

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

Date sent: Thu, 31 Jul 2003 10:35:47 +0200
From: jrottier@12move.nl
Subject: La Grande Randonnee Bericht 7: Le Puy en Velay

Over het weer:

Ik had nooit gedacht dat ik zoveel over het weer zou schrijven en dat het weer zo bepalend zou worden voor de tocht. Toch is er niet omheen te gaan en laat ik eerlijk zijn: het is machtig interessant om de wolken te zien vormen boven de heuvelkim en te raden of het weer van 10 km verderop daadwerkelijk het volgende dal haalt of niet. Frankrijk is ook in dat opzicht veel interessanter dan Nederland.

In Charlieu waar ik jullie de vorige keer heb verlaten, is het weer erg heet. Na 4 dagen lijkt volgens Meteo France (ja ik volg het weer op het internet) de zaak koeler te worden. Ik neem de gok en begin te lopen. In Noailly sta ik op een hoge heuvel en kijk richting het Massif Central waar ik boven de bergen zware onweerswolken zie vormen en ik bereid me voor op zwaar weer. Helaas, Meteo France en ik krijgen geen gelijk. Het onweer zakt als een pudding in elkaar - je ziet dat letterlijk gebeuren op die hoogte - en de warmte blijft. De volgende ochtend begint al te warm en om 9 uur weet ik het: de hitte is nog niet voorbij. Ik moet weg uit deze negorij want mijn voorraden staan nog maar een dag toe. Ik lift en krijg een lift naar Montbrison. Dat is twee dagen lopen verder dan ik had gedacht maar ik accepteer de lift en omdat hij voor mij niet omrijdt sta ik korte tijd later in Montbrison. De hitte duurt nog een week. Op 20/7 gaat het dan gebeuren. De dag is loodzwaar van de hitte en ik beleef die op St Romain-le-Puy. Een pukkel in het land met bovenop een Romaans kerkje. Prachtig. Maar in de verte boven de bergen dreigt het nu serieus en 200 meter boven het land zie ik de wolken vormen met een snelheid die verbaast. De verplaatsing laat zien dat ik weg moet. Terug op de fiets door het land is een geweldige ervaring. De hitte slaat de koeien en paarden lam. De vogels zijn stil. Het is 3 uur 's middags en het is de stilte voor de storm. Om 4 uur begint het. Ik sta onder het afdak van het washok te kijken naar het weer en hoe de camping zich gedraagt. De eerste onweersbui is nog redelijk normaal, maar hard en veel regen. De wind is sterk en de tent klappert als een vlieger. Als de bui voorbij is denkt iedereen: "ha lekker, dat was het dan. Opruimen en verder met waar we mee bezig waren". Al snel blijkt dat te vroeg gejuigd. Snel bouwt zich een tweede bui op en terwijl het zwerk zwart wordt, gaat de wind liggen. Niets is te horen. Zelfs de vakantiegangers worden stil. Het begint zacht te rommelen en een licht briesje komt erbij. Dan breekt de pleuris uit. Hagel, regen ooverdovend en in hoge frequentie gedonder. De hagelstenen worden groter tot ze twee centimeter in doorsnee zijn (valt nog mee). In het centrum van de bui valt de wind even weg. Dan zwelt ze aan tot extreme kracht die ik nog niet eerder zo snel heb gezien. Alles gaat horizontaal, takken vliegen door de lucht, party tenten gaan plat. Mijn tent bezwijkt en hangt aan 3 haringen te flapperen. Ik ren er naar toe en sta in de hagel en wind mijn haringen bij elkaar te rapen en de tent weer overeind te zetten. Het lukt en ik heb verder geen shade, maar omdat buiten en binnentent op elkaar hebben gelegen is alles nat. Na een kwartier is het voorbij. Het blijkt later de rand van een tornado te zijn geweest die 7 km verder op erg veel schade heeft veroorzaakt en enkele levens heeft geeist. Ik ben er goed vanaf gekomen en twee dagen later is alles droog. Voor vandaag is het voorbij. De dag erop is er nog een zeer zware onweersbui, maar minder wind en er gebeurt met mijn tent niets. Verderop breekt een halve plataan af vlak voor een caravan. Het loopt goed af. Drie maanden mooi weer gehad maar zo kan het dus ook.

Ik vertrek zodra blijkt dat het na het onweer echt koeler is en het weer blijft acceptabel tot aan Le Puy. Ik heb een regendag, maar omdat ik droog in kan pakken loop ik toch. Terwijl het warm water regent en om mij heen rommelt, loop ik door de bergen. Ik ben drijfnat (de regenkleding heb ik niet aangetrokken en ik loop zonder jas - maar na de grote hitte is het een zegen. De duisternis met het gerommel en gebliksem rond de toppen tweehonderd meter boven me is geweldig. Onweer kan prachtig zijn. Daarna is het redelijk normaal weer en ik loop in ongeveer 25 graden met een zonnetje naar Le Puy.

Na drie maanden mooi rustig weer heb ik een lesje bescheidenheid gekregen.

Over de route:

Na Charlieu is het de bedoeling dat ik naar het zuiden loop langs de rand van het Massif Central. Zoals ik boven heb beschreven lukt dat niet erg vanwege de hitte en de echte tocht begint dan ook na Montbrison. Rond Montbrison kijk ik nog naar verschillende kleine dorpjes, veel Romaanse bouw en een plat land in de schaduw van de bergen. Op de top van St Romain-le-Puy zie ik aan de oostkant de bergen waar ik vandaan kom en het massief bij St Etienne. In het westen zie ik waar ik naartoe ga. Vanuit Montbrison een korte aanloop en dan gaat het omhoog. De eerste dag naar 750 meter. De tweede dag loop ik over de eerste bergrug op 1200 meter. Hoewel de toppen nog steeds bebost zijn, zijn dit echt bergen. Het basalt toont aan dat het geologisch echt anders is. Via Montarcher en Estivareilles naar Leigneq. Zowel Montarcher als Leigneq zijn hele kleine dorpjes die een grote Romaanse kerk bezitten. Ze liggen op de top van een berg en in het zicht van elkaar. Zeer strategisch en op signaalafstand. De wandeling tussen beide verleidt een andere opzet dan alleen kerken te zien. Verder gaat het de Haute-Loire via Retournac en Vorey-s-Arzon. Het terrein wordt bergachtiger en ik wijk af en toe af van de route om energie-conserverend te lopen (noem het luiheid als je wilt) dat wil zeggen dat ik niet elke top pak, maar soms ook onder de bergen langs loop. Net zo mooi en iets efficiënter.

Vanuit Vorey start ik de laatste 27 km naar Le Puy. Ik maak wat shortcuts en kan de route beperken tot 23 kilometer. Dat blijkt nuttig - had ik op de kaart al gezien - want na 10 km is er een berg die 350 m stijgt omhoog gaat (meer dan 45% dus) met vele s-bochten. Ik doe 1,5 uur over deze 350 meter omhoog en kom daarmee 1 km vooruit. Louterend stukje. Ik loop verder via een rustige route naar de hoogvlakte ten noorden van Le Puy (plain romain als ik het goed heb) en kijk uit over de stad. Een mooie entree. Toch weet ik dat de route door de stad niet verstandig is en ik neem voor de laatste kilometer een lift naar de camping. Als ik even later zonder bagage het laatste stuk loop, weet ik dat ik zeer verstandig ben geweest. Vanuit de hoogvlakte is het steil naar beneden om vervolgens via kronkelige weggetjes omhoog de stad in te lopen naar de kathedraal. Mooi. Absoluut. Maar ver van de camping en energieverterend.

Ik ben tevreden. Ik ben in Le Puy-en-Velay. Het is een prachtige stad hoewel erg toeristisch. De kathedraal en de oude stad eromheen zijn bijzonder te noemen. Ik besluit hier een weekje rust te nemen. Het is wasdag, rondrijddag, rustdag, relaxdag etc...

De rest van de route zal de route St Jacques zijn, ofwel de GR65 als jullie alvast uit willen zoeken waar ik verder naartoe ga.

Over het eten:

De vorige keer had ik al iets willen schrijven over het eten. Ik heb wat opmerkingen gekregen dat mijn beschrijvingen erg over het fysieke aspect gaan. Wel ik kan niet anders want in leven blijven - en goed in leven blijven - is toch echt een eerste vereiste en gegeven de inspanning het meest bepalende van de tocht. Het eten staat daarin logischerwijs centraal. Het eten op een dag moet bestaan uit ontbijt, lunch en diner en moet gebalanceerd zijn (je weet wel, groente, fruit, melk etc...). Daar zit een probleem omdat ik nu eenmaal niet veel mee kan nemen. Er bestaat dus een verschil tussen "loop eten" en "rust eten".

Het ontbijt:

En route: oud stokbrood en koffie. Als ik langs een bakker of epicerie kom kan daar een croissant bijkomen, maar dat is zeldzaam. Zeker in Noord Frankrijk is dat een droom gebleken. Soms eieren als ik die nog op voorraad heb.

In een stad of rustplaats: 3 croissants en koffie. Als er geen croissants zijn, tel ik de plek als 'en route'. Croissants zijn vet en bieden dus veel energie. Zoetheid is te vermijden. Dat verbrandt veel sneller en de hongerklap komt dan snel tijdens het lopen.

De lunch:

En route: geen lunch. Ik leef op biscuits fouré (Prince, bij voorkeur vanille), appels en chocola.

In een stad of rustplaats: Vers brood met paté, kaas of anderszins stevig voedsel.

Het diner:

En route: Het blijkt het efficiëntst om instant puree te mengen met een blikje gemengde groente; het

geheel wordt aangemaakt met maggi bouillon. Dat geeft de goede hoeveelheid zout die nodig is (zoals ik bij Bouillon of all places heb geleerd). Soms heb ik een eenpans maaltijd, maar die sleep ik nooit meerdere dagen met me mee: te zwaar.

In een stad of rustplaats: Dit is het belangrijke punt. Hier wordt alles wat gezond is ingeslagen, gegeten wat zeg ik, verzwolgen. Appels, sla, zuivel, eieren, vlees, kaas. Noem maar op. Alles moet op voordat ik weer verder ga. Als er een restaurant is met een betaalbaar (+/- 10 euro) menu dan eet ik even bij. Ik zorg dat ik twee gekookte eieren mee neem voor 'en route'.

Het geheel is een probleem en oplossing van de combinatie route, gewicht, energie en lekker. Tussen de maaltijden door eet ik veel chocola, koek, en alles wat maar vet is. Het gaat me blijkbaar goed af want ik voel me prima. Populair bij randonneurs is de pasta maaltijd. Ik hou daar niet zo van dus zoals uit bovenstaande blijkt.

Wat uit den boze is is alcohol. Zowel tijdens het lopen als bij de kortere stops drink ik geen alcohol. In het begin dronk ik aan het eind van de dag nog wel twee biertjes. Lekker fris denk je dan. Het valt slecht. In België ben ik daar al mee gestopt.

Nu in Le Puy-en-Velay heb ik zeker 7 dagen rust. Ik heb het gevoel dat ik wat heb bereikt en gisteren heb ik vette hertenpaté gekocht en een fles wijn (Cote du Ventoux). Het verse stokbrood gevuld met de paté glijdt naar binnen en de zachte wijn smaakt goed. Dit is een lunch die ik na vier maanden ascetisch leven wel even kan gebruiken. Het glaasje wijn werkt en ik ben de rest van de middag uitgeteld. Ik heb een week nodig om weer bij te komen. De rest van de fles kan iemand anders krijgen. Vandaag heb ik alweer trek. Ik denk dat ik vanmiddag maar weer dezelfde lunch neem. Een beetje sla erbij en ik versla de restaurants in Le Puy. De stad is mooi maar haar restaurants gaan voor het geld. Pelgrims of niet. Religie moet je geld aan verdienen. De restaurants gaan dus voor slecht en weinig eten en teveel geld. Weer een les.

Tot zover deze keer. Ik rust wat en loop dan het Massif Central door naar het westen. De Pyreneeën wachten. De route (GR65) belooft weer mooi te worden. Ik vertrouw erop want overal waar je in Frankrijk terecht komt is wel iets te beleven of te zien. Elk dorp heeft wel wat. Een rijk land.

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