

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

Date sent: Sat, 14 Jun 2003 12:14:54 +0200
From: jrottier@12move.nl
Subject: La Grande Randonnee Bericht 4: Bar-Le-Duc en Langres

Bar-Le-Duc/Langres, 4-14 juni 2003

Over het weer:

De vorige keer schreef ik dat ik iets meer zon aardig vond. Dat had ik beter niet kunnen doen want ik had nog een slechte dag en daarna ben ik geblakerd door de zon bij temperaturen van 25+ graden en twee tot drie dagen 30+ (in de schaduw dan hè). Na wat onweer is de zon iets teruggegaan, maar echt minder wordt het niet. Later veel en zwaar onweer gehad waarbij de temperaturen hoog bleven (25+) en zeer vochtig en drukkend weer. Het kilometrage bleef dus laag bij het heuvelachtige parcours - een domtoren beklimmen is één ding, maar bij 25+ graden, onweer en drukkend weer is een tweede. Ik denk dat het koelere weer niet meer terug komt tot september o.i.d. In Langres kan ik nu zeggen, dat ik vanaf Sedan (een kleine 4 weken dus) nu al temperaturen van 30+ heb. Ik ben een tropenrooster gaan lopen. Dat wil zeggen 45 uur op, 7.30 lopen en uiterlijk 12.00 stoppen. Het is slopend en in Langres neem ik nu een 3-4 dagen rust. Ik heb na het zout en water probleem van Bouillon nergens meer last van gehad. In de balans dus geen wijzigingen. Niet in de grote hitte doorlopen is het belangrijkste nu.

Over de route:

Na Bouillon gaat het nog een keer heftig omhoog (200 meter) en direct weer heftig (150 m) naar beneden naar de Franse grens. Vervolgens direct weer omhoog (ongeveer 100 m) naar het domainiale bos van Sedan. En dan: rust. Het blijkt dat de Fransen zich realiseren dat de Belgen de wandelaar gesloopt hebben en ze hebben een fantastisch parcours door bos en land uitgezet dat in vergelijking met wat achter me ligt peanuts is. Het zal niet zo blijven, maar op het moment is het welkom. In Sedan een laatste regendag - Sedan bekeken en lekker goedkoop Turkse kebab gegeten. Ze zouden in Europa elk dorp eens moeten verplichten om een Turks, Arabisch o.i.d. eethuis te hebben. Dat zou de beroerde kwaliteit van de inheemse restaurants toch eens tonen (prijs/kwaliteit verhouding wordt hier bedoeld). Ik heb in Franse restaurants gegeten voor ongeveer 15 euro inclusief drank. De kwaliteit van die maaltijden deed zeker de Franse keuken reputatie geen goed. En dat is niet eenmalig geweest.

Na Sedan de Franse Ardennen door. Prachtige vlakke heuvels met adembenemende vergezichten met kilometers koren afgewisseld met bosgebieden. Het klimmen en dalen blijft maar binnen acceptabele proporties. Het is niet meer uitputtend maar onderhoudend en inspannend.

Wel blijkt dat na Sedan in elk godverlaten dorp - denk niet dat Jorwerd alleen staat in Europa, de EC maakt meer slachtoffers - geen bakker, slager of kruidenier meer aanwezig is. Dat is een probleem. Mijn etenswaren en gas raken op en het wordt moeizaam. Dit is wat de route brengt moet ik zeggen. Je kunt het ook zien als beroerde voorbereiding want dit had ik natuurlijk kunnen weten. Ik eet in restaurants maar ook die zijn er bijna niet. Als het echt krap wordt blijken op een camping jongetjes van 12 geïnteresseerd in mijn onderneming. Hun moeder is dat ook en vervolgens heb ik een dikke pizzapunt zoals je die bij de Italiaan niet kan vinden en het ontbijt 's ochtends is koffie met chocolade croissants. Ik kan het probleem pas in Bar-le-Duc oplossen en de voorraden en het gas weer afdoende aanvullen. Tot dan is het behelpen met restaurants en wat ik vindt aan winkeltjes (die er natuurlijk soms wel zijn in de grotere dorpen).

De ontspanning van de Franse Ardennen blijft tot de Argonne. De Argonne is scherper, stijler, afwisselender. De Argonne begint ook weer uit te putten. Zeker nadat na Sedan de temperaturen zijn gaan stijgen tot 30+ in de schaduw.

Ik kom aan in Varenne en Argonne en ontmoet de geschiedenis daar dubbel: Lodewijk XVI is daar gearresteerd en het dorp is bevrijd door de Amerikanen in WO-I. Het eerste neem ik voor kennisgeving aan. Het tweede heeft geresulteerd in een beschamend groot, opzichtig, pseudo-Romeins, om te imponeren, contrasterend en verder niet te missen monument. Nu zijn er meerdere

monumenten van WO-I in Frankrijk. Sommige mooi. Andere lelijk. Groot en klein. Maar allemaal herdenken ze gevallen. Dit niet. Het monument, geschonken door Pennsylvania, herdenkt de bevrijding van het dorp door de VS. De invloed van de VS valt niet te ontkennen. Hun aantal omgekomen soldaten ook niet. Maar waarom dit monument? Het blijft een vraag. Is dit een vorm van territoriumdrift? Een uitvergroting van 'Killroy was here'? Dan zie ik de bronzen beker in het centrum van het monument en lees het opschrift "Truth is worth more than peace" [ik moet de exacte juistheid van deze zin nog controleren]. Toch mag men mij uitleggen - in historisch opzicht - wat waarheid nu is en in hoeverre (politieke) waarheid absoluut is. Alleen bij absolute waarheid kan deze uitspraak geldigheid hebben. In alle andere gevallen ben je dus speelbal van de duivel. Hitlers waarheid was ook meer waard dan de vrede. Alleen: hij verloor.

Na Varenne gaat het naar Clermont en Argonne. 22 kilometer langs en door loopgaven, bomkraters, monumenten en begraafplaatsen. Ik passeer tussen Varenne en Clermont het front van 14 - 18 dat daar in N-Z richting loopt: de Haute Chevaussee (hopenlijk goed gespeld). Aan het eind van de - overigens mooie - dag weet ik alleen dat het verbazend is dat we in Nederland eigenlijk alleen leren dat Nederland neutraal was. Meer valt er op dit moment niet van te zeggen. Dit, nog steeds gevaarlijke, gebied en de bijbehorende verhalen is boeiend voor blijkbaar iedereen. Op de camping in Varennes staan drie Duitse oorlogstoeristen - te zien aan hun materialen - waarvan er een als WO-I soldaat gekleed gaat.

Verder gaat het weer. De scherpste van de Argonne neemt af na Beaulieu (waar ik de gast was van le maire) en over ligt heuvelig terrein richting Bar-le-Duc dat ik uiteindelijk liftend bereik. Ik moest omdat de bevoorrading werkelijk fout ging. De dorpen hadden niets. Geen winkels en restaurants. Dan is een hoge temperatuur nadelig omdat een grote afstand maken niet lukt. Bar is de moeite waard en ik blijf even. Bij het eerste zware onweer heb ik drie cm water in de voortent maar alles is een uur later weer droog.

Na Bar-le-Duc gaat het over de GR714 richting Vittel. Dit wordt zwaar. In 1999 is er een zware storm geweest (begin tegen een Fransman uit dit gebied over La Tempete, hij zal niet aan Shakespeare denken). Die storm heeft zoveel schade veroorzaakt, dat de balisering en vaak hele paden verdwenen zijn. Ik verdwaal herhaaldelijk en kom zo kilometers verkeerd uit (waar erg aardige Fransen mij met de auto weer terug op de route brengen) maar het maakt het erg zwaar. Kapvlaktes, bomen over de weg. Eigenlijk bestaat de GR714 niet meer. De route moet door Domrémy-la-Pucelle komen. Op de kaart loop ik daarnaartoe. Het geboortehuis van Jeanne d'Arc geeft aanleiding een ander stukje geschiedenis waar Nederlanders niets van weten op te diepen. De Engelsen en inquisitie hebben het fraai gedaan. Dat een 17-jarig meisje Frankrijk op een eenwordend spoor zet blijft ongelooflijk.

Verder gaat het. De hitte wordt nu echt ondraaglijk en ik loop al enkele dagen een tropenrooster (zie hierboven). Vanwege het weer en de staat van de GR714 besluit ik over de weg naar Neufchâteau te lopen en vervolgens de D74 naar Langres te nemen. Het lopen over de GR routes zorgt zeker voor een verdubbeling van het aantal kilometers en met het weer kan ik dat nu niet hebben. Daarnaast wil ik even wat meer afstand zuidelijk maken. Vittel en het begin van de GR7 (20 km Ancienne Voie Romaine) zullen tot een andere keer moeten wachten. Ik loop 20 km per dag over asfalt. De laatste dag verslaap ik me en het gaat tegen twaalfen als ik nog niet op plaats van bestemming ben. Ik neem een lift en kom in Langres. Mooie stad. Rust.

Over de wegen:

Deze route is het doel en wat de route brengt heb ik gezegd. Dat wat de route in elk geval brengt zijn de wegen en daar mag dus wat aandacht aan worden gegeven. Omdat ze des pelgrims zijn. Omdat ze bepalen waar ik terecht kom en omdat ze voor het overgrote deel en in eerste instantie het fysieke element van de tocht bepalen. De tocht zelf is gewoon een grote fysieke inspanning. Als er een geestelijk element aan een pelgrimage zit dan zit dat zeker niet in het gaan zelf. Het gaan is fysiek. De rust en de ontmoetingen bepalen de rest van de pelgrimage.

:Intermezzo:

Ik verbaas me dan ook oprecht over de pelgrims die ik ontmoet - het zijn er niet zo gek veel omdat ik parallel aan de echte pelgrimsroute loop tot aan Le Puy en Velay. Dat parallellisme is ook geen toeval. Ik kom daar misschien nog een keer op terug. De verbazing over de pelgrims dus. De meesten willen

de route in 100 dagen volbrengen startend vanuit Maastricht. Dat vereist, lopend over de wegen, 25 km gemiddeld per dag zonder een rustdag. Geloof me, als de temperaturen omhoog gaan moet je sterk zijn om dat te volbrengen, zeker met een serieus gewicht op de rug. Ik vraag ze allemaal waarom ze naar Santiago gaan (dat is de enige pelgrimsbestemming op deze route natuurlijk). Het antwoord is in 90% van de gevallen: de prestatie. Voor hun zijn de wegen een middel. Zij lopen meestal over de D-wegen in Frankrijk en vrijwel niet over de GR-routes met uitzondering van de klassieke routes vanaf Vezelay en/of vanaf Le Puy-en-Velay. Om de snelheid te halen lopen ze soms tot 10 uur per dag. Dan eten, rust, slapen, kamp maken etc... Kijk naar mijn procedure en je ziet dat die pelgrims geen tijd hebben om naar het land te kijken of om te praten met andere mensen dan die met hen meelopen. Sterker zij zien niets anders meer dan de prestatie van de tocht: dat is het doel. Het einddoel is van ondergeschikt belang, de route als doel onbekend en de mensen op of langs de route onzichtbaar. Overigens ook prima natuurlijk.

:Einde intermezzo:

De weg bepaalt dus in eerste instantie de fysieke inspanning en er moet dus wat worden gezegd over de toestand van de wegen. In mijn tweede bericht heb ik e.e.a. gezegd over het Pieterpad en dat is door sommigen geïnterpreteerd als zou ik het een slecht pad vinden. Dat is niet zo, de strekking van mijn opmerkingen betrof meer de kwaliteit van de route. Nu ik 700 km heb gehad kan ik meer zeggen.

Algemeen loopt een horizontaal (in de bewegingsrichting dus niet stijgend of dalend en dwars op het lichaam dus niet naar links of rechts aflopend of hol) pad het best. Het pad moet dan verder hard zijn - maar geen beton dus wel verend, bosgrond is een goede kandidaat - en geen stenen groter dan 1 cm bevatten (die afmeting is arbitrair, maar veel groter moeten ze niet zijn). Om kort te gaan, als 1% van de wegen die je belooft aan de definitie van een goed wandelpad voldoet dan mag je blij zijn. De praktijk is weerbarstig en elke weg wijkt af van het ideaal. Toch zijn er extremen die zeer storend en zelfs gevaarlijk kunnen zijn als je loopt en zeker als je loopt met een overgewicht van 23 kilo op je rug (de druk op de voeten en gewrichten is 25% groter dan normaal en elke afwijking van de normale assen (x,y en z voor de liefhebbers, looprichting, zijdelings en hoogte voor de mathematisch minder geïnteresseerden) geven dan een extra belasting op de spieren en gewrichten. Dat is dus oppassen. Ik geef hieronder een lijstje van wat ik zie als de meest gevaarlijke afwijkingen van het ideale. Ik schrijf dit niet omdat ik iets te schrijven wil hebben, maar omdat het vermijden van deze gevaren mijn lopen en mijn fysieke gesteldheid voor het overgrote deel bepaalt. Het moet een indruk geven van wat de tocht vereist - in elk geval voor mij.

1) Bolle wegen.

Autowegen worden geconstrueerd met een bolling. In België met name en in mindere mate in Frankrijk is deze bolling zo groot, dat het lopen aan de rand van de weg met zich meebrengt dat de ene voet lager staat dan de andere. Stel je voor, dat je ene voet permanent 1 cm lager zou staan dan de andere. Je zou rugklachten krijgen en accuut naar de orthopeet moeten.

Het lopen op dat soort wegen is lastig en je bent continu bezig de stukken te zoeken waar de voeten op gelijke hoogte staan. In de praktijk zoek ik altijd het midden van de weg op en bij op en afgaand verkeer zwalk ik dus over de weg naar de zijkanen. Een veregerde versie hiervan is de bocht waar de weg soms zo scheef ligt dat de wandelaar er af dreigt te vallen. Het ene been moet dan werkelijk steeds het hoogte verschil met het andere been overwinnen. In een bocht naar links stijgt het rechterbeen dus constant en daalt het linkerbeen. Links krijg je dus extra klappen op de gewrichten, rechts is het een overbelasting van de spieren. Kortom: deze wegen vermijden.

2) Steenslag wegen

In sommige landen, met name in Walonie is het gebruik onverharde wegen te verharderen of te repareren met steenslag. Dat is kapot geslagen steen. De brokstukken zijn typisch 5 - 10 cm in diameter (en groter) en daar zit hem nu net het probleem. 5 cm is zo groot, dat als je je voet er op zet, de voet hem niet kan omvatten en afhankelijk van het balanspunt zal de voet dus voorover, achterover of opzij schieten. De correctie die hiermee samengaat vindt plaats door de enkel met bijbehorende pezen- en spierenstelsel en verder het gehele lichaam tot aan de schouder. Indien werkelijk uit het lood wordt bewogen verplaatst de rugzak zich, het evenwichtspunt wordt anders en het hele lichaam moet corrigeren. Dit correctie-effect vindt overigens plaats bij elke grove oneffenheid op het pad. In

geval van de stenen komt daar extra druk door de zool heen op de voet. Lang lopen op dit soort wegen geeft behoorlijk pijnlijke voeten. Nodeloos te zeggen, dat uiteindelijk veel balansverstoringen de rugzakbevestiging problematisch gaat worden.

Dat is ook waarom over een goede weg langer gelopen kan worden dan over een zeer ongelijkmatige weg. In een goede situatie heb ik 2,5 uur aan een stuk gelopen. Op een slechte weg heb ik een paar keer elk half uur rust moeten nemen (stijging, daling etc... tellen ook allemaal mee).

3) Boswegen

Boswegen kunnen zeer aangenaam zijn om op te lopen. Met name in Frankrijk heb ik op schitterende wegen in mooie bossen gelopen: een genot. Maar vaak ook zijn die wegen net gebruikt voor bosoperaties: zware machines hebben voren getrokken van een halve meter breed en dertig centimeter diep, bij voorkeur vol met water staand en een soms kilometer lange modderpoel vormend. Of zoals ik ook een keer heb mee mogen maken: het pad is gewoon volgegooid met de geveldde bomen, klaar om opgehaald te worden. De ruimte er omheen (vroeger dus bos maar nu kapvlakke) ligt vol met kapafval als takken etc. en is zo goed als onbegaanbaar. Deze wegen zijn normaal al als slecht begaanbaar te typeren, met een rugzak kan dit als een regelrechte survival uitdaging worden betiteld en deze hindernissen moeten met de grootste voorzichtigheid worden genomen. Alle balansverstoringen en risico's die ik onder 2) heb beschreven gelden hier uiteraard ook. De problemen met de GR714 en de stormschade vallen hieronder.

Om kort te gaan: lopen is veel moeilijker dan men denkt. Het voordeel van bovenstaande is dat je op een lastige weg de hele tijd naar de grond loopt te kijken waar je je voeten zet en op die manier erg veel grondbeesten ziet. Ik heb al meer soorten insecten gezien in het voorbijgaan (zonder ze op soort te kennen maar wel op familie thuis kan brengen) dan in heel mijn voorafgaande bestaan. Evenzo heb ik al meer hazelwormen en slangen gezien (die overigens allemaal gewond waren want anders waren ze al tien keer weggeweest) dan ooit tevoren.

Het moeilijkere lopen over de GR routes is ook de reden dat toch veel pelgrims onderweg naar Santiago kiezen voor een route over de D-wegen. Die route is directer (GR-routes geven bij benadering 100% meer kilometers) en het wegoppervlak is constanter. Vooral de oudere mens heeft daar baat bij zoals de man van 69 die ik tegen kwam. Hij had van zijn vrouw 6 maanden de tijd gekregen om in Santiago te komen. Hij liep 25-30 km per dag.

Tot zover. Ik kan wel blijven schrijven. Iedereen die de komende tijd en daarna jarig is bij deze gefeliciteerd. Het moment zelf zal ik wel in de rimboe zitten (het Franse platteland dus).

Groet, Hans

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