

dag 69-105: "i now walk into the wild." (begin van het solo-gedeelte van mijn reis)

26 november

Welkom!

Nee, Seb. Begin ik echt een blogpost met een cliché? De beruchte woorden van Christopher McCandless, beter bekend als Alexander Supertramp, toen hij alleen (en zeer onvoorbereid) de wildernis van Alaska introk? Nou shit, ik denk het wel. Het is mijn blog, toch? Mijn blog, mijn regels. Voor het geval je de film nog niet hebt gezien, of als je in de juiste stemming wilt komen om deze blogupdate van mij te lezen, volgt hieronder de inleiding van de film. Je ziet Christopher McCandless zijn laatste ansichtkaart schrijven aan een vriend die hij op reis heeft ontmoet, eindigend met de woorden "I now walk into the wild".

Sterker nog, laten we ons volledig op de film storten. Ik monteerde twee versies van een centraal nummer in de film: 'Guaranteed'. Eén waarin Eddie Vedder zingt en één waarin hij neuriet. Luister ernaar terwijl je verder leest, want het is een melodie die centraal stond bij het begin van het solo-gedeelte van dit fietsavontuur.

Dus, ik liet je achter met de woorden: "Sinds Alina's vertrek ben ik gegroeid in de mindset van de solo-reiziger. Maar dat, mijn kinderen, bewaren we voor een andere keer." in de laatste blogpost van 24 oktober. Voordat ik verder ga met het verhaal over het begin van het solo-gedeelte van mijn reis, wil ik graag delen en dankbaar zijn voor de liefde die ik heb ontvangen:

Een week geleden ontving ik een e-mail van iemand die ik slechts een paar keer in mijn leven gesproken heb, getiteld "bemoediging!". In de e-mail stonden prachtige - en inderdaad bemoedigende - woorden. Doorgaan, blijven delen, blijven vechten. Dat de e-mail ongevraagd en zonder enig doel werd verstuurd, maakte mijn dag. Bedankt afzender <3! Ik ben er ook in geslaagd om de 'comments' functie op deze website aan te zetten, en ik vond het fantastisch om te zien wie er gereageerd heeft op mijn vorige blogpost. Het is geweldig om te zien wie er meeleest. Dus: hoi commenters! En dan zijn er natuurlijk nog de mensen in mijn omgeving die me aanmoedigen met willekeurige berichtjes, die mijn telefoontjes aannemen als ik de draad kwijt ben.

De teleurstellende realiteit dat we een lichaam hebben.

Zoals de titel al zegt, zou het in feite een onverwachte horde worden: voor een lichaam moeten zorgen. Een lichaam dat niet buigt voor mijn krachtige en veeleisende ijzeren wil, een lichaam dat niet blindelings gehoorzaamt aan alles wat ik hem opdraag. Wat een teleurstelling, toch? Toen ik op weg ging vanuit Sarajevo, vol goede moed en met Eddie

Vedder in mijn oren (zoals het nu ook in de jouwe zou moeten spelen), nam ik vol vertrouwen het verkeerde pad. Een modderig pad bergop voor mountainbikes. Niet ideaal voor mijn racefiets met gekleurde fietstassen aan de zijkanten. Maar wat maakt het uit, toch? Ik ben een sterke, gemotiveerde jongeman met sterke benen, geen probleem.

Het moet een grappig gezicht zijn geweest, maar dat maakte niet uit. Ik zette door, kwam uit het mountainbikepad en op een grindweg met een helling van 14%. Natuurlijk, ik stap af en duw de fiets omhoog! Wat maakt het uit, toch? Eindelijk kwam ik op een fietsvriendelijke weg. De zon ging onder, dus ik ging naar een supermarkt om te eten. Binnen kwam een man naar me toe en overhandigde me 2 chocoladerepen om me aan te moedigen. Hij vroeg: "Waar slaap je?"

"Weet ik niet!" zei ik.

"Bovenop de heuvel staat een verlaten huis. Het zal vannacht stormen, dus misschien kun je daar slapen?" stelde hij voor.

Blindelings vertrouwend op hem ging ik op weg om de heuvel van 600m te beklimmen. Tegen de tijd dat ik de top bereikte, merkte ik dat ik hoofdpijn had (wat irritant, ik wou dat het wegging). Het was ook donker. Geen verlaten huis te zien. Ik deed mijn hoofdlamp aan, keek rond en vond een halfvlakke plek bovenop de pas. Duwde mijn fiets de steile grindweg op. Zette de tent op. Scheurde de bodem aan een grote metalen paal die uit de grond stak en die ik helemaal had kunnen zien, maar niet zag. Vloekte een paar slechte woorden. Lapte de vloer op. Zag een enorm bord met een schedel op 10 meter afstand van mijn tent: mijnen. Geweldig!

Naarmate de avond vorderde, wakkerde de wind aan. Het werd een storm. Ik was bang dat mijn tent zou wegwaaien en merkte dat mijn hoofd veel warmte uitstraalde. Voelde me vreselijk. Thermometer: 39C koorts. Hoe onverwacht! Mijn lichaam opjagen zonder ernaar te luisteren, en meteen daarna ziek worden? Zo vreemd, toch?

Het zou het begin zijn van een wals. Ik en mijn lichaam. Voorzichtig bewegend, aan het proberen één te worden, te leren communiceren, een evenwicht te vinden. We zouden constant in beweging zijn, langzaam dansen, ruimte nemen en geven, actief en passief, duwen en trekken. Ik zou vaak ziek worden en bij elke ziekte zou er een dieper begrip van mijn lichaam (en teleurstellend genoeg: zijn grenzen) komen.

Maar waar het verhaal stopte - hoge koorts in een tent op de top van een heuvel midden in een storm - was ik absoluut nog steeds een arrogante, giftige en agressieve walspartner. Na verloop van tijd zouden mijn lichaam en ik harmonieuzer leren dansen. Het was niet het

begin van mijn grote solo-avontuur dat ik me had voorgesteld. Het lukte me om de volgende ochtend op de fiets te stappen en een motel langs de weg te vinden. Daar was ik 4 dagen bezig om de lakens van de benauwde motelkamer vol te laten lopen met mijn zweet (sorry toekomstige gasten).

Laten we dat geweldige vertrek nog eens proberen.

Met hoge verwachtingen vertrok ik uit de mufte, verstikkende motelkamer. En inderdaad, de volgende dagen zouden verbluffend blijken te zijn, maar er kwam een nieuw personage in de wals: slaaptekort. Aanvankelijk bruiste ik echter van energie. Duizelend stak ik de grens over naar Montenegro en begon te klimmen in het gebied rond Durmitur. Vanaf de Bosnisch/Montenegrijnse grens tot aan de stad Zabljak trof ik het mooiste landschap van de hele reis tot nu toe. Zoals gebruikelijk op reisblogs, laat ik je kijken naar oogstrelende en prachtige landschappen zonder je te voorzien van de psychologische en fysieke context waarin ik me bevond toen ik de foto's nam, zodat je bij jezelf denkt: "oh mijn god, hij moet in totale extase zijn op elk moment in zo'n mooie natuur!". Daar gaan we.

Deze dagen waren geweldig, mijn eerste voorproefje van totale autonomie en vrijheid terwijl ik mezelf over de aarde voortstuwde met behulp van mijn benen en mijn stalen vriend (fiets). Met Eddie Vedder in mijn oren en afgesloten van het internet (ik had genoeg hersenloze video's op mijn telefoon gezien terwijl ik ziek in bed lag), voelde ik me levend. Op het hoogste punt van 2700m besloot ik de ijskoude nacht door te brengen. (Er vormde zich ijs op mijn tassen in de ochtend). Een Ests stel wandelde langs mijn tent en schonk me een zak duur gevriesdroogd buitensportvoedsel (voor het geval je meeleest: bedankt). Ze wensten me veel geluk; dat had ik nodig. Want tegen de tijd dat ik op 2700m sliep, was het slaaptekort reëel.

Met een grote fiets heuvels op fietsen is geen lichte fysieke taak. Dat urenlang doen vermoeit mijn lichaam behoorlijk! Ik zette de tent op, deed wat rekoefeningen, las wat, verzorgde mijn huid, schreef wat in mijn dagboek en sloot mijn ogen. Ik lag, en lag, en lag nog langer, en lag nog langer, kronkelend en kreunend en schaapjes tellend en woordslangen vormend en alle slaaptrucjes uit mijn boekje halend om slaap te vinden. En na 4 nachten van in wezen niet slapen, tegen de tijd dat ik 2700m bereikte, was ik uitgeput. Toegegeven, de paniek sloeg toe: wat als ik niet in staat was om dit op te lossen? Zullen mijn komende 1,5 jaar zo zijn? Oh God, ik weet niet of ik dit vol kan houden, maar wat moet ik anders? Wat bleek, een belangrijk deel van het antwoord zou op een simpele plek liggen: (het gebrek aan) goede voeding.

mountain stray: het verhaal van 7 beelden

Nieuwsflits: een paar pakjes instant noodles zijn niet genoeg voor een lichaam om te herstellen na een groot deel van de dag te hebben gefietst! En dat, als je een lichaam aan het eind van de dag niet genoeg koolhydraten en eiwitten geeft om te herstellen, het 'cortisol' blijft aanmaken, het stresshormoon dat de bloeddruk en hartslag verhoogt. In de nachten merkte ik inderdaad dat mijn hart 90 slagen per minuut maakte in vergelijking met de gebruikelijke 45-50 als ik lig en ik vroeg me al af wat er aan de hand was. Een tekort aan voeding bleek het antwoord te zijn. Mijn nieuwe slaappil werd een blok kaas vlak voor het slapen gaan. Sindsdien heb ik niet meer zulke slapeloze nachten gehad.

Ik had wat hulp nodig om me te realiseren dat een lichaam waanzinnig veel voedsel nodig heeft tijdens het fietsen. Velen van jullie stuurden me berichten op Instagram met verhalen over hoeveel eten jullie aten tijdens fietstochten. (Een van jullie at elke 2 dagen een volle pot pindakaas, en een fietser die ik ontmoette installeerde later een aparte houder voor potten pindakaas). Terwijl ik mezelf informeerde over mijn slaapsituatie, werd mijn lichaam, dat slaap nodig had, warm gehouden door de weelderige warme lucht en de geuren van verse croissants en brood. De stad waar ik was, Zabljak, had een onopvallende bakkerij op een hoek. In die bakkerij raakte ik bevriend met de dame die klanten bediende met de warmste glimlach: Sandra.

Sandra

Vriendelijke mensen zijn overal ter wereld te vinden (hoewel ze in sommige delen van de wereld misschien meer voorkomen dan in andere) en je kunt ze overal tegenkomen. In dit geval was het de bakkerij. Ik bracht de hele dag met haar door in de bakkerij, zittend bij het raam en uitkijkend op de gemengde voorbijgangers van het toeristische Zabljak, ons gesprek met haar onderbrekend als er iemand binnenkwam en toekijkend hoe ze hen met complete vriendelijkheid behandelde. Op een gegeven moment zag de eigenaar van de bakkerij mij op de beveiligingscamera's en belde Sandra op om naar me te vragen: waarom was ik daar altijd? Dat kwam door haar. In een paar dagen tijd ben ik dol op Sandra geworden.

Ik vroeg Sandra of ik 1-2 weken bij haar in de bakkerij kon werken. Mijn fantasie sloeg op hol: een leven vol wekkers om 4 uur 's ochtends, uitgeputte polsen van het kneden van deeg, me koesteren in de geur van goudkleurige, knapperige croissants met boter als ik ze uit de oven haal. Sandra belde verlegen de baas op om te vragen: nee, het was niet mogelijk. De juiste vergunningen zouden erg lang op zich laten wachten. Ik accepteerde het met tegenzin, maar met een hernieuwde frustratie over de bureaucratie en de staat omdat ik een paar weken niet in de bakkerij kon helpen.

Sandra is een dappere en moedige vrouw. Als voormalig lerares aan een middelbare school in Kroatië gaf ze haar baan op en verhuisde ze naar dit kleine stadje in Montenegro, omgeven door ongerepte natuur. Alleen in Zabljak begon ze haar leven opnieuw vorm te geven. De bakkerij nam haar graag voor een jaar in dienst (wie wil er nou geen Sandra in de

winkel hebben?), wat betekende dat Sandra een enorme terugval in haar inkomen kreeg. Maar dat was geen probleem voor haar. Hier was ze gelukkig. Ik kan het bevestigen: ze straalde. Zoals het een moedige dame betaamt, speelt ze ook trompet.

Dus bij het afscheid vroeg ik Sandra of ze het nummer 'Beirut' van Ibrahim Maalouf kende. "Ja, natuurlijk! Het is een van mijn favorieten, ik speel het heel hard als het nodig is," zei Sandra.

"Begrijp je het einde? Waarom moest hij aan het einde de rust van het liedje verstoren met een elektrische gitaar?" zei ik. (luister naar het liedje, dan begrijp je waar ik vandaan kom).

"Eerst vond ik dat niet. Maar nu begrijp ik het." Dit antwoord heeft me sindsdien beziggehouden. Wat moet ik in het leven ervaren om het te begrijpen? Welk verhaal ziet ze in het liedje dat de gitaar verklaart? Ik vraag me af: begrijp jij, beste lezer, het einde? Kun je me helpen?

De wals oefenen door Albanië

Met deze twee nieuwe inzichten (lichaam heeft geen oneindige energie + heeft voedsel nodig om te herstellen) ging ik op weg door Albanië. Ik zal niet veel met jullie delen over die weken. Het waren weken van oefenen op de wals. Proberen mezelf goed te voeden, mijn grenzen te vinden en te respecteren, meer aanwezig te zijn. Albanië was fysiek zwaar: veel bergen (dus: beklimmingen) en grote stukken zonder winkels om eten aan te vullen.

Chuck & Susan

Ik wil jullie voorstellen aan het gepensioneerd echtpaar Chuck (80) en Susan (75) uit de VS. Het vanzelfsprekende karakter van hun verregaande gastvrijheid heeft diepe indruk op me gemaakt. Ze hebben hun huis in Shkoder (Noord-Albanië) opgedragen om een hotspot te worden voor fietsers die door de Balkan reizen. 1100 fietsers, in een tijdsbestek van 3 jaar, sliepen in hun huis en lieten hun handafdrukken achter op hun muren (ik: de linkerkant van de deur boven!). Ik sliep op hun bank, veel anderen buiten op hun balkon. Het was een paradijs: 8 fietsers waren er op de avond dat ik aankwam. Er werd gedronken, gekookt, samengewerkt, verhalen en informatie (!) gedeeld en nieuwe vrienden gemaakt. Zoals traditie zou worden, kookte ik een broccolipasta en bakte ik een appelcrumble. Het werd gewaardeerd.

Didi & Sascha

Spoel heel wat kilometers vooruit. Zzzzzzzzzzzzzzzzzzz. Pfffssshhhttt. Zzzammmmmzamzam zoooooofff. Ik ben nu in Ohrid, Noord-Macedonië! Om hier te komen heb ik:

- een Deense fietser ontmoet, Anton, die naar regenboogbijeenkomsten ging en Society van Eddie Vedder speelde op zijn gitaar die hij bij zich droeg (hij gaat ook naar India);
- een paar momenten van euforie gehad toen ik de effecten begon te merken van meditatie, vertragen, oefenen in aanwezig zijn;

- een Instagram-video over racisme gemaakt die mensen leuk leken te vinden;
- Overshoot, Against The Loveless World, The Miracle of Mindfulness en Mijn Ontelbare Identiteiten gelezen.

Ohrid is deze zeer oude plaats aan een meer in Noord-Macedonië. Onze soort brengt al minstens 8000 jaar (schatting) door op die heuvel. De stad met 42.000 inwoners heeft naar verluidt 365 kerken, waarvan sommige geheim zijn, in muren zijn gebouwd of onder de grond liggen. Ik koos Ohrid als thuisbasis voor een week, om bij te komen, de volgende etappe te plannen en te kijken hoe Trump de verkiezingen won (dat was ongelooflijk onthutsend. Zijn overwinning en het discours rond de botsingen in Amsterdam leidden ertoe dat ik een tijdje afstand nam van nieuwsconsumptie). Ik verlangde steeds meer naar gezelschap, vooral in de dagen na zijn overwinning. Het lot wilde dat ik een zwaar bebaarde jongeman vakkundig op zijn accordeon zag spelen met naast hem een in zichzelf gekeerde vrouw die een boek las. Ik besloot "gewoon spontaan" mijn eigen boek te lezen op 20 meter afstand van hen, in de hoop dat ze me zouden opmerken. Dat was het geval. Ze stelden zich voor en na 2 minuten praten vroegen ze of ik bij hen wilde eten en slapen.

De dagen die volgden sliep ik op hun bank in hun kleine appartement en deelde ik in hun leven. Ze leven van 'busking' (muziek maken op straat voor geld) en reizen al een paar jaar rond (Cuba, VS, Europa). Voor de wintermaanden huurden ze het goedkoopste appartement dat ze konden vinden (het had geen verwarming, noch een werkende koelkast, maar het had wel veel Jesussen aan de muren hangen) en betaalden de huur van het accordeon spelen. Sascha speelde veel en met profijt en Didi leerde snel bij.

Met Didi en Sascha dook ik voor het eerst in afvalcontainers (ik wist hoe het werkte, maar had het nog nooit gedaan) en maakte ik een heerlijke appelcrumble van de 'geredde' appels. Samen wijn drinken, samen koken en onze filosofieën over het leven uitwisselen - deze dagen voelden rijk aan. Het gezelschap hebben van mensen die het leven anders leven is een kostbaar geschenk. Ze verruimen mijn kijk op het leven, maken mijn geest vrijer, gedurfter, vol mogelijkheden.

Nu je het einde van dit stuk nadert, vraag ik je om de video hieronder af te spelen.

Sascha speelde Wals nr. 2 van Sjostakovitsj terwijl de zon onderging op het meer van Ohrid en mensen op een zaterdagavond langs ons wandelden. Een vriendelijk Frans stel, dat naar Athene fietste, begon voor ons te walsen tegen de achtergrond van een geel, oranje en roze gekleurde hemel. Ik wist dat het tijd was om te vertrekken, maar tegen die tijd zou de wals die ik met mijn lichaam zou dansen dicht bij de dansers in de video staan. Natuurlijk zou het publiek nog steeds lachen als ik te ver ging in wat mijn danspartner realistisch gezien kon doen. Maar in hemelsnaam, het zou veel beter zijn dan toen ik alleen uit Sarajevo vertrok.

afscheid & komende weken

Hier laat ik jullie voorlopig achter. Op dag 105, toen ik vanuit Ohrid richting Griekenland (Thessaloniki) vertrok. Op het moment dat ik dit schrijf, is het dag 123 en ben ik al een week in Bulgarije met No Name Kitchen. Zou je (ja, jij, de lezer die het tot het einde heeft volgehouden) meer kleinere updates van me willen horen via e-mailmeldingen? Ik vind het jammer dat ik deze lange blogposts zo onregelmatig verstuur. Misschien kan ik om de 2-3 weken kleinere e-mails sturen, die niet gekoppeld zijn aan een nieuw blogbericht. Als dat goed klinkt, kun je me dat dan laten weten? (e-mail, instagram of een reactie hieronder!).

Wat de komende weken betreft: het leven hier bij No Name Kitchen in Harmanli is erg veeleisend. Zoek- en reddingsmissies duren 12-24 uur en komen 3-4x per week voor. Er is weinig slaap, veel activiteiten. Ik ben van plan om tot ergens in januari hier te blijven, maar dat weet ik nog niet zeker. In elk geval zal ik minder actief zijn. Wanneer ik weer op de fiets stap, kun je meer van me verwachten.

Ik voel me vereerd dat je al deze tijd hebt besteed, het einde hebt gehaald en ik hoop echt dat je het leuk vond om het te lezen. Zoals altijd is commentaar, gedachten, feedback, tips en algemene interactie erg waardevol voor me. Dus als je iets tegen me wilt zeggen (of tegen iedereen in de openbare reacties hieronder): doe het!