

----- Forwarded message follows -----

Date sent: Thu, 22 May 2003 16:18:17 +0200
From: jrottier@12move.nl
Subject: **La Grande Randonnee Bericht 3: Bouillon**

Beste allemaal,

Het is weer tijd voor een bericht. De eerste fase zit er op: België heb ik nu gehad en ik zit in Bouillon op de grens met Frankrijk. Het was bij tijd en wijle zwaar (maar mooi) vooral omdat de Walen er een Grande Randonnée du Pay van maken (tourisme staat voorop) in plaats van een Grande Randonnée (de doorgang staat voorop).

Over het weer:

Ik hou het kort. Het weer was mooi en is nu wisselvallig. Ik heb drie (of vier) echte regendagen gehad. Ik lust wel weer een zonnetje.

Over de route:

Na Maastricht verandert het landschap snel. De Pieterberg heeft in het mooie weer een stoffig effect en dat loopt zo ook België in. Het eerste dat opvalt, nog voordat de heuvels voelbaar worden is het geluid en de geur van open stromend water. Eerst nog aarzelend en ruikend naar een open riool maar vrij snel al voluit stromende beekjes. En dat is meteen het grootste zichtbare verschil met Nederland tot de heuvels echt beginnen. Het eerste stuk tot Wegimont ken eigenlijk geen campings. In een of andere gelegenheid praat ik daarover en na wat heen en weer getelefoneer kan ik in een dorpje even voor Visé bij mensen in de tuin staan. Het resultaat is dat ik een avondmaaltijd en ontbijt krijg: gastvrijheid die ik in Nederland niet ken. Een dag later in St Remy bijna hetzelfde. Dan komen de campings en zoek je die gastvrijheid eigenlijk ook niet meer. Misschien toch wat minder op campings? Het is een prettige ervaring. Dan verandert na Wegimont het landschap snel. De heuvels worden steiler en achter Nessonveaux (als ik me de naam goed herinner, het boekje heb ik al teruggestuurd) beginnen de Ardennen voorgoed. Ik zal ze pas na Bouillon weer achter me laten. Het is een lange klim naar het hoogste punt: de Fagne Malchamps even ten zuiden van Spa. Bijna 600 meter hoog en ik denk dat ik daar pas in het Massif Central overheen ga. De fagnes (venen) van de Ardennen zijn hooggelegen schotels die water verzamelen dat daar maar heel langzaam uit wegsijpelt in beekjes. In het geval van Spa ook via de grond naar de bronnen. De klim naar de Fagne Malchamps doe ik in regenachtig weer na een regendag. Het water komt de grond uit en vanaf alle kanten op je af. De Fagne zelf is een hooggelegen vlakte waar de wind overheen jaagt: koud en op de dag dat ik er ben niet vriendelijk. Na de hoogvlakte de afdaling naar de Ourte op grens van Luxemburg. Ik verlaat dan mijn oorspronkelijke plan om via Nancy te lopen en besluit om even boven Vianden de GR-AE (E3) te nemen. Het stuk door Luxemburg loopt via Clerveaux, Esch-sur-Sure, Bigonville en Martelange. Allemaal vakantiebestemmingen van 30 jaar geleden. Aardig om eens terug te zien. Dacht ik. Luxemburg heeft een grote verandering ondergaan. Van het landbouwland dat het 30 jaar geleden toch was is het nu een net aangeveegd poppenhuisje geworden dat alleen van tourisme lijkt te leven. Gesneuveld op de EC? En wat erger is - ik heb na 5 weken lopen en kamperen vergelijkings materiaal - de Luxemburgers zijn hebberig. Alles is twee keer zo duur als op de Belgische bestemmingen (voorbeeld een camping kost gemiddeld 5-6 euro voor mij en mijn tent). In de touristische centra vragen ze zo 10 euro. Ik ben weggelopen. Ook de natuur is te netjes. Het lijkt of zelfs de bospaden aangeveegd zijn. Luxemburg is onecht. De Belgische bospaden zijn lastig te lopen. De Belgische steenslag wegen zijn een bezoeking voor de voeten, maar als een land niets anders meer te doen heeft dan bospaden aanvegen en toeristen uitknijpen dan is er iets mis. Een Nederlandse campingeigenaar in Boulaide bevestigt deze observatie. Luxemburg uitgevlucht en dan de zuidelijke Ardennen in. Het mooiste stuk van de route tot nu toe ligt tussen Martelange en Hobay. De oorsprong van de Rulles uit de Fagnes in dat gebied met daaromheen een groot oud bos met uitkapbeheer. Een stuk van 20 km. Prachtig. Dan wordt het zwaar. Op de kaart is de route naar Bouillon niet zo lang maar de GR-AE (AE staat voor Ardennen Eiffel) volgt de Semois in al zijn meanders. Het gevolg is twee stappen vooruit en een terug. Aangezien geen enkele VVV de topo guide heeft blijft de route voor mij een mysterie. Totdat ik in Florenville zelf zoek tussen de kaarten en de juiste vindt. De ervaringen met de VVV bewaar ik tot een later moment maar behoren tot de zwartste in de geschiedenis van de dienstverlening. Geen kennis van zaken en ongeïnteresseerdheid te helpen zijn

kernbegrippen. Afijn. Ik weet wat ik weten moet en loop de route. Een mooie route door met name veel bos, veel stijgen en dalen en veel langs de rivier. Na een week heb ik de Semois wel gezien en ik ben blij dat ik in Bouillon ben. Een stadje dat leeft van Godfried en de (eerste) kruistocht. Ik ben op de grens met Frankrijk. +/-600 km gelopen. Het was zwaar. Met name de keuze van de Walen om van het stuk tussen Hobay en Bouillon een touristische route te maken. Zeer veel stijgen en dalen, stijl stijgen en dalen, veel extra omlopen etc... Maar ja de eigen route uitzetten is ook niet alles en het was weer een mooie route. Vooral het stuk van de zuidelijke Ardennen en Belgisch Lotharingen is prachtig: veel bos, veel fagnes. De moeite waard.

Over het fysiek:

De voeten waar het de vorige keer toch veel over ging geven geen probleem en de conditie is prima. Het vele klimmen waar ik het over had, gaat me goed af mits in matig tempo gelopen (ik heb daar veel geleerd van een paar waarmee ik van Spa tot de splitsing met de de GR-AE heb samen gelopen). Toch heb ik een lichte blessure opgelopen op de etappe van Ourthe naar Dasburg. Dat was een lastig stuk met veel klimmen en dalen, steeds stukjes van 50 meter omhoog, naar beneden en weer omhoog. Ik heb daar mijn rechterbeen wat overstrekt en heb daar wat last in de rechterknie van gehad. Veel extra rust genomen (zeker 3 extra dagen) en het is nu geheel weg. Ik moet wel veel aandacht geven aan het dalen met de 22 kilo op m'n rug. Een voortdurende bron van zorg is de voeding en de waterbalans. In mijn vorige bericht heb ik onvolledig bericht over de hoeveelheid water die ik nam. die hoeveelheid was alleen tijdens het lopen. Bij ontbijt, avondeten en 's nachts drink ik zeker ook nog 2-4 liter. Totaal dus ongeveer 4-6 liter op een dag. Maar daar is het niet mee gezegd want het lichaam werkt ingewikkeld. Als het weer gelijkmatig is kan ik me erop kleden en is het zweetpatroon gelijkmatig. Je voelt dat. Als het wisselvallig is is dat moeilijker. je trekt niet steeds truien aan en uit als de zon er even is en dan weer niet met of zonder regen. Soms zweet je dan niet als het moet of andersom. Daarnaast de voeding. Fruit, Brood, Vlees, Zuivel, Groente. Ik hou me er redelijk aan maar kan natuurlijk niet alles meenemen, af en toe bijeten in een resto in een dorp. Toch kreeg ik op een gegeven ogenblik een koortsaanval na een zware etappe en ik kon geen doosje lucifers meer optillen. Ik at toch goed? Ik drink toch goed? Ik was niet echt ziek? Nadenken en ik kwam tot de conclusie dat in mijn dieet het zout ontbrak. Ik zweette niet meer maar pieste op een gegeven moment gewoon alles weer uit. terwijl ik in het begin zweette als een otter en het zout bij het opdrogen van de schoenen zichtbaar was en als korrels op mijn hoofd stond. Het eten dat ik heb is zoutloos. Teveel zout is slecht maar te weinig ook. Ik los dat nu op door - als het zo uitkomt - 's avonds na het eten een beetje zout op de hand te strooien en op te likken. Het smaakt prima en ik voel me prima. Nergens meer last van gehad en alles weer normaal. Maar de waterbalans blijft een punt van aandacht.

Over de procedure:

De procedure maakt van de golem de mens. Dus moet je op zo'n tocht als deze een procedure hebben waar je je aan houdt anders wordt je een golem :-). Wat ik bedoel is dat je een regelmaat en dagindeling nodig hebt om geen zwerversbestaan te gaan leiden.

Mijn procedure is simpel:

- 1) wakker worden 7 - 7.30 uur
- 2) ontbijt duurt 1 uur
- 2a) stretchen en warming up
- 3) inboedel sorteren klaar voor inpakken, tent moet droog zijn
- 4) tussen 10 en 11 klaar met inpakken en lopen
- 5) na 1.5 uur eerste (lunch) pauze
- 6) vervolgens na elk uur een korte pauze
- 7) Tussen 4 en 5 op bestemming
- 8) tent opzetten en korte rust
- 9) eten koken / eten kopen
- 10) Tocht overdenken / Rust
- 11) Slapen (tijd afhankelijk van omgeving en mensen in de buurt)

Er zijn de volgende mogelijke afwijkingen:

1) Het regent tot 12 uur en de spullen zijn niet droog in te pakken; Ik vertrek dan niet en het wordt een rustdag. Dit is lastig als het in de rimboe is maar bij een leuk dorp of stad is dit niet onaangenaam.

2) Het is een rustdag om te wassen. Ik heb 4 paar sokken, 4 paar ondergoed, twee T-shirts, twee fleeces en een lakenbinnenzak voor de slaapzak. Dat gaat 8 dagen mee en een keer per 6-8 dagen moet ik dus de was doen. De sokken zijn hier de bepalende factor (en niet het ondergoed zoals jullie wellicht zullen denken)

3) Ik heb een blessure (in opkomst) en ik besluit dat ik moet rusten om de tocht niet in gevaar te brengen. Ja, ja, ik ben ook al 46 en spieren en pezen moeten goed blijven anders gaat het niet lukken. Vandaar ook punt 2a. Het lichaam moet in top-conditie blijven anders ben ik vroeg thuis.

Dit is het tot nu toe. Er is altijd veel meer te vertellen maar twee uur tikken op een azerty-toetsenbord (Frans spreken is al lastig, ga nu maar eens op een Frans toetsenbord tikken) is genoeg. De route gaat morgen of overmorgen verder richting Sedan over de GR14. Ik zal daar ook een of twee dagen staan om de uitrusting wat nader na te zien. Dan gaat het verder over de slagvelden van 14-18 (ik loop 10 km west van Verdun) richting Cluny of Vezelay. Ik weet nog niet precies welke route ik neem. Voor zover ik kan overzien is het tracé in elk geval directer en zuidelijk.

Internet is minder voorhanden dan het lijkt (in elk geval tot nu toe) en de VVV's weten ook niet waar ze zitten (deze bijvoorbeeld). Het ga jullie goed en tot het volgende bericht.

Hans

----- End of forwarded message -----