zijn eigen reden om de lange en moeilijke tocht te maken. Te voet, per fiets of, en dat zijn de echte uitzonderingen, te paard of met een ezel. Dit zijn de enige toegestane manieren van transport om bij het einddoel in aanmerking te komen voor de Compostella; de begerenswaardige en in Latijn opgestelde aflaat. Je moet dan wel in het bezit zijn van een geldig Pelgrimspaspoort waarin stempels worden gezet van de plaatsen die je onderweg aandoet.

Ik was niet de enige pelgrim die via de overbekende Camino Frances zou gaan want er zijn meerdere Camino's zoals er wegen naar Rome zijn. Vele miljoenen waren mij sinds het jaar 874 voorgegaan en de populariteit lijkt in de eenentwintigste eeuw alleen maar groter te worden. Ruim 200.000 pelgrims lopen jaarlijks deze route. (Met uitzondering van 2020 toen veel herbergen waren gesloten vanwege het COVID-virus.) Ik hoopte onderweg wat van de achtergelaten energie op te kunnen pikken en daaruit inspiratie te kunnen putten.

Doe het kalm aan

“Pa, doe het kalm aan en loop in het begin niet te grote afstanden!”, drukte mijn zoon mij op het hart. Als je dat advies van een Afghanistanveteraan krijgt, dan luister je extra goed. “Drink veel, rust op tijd en stop als je lichaam aangeeft dat het genoeg is!” Hij maakte zich duidelijk zorgen om mij en dat alleen al verwarmde

mijn hart. Ik besloot zijn advies op te volgen en het in het begin kalm aan te doen. De Camino is tenslotte geen wedstrijd en ik had de tijd aan mijzelf; dus waarom me onnodig haasten?

De meeste wandelaars lopen de eerste dag van St. Jean Pied de Port naar Roncesvalles; een afstand van ruim vijftientig kilometer waarbij een hoogteverschil moet worden overbrugd van dik veertienhonderd meter. Het is te vergelijken met de klim naar de top van de Mont Ventoux met dit verschil dat 'Tourrijders' geen rugzak meesjouwen van rond de elf kilo. Het is voor velen waarschijnlijk de zwaarste etappe van de hele Camino. In mijn voorbereidingen heb ik niet kunnen oefenen op het beklimmen van bergen want de hoogste berg die we in Nederland hebben is maar 322 meter en een beetje. Ik was dan ook benieuwd hoe me dat zou vergaan.



Roncesvalles in de sneeuw

Het eerste 'mirakel' van de Camino

In de bus naar Bayonne bleek dat ik een van de zes Nederlanders was die aan de Camino zouden beginnen vanaf St. Jean Pied de Port en dat scheidt toch een band. Het was een schitterende septemberdag en tijdens het wachten op de trein naar St. Jean werd er brood rondgedeeld en kreeg ik al direct een aantal nuttige adviezen. Het eerste advies kwam van Patrick, een jonge IT 'er met een bijzonder warme uitstraling. Hij stelde voor om de afstelling van mijn rugzak te verbeteren en ik liet hem graag begaan. Ik had immers na mijn diensttijd geen wilde afstanden meer gelopen zoals de Kennedymars; een foltering van 80 km die je in 20 uur moest lopen; met volle bepakking! Daar kwam ik erachter dat je zelfs van vermoeidheid slapend kunt wandelen. Ze moeten je alleen niet wakker maken want dan lig je gelijk op de grond! Zo, nu weet je gelijk waar mijn hekel aan lopen vandaan kwam! Na mijn diensttijd bleef mijn wandelervaring beperkt tot wat oefenrondes van Ridderkerk naar Kinderdijk en terug; krap twintig kilometer. Het tweede advies kwam van Hans met wie ik de eerste weken regelmatig zou optrekken. "Tot waar loop jij morgen?", vroeg hij mij. "Ik volg het advies van mijn zoon op en doe het in het begin rustig aan. Ik stop na acht kilometer in Orisson." "Oh, ik ook; heb je wel gereserveerd?", vroeg hij. "Moet dat dan?"

Als groentje had ik mij natuurlijk niet gerealiseerd dat er meer mensen op de idee waren gekomen het in het begin rustig aan te doen en Orisson is een van de weinige overnachtingsplaatsen tussen St. Jean Pied de Port en Roncesvalles. Als er geen plaats is in de herberg heb je twee opties; doorlopen of in de openlucht overnachten. Later begreep ik dat er nog wel meer mogelijkheden

zijn, maar het vooruitzicht al gelijk vijftientig kilometer te lopen stond me tegen. Op zulke momenten was ik blij dat ik m'n iPhone bij me had. Ik zocht snel het telefoonnummer van de herberg om een bed te reserveren. "Heeft u voor morgenavond nog een bed voor mij?", vroeg ik in mijn mooiste Frans. Ik kreeg te horen dat dit even uitgezocht moest worden. Na enkele ogenblikken te hebben gewacht kwam het verlossende antwoord: "U hebt geluk; u bent de laatste aan wie ik een bed kan geven! U moet wel voor 's middags twee uur binnen zijn want anders vervalt de reservering." Het eerste 'mirakel' van de Camino had zich aan mij voltrokken. Het laatste bed! Als het onderwerp niet ter sprake zou zijn gekomen, had ik misschien echt een probleem gehad.

De verbroedering begint

Tijdens de reis met de speciale pelgrimstrein tussen Bayonne en St. Jean Pied de Port genoot ik van het langsrollende landschap. Ik had gezien dat alle passagiers met een rugzak aan boord waren gekomen en dan realiseer je je pas goed hoe massaal er aan deze pelgrimstocht wordt deelgenomen. Voor vertrek had ik alleen de herberg in St. Jean Pied de Port gereserveerd en nog op het nippertje mijn volgende bestemming. Ik had me daarna voor- genomen niets meer te reserveren en dat ik de voorzienigheid haar werk zou laten doen om me onderweg onderdak te verschaffen. Ik had geen schema of tijdplanning gemaakt en geen retourticket gekocht. Ik zou wel zien hoever ik kwam en hoe lang ik er over zou doen om op mijn eindbestelling te komen. Dit was voor mij iets compleet nieuws, zeker al je bedenkt dat ik trainingen verzorgde in timemanagement en bekend stond als een control freak. Nou ja, stond, dat ben ik eigenlijk nog steeds wel een beetje.

In de trein hing een bijna voelbare trilling van positieve energie. De paar honderd mensen aan boord waren druk met elkaar in gesprek, er werd veel gelachen en de eerste serie foto's legden de nieuwe contacten al gelijk vast.

“Heb je al een herberg gereserveerd? Waar maak ik de meeste kans op een bed? Hoe laat ga je morgen op pad? Hoeveel tijd heb je om te lopen? Waar is hier 's morgens vroeg een slager/bakker open?”

Bij het uitstappen van de trein ging iedereen direct op pad om zich een slaapplek in de diverse herbergen te verschaffen, het eerste stempel (een sello) in het Pelgrimspaspoort te bemachtigen en daarna een verkennend rondje te maken in het levendige toeristenplaatsje.

In de herberg maakte ik al direct in gesprek met een vader en zoon die vanuit België aan de Camino waren begonnen. Ze hadden al bijna vijftienhonderd kilometer afgelegd en dat was redelijk voorspoedig gegaan totdat de zoon ziek werd. In de herberg zou hij een aantal dagen blijven om bij te komen en wat uit te zieken. Ze vertelden mij van hun reis tot nu toe, de problemen die zij onderweg waren tegengekomen, hoe vaak ze onderweg het gewicht van hun rugzakken hadden teruggebracht tot draagbare proporties en uiteraard de leuke momenten. Nog diep onder de indruk van hun prestatie besloot ik St. Jean Pied de Port eens beter te bekijken. In het centrum trof ik de Nederlanders aan waarmee ik al in Bayonne had kennisgemaakt. Na het uitwisselen van stevige knuffels bestelden we een pilsje en brachten een toast uit op het welslagen van onze 'expeditie'. De verbroedering was begonnen en zou tijdens de Camino alleen nog maar verder worden versterkt.