

# De wildernis in, zoals John Muir

TWAALF UUR LANG, VAN ZONSOPGANG TOT ZONSONDERGANG, ZWERVEN DOOR DE NATUUR VOLGENS DE WERELDBEROEMDE WILDERNISEXPERT JOHN MUIR. TIALDA HOOGVEEN LIEP MEE MET DE MUIR TREK WAARVAN NIETS IN DEZE ROUTE VAST STAAT.



■ TIALDA HOOGVEEN

Het is nog donker als Monique Zondag, boswachter bij Staatsbosbeheer, ons wekt in het kantoorpand. Geen idee hoe laat het is, want de mobiel hebben we, net als het horloge, gisteren moeten inleveren. Ik trek al mijn kleren aan, laag over laag. Hemd, thermoshirt met lange mouwen, sportshirt met lange mouwen, wollen coltrui en outdoorjack met capuchon. Over mijn legging trek hijs ik een afritsbreek en regenbroek. Hoge wandelschoenen over mijn wollen sokken en als troef nog een regenponcho,

muts en handschoenen in mijn rugzak. Goed gewapend tegen de regen die de weerapp beloofd voor vandaag. Een beetje onwennig staan we koffie en thee te drinken. Waar moet je het over hebben in een pand met louter onbekenden waar gespreksonderwerpen over gisteren en morgen niet zijn toegestaan? 'We gaan!' zegt Monique dan kordaat. Ik sjoer mijn zware rugzak met proviand op mijn schouder en volg de negen anderen naar buiten richting het Ugchelse bos dat zich in de verte in zwarte contouren aftekent tegen de antracietkleurige lucht. Tegen het fysieke aspect van twaalf uur lang buiten zijn kijk ik niet op. Dat kan ik. Maar hoe verhoud ik me de hele dag in een groep? Stel dat het urenlang regent. En wat als ik moet poepen in het bos...

**ODE AAN DE NATUUR**  
De heuvelachtige bossen van de Veluwe liggen aan onze voeten.

We bewegen ons niet via de paden, maar juist dwars door bosjes en struiken, over gebladerde en losliggende takken. Een majestueus edelhert met imposant gewei loopt door een veldje. Snel loopt hij verder, verstoord door de vroege wandelaars. Opgetogen loop ik verder, wat een cadeau! Maar er volgt een bonus, aan het einde van een laan staan vijf, zes hinds. Ik schiet vol, het lijkt wel een sprookje, bijna mystiek. Bedoelde John Muir dit als hij zei te geloven dat de natuur de mens dichter bij het goddelijke brengt?

## MINDFULNESS IN HET KWADRAAT

Terug naar de Veluwe, waar we opgetogen zonder bestemming verder lopen door de Hollandse wildernis. 'Je komt enorm tot rust zo'n hele dag in de natuur,' zegt Monique. 'Op een bepaald moment vergeet je de tijd en al je zorgen. Ben je moe? Dan stop je. Het is mindfulness in het kwadraat.'

Monique wijst iemand aan die de groep mag leiden naar we weten niet waar. Zonder nadenken loopt de 'leider' richting laag struikgewas een heuvel op. Net als ik wat misselijk van de honger begin te worden, dient het ontbijt zich aan: bosbessen! Wie wil plukt bes voor bes, onderwijl langzaam verder lopend. We praten niet veel, bang om het toch over gisteren of morgen te hebben beperkt de gesprekstof zich tot zinnetje als 'Lekkere besjes' of 'Wat een mooie paddenstoel!'

De honger in mijn lijf is voorlopig gestild. Toch voel ik onrust, wanneer ontbijten we nou eens? Ik merk dat mijn hele systeem is geprogrammeerd op weten. Weten wanneer ik wat doe en hoe lang het duurt. Deze dag is een training in – o, hoe hip hedendaags – loslaten. Eindelijk, het ontbijt komt tevoorschijn. Met ons eten gaan we ergens zitten of liggen, samen of alleen.

Na het ontbijt dient het onvermijdelijk plasje zich aan. Een beetje ongemakkelijk zonder ik me af, de zogeheten T-tas (toilet-tas) laat ik links liggen, niet iedereen hoeft te weten wat ik ga doen. Wat een gehannes om drie lagen kleding af te pellen! En zoals die eerste uren gaan, zo gaat het eigenlijk de hele dag: lopen, rusten, lopen, rusten. Zonder dat het saai wordt. Bij verschillende stops vertelt Monique iets over John Muir of geeft in zijn gedachtegoed een overdenking mee.

Tegen de tijd dat we gaan lunchen aan de rand van een beukenlaan, heb ik echt lekkere trek van het buiten zijn. Het wandelen, hoewel traag, is best intensief door de onregelmatige ondergrond van struikjes, kuiltes en takken. Opnieuw komen er tassen vol voedsel tevoorschijn. Met mijn buik vol zit ik loom tegen een omgevallen boom en stel ik tevreden vast dat offline zijn en je tijdloos voortbewegen beter is dan een vakantie, waar je vaak ook weer van alles moet van jezelf.

Dan komt er een verrassing die alleen de natuur je kan geven: opnieuw een edelhert, statig en met een immens gewei op zijn kop. In een grote boog loopt

hij, zonder ons door te hebben, minutenlang om ons heen. Nog helemaal verrukt van het edele hert probeer ik een beetje te dutten, de ruisende bomen zijn als een wiegenlied, maar glijd door de kou steeds net niet in slaap.

## AFZIEN EN DOORZETTEN

Dan dient de beloofde regen zich dan toch aan. Ik trek de regenponcho over mij en mijn rugzak heen en begin het zat te worden: de regen, het lopen, de natte sokken en een pijnlijke aan een kleine teen. Gelukkig besluit Monique een tentdoek te spannen tussen een paar bomen. En dan, na deze laatste rustpauze, neemt Monique de leiding over de route en leidt ons terug naar het Staatsbosbeheer-gebouw.

Als we later allemaal met gloeiende wangen rondom de eettafel zitten, mogen we in één woord deze dag samenvatten. 'Verwondering', hoor ik iemand zeggen, maar ook 'eenheid', 'loslaten' en 'stilte'. Voldaan is mijn woord. Voldaan over afzien en doorzetten, over veerkracht en jezelf herpakken als het moeilijk is maar er niets anders opzit dan doorgaan.



© Shutterstock

## WIE WAS JOHN MUIR

De Muir Trek is geïnspireerd op de boeken en het leven van deze John Muir (1838-1914), een Schots-Amerikaans botanist, natuurvorser, schrijver en natuurbeschermmer. Muir was een van de eerste bepleiters van de bescherming van natuurgebieden in Amerika. Ook was hij een van de stichters van de Sierra Club, een van de grootste natuurbeschermingsorganisaties van de Verenigde Staten. Zijn activisme leidde tot de stichting van Yosemite National Park en Sequoia National Park in de Sierra Nevada. Bloemrijk en hartstochtelijk beschreef hij zijn ervaringen en vondsten in brieven, essays en twaalf boeken.

## MUIR TREK

Een Muir Trek is een tocht die start vlak voor zonsopgang en eindigt net na zonsondergang. De deelnemers mogen alleen hun voornaam noemen. Achternaam, leeftijd, kinderen en beroep blijven onbesproken, net als gisteren en morgen. Ook de mobiel moet worden ingeleverd, evenals horloge, verrekijker of fotoestel. Alleen door het Institute for Earth Education gecertificeerde gidsen mogen een Muir Trek leiden. Staatsbosbeheer is de enige organisatie die de Muir Trek aanbiedt in Nederland.

Voor meer informatie: [www.staatsbosbeheer.nl/Activiteiten/veluwe/muir-trek-over-de-veluwe](http://www.staatsbosbeheer.nl/Activiteiten/veluwe/muir-trek-over-de-veluwe).



© Staatsbosbeheer

