

Op de route tussen
Plav en Vusanje

REIZEN

Hiken door de BALKAN

Wie zich inschrijft voor de Balkan Trail, gaat een adembenemend avontuur tegemoet. Je loopt een deel van de Peaks of the Balkans, door de ongerepte natuur van het niet langer geïsoleerde Albanië, het onafhankelijke Kosovo en het vrij onbekende Montenegro.

Tekst Malu Kirschbaum

FOTOGRAFIE TRAVELBASE



De rug van een bergkam op de route van Dobërdol naar Babino Polje



Gids Erind legt de route uit

Het kerkje van Theth nabij het basiskamp

Op de route van Theth naar Valbona ligt het hoogste punt op 1815 meter boven zeeniveau



D

e Peaks of the Balkans is een droom voor de wandelliefhebber: 192 kilometer spektakel dwars door een van de mooiste natuurgebieden van Europa. Je doorbreekt letterlijk grenzen en tegelijkertijd krijg je een unieke kijk in het leven van het voormalige Joegoslavië, waar de tijd lijkt te hebben stilgestaan. Omdat tien dagen hiken voor de gemiddelde mens iets te fanatiek is, neemt de Balkan Trail je in vijf dagen mee langs de highlights van de originele route. Verwacht een trektocht van 75 kilometer door ongerepte berglandschappen en langs afgelegen bergdorpen met een ongekend gastvrije bevolking. Extra bijzonder als je beseft dat dit geïsoleerde gebied lange tijd niet toegankelijk was voor toeristen. Bijna vijftig jaar lang werd Albanië bestuurd door een communistisch en totalitair regime. Na de val van het communisme in 1991 en het terugkeren van de stabiliteit, vonden steeds meer nieuwsgierige toeristen hun weg naar de Balkan.

Je krijgt een unieke kijk in het leven van het voormalige Joegoslavië waar de tijd lijkt te hebben stilgestaan

Squats, lunges en ezels

Als hiking-*trail* is de Peaks of the Balkans dus een nieuwkomer. Na de lange periode van onrust besloten Albanië, Kosovo en Montenegro hun krachten te bundelen en daaruit ontstond zo'n vijftien jaar geleden het plan voor deze wandelroute. Met als doel: meer inkomsten genereren voor de mensen uit dit gebied en de regio leefbaar houden. Sinds de opkomst van het toerisme gaan de lokale bewoners ook met andere ogen naar de bergen kijken. Tot 2010 trokken veel bewoners weg uit de Balkan, maar nu beginnen ze weer terug te komen en zie je dat er wordt geïnvesteerd in huizen om accommodatie en eten aan te bieden aan toeristen. Om je voor te bereiden op de trektocht, ontvang je na het boeken van reisorganisatie Travelbase een trainingsschema. Dat bestaat uit wandelingen, squats, lunges en oefeningen om je kuiten, billen en buikspieren te versterken. Het trainingsschema bouwt zich langzaam op, zodat je lichaam aan de intensiteit kan wennen. Daarnaast ontvang je een uitgebreide paklijst met essentiële items zoals een goede backpack, sneldrogende kleding, wandelsokken, een hoofdlamp, een powerbank, een microvezel handdoek en een waterzak van drie liter. Ook ingelopen wandelschoenen zijn cruciaal voor je uitrusting. Hoewel je ervoor kunt kiezen om alles zelf te dragen en zo de *full experience* te beleven, mag je ook – zonder enige gêne – opteren voor bagagetransport, waarbij paarden of ezels de spullen dragen. In dat laatste geval is het nog steeds belangrijk dat je tas inclusief tent, matje en slaapzak niet meer dan twaalf kilo weegt. Neem dus echt alleen mee wat je nodig hebt, om het dierenwelzijn te respecteren en ze niet te overbelasten.

Basiskamp Theth

Na een nacht in Tirana, de hoofdstad van Albanië, vertrek je naar het basiskamp in Theth, waar je avontuur echt begint. Dit bergdorpje was volledig afgesloten van de buitenwereld, ►

Je wandelt langs struiken vol frambozen, aardbeien en blauwe bessen: een zoete beloning voor het harde werken

Op de top word je getrakteerd op een waanzinnig 360° uitzicht over de Albanese Alpen

tot er een einde kwam aan het communistische tijdperk. Inmiddels weten steeds meer reizigers, met name hikers, het charmante plaatsje te vinden. De busrit van vijf uur ernaartoe geeft je de tijd om te acclimatiseren en je mentaal voor te bereiden op de komende dagen in de bergen.

Na een warme maaltijd, verzorgd door de familie waar je te gast bent, de laatste uitleg over de route en een nachtje in de tent, gaat de volgende ochtend om zes uur de wekker. Aangezien de temperatuur in de zomer kan oplopen tot veertig graden, is de kans aanwezig dat de hitte je grootste vijand wordt. Hoe vroeger je op pad gaat, hoe beter.

DAG 1 Van Theth naar Valbona **Afstand: 11,6 km**

De eerste dag is meteen een flinke uitdaging: een hike van ongeveer acht uur, waarbij je maar liefst 1060 meter omhoog en 680 meter omlaag wandelt. Op zonnige dagen ben je met elk stukje bos dankbaar voor de bomen, want de schaduw is hemels. Het is een zware klim, maar de inspanning wordt beloond met een spectaculair uitzicht. Onderweg kom je langs een riviertje, een welkome verfrissing waar je eventueel je watervoorraad kunt aanvullen. Je passeert ook regelmatig een barretje, waar je precies krijgt waarnaar je verlangt: een koud drankje met *stunning view*.

De route van Theth naar Valbona is een van de mooiste en populairste gedeeltes van de Peaks of the Balkans. Als je bij de top aankomt, word je getrakteerd op een waanzinnig 360-graden-uitzicht. Vanaf dat punt is zo'n zestig procent van de toppen van de volledige Albanese Alpen te zien. Na het laatste stuk dalen en wandelen door het opgedroogde stuk rivierbedding van Valbona, kom je aan bij het *guest house*, waar je weer je tentje kunt opzetten en traditioneel eten door de familie met liefde wordt geserveerd.

DAG 2 Van Valbona naar Dobërdol **Afstand: 15,4 km**

Op de tweede dag staat er 15,4 kilometer op het programma, met wederom een klim van ruim duizend meter. Je vertrekt elke ochtend gezamenlijk, maar de groep waaiert als vanzelf uit waardoor je op je eigen tempo en in alle rust kunt genieten van de natuurlijke schoonheid om je heen. De route naar Dobërdol is heel afwisselend; het landschap verandert voortdurend. De paden zijn veel glooiender en overal zie je kleurrijke bloemen en weelderig groen. Je wandelt langs struiken vol frambozen, aardbeien en blauwe bessen: een zoete beloning voor het harde werken.

Halverwege de route kun je bij een barretje genieten van heerlijke huisgemaakte bosbessencake en yoghurt met honing. Wanneer je het eindpunt bijna hebt bereikt, ontvouwt zich een grote vallei voor je met een glinsterend riviertje dat als een zilveren lint door het landschap slingert. Hier en daar zijn witte vlekjes te zien: schapen die tevreden grazen in het dal. In de verte staat een groep simpele houten huisjes: Dobërdol, je bestemming voor de nacht. Hoewel er geen luxe in dit oude herdersdorpje is, kun je des te meer genieten van de eenvoud en de natuur om je heen. Er is geen elektriciteit, maar het koude bergwater houdt de drankjes koel en de stilte van de vallei, samen met de aanwezigheid van de dieren, brengt een gevoel van sereniteit.

DAG 3 Van Dobërdol naar Plav **Afstand: 17,3 km**

Dag drie brengt je naar het beroemde drielandenpunt, waar Albanië, Kosovo en Montenegro samenkomen. De klim is loeizwaar, maar het uitzicht vanaf de top is adembenemend. Soms voelt al die fysieke inspanning als een eindeloze ►



Lokaal busvervoer brengt je naar je *guest house*



In de bessenvallei serveren ze huisgemaakte bosbessencake

Een verfrissende plons in een natuurlijke waterbron: The Blue Eye



Het water is vaak drinkbaar, rechtstreeks uit de rivier

GETTY IMAGES / IMAGEBROKER / UNAI HUZI



Een herder biedt je onderweg zijn eigen mozzarella-achtige kaas aan voor een symbolisch bedrag

sportsessie op de *stair climber*. Je zult merken dat je dagelijks maar liefst vijftienhonderd calorieën extra moet eten om de energiereserves aan te vullen. Nu wordt er goed voor je gezorgd bij de guest houses en krijg je elke dag een lunchpakket mee. Maar het is geen overbodige luxe om wat proteïneren en noten van thuis mee te nemen, zodat je plotseling opkomende honger kunt stillen. De route door Kosovo is het minst bekend en heel rustig, wat een unieke ervaring biedt. Onderweg kun je een verfrissende duik nemen in het bergmeertje Hridsko Jezero. Aan het einde van de dag word je met een busje van Babino Polje naar Plav gebracht, waar je verblijft in een guest house aan het beroemde meer van Montenegro. Het straalt rust uit en vanaf de steigers biedt het een fenomenaal uitzicht op de omliggende bergen. Als de zon langzaam ondergaat, waan je je in een scène van *The Notebook*. Het enige wat mist, is Ryan Gosling.

DAG 4 Van Plav naar Vusanje *Afstand: 15,3 km*

Op de vierde dag wandel je van Plav naar Vusanje. Hoewel de stijging minder is, vergt de daling van 1110 meter veel van je techniek en uithoudingsvermogen. Wandelstokken zijn hier echt onmisbaar, ze verlichten de belasting op je uithoudingsvermogen met wel dertig procent. Ook deze dag zijn de uitzichten weer anders en loop je ineens hele stukken door het bos, tussen de dennenbomen. Waar je op dag twee en drie wellicht wat spierpijn had, zul je merken dat je daar op dag vier steeds minder last van hebt. Je spieren raken gewend aan de inspanning. Ook word je steeds handiger in het opzetten en afbreken van je tent en weet je inmiddels feilloos wat je nodig hebt om de dag door te komen. De leercurve is steil.



REIZEN

DAG 5 Van Vusanje naar Theth *Afstand: 15,6 km*

De laatste dag van de Balkan Trail brengt je terug naar het basiskamp in Theth. Je klimt 860 meter omhoog en moet ook weer 890 meter dalen. Vooral het laatste stuk is pittig, maar wordt gezien als een van de mooiste delen van de trail. Onderweg kom je langs een herder die zijn eigen mozzarella-achtige kaas maakt en voor een symbolisch bedrag aanbiedt. Je passeert oude bunkers, die herinneren aan het tumultueuze verleden van de regio. Wanneer je het eindpunt bereikt, ben je gesloopt maar voldaan. De trail is fysiek zwaar, maar tegenwind doet de vlieger stijgen en het gevoel van overwinning overtreft alles. De schoonheid van de ongerepte natuur, de uitdagingen en de eenvoud van het leven onderweg maken een diepe indruk. En al is de Balkan Trail misschien niet te vergelijken met de Pacific Crest Trail (4265 kilometers) van Mexico naar Canada, toch voel je je na afloop een piepklein beetje als Cheryl Strayed uit het boek en de gelijknamige film *Wild*. Fysiek en mentaal sterker – omdat je jezelf geheel meerdere keren bent tegengekomen – en klaar om de wereld met nieuwe ogen te bekijken. ♥ *De Balkan Trail is te bewandelen tussen juni en september en te boeken vanaf half november via travelbase.eu*