

ZOEK EEN STOPCONTACT

# Probleemloos de Camino lopen...

tekst: Myrjam Bakker-Boone



De oproep in ApneuMagazine nr. 3 van 2015 blijkt toch meer losgemaakt te hebben dan wij dachten. Er reageerden mensen dat ook zij deze pelgrimstocht wilden ondernemen en hoe gaat dat dan met je cpap? Mra is natuurlijk geen probleem, maar voor de cpap ben je toch van stroom afhankelijk en is dat overal? Han Hoevenaars reageerde als kenner en heeft al iemand op weg geholpen. Hij heeft de tocht naar Santiago de Compostela (SdC) zowel te voet als op de fiets gedaan en nog wat kortere camino's in Spanje. We spreken hier met een ingewijde...



In 2007 bleek Han apneu te hebben: gemengd apneu met een AHI van 27. Al sinds de jaren '90 had hij de voettocht naar Santiago in zijn hoofd zitten. Maar wel onder de volgende condities: 1) alleen, 2) te voet, 3) vanuit huis, 4) in één keer en 5) beginnen in het voorjaar.

Op 24 maart 2009 is hij na enige aarzeling vertrokken vanuit zijn huis in Dongen. Zijn geliefde Renate was eind 2006 bij hem komen wonen, waardoor er nogal wat aan het huis moest worden veranderd om het ook tot haar huis te maken. Nadat dit achter de rug was zei zij: 'Ga nu maar...'. Ook had hij een spierblessure aan zijn bovenbeen, waar hij op advies van de fysiotherapeut dagelijks voor wandelde om van die blessure af te raken wat niet geheel lukte. Dat is feitelijk zijn enige voorbereiding geweest; hij heeft zelfs niet met bekpakking geofend. Na twee weken ben je ook gewend aan je rugzak. Pas ver in Frankrijk realiseerde hij zich opeens dat de blessure weg was.

## Peinspunt

Een peinspunt was natuurlijk moet het apneuapparaat mee of niet? Dus de longarts om een mra gevraagd. 'Dat heeft geen zin, want voor de csas is een mra geen oplossing', aldus de longarts. En 100 dagen zonder het apparaat van 2,5 kilo was geen optie. 'Verder heb ik geen voorinformatie ingewonnen', vertelt Han. 'Ik ben gewoon gegaan. Ik had ook geen verlengsnoer bij me, niks... Zo ben ik vertrokken. Een elektrische aansluiting was nergens een punt. Desnoods een bed verschuiven of een kussen omleggen, dat was het eigenlijk wel.'

'In de etappe na Namen (België) kon ik geen overnachtingsadres vinden. Dus keek ik om me heen waar ik mogelijk buiten kon slapen. Ik vond een kapelletje met wat trap treden en een overkapping boven de voordeur. Ik heb er mijn self-floating matje uitgerold en ben er, zij het moeizaam, gaan slapen. In Frankrijk heb ik uiteindelijk ook nog drie keer buiten, en dus zonder cpap, geslapen.' Er verschijnt een glimlachje: 'Ik heb moeten leren sms-en om Renate dagelijks te kunnen laten weten waar ik was...'

## Honderden jaren van denken naar zijn...

Wat doet het met je, zo'n voettocht? 'Ik had met Renate afgesproken dat ik alleen zou sms-en waar ik was en verder zo min mogelijk contact. In Noord-Frankrijk heb ik me ontzettend eenzaam gevoeld. Ik ben oostelijk langs Parijs gegaan. Soms vraag je je af: 'Waar ben ik aan begonnen? Ga ik verder?' Alles passeert de revue, je hele leven. Daar ben je mee bezig tot je als het ware bent uitgedacht. Op enig moment ben je alleen nog maar bezig met het genieten van de omgeving waarin je loopt. En je bent druk met het zoeken van slaapadresjes. Het mooiste van zo'n tocht vind ik dat je voortdurend onderweg bent. Ver in het zuiden van Frankrijk kwam ik op de druk bewandelde route die naar Spanje leidt. Vanaf



*Een peinspunt was natuurlijk moet het apneuapparaat mee of niet? Dus de longarts om een mra gevraagd. 'Dat heeft geen zin, want voor de csas is een mra geen oplossing...', aldus de longarts. Verder heb ik geen voor-informatie ingewonnen. Ik ben gewoon gegaan.*



daar loop je feitelijk niet meer alleen en is er gemakkelijk onderdak te vinden. Ik heb gemiddeld 25 km per dag gelopen. Vanuit Dongen direct naar België. Eén van de indrukwekkendste momenten ervoer ik toen ik op een berg ergens in het zuiden van Frankrijk terugkeek en de weg slingerend door het landschap zag gaan met wat pelgrims als stipjes. Ik realiseerde me toen dat dat al honderden jaren zo gebeurt.'

### Afgevallen?

Bij de vraag hoeveel kilo hij kwijt was bij thuiskomst heft hij de handen ten hemel en lacht: 'Niks... alhoewel ik in Namen wel een paar extra gaatjes in mijn broekriem moest laten maken.

Ik nam voor onderweg meestal chocola en uiteraard water mee. 's Ochtends gebruikte ik doorgaans pas m'n ontbijt in het eerstvolgende dorp. Dan heb je er meestal zo'n vijf km opzitten. 's Middags wordt er tussen twee en vier 's middags langs de route een 'menu peregrino' (tussen 8 en 12 euro) geserveerd: drie gangen en een fles wijn. Dus dat gaat prima.'



### Eten en bedden

Als mensen over de Camino praten hebben ze het meestal over de Camino Francés, het stuk van de Frans-Spaanse grens bij St. Jean de Pied de Port naar Santiago. Dit stuk is sterk afgestemd op de pelgrims en daar kan je vaak al vanaf twaalf uur (warm) eten. Ook het tijdstip van het avondeten is daar anders. Normaal eet men in Spanje na acht uur 's avonds, maar langs de route kan je vaak al om zes uur eten, omdat men weet dat de pelgrims geacht worden om tien uur te gaan slapen. 'In Condom in Zuid-Frankrijk heb ik voor het eerst in een herberg met stapelbedden geslapen: 70 bedden, 35 stapelbedden... Ik moest vanaf daar gaan wennen aan de krappe ruimte rondom mijn bed realiseerde ik me. Op die dag waren er gelukkig maar zes à zeven (aardige) pelgrims dus nog ruimte volop. Tot die tijd sliep ik veelal in mijn eentje op een kloosterkamer of in een pension, dus alle ruimte.'

### Prio 1

'Het wordt een dagelijks ritueel: 'dat ding' uitpakken. Eerste actie bij het betreden van een slaapzaal: zoek het stopcontact! Als er voldoende ruimte is en je kan een bed kiezen dan is het geen punt. Maar als je aan de late kant bent (en dat was ik meestal) en er zijn bijvoorbeeld maar twee stopcontacten in zo'n grote ruimte, dan kan het een probleem worden. Uit praktische overwegingen probeerde ik altijd wel beneden te slapen, want bovenin wordt het lastig, tenzij je een hoek opzoekt, maar dan nog... Meestal kun je wel ruilen met iemand, hoewel bijna iedere pelgrim het liefst onder ligt. >

*In de etappe na Namen kon ik geen overnachtingsadres vinden. Ik vond een kapelletje met wat trap treden en een overkapping boven de voordeur. Mijn eerste buitenslaapplaats...*





In Spanje kijken ze er al niet meer van op als je zegt dat je dichtbij een stopcontact moet slapen.

Toevallig wèl in Santa Domingo del Calzada in een mooi gerenoveerde herberg. Ik vertelde dat ik een apneuparaat had, waarop de vrijwilligster ruggespraak ging houden. Er ontstond enige paniek. Gevolg: ik kreeg een aparte kamer, omdat ze bang waren dat ik anderen zou storen. Dus op naar een VIP-room: de invalidenkamer... Voor mij prettig, want ik sliep weer eens prinsheerlijk alleen!

Er zijn overal stopcontacten en/of meervoudige contactdozen e.d. 's Ochtends heb ik wel van tijd tot tijd aan mijn medepelgrims gevraagd of ze last van mijn apneuparaat hadden gehad; niemand...

Op eentje na... dat was een Amerikaanse. Ik werd 's nachts wakker omdat mijn cpap het niet deed. Ik wist zeker dat ik de stekker in het stopcontact had gestopt. Bleek zij (een paar bedden van mij vandaan) wel last te hebben van het geluid. Ik heb haar (zij was op dat moment wakker) uitgelegd waar ik het apparaat voor nodig had en heb de stekker weer in het stopcontact gestopt. Verder geen probleem.'

### Samen of alleen?

'Dat is natuurlijk een persoonlijke keuze. Als je voor alleen kiest dan loop je door België en veruit het grootste deel van Frankrijk doorgaans echt alleen, afhankelijk van de route die je kiest. Vanaf Zuid-Frankrijk en in Spanje loop je nooit meer alleen als je dat niet wil. Er zijn daar altijd pelgrims met wie je op kunt lopen. Het hangt ook van je tempo af. Met sommige mensen loop je een stuk op omdat je in hetzelfde ritme zit. Zo heb ik een tijdje opgelopen met twee Duitse vrouwen die er plezier in hadden om in elke kerk loepzuiver te gaan staan zingen. Als het klikt loop je hele stukken samen op en daarna gaat ieder zijns weegs. Vanaf Sarria (ca. 100 km voor Santiago) wordt het (afhankelijk van seizoen) behoorlijk druk. Als men vanaf daar Santiago de Compostella te voet haalt dan krijgt men (al) een compostela (= oorkonde).

Tot slot: Han Hoevenaars is lid van het Genootschap van St. Jacob en is sinds zijn tocht in 2009 aan de camino verslingerd geraakt. Naast zijn jaarlijkse wandelingen werkt hij sindsdien ook jaarlijks een periode als vrijwilliger (hospitalero) in een herberg langs de grote routes in Frankrijk en Spanje. U mag hem mailen om informatie: [han55@ziggo.nl](mailto:han55@ziggo.nl). ■



### WETENSWAARDIGHEDEN

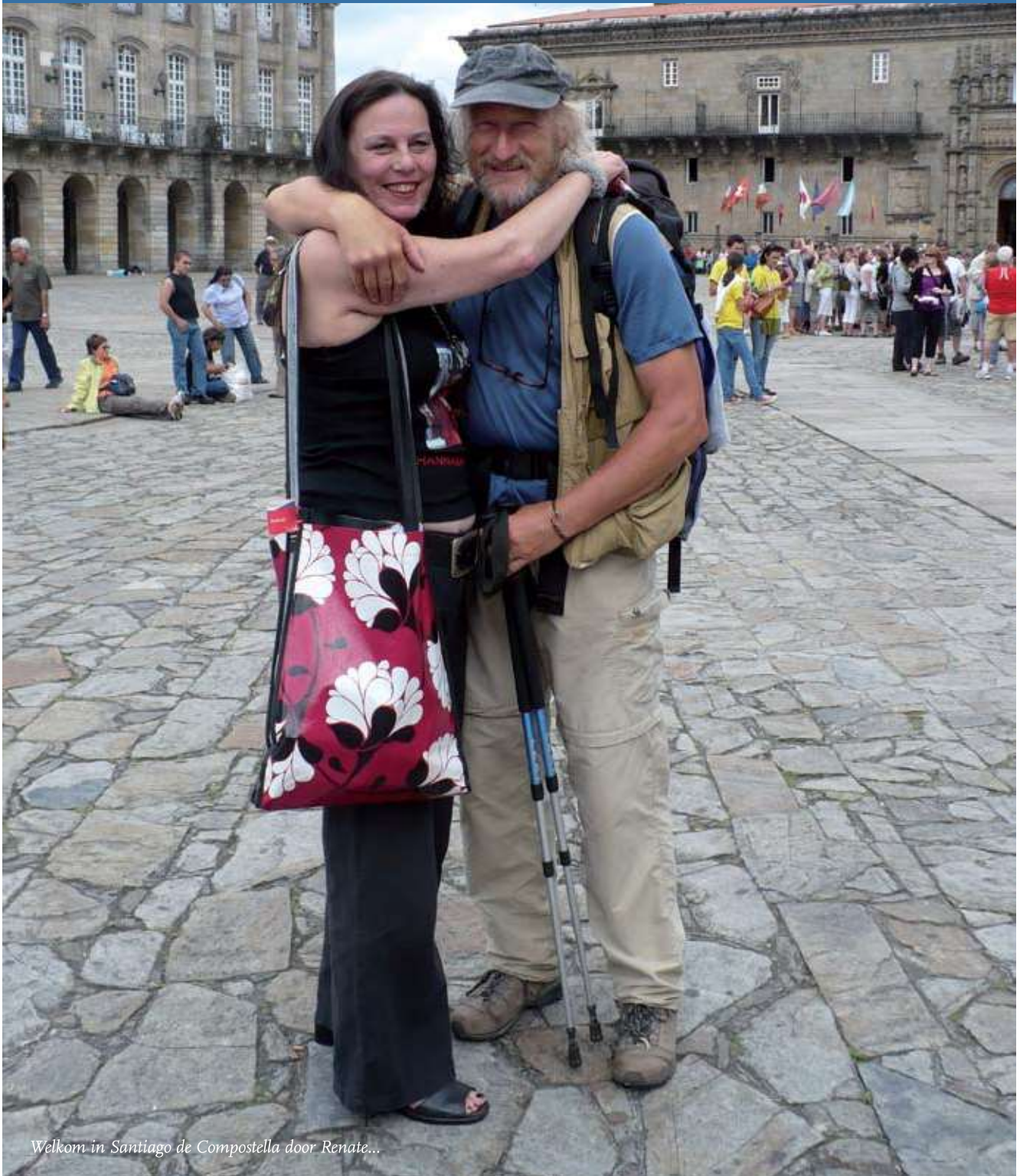
- Zorg dat je goed in je schoenen zit. Han heeft op een paar Meindls 2600 km (zonder verzoling onderweg!) afgelegd.
- Neem niet teveel mee (max 10 kg incl. apparaat) en koop een goedzittende (in te stellen!) rugzak van maximaal 40 liter.
- Er zijn twee soorten reiscap's te koop: de Transcend en de Breas Z1, dat scheelt zeker de helft aan gewicht.
- Het Franse boekje 'Miam, miam, do, do' (= eten en slapen) is een soort Michelinids (zonder sterren!) voor de Camino-route. Erg handig om dat aan te schaffen.
- Als je bent aangekomen in het verblijf waar je gaat overnachten, installeer dan eerst je cpap.
- Bij iedere herberg of pension kan je je kleding wassen, maar een droger is er meestal niet; een uitzondering is

bijvoorbeeld Roncesvalles (eerste en grote herberg net over de grens in Spanje); daar is een complete wasserij met wasmachines, drogers, een centrifuge en zelfs een ouderwetse wringer voor de deur.

- In de Spaanse herbergen liggen papieren zakjes van Jacotrans co voor als je je rugzak wil laten vervoeren. Daar doe je tussen de 6 en 10 euro in, dat hang je aan je rugzak, die je parkeert in de herberg. Jacotrans brengt je rugzak dan naar de volgende herberg waarvan jij het adres hebt opgegeven.
- Om tien uur, half elf 's avonds moet je in je bed liggen, moet het stil zijn en zijn de lichten uit.
- Uiterlijk acht uur 's morgens moet je de herberg verlaten hebben.

DE TOCHTEN VAN HAN HOEVENAARS

- Begin jaren 90 (nog zonder cpap): Pieterpad (492 km)
- In 2001 (ook zonder cpap) van Salamanca naar Santiago (ca. 500 km) om te proeven of 'de' Camino iets voor hem was.
- In 2009 te voet van huis uit tot aan de kust van Finisterra (einde van de aarde). Van Compostela naar Finisterra is Han's geliefde, Renate meegelopen. Zij had ervoor getraind, anders had Han dat (overigens prachtige) stuk misschien niet meer gedaan.
- In 2010 op de fiets van huis uit naar SdC met een buurman.
- In 2012 van Oviedo naar SdC (de 'camino primitivo'; ruim 300 km)
- In 2014 van Ponferrada naar SdC (de 'camino invierno'; ruim 200 km)
- In 2015 heeft Han met alle drie zijn kinderen (40, 36 en 32 jaar) de Camina Francés gelopen. Elk kind liep een week met hem samen op. Een bijzondere ervaring.
- In de wetenschap nog meer meerdaagse wandelingen te gaan maken heeft hij vóór die tocht een compacte reis-cpap gekocht. En dat bevalt zeer goed.



*Welkom in Santiago de Compostella door Renate...*