

Vriendin



**9 ZINDERENDE
VAKANTIELIEFDES**
Gratis digitale special!

ECHT. Zoals jij

Kim en haar ex bleven
samenwonen voor de kinderen

**'De liefde was over,
maar als ouders doen
we het fantastisch'**



Met haar ezel, paard
en lama's reist Kris
de wereld rond

**'Mijn vader stierf aan
een gebroken hart'**
Lucinda's zus Nadia
werd vermoord door
haar huisbaas

Oui oui Paris

**Deze vrouwen besloten:
'In Parijs wil ik wonen!'**

Spijt als haren op je hoofd...

**8x 'Deze leugen kan ik
niet meer terugdraaien'**

**Carola mantelzorgt
voor twee ouders**
'Hoelang houd ik dit nog vol?'

Koud kunstje: supersnelle zomergerechten

Hotspots: deze bijzondere Hollandse markten wil je bezoeken

Uitgeblust?
Breng het
VUUR terug
in je relatie

Voor maar
€ 3,59

02430



8 1710425 508143
23 t/m 29 juli 2024

beltpress

30

KRIS TREKT SAMEN MET HAAR DIEREN DE WERELD OVER

'Mijn lichaam zei
me dat ik een **ander**
pad moest kiezen'



Met ezel Lonky
in Jordanië

Met een ezel, paard of lama de wereld rond reizen? Dat was niet het plaatje dat Kris (39) voor ogen had. Maar toen werd ze ziek. En leerde ze dat ze veel liever een vrij leven wilde.

"In mijn luxe huis was ik ongelukkig."

Kris: "Ik was veertien en mijn tante had een idee: we binden een slaapzak en tent op jouw pony en gaan gewoon lopen. Dus dat deden we. Een paar dagen lang zwierven we rond in de omgeving van het Brabantse dorpje waar ik opgroeide. Als we het lopen zat waren, vroegen we aan een boer of we daar mochten slapen. We waren vast niet zo ver van huis, maar voor mijn gevoel waren we op wereldreis. Geweldig was dat. Ik denk dat het avontuurlijke in mij daar is begonnen. Van mijn ouders kreeg ik mee: hard werken, doorzetten, een goede baan vinden. Dus dat deed ik. Op mijn 23ste kocht ik mijn eerste huisje. Daarna leerde ik mijn inmiddels ex-partner kennen en kochten we een huis dat we grondig verbouwden. Een uitdaging, maar het zou prachtig worden en op de bovenverdieping maakten we ruimte voor kinderkamers. Maar toen werd ik ziek."

Geen kracht meer

"Van de ene dag op de andere - ik was 28 - had ik geen energie meer. Een burn-out, was de diagnose, al voelde ik me niet uitgeblust, ik vond juist alles wat ik deed leuk. Ik had geen kracht meer in mijn lichaam en kreeg vage klachten: darmproblemen, haaruitval, wollig in mijn hoofd, pijnlijke armen en benen. Ik zegde mijn baan op om beter te worden, maar ik werd niet beter. Er werd gezocht naar een fysieke oorzaak, maar uit bloedonderzoek kwam niets. Ik sliep vijftien uur per etmaal, kon met moeite de trap op en als ik twee dagen per week werkte, was ik uitgeput. Mijn dagen werden leeg. Ik dacht: leid ik nu het mooiste leven dat ik kan? Het antwoord was nee, maar als ik me inbeelde dat ik wél energie had, zou het antwoord nog steeds nee zijn. Dat was confronterend. Ik had alles op orde, een toekomstbeeld. Maar het paste niet bij me.

Ik belde mijn tante, die van de zwerftochten, en zei: ik wil weg, op een paard. Belachelijk idee, ik kon helemaal niet meer paardrijden, en toch gingen we. We hadden vier topdagen. Het vreemde was: aan het einde van de dag was ik doodop, maar niet gesloopt. Zodra ik thuis was, was mijn energie weg en kwamen de klachten terug. Ik was zo wanhopig dat ik alles wilde doen, dus ging ik me verdiepen in de plek van ons huis. Zou het aan aardstralen en energiebanen liggen? Ik vond iemand die me kon helpen en die concludeerde: jouw huis zit vol 'entiteiten' - geesten, zielen. Hij zuiverde ons huis en het ongelooflijke gebeurde: op dag twee kon ik de trap op, op dag vijf stond ik te klussen. Ik ben nuchter en rationeel opgevoed en kon het zelf amper geloven. En er was nog iets. Dezelfde man vertelde me dat ik de ziekte van Lyme had. Dat had ik al gehoord van alternatieve genezers, maar omdat het niet uit het bloedonderzoek kwam, geloofde ik het niet. Toch liet ik me door deze man behandelen: een traject van twee jaar met tincturen, extracten uit planten en kruiden. En jawel, mijn klachten verdwenen. Eindelijk kon ik weer écht meedoen in het leven."

Nieuwe energie

"De jaren dat ik ziek was, hadden me veranderd. Mijn nieuwe energie wilde ik gebruiken voor wat ik écht wilde. Ik verbrak mijn relatie en huurde een eenvoudig boerderijtje. Met mijn ex had ik een luxe huis waarin ik ongelukkig was. Eigenlijk voelde ik al toen we het kochten dat ik het niet wilde. Nu wist ik: ik wil mezelf nooit meer passeren in mijn gevoel. Mijn hart zei dat ik moest reizen. Ik wist niet hoelang ik



Trektocht
in Amerika

'Als ik in Nederland bleef, zou ik nooit het leven leiden dat ik wilde'

energie zou hebben. Als ik in Nederland bleef, zou ik nooit het leven leiden dat ik wilde.

Ik was me in spiritualiteit gaan verdiepen en geloofde dat de entiteiten en de ziekte van Lyme me in een richting wilden duwen. Ik had weer een parttime baan, maar zegde die op. Ik volgde een jaaropleiding Living by nature, waarbij je leert om jezelf te redden in de natuur zoals de jagers-verzamelaars tienduizend jaar geleden: gereedschap maken, visnetten knopen, zelfvoorzienend zijn. Die opleiding eindigde met een expeditie in de bossen van Zweden: twaalf dagen zonder spullen of eten. Het duurde alleen nog zes maanden tot het zover was. Ik besloot die zes maanden te gebruiken om te reizen. Daarna zou ik naar Zweden gaan en vervolgens zou ik het normale leven weer oppakken. Ik hoorde over de Jordan Trail, een hikingroute van 650 kilometer in Jordanië. Die wilde ik doen. In mijn eentje, met een ezel als gezelschap en om mijn spullen te dragen. Een uitdaging, want ik kon nog geen vijf kilometer lopen. Natuurlijk dacht ik: waar begin ik aan? Maar ik wilde léven, mijn hart volgen. Mijn ouders stonden zo'n beetje >

te applaudiseren. Zij hadden me zo ziek gezien, zo ongelukkig. En dus zeiden ze: ga genieten, ga stralen. En dat deed ik.

Ik vertrok naar Jordanië en vond een geweldig ezeltje dat ik Lorky noemde – een combinatie van de namen van mijn paard en hond. Maar hij bleek een flirt, dus werd zijn naam Lonky. Samen legden we honderden kilometers af. Ik leerde nog beter naar mezelf te luisteren. Soms moest ik na een uur stoppen en dacht ik: vandaag niet verder. Maar dan knapte ik op en liep ik tot in de avond. Ik leerde ook: ik hoef niets, ben niemand iets verschuldigd. Dat was de ultieme vrijheid."

Enorme herrie

"Ook al liep ik dagen door afgelegen gebied, onveilig voelde ik me niet. Lonky beschermde mij als het nodig was. Als er een man met verkeerde bedoelingen op me afkwam, legde Lonky zijn oren in zijn nek en maakte enorme herrie. Dan hief ik mijn wandelstok en dat was genoeg om

's Nachts in je tentje liggen en de coyotes horen. Eng? Nee, juist gaaf'



Op een van de eerste dagen in Peru



de man te doen verdwijnen. Lonky maakte sowieso graag herrie. gingen we wild- kamperen, dan waren we al snel niet meer onopvallend. Regelmatig werd ik wakker met een groepje nieuwsgierige locals rond mijn tentje. Dat was alleen maar leuk. Lonky stelde mij ook weleens op de proef. Hij bleef meestal in de buurt, maar één keer nam hij de benen, nét toen ik naakt was. Ik moest kiezen: mijn kleren of mijn ezel. Ik koos uiteraard voor het laatste. Het zal een bijzonder gezicht zijn geweest... Na vijf weken zat de hike erop. Dat betekende ook afscheid nemen van Lonky en een goed huisje voor hem vinden. Gelukkig vond ik een lieve man die een ezeltje nodig had als hij met zijn schapen rondtrok. Daar woont Lonky nu. 's Ochtends draagt hij de lunch, 's middags wat hout voor het vuur. Het gaat goed met hem. Ik krijg nog steeds af en toe een foto.

Na Jordanië ging ik naar Georgië, waar ik een paard kocht en een ander paard op sleeptouw nam. Het moest naar de andere kant van het land worden gebracht. Het werkte niet. Het paard wilde niet lopen en ik wilde hem niet dwingen. Ik vond dat ik door moest, want wie A zegt moet B zeggen. Maar gaandeweg dacht ik: ik hoef helemaal geen B te zeggen. Het voelde niet goed, dus ik mocht stoppen. Ik bracht beide dieren terug en vond via Facebook iemand die met een camper rondtrok. Ik kon instappen. Twee weken later hoorde ik dat het gebied waar ik met de paarden doorheen zou trekken, overstroomd was. Misschien toeval, misschien had mijn intuïtie me gewaarschuwd."

Niet meer terug

"Na een paar weken in Georgië stapte ik in Griekenland weer uit die camper om te gaan wandelen. Ik voelde steeds meer: na de eindexpeditie in Zweden wil ik niet terug naar het normale leven. Dus ging ik na Zweden naar Nederland, ruimde mijn huis uit en vertrok naar Azië, waar ik een fietsroute van tienduizend kilometer had uitgestippeld. Wandelen was leuk, maar ook zwaar. Ik had in een jaar tijd 1700 kilometer gewandeld en 190 nachten in een tent geslapen, dat hield ik niet vol. De fiets leek me makkelijker, maar toen ik van Vietnam naar Laos was gefietst, dacht ik: is dit het dan? Mijn fiets kon ik niet aaien en we waren alleen maar op de weg, geen afgelegen paden meer. Ik beleefde ook niets. Met dieren heb je aanspraak, mijn fiets zorgde niet voor contacten of avonturen. Ik besloot te gaan liften met fiets en al en belandde in avondse trucks en tussen de varkens. Heerlijk, weer avontuur. Maar ik miste het afgelegen gebied. Dagenlang niemand zien, op jezelf aangewezen zijn, daar hou ik van. Wildlife, de mooiste zonsopgangen. 's Nachts in je tentje liggen en de coyotes horen. Eng? Nee, juist gaaf.

Ik bleef nog drie maanden in Azië en besloot toen dat ik wilde leren jagen. Ik reisde naar Nieuw-Zeeland, maar leren jagen bleek door allerlei regels niet zo makkelijk. Ik vond een leuke reisgenote en we trokken per auto rond, maar het was niet wat ik zocht. Misschien was het wel gewoon klaar. Misschien moest ik naar Nederland, een tiny house bouwen, werken en dan een paar maanden per jaar reizen. Maar toen kwam ik bij een bedrijf terecht waar ik toch nog kon leren jagen. Ondertussen stelde dat in de Rocky Mountains woont. Zij hebben muilieren en paarden en vroegen of ik langs wilde komen.

Een maand later zat ik er en ging ik voor hen werken. Zij organiseren trektochten met paarden door de bergen en ze hebben ook een jachtbedrijf. Je kunt als gast een vergunning kopen om een bepaald dier te mogen schieten. Wij zorgen voor kampeerplekken in de bergen en voor het vervoer van de gasten en hun bagage. Dat laatste is mijn taak. In het jachtseizoen – vanaf september – verblijf ik in de bergen en breng ik de bagage van het basiskamp naar de plek waar de gasten kamperen. Ik rijd er te paard naartoe, met twee, drie of vier muilieren die de spullen dragen. Die tochten door afgelegen plekken met alleen dieren die de spullen dragen. Weet je wat grappig is, vroeger smeekte ik mijn ouders of we naar Center Parcs of Disneyland op vakantie konden. Maar nee, wij stonden altijd op saai veldjes en



In Nieuw-Zeeland wordt gejaagd op de tahreig



De dieren werden even ingeruild voor een sneeuwscooter in Colorado



Met drie kamelen trok Kris door de woestijn van Jordanië



In Peru reisde Kris samen met twee lama's



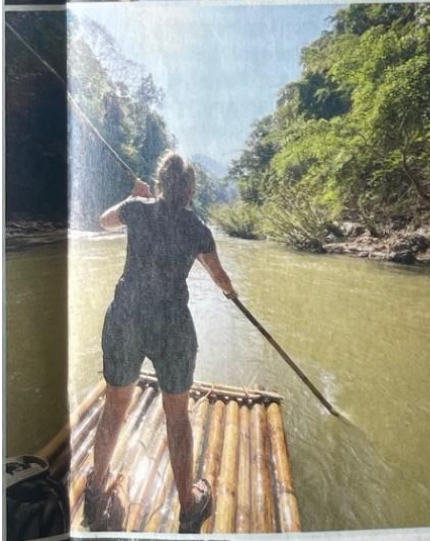
gingen de hele dag wandelen en lezen. Superstom, vond ik. En kijk hoe ik nu leef."

Twee lama's

"Na het eerste seizoen in Amerika moest ik vanwege mijn visum een paar maanden het land uit. Ik ging naar Peru en trok zes weken met twee lama's rond. Dat was geweldig, maar eten en water vinden bleek lastig. Ik besloot alleen nog trektochten te doen als ik weet dat het voor de dieren ook goed is. Zo'n tocht heb ik gevonden: de Colorado Trail, van Denver naar Durango, zo'n 780 kilometer boven de 4000 meter. Die wil ik volgend jaar gaan rijden, met twee muil dieren.

En verder... Niet te veel plannen. Ik merk voor het eerst dat ik Nederland soms mis. Misschien bouw ik dat tiny house, ga ik paardrijlessen geven of zadels maken en een paar maanden per jaar op reis. Misschien vind ik wel een leuke man om dat samen mee te doen. Hier in de Rocky Mountains heb ik wat gedatet, maar cowboys zijn niet mijn type. Een kinderwens heb ik niet meer - ik moet nog steeds opletten waar ik mijn energie aan besteed en ik heb niet de wens om die weg te geven aan een kind. Ooit had ik het geijkte plaatje voor het grijpen: mooi huis, relatie, gezin. Mijn lichaam waarschuwde me dat ik een ander pad moest kiezen en ik ben blij dat ik heb geluisterd. Anders had ik nooit met vier muil dieren achter me aan door de bergen getrokken en was ik nooit zo vrij en gelukkig geweest als nu." ♥

Je kunt Kris volgen op Instagram: @jep_on_track



Genieten van het uitzicht tijdens een hike in Nieuw-Zeeland



Wildkamperen op Tenerife



Kris maakte haar outfit voor de eindexpeditie in Zweden helemaal zelf

TEKST: MARIËTTE MIDDELEEK. FOTOS: PRIVÉBEZIT