

Pelgrimstocht in Zweden

In het voetspoor van Sint Olav

**In een staat van totale ontredde-
ring heeft Francine Postma aan den lijve ondervonden
hoe helend lopen kan zijn. Blick op oneindig
en gáán. Als ze hoort van een pelgrimsroute
in Zweden, wordt er iets wakker in haar.**

TEKST FRANCINE POSTMA FOTOGRAFIE BONNITA POSTMA

'Ik voel me net
Ronja de roversdochter,
die jubelend de
natuur begroet'



'You have size 41 and one third,' zegt het meisje in de schoenenwinkel. Ze kijkt me vriendelijk aan. 'Are you sure?' vraag ik. Voor zover ik weet, heb ik maat 40. 'Maybe it's because of the bandages?' probeer ik nog. Maar ik weet zelf ook wel dat de gaasjes om mijn tenen niet ruim een maat verschil kunnen maken. De wandelschoenen die ik op het oog had - halfhoog, licht in gewicht en honderd procent waterdicht - zijn er niet in mijn maat. Dus schuifel ik weer naar buiten, met mijn wandelsokken in mijn Birkenstocks.

Ik ben nu een paar uur in Åre, een stadje in het noorden van Zweden, tegen het indrukwekkende gebergte aan dat de grens met Noorwegen markeert. Wat had ik me mijn aankomst hier anders voorgesteld. Heroïsch zou ik me voelen, moe maar voldaan na zeven dagen lopen op het Sint Olavspad, de pelgrimsroute van Selånger aan de Zweedse Westkust naar het Noorse Trondheim. Natuurlijk wist ik van tevoren dat ik maar een derde zou afleggen van de route, die in totaal 600 kilometer lang is.

En dat het een beetje potsierlijk zou zijn om mezelf een pelgrim te noemen, vergeleken met mensen die de gehele tocht lopen. Toch voelde ik me de afgelopen dagen wel degelijk een pelgrim. Ik mis het lopen en het dagritme nu al. Na zeven dagen in de natuur benauwt dit drukke stadje me. Voor het eerst sinds mijn vertrek uit Nederland voel ik me eenzaam. Tot nu toe logeerde ik steeds bij vriendelijke en geïnteresseerde mensen, die met liefde voor me kookten. Nu overnacht ik in een ski-hotel, waar een code toegang geeft tot mijn kamer. Morgen pak ik de trein terug naar Nederland, naar mijn gezin.

De eerste stappen

Ruim een week geleden begon mijn tocht, zo'n 180 kilometer hiervandaan, in het dorpje Revsund. Daar, midden in de dunbevolkte provincie Jämtland, kochten mijn Nederlandse vrienden Hilde en Ruben vijf jaar geleden een oude pastorie aan een meer. Ze knapten het huis op, namen kippen en drie alpaca's en legden een moestuin aan. >



'Ik vond mezelf op
alle fronten mislukt'



Ze begonnen er een bed & breakfast. Toevallig bleek er een oeroude pelgrimsroute vlak langs hun huis te lopen: de Sint Olavsroute (zie kader op pagina 101). Toen Hilde me daarover vertelde, werd er iets wakker in mij. Ik zag mezelf lopen, langs glinsterende meren, over kronkelige paadjes, één met de natuur. Ik wist: daar wil ik heen. Het ging op dat moment niet zo goed met mij. De huisarts had me overspannen verklaard en doorverwezen naar een psycholoog. Kort daarvoor hadden mijn man en ik gehoord dat onze oudste zoon, die toen zeven was, autisme had. Na jaren van twijfel en onzekerheid - waarom luisterde hij zo slecht, waarom was hij zo agressief? - kregen we opeens duidelijkheid. Zelf bevond ik me vanaf het moment dat ik moeder was geworden in een permanente staat van ontredning, hyperalertheid en oververmoeidheid. Ik vond mezelf op alle fronten mislukt. Het enige waarvan ik nog zeker wist dat ik het kon, was lopen. Dat was ook het enige wat ik nog wilde. Op de hei. Doorlopen zonder na te denken.

Rondjes lopen

Inmiddels is het drie jaar later. Het gaat stukken beter. Ik werk weer, onze oudste zoon zit lekker in z'n vel en daarom ben ik hier: omdat het kan. Tien dagen lang hoef ik voor niemand te zorgen. Ik hoef alleen maar te lopen en te zorgen dat ik niet verdwaal. Het motregent als ik mijn eerste stappen zet op het Sint Olavspad. Ik heb een regenjas, een sneldrogende broek en waterdichte wandelschoenen, die ik speciaal nog heb laten checken door

een man van de bergsportwinkel. Wat kan me gebeuren? Het eerste deel van mijn tocht voert langs de oever van een groot meer. Om de tien meter zie ik het Sint Olavsteken: een rood met grijs kruis tegen een witte achtergrond. Fluitend en zingend stap ik voort. Wat is het lang geleden dat ik me zo vrij en zorgeloos heb gevoeld. Na een poosje wordt het pad smaller en slingert het bos in. Tussen witte berkenbomen en geurende dennen loop ik over diepgroen mos. In de verte hoor ik het murmelen van een beekje, een houten bruggetje voert eroverheen. Ik voel me net Ronja de roversdochter, die na een lange winter eindelijk weer naar buiten mag en jubelend de natuur begroet. Een uur later sta ik vloekend mijn rugzak overhoop te halen, op zoek naar een flesje Deet. Het blijkt in mijn andere tas te zitten, die Hilde met de auto naar mijn slaapplek voor vannacht brengt. Ik word lek geprikt door een zwerm muggen, mijn broek is doorweekt en mijn schoenen zijn dat ook. Als ik loop, hoor ik het soppen. Bedankt, man van de bergsportwinkel. Tot overmaat van ramp heb ik al zeker een half uur geen Sint Olavskruis meer gezien. Ik moet verkeerd zijn gelopen zijn. Na een kwartier kom ik een hardloper tegen. 'Heb je dan geen kompas bij je?' vraagt hij verbaasd. Nee dus, geen moment aan gedacht. Ik blijf een dik uur te hebben verloren met mijn omzwerfing in het bos. Bovendien heb ik nog geen drie kilometer afgelegd en ik moet er vandaag vijftien. Verbeten loop ik door, mezelf amper tijd gunnend om rond te kijken. Mijn lunch eet ik lopend. Tegen zes uur 's avonds kom ik aan op het eiland Rödön, dat met het vasteland

is verbonden door een lange brug. Het lopen in stilte heeft me goed gedaan. Ik voel me kalm en rozig, en zou het liefst zo min mogelijk praten. Maar dat zit er niet in, want in Rödön ontmoet ik Bonnita, de fotograaf die de komende drie dagen met me meeloopt. Ik schiet meteen in de entertain-rol: ik klets honderduit, maak grapjes, stel vragen. Met onze gastvrouw en -heer, die al jaren pelgrims herbergen, eten we vis uit het meer, klaargemaakt in de oven, met aardappels en sla met kruiden uit de moestuin. Het smaakt heerlijk. Maar ik ben moe en voel een migraineaanval opkomen. Ik moet even alleen zijn, even ontspannen. Hoe doe ik dat, een halve meter naast Bonnita in een piepklein tuinhuisje? Ik neem een slaappil en zak weg terwijl de regen zachtjes tikt op het schuine dak.

Dolle stieren

De volgende morgen regent het nog steeds. Ik heb hoofdpijn en Bonnita is snipverkouden. Desondanks vertrekken we, nadat het eerste Sint Olavsstempel in mijn maagdelijke pelgrimspaspoort is gezet. Zwijgend lopen we door het druipende bos. Ik heb me voor niks zorgen gemaakt: Bonnita is de perfecte reisgenoot. Ze praat niet veel, luistert liever. Ze kijkt met een professionele blik, waardoor ik ook beter ga kijken. Naar de ochtendnevel tussen bomen, naar verweerde houten schuren en grillige patronen op berkenstammen. Om ons heen horen we voortdurend gekraak en geritsel. We zijn duidelijk niet de enige levende wezens in het bos. Dat blijkt ook uit als we 's middags een stuk langs de autoweg lopen. Vanuit het bos steekt een gigantisch beest vlak voor ons de weg over, gevolgd door een tweede en een derde, iets kleiner, waarschijnlijk een jong. Zijn dat elanden? Doodgemoedereerd lopen ze aan de overkant het bos weer in. 's Avonds in het dorp Vaplan eten

'Het enige wat ik nog wilde was lopen. Doorlopen zonder na te denken'

we voor het eerst van ons leven elandenlasagne, bij vriendelijke Zweden die nauwelijks Engels spreken. Halverwege de volgende dag lunchen Bonnita en ik op een boomstam in een weitje. In de verte grazen koeien. Bonnita zegt: 'Ik fotografeer ze even van dichtbij.' Het is stil, op het gegons van insecten na. Plotseling hoor ik haar stem: 'Het zijn stieren!' Ze zet het op een lopen, de beesten draven erachteraan. Achter mij verschijnt een tweede groep, ook stieren. Ik gris mijn spullen mee en ren achter Bonnita aan. De wei is groot, het is nog minstens honderd meter lopen naar het hek. Ik voel mijn benen loodzwaar worden, mijn hart hamert in mijn borst, mijn adem giert. Ik krijg steken in mijn zij, ik loop niet hard genoeg, de stieren halen me in, ze omsingelen ons, stof wolkt op onder hun stampende hoeven. Ik moet denken aan Pamplona, waar elk jaar jonge mannen worden vertrappt door rennende stieren. Ik moet iets doen. Maar wat? Dan begin ik te schreeuwen, zo hard als ik nog nooit heb geschreeuwd. Ik schrik van mijn eigen stem. Ik zwaai erbij met mijn armen. Het werkt! De dieren deinzen terug. Na een laatste schreeuw, die uit mijn tenen lijkt te komen, gooi ik mezelf over het hek. >



'Fluitend en zingend
stap ik voort. Wat is het
lang geleden dat ik
me zo vrij en zorgeloos
heb gevoeld'



In mij is iets gekanteld. Mijn knieën voelen nog slap, maar van binnen gloei ik van trots. Ik, die altijd twijfel, altijd anderen om raad vraag, nooit vertrouwen op mezelf. Ik, die zelfs tijdens mijn bevallingen niet voluit kon schreeuwen, uit angst voor wat burens zouden denken. Ik, die mijn eigen kind niet aankon. Ik wist helemaal uit mezelf wat ik moest doen en heb minstens twintig dolle stieren weggejaagd.

Drinken uit de rivier

Na een overnachting in Wängen staat een etappe van 30 kilometer op het programma. Het is al vroeg warm en ik ben blij met mijn hoedje en twee waterflessen. We lopen over een rechte weg waaraan geen einde lijkt te komen. In de verte zien we bergen met witte toppen. Allebei zijn we in gedachten verzonken en letten daardoor niet goed op de Sint Olavsbordjes. Plotse-ling loopt de weg dood. Wat nu? We lopen terug, wel een half uur. Ik ben chagrijning. Het Sint Olavsbordje was aan het zicht onttrokken door het dikke bladerdek van een boom. We slaan nu wel op de goede plek linksaf. Al gauw slaat mijn stemming om, want dit is verreweg het mooiste pad tot nu toe. Speels slingert het door glooiend bos. Zonlicht werpt gouden plekken op het mos en de varens. Stervormige witte bloempjes bedekken schaduwrijke grond, boomwortels lopen kriskras over het pad. Ik kan me opeens voorstellen dat hier elfen wonen, of trollen. We horen water ruisen en vinden een rivier met stroomversnellingen. Het water is te drinken, is ons verteld. Met mijn handen schep ik het op. Ik ga zitten op een warme rots en even voel ik me volkomen tevreden. Het gevoel duurt hooguit tien seconden. Dan realiseer ik me dat ik voort moet maken. Bonnita wordt halverwege deze etappe opgehaald, maar ik moet door. Alleen. >

‘Wanneer dringt het nu eindelijk tot me door dat ik me niet hoeft te bewijzen’



Na het afscheid van Bonnita moet ik even omschakelen. Voor het eerst deze week voel ik mijn voeten. Mijn grote tenen stoten steeds tegen de neuzen van mijn schoenen, die wel lijken te zijn gekrompen. De pijn wordt met elke stap erger. Als de schemering inzet, ben ik nog niet op mijn bestemming. Hoewel ik weet dat het hier in de zomer niet donker wordt, krijg ik een onrustig gevoel. Het is nog 4 kilometer naar Mörsil, maar een uur later is er van een dorpje nog geen spoor. Mijn voeten doen nu onbedaarlijk pijn.

Meer strompelend dan lopend bereik ik eindelijk Mörsil. Mijn gastheer staat al op de uitkijk. Ik schud hem de hand, maar hij trekt me stevig tegen zich aan. Als blijkt dat ik geen avondeten bij me heb, krijg ik zelfgeschoten hertenbiefstuk. Ook maakt hij de open haard voor me aan in het jachthuis waar ik logeer. Overall om me heen staan en hangen opgezette beesten.

In de badkamer schrik ik van mijn eigen voeten. Mijn grote tenen zijn rood en opgezwollen, de nagels donkerblauw.

Stekende tenen

De volgende ochtend kan ik nauwelijks lopen, maar ik verman me. Eerst lijkt het mee te vallen, maar na een paar kilometer gaat het echt niet meer. Ik krijg een lift van een jonge Zweedse en in een huisartsenpost hoor ik wat ik zelf eigenlijk al weet: dat mijn teennagels ernstig bekneld hebben gezeten en dat ik in elk geval vandaag niet meer mag lopen. De Nederlandse Jan, mijn gastheer van die avond, haalt me op. Met zijn vrouw runt hij een camping bij Ristafallet, de waterval die voorkomt in de film over Ronja de roversdochter. De rest van de dag zit ik daar vanaf een luie stoel naar te kijken. Ik krijg koffie en taart, maar voel me gefrustreerd. Als de gastvrouw zich hardop afvraagt wat een ongetrainde journalist bezielt

om zeven dagen te gaan lopen, ben ik beledigd. Maar ze heeft gelijk. Ik ben ongetraind en slecht voorbereid. In plaats van alleen maar te praten over mijn tocht, had ik maanden geleden al moeten beginnen met trainen. Ik had in de regen moeten gaan lopen, dan had ik al veel eerder ontdekt dat mijn schoenen niet waterdicht waren en dan had ik nu niet met m'n voeten omhoog gezeten.

De volgende dag moet en zal ik van mezelf weer gaan lopen. Ik doe een verband om mijn tenen en pers me in mijn schoenen. Het hoge gras is nat van dauw en binnen een kwartier loop ik alweer te soppen in mijn schoenen. Mijn tenen kloppen en steken. Wat probeer ik nou eigenlijk te bewijzen, en aan wie? Ik ben bang om kwetsbaar te zijn, realiseer ik me, terwijl ik verder strompel. Bang om te laten zien dat ik fouten maak. In mijn hoofd ben ik een supervrouw die alles aankan. En die vrouw loopt fluitend zeven dagen door Zweden, ook als het regent, ook op te krappe schoenen. Opeens herken ik het patroon, waarin ik al 43 jaar gevangen zit. Ik dacht dat ik het achter me had gelaten, maar zichtbaar zit het stevig in me verankerd. Wanneer dringt het nu eindelijk eens tot me door dat ik me helemaal niet hoeft te bewijzen? Dat niemand dat van me vraagt? Ik hoeft niet te laten zien dat ik sterk ben. Ik kan stoppen, ik kan om hulp vragen. Dat betekent niet dat deze tocht is mislukt. Ik heb vier volle dagen gelopen in de natuur, ik heb prachtige dingen gezien en bijzondere ervaringen gehad. Wie zegt eigenlijk dat je een pelgrimstocht in één keer moet lopen? Wie weet kom ik wel terug. Op nieuwe schoenen. 🐾



ST OLAVSRUTE

De Sint Olavsroute (Zweeds: St Olavsleden) is genoemd naar Vikingkoning Olav Haraldsson, die in de 11de eeuw van de troon werd gestoten nadat hij zich had bekeerd tot het christendom. Tijdens zijn ballingschap in Rusland besloot hij de Noorse troon te heroveren. Met een legertje volgelingen voer hij naar de Zweedse oostkust, waar hij aan land ging in Selånger. Van daar trok hij dwars door Jämtland en over de bergen richting de Noorse stad Nidaros, tegenwoordig Trondheim. Vlak voor Nidaros sneuvelde hij bij een veldslag in het Noorse Stiklestad. Volgens de overlevering gebeurden er langs de route die Olav had afgelegd en rondom zijn graf een aantal wonderen. Hij werd heilig verklaard en in de eeuwen na zijn dood werd de Sint Olavsroute bijna net zo populair als de bedevaart naar Santiago de Compostela. De route kan alleen in het late voorjaar en de zomer worden gelopen, van eind september tot en met april zijn delen ervan onbegaanbaar door de sneeuw.



Meer weten?

stolavsleden.com
nordicpilgrim.com
revsundsprastgard.se