

Wandelen vanuit Casa Álamos

informatiebrief



Om te beginnen: heel hartelijk dank voor uw interesse in Casa Álamos Bed & Breakfast en de wandelmogelijkheden in de Ribagorza. Wij zijn Gerrit en Corrina Kruis en wij gaan u in deze informatieve brief over een groot aantal zaken informeren. Over de Pyreneeën en de streek, over de wandelmogelijkheden in de streek en over hetgeen wij aan u of uw gezelschap te bieden hebben. Want tenslotte kunnen we ons voorstellen dat er vragen zijn. Waar ligt die “Ribagorza” eigenlijk en hoe kom ik daar? Hoe ziet het landschap er uit en op welk moeilijkheidsniveau liggen de wandelingen? Kan ik dit fysiek wel aan en wat moet er dan allemaal mee in de koffer of rugzak? Hoe is het weer en hoe ziet zo’n wandelarrangement er eigenlijk uit? Op al deze vragen krijgt u antwoord. En heeft u na het lezen van deze informatiebrief nog vragen neem dan gerust nog eens contact met ons op.



Pyreneeën

De Pyreneeën is een redelijk jong gebergte, ongeveer 60 miljoen jaren geleden ontstaan omdat het Iberisch schiereiland vanuit het zuiden in botsing kwam met het Europese continent. Wat eens een zee was werd omhoog geduwd. Later schoven grote ijsmassa's over het gebied, ook hun sporen achterlatend. Deze gebeurtenissen (het omhoog stuwen, het water en het ijs) hebben een prachtig gebergte doen ontstaan, verrassend mooi, erg ruig en met een enorm grote landschappelijke variatie.

De bergketen vormt de natuurlijke grens met Frankrijk en loopt over een lengte van 430 kilometer van de Golf van Biscaye naar de Middellandse Zee. Van noord naar zuid is het gebergte nergens breder dan 80 kilometer. Veel mensen associëren het woord “Pyreneeën” uitsluitend met Frankrijk, maar dat is natuurlijk onterecht. Ruim meer dan de helft is Spaans; het is naar onze mening gelukkig ook de mooiste helft! Het Spaanse gedeelte is ruiger, droger en landschappelijk gevarieerder. Overal in het landschap tref je de sporen van ijs en van water. Het gebergte huisvest een aantal van Spanjes mooiste natuurparken zoals PN Aiguestortes y Estany Sant Maurici, PN Posets Maladeta en PN Ordesa y Monte Perdido. In de klassieke mythologie was het de prinses Pyrene die haar naam gaf aan het zojuist gevormde gebergte.

Ribagorza

De Ribagorza is een landstreek in de provincie Huesca, op zijn beurt weer één van de drie grote provincies die tezamen de autonome provincie Aragón vormen. De andere twee provincies zijn Zaragoza en Teruel. De Ribagorza ligt in het uiterste noordoosten van Aragón en Huesca en grenst in het oosten aan Catalunya en in het noorden aan Frankrijk. Graus, Benabarre en Benasque zijn de belangrijkste plaatsen. Het oppervlakte van de Ribagorza bedraagt 2459 km² en er wonen ongeveer

12.000 mensen in de streek. De geschiedenis van de streek gaat zeer ver terug, al in de 10^e eeuw wordt de streek als zodanig genoemd. De toen aanwezige Moren werden vanuit het noorden door de katholieke kerk en door Christelijke ridders verdreven en er werden kastelen en kerken gebouwd als teken van macht en bezetting. Later hebben de Graven van de Ribagorza hun streek weliswaar bij het koninkrijk van Aragón ingelijfd zien worden, maar ze hebben toch altijd een grote zelfstandige rol binnen dat koninkrijk kunnen en mogen vervullen. Het landschap is oneindig gevarieerd en dat van zeer sterke contrasten. Van wijnvelden en groene vlaktes in het uiterste zuiden (hoogte ongeveer 800 meter boven zeeniveau), via de lieflijke valleien van de drie belangrijkste rivieren Ésera, Ribagorza Noguera en Isábena (onze vallei), tot aan de hoogste pieken van de Pyreneeën in het noorden. Met Spanjes twee na hoogste bergtop, Pico Aneto (3404 meter) als hoogste punt.

Visalibons

Visalibons is een klein authentiek boeren gehucht op 1100 meter hoogte, gelegen naast onze "huisberg" de Turbón (2492 meter). Er staan ongeveer 15 huizen in het dorp, merendeel oude boerderijen opgetrokken uit grof natuursteen. In de winter wonen er maar 4 – 6 mensen in het dorp; gedurende de Semana Santa (de week voorafgaande aan Goede Vrijdag) en in augustus komen een aantal families even terug naar hun huis in Visalibons en telt het dorp ongeveer 25 – 30 bewoners. De geschiedenis van het dorp gaat net zo ver terug als die van de streek, al in de 10^e eeuw woonden er mensen die er onder andere gewassen verbouwden voor de kloosters van Obarra en Roda de Isábena en voor de soldaten die de kloosters en de mensen moesten beschermen. Andere oudere namen voor het dorp zijn onder andere Elleboni, Villa Luponis, Villalobos en Bissalebons.

Hoe in Visalibons te komen

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen: de streek is afgelegen en ver weg van bijna alles. Openbaar vervoer is er nauwelijks en om dus volop van de streek te kunnen genieten dient men gewoon te beschikken over eigen vervoer. Vanaf



centraal Nederland is het ongeveer 1400 kilometer enkele reis, vanaf Brugge ongeveer 1200 kilometer. U rijdt via de Vielha tunnel de Ribagorza binnen. Een Fly-drive is een uitstekend alternatief. Vanaf Barcelona is het bijna 300 kilometer, vanaf Reus 210, vanaf Girona ongeveer 350 en vanaf Zaragoza 225 kilometers naar Visalibons. Autohuur is verrassend goedkoop tegenwoordig.

Voor de mensen die in een (zelf samen te stellen) groep willen komen wandelen, zijn er echter ook andere mogelijkheden. Voor deze groepen maken we graag een offerte en daarin kunnen we ook het vervoer opnemen. Het betreft dan ophalen en wegbrengen van en naar de genoemde vliegvelden, maar ook het vervoer in de streek kan voor uw groep gezamenlijk geregeld worden.



Casa Álamos

In 2006 hebben wij in Visalibons een oude en totaal vervallen boerderij gekocht en hebben we de oorspronkelijke naam (Casa Miguel) omgedoopt naar Casa Álamos (een "álamo" of een "chopo" is een populier). We hebben zes jaar samen aan ons huis gewerkt en het is nu omgebouwd tot een comfortabel Casa Rural, de Spaanse variant van een Bed and Breakfast. Met zekerheid is het huis 450 jaren oud, we hebben munten gevonden uit de periode 1580-1610; een periode waarin meerdere huizen en ook de eerder door de Moren verwoestte kerk weer opgebouwd werden. Het huis heeft vier karakteristieke gastenkamers, allen met eigen badkamer (douche, toilet, wasbak). Op de middelste etage bevindt

zich een grote gezamenlijke living met onder andere ook de koffiehoeke, de honestybar en een ruim assortiment aan boeken, gidsen en wandelinformatie. We ontbijten en eten ook in de salon, als het buiten niet kan. Vanuit de woonkamer stapt u een kleine beschutte tuin in met diverse terrassen. Het gehele huis heeft gratis WiFi. Het huis is niet roken!



Wandelklappers

De Ribagorza is een waar wandelparadijs. GR betekent Gran Recorrido (grote wandelroute, gemarkeerd rood/wit) en van deze soort lopen de GR1, GR11, GR15, GR18 en GR18.1 door de streek. Tevens is er een wirwar aan langere en kortere bewegwijzerde kleine wandelroutes, de PR's (Pequeño Recorrido, gemarkeerd geel/wit). Ook zijn er een aantal geologieroutes, vogelroutes en botanische routes in de streek. We hebben een groot aantal van deze (rond)wandelingen voor onze gasten beschikbaar in tekst en in kaart, en ook voor GPS coördinaten kan vrijwel altijd gezorgd worden. Alle in onze wandelklappers aanwezige routes hebben we zelf gelopen en daarna uitvoerig voor u beschreven; we kunnen u dus uitstekend informeren over landschap, bijzonderheden en zwaarte van de wandeling. Mensen die een dag willen wandelen of een individueel wandelarrangement hebben geboekt kunnen zelf een keuze uit het aanbod maken en een kopieroute voor onderweg



uit de klappers meenemen. Zo vaak als u dat zou willen. Op verzoek staat ook uw lunchpakket voor onderweg al gereed. Ook indien u met een groep komt wandelen werkt het op deze manier. We kijken naar het niveau en de wensen vanuit de groep, de verschillende aspecten van het landschap en de afwisseling in de wandelingen en maken van dag tot dag een plan voor u! Indien u wandelbegeleiding wenst, kan Gerrit op verzoek als begeleider meegaan.

Wandelgebieden

Dat de Ribagorza een wandelparadijs is heeft u waarschijnlijk nu wel een paar keer gehoord of gelezen en een aantal streken en gebieden van de Ribagorza zijn al de revue gepasseerd. Hier nog even een snelle opsomming met in het kort wat wandelingsuggesties die in onze wandelklappers te vinden zijn.

PN Posets Maladeta: bijna 34.000 hectare hooggebergte om van te smullen! De helft van de zogenaamde "drieduizenders" van de Pyreneeën valt binnen de grenzen van dit natuurpark en aan de noordkant van Aneto ligt Europa's meest zuidelijke gletsjer. Een overweldigend, ruig en gevarieerd landschap vol met verstopte bergmeren, onverwachte schoonheden, mooie en uitdagende routes, hoge pieken en fraaie dalen. De hoogte varieert tussen de 1800 meter en de 3400 meter. Het park is vanuit diverse richtingen te betreden maar de mooiste wandelingen bevinden zich wat ons betreft achter Benasque en bij Estany de Llauset. Min of meer een verplichte wandeling is de wandeling naar Forau en Cascade de Aiguallut, een landschap als uit een ansichtkaart, een mooie waterval en een bijzonder



geologisch verschijnsel. Daarnaast zijn er wandelingen naar Refugio Renclusa, Ibón Col de Toro, Ibón de Barrancs, Ibones de Villamuerta en een bestijging van Tuca Salvaguardia (2738m). Een rondwandeling in de omgeving van Estany de Llauset is zwaar maar ongelooflijk mooi. Via de vallei van Castanesa treed men op een eenvoudige manier vanaf de zuidkant het park binnen. Normaal gesproken kan er tot pakweg eind mei-half juni sneeuw liggen die toegang en de wandelingen bemoeilijken, maar de omstandigheden kunnen per jaar verschillen. En een wandeling in sneeuw is ook heel mooi!

PN Aigüestortes y Estany Sant Maurici: gelegen in Catalunya, op ruim 45 minuten van ons Casa. Er zijn een paar mogelijkheden om het PN binnen te komen, onder andere met de taxi vanuit Boí die u naar Planell de Aigüestortes op 1700 meter hoogte brengt. Een klein (14.000 ha) maar ongelooflijk mooi en fijn park, het landschap is dat van een buitengewone schoonheid met zichtbaar veel invloeden van water en ijs. Meer dan 270 grote en kleine bergmeren in een landschap gevormd door gletsjers, toppen tot aan de 3000 meter en overal water. Een mooie wandeling voor beginnende bergwandelaars is de route naar Estany Llong of iets daar voorbij. Een uitdaging is de rondgang door de Vallei van Dellui. Of neem eens een taxi enkele reis en wandel de vallei Ribera de Sant Nicolau langs de rivier met dezelfde naam terug naar beneden. Andere wandelingen in dit gebied gaan van de stuwdam Cavallers naar Refugio Estany Negre, of naar de Estanies Gémena de Dált. Ook hier geldt: hooggebergte en kans op sneeuw tot juni.



Sierra de Sis: een middengebergte (1400-1800 meter hoogte) vanaf het terras van Casa Álamos zichtbaar, aan de overkant van de vallei van de Isábena. Als de zon in het westen ondergaat dan kleuren de wanden van het gebergte vrijwel dagelijks fel roze. Het gebergte is genoemd naar de zes gemeentes die het grondgebied verdelen en het is een beschermd leefgebied voor roofvogels. Een prachtige wandeling gaat via het uitzichtpunt Mirador del Malló naar de Ermita Sierra de Sis en via de



Barranco de Sis terug. Toegang tot de afgevlakte toppen van het gebergte kan men ook krijgen via Cajigar, Bonansa, Calvera en Serraduy.

Sierra de Montsec: een middengebergte (toppen tot 1700 meter) op de grens van Aragón en Catalunya. Het is een ruig en moeilijk toegankelijk gebergte met tal van mooie wandelingen. Hoogtepunt is de wandeling door de kloof Congost de Montrebei (zie foto bovenaan dit document) en verder door naar Las Pasarelas / De Trappen. Op een ongelooflijk spectaculaire manier zijn een wandelroute in Aragón en de GR1 met elkaar in verbinding gebracht.

Vallei van de Isábena: de rivier de Isábena ontstaat in de bergen noord van Las Paúles en komt bij Graus samen met de Esera in Lago Barrasona uit. Hogerop in de vallei is de stroom wild en ruig en wordt de rivier door smalle kloven geperst (Congost de Obarra). Meer benedenstrooms wordt het water rustiger en het landschap vriendelijker. Mooie wandelingen met prachtige uitzichtpunten en Romaanse kerken zijn er in de omgeving van Las Paúles en Bonansa. Een klassieker is La Croqueta. In de buurt van Roda de Isábena en La Puebla de Roda zijn geologiewandelingen uitgezet langs 22 informatiepanelen; de Delta van Roda is een internationaal bekend en erkend geologische schatkamer! Vanuit Capella kan men heen en weer naar Ermita San Martín. Ook Visalibons ligt in de vallei van de Isábena; vanuit de voordeur van ons huis stapt u direct de PR-HU123 op met trajecten naar Raluy, Torre la Ribera, Villacarli en Vilas del Turbon.

Vallei van de Esera: de Esera is de belangrijkste rivier van de Ribagorza, hij ontspringt op de hoogvlaktes bij Llanos de Hospital en komt bij Graus in een stuwmeer uit. De rivier perst zich onder andere door de superspectaculaire Congost de Veintamilla heen, tussen Campo en Castejon de Sos. Rond Besians, Perarrua en Santaliestra zijn er diverse mooie wandelingen. Ook in Graus zelf kan men wandelen; een vogelwandeling, een rondje naar Ermita San Pedro en een ronde naar Grustán. Via Barbaruens komt men in het massief van Cotiella (2912 meter) met de prachtige Circo de Armeña, een wonderschone tocht. De tweetal rondwandelingen vanuit het dorp zijn best pittig maar elk op hun beurt spectaculair!

Het weer en de seizoenen

Visalibons ligt op 1100 meter hoogte en dat geeft veel koelte in de zomer. Vooral 's nachts koelt het vaak sterk af! In de zomermaanden zal het kwik nauwelijks boven de 30-32 graden komen. Toegegeven: om te wandelen is dat best wel warm. Men kan vroeg vertrekken of het hooggebergte



opzoeken, waar het vaak aangenaam koel is. Maar met een goede voorbereiding, een goede bescherming en voldoende eten en vooral drinken zijn alle wandelingen ook in de zomer te doen!! Voor en najaar zijn wat betreft wandelen absoluut de beste periodes. Het weerbeeld is vaak dat van stabiel en heerlijk voor en najaarsweer. April, mei, juni, september, oktober en zelfs tot achter in november is het prima weer om actief te zijn. Het zijn daarom ook juist die maanden dat wij graag met wandelgroepen werken. Ook de wintermaanden laten overwegend wel mooi weer zien, maar de kans op een paar dagen regen of sneeuw en vooral kou is natuurlijk veel groter. Op hemelsbreed 25 kilometer van ons huis bevindt zich het skigebied van Cerler en normaal gesproken kan men daar van december tot eind april skiën. Dat betekent dus dat vrijwel alle wandelingen in het hooggebergte voor een gemiddelde wandelaar niet meer te doen zijn. Toch ligt er in Visalibons vrijwel nooit sneeuw en

dat betekent dat alle overige wandelingen ook in de winter vaak goed te doen zijn. Tegen een dun windje kan men zich immers prima kleden; en die zon schijnt echt wel 300+ dagen per jaar!

Het weer is een element om altijd rekening mee te houden, altijd en in alle seizoenen! We houden het dan ook nauwlettend in de gaten en adviseren onze gasten waar nodig. Regen, onweer, koude en wind kunnen problemen geven maar ook kunnen er problemen ontstaan door hitte, zon en droogte. Wees dus op alles voorbereid. Ook in de zomer kan het in het hooggebergte op mindere dagen met wind en regen ijskoud zijn. Een goede uitrusting en goede kleding is dus het devies.

Moeilijkheidsgraad

Er zijn wat kortere wandelingen, maar over het algemeen zijn de meeste wandelingen tussen de 10 en de 15 kilometer lang, hetgeen in een redelijk zwaar berglandschap als dat van de Pyreneeën neerkomt op ruwweg tussen de 4 en 6 uur wandelen. De wandelingen zijn zeer verschillend van aard, gaan door een variatie aan landschappen, en zijn ook verschillend in moeilijkheidsgraad. Over het algemeen kunnen we de wandelingen bestempelen als "gemiddeld, middelzwaar tot zwaar", maar we beseffen dat het moeilijk is om een goede indeling te maken in zwaarte of categorie. Veel landen hebben hun eigen waarderingssysteem; met kleuren, met letters of met afkortingen. Bovendien: wat voor de ene (geoevende) persoon een makkelijke wandeling is, kan voor de andere persoon (minder geoevend) best een pittige klus zijn.

Als u een redelijke conditie heeft en een flinke portie doorzettingsvermogen zijn alle wandelingen absoluut door iedereen te doen. Het is en blijft altijd wandelen, nooit wordt het klimmen met handen en voeten. Nergens worden sneeuw en ijsvelden overgestoken, nooit wordt er gelopen aan touwen of met stijgijzers en ook met slecht weer zullen we de risico's niet opzoeken. Heel af en toe treft men een passage waar door middel van een stalen kabel wat hulp wordt geboden of wat zekerheid wordt gegeven. Hoogtevrees kan op een aantal wandelingen voor ongemakken zorgen. De meeste wandelingen komen niet of nauwelijks door de bewoonde wereld. Enige ervaring hebben in bergwandelen heeft zeker zijn voordelen maar is absoluut niet noodzakelijk. Als u in Nederland de spieren al wat kunt oefenen dan heeft u daar zeker profijt van. De routes zijn goed maar niet overdreven aangegeven (zoals bijvoorbeeld in de Alpenlanden) en met onze meegeleverde routebeschrijving komt u er zeker uit! Met de groepswandelingen kan Gerrit mee als begeleider.



Veiligheid

Wandelen in de bergen is heel wat anders dan wandelen op de Veluwe of op de hei. Elk jaar komen er in de Pyreneeën tussen de 30 en 35 mensen om het leven, door verschillende oorzaken. Geen kennis nemen van de weersverwachting, geen adequate routeplanning of navigatie, een slechte uitrusting, overschatting van eigen wandelvermogen, onvoldoende eten en drinken en onvoldoende fysieke gesteldheid zijn wel zo'n beetje de oorzaken van vrijwel al die ongelukken. We zullen de meteorologische omstandigheden altijd scherp in de

gaten houden en eventueel de wandeling en de adviezen over wandelingen daar op aanpassen (inkorten, andere locatie, geheel afgelasten of een alternatief advies geven). Een aantal zaken dragen onlosmakelijk bij aan het maken van een veilige wandeling. Het meenemen van voedsel en vooral drinken is wat ons betreft een verplichting, evenals het dragen van goede kleding en goed schoeisel. Bovendien mag een opgeladen en van beltegoed en telefoonnummers voorziene mobiel niet ontbreken. Verder dient u mee te nemen: kennis van wat u wilt gaan doen, hoe u dat gaat doen en hoe lang u daar mee bezig denkt te zijn, een verbanddoos, een mes, droge sokken en t-shirt, wind en/of waterafstotend/dicht jack, aluminium reddingsdeken, noodverlichting, eventueel lucifers. Wandelstokken zijn makkelijk. Ga als het kan nooit alleen op stap en verwittig altijd anderen over uw route en uw verwachte aankomsttijd. Denk aan het afsluiten van een reisverzekering, liefst met een dekking voor bergwandelen. Gerrit kan met de groepswandelingen als begeleider mee gaan maar hij is zeker geen gediplomeerde berggids. U wandelt altijd op eigen verantwoording.

Kleding en uitrusting

Goede kleding en een adequate uitrusting zijn onontbeerlijk. Niet iedereen hoeft zo'n duur waterdicht en ademend jack van Gore Tex in de rugzak te hebben maar een zekere bescherming tegen de elementen is absoluut noodzakelijk. U dient de kleding (aan het lichaam en in de rugzak) aan te passen aan de weersomstandigheden en die kunnen het gehele jaar zéér divers zijn. Een koude regenachtige dag in augustus kan zelfs op grote hoogte sneeuw geven en een prachtige zonnige dag in maart kan u het zweet over de rug doen lopen. Wij adviseren iedereen om kort voor vertrek nog even naar de weersverwachtingen te kijken (er staan diverse links op onze "linkspagina") en uw kledingkeuze nog in Nederland daar op aan te passen. In ieder geval meenemen: zeer goede (berg)wandelschoenen, comfortabele lange wandelbroek (afritsbaar is ideaal, wij raden wandelen in korte broek echter altijd af), bovenkleding volgens het meerlagen systeem (meerdere dunne laagjes, geen katoen), warmte-isolatie (fleece of dun donsjasje), waterafstotend en/of winddicht jack, bescherming tegen de zon (ogen, lippen, crème, pet), niet te kleine dagrugzak, handschoenen en muts (koude van het hooggebergte), wandelstokken indien gewenst, navigatiehulpmiddel kan mee mits men het weet te gebruiken, buitensporthanddoekje (natte voeten van sneeuw of rivier, niet het handdoekje uit uw badkamer a.u.b.) en het hebben van een extra paar droge sokken en t-shirt in de rugzak is altijd handig. De items onder de categorie "veiligheid" zijn reeds in het vorige hoofdstuk genoemd! Bij veel sneeuw kunnen gamaschen uitkomst bieden om de zaak droger te houden. Er is een droogmachine beschikbaar om natte kleding bij terugkomst weer te drogen voor de volgende dag.



Individueel wandelen of met een door u zelf samengestelde groep

Het hele jaar door kunnen onze gasten terecht in ons B&B om wandelend te genieten van de Ribagorza. Onze wandelklappers en onze kennis van de streek worden telkens zeer gewaardeerd.



Tijdens het verblijf kan men zo vaak en zo veel wandelen als men wil. Ons individuele wandelarrangement is eigenlijk een afspiegeling van een normale wandeldag. U bepaalt zelf waar u gaat wandelen en gaat daar ook met eigen vervoer heen. Voor de mensen die dat wensen staat er alle dagen een prima lunchpakket klaar maar dat kan uiteraard ook van dag tot dag besteld worden. 's Avonds wordt er lekker voor u gekookt. Dit wandelarrangement is ook uiterst flexibel: u bepaald zelf de dag van aankomst en vertrek en ook lekker een dag niet wandelen behoort ook tot de mogelijkheden.

Als u met een groep zou willen komen wandelen, dan zijn de mogelijkheden legio. De keuze is aan de groep en vooraf is vaak bepaald hoe de groepswandelvakantie er dan uit ziet. U kunt met eigen vervoer komen, maar wij kunnen ook het vervoer verzorgen. Wij kunnen voor wandelbegeleiding zorgen (ook voor gediplomeerde berggidsen). Wij willen dagelijks voor uw gezelschap koken, maar buiten de deur eten behoort ook tot de mogelijkheden. Echt alles kan! Vertel ons uw wensen en we gaan er mee aan de slag!! Deze, door u zelf samen te stellen groepen, dienen minimaal 4 en maximaal 8 personen groot te zijn.



Tot slot

We hopen dat we alle aspecten van wandelen in de Ribagorza hebben afgedekt en aan alles gedacht hebben in deze informatiebrief. Toch kunnen we ons voorstellen dat er bij u nog wat vragen opborrelen. We stellen contact en vragen, over welk onderwerp dan ook, altijd zeer op prijs. Ook als het gaat om de heen en terugreis of het boeken van een hotelletje halverwege Frankrijk. Op onze linkspagina treft u tal van handige en bruikbare links naar diverse onderwerpen.

Met hartelijke wandelgroeten,
Gerrit en Corrina

Casa Álamos B&B
Calle Unica 13
22484 Visalibons (HU)
Spanje
casaalamos@hotmail.com
www.casaalamos.com
tel. (+34) 974344779

"De benen zijn de wielen van creativiteit" (Albert Einstein)
"De ware reiziger heeft geen reden nodig om op reis te gaan" (Goethe)
"Wandelen is de beste medicijn" (Hippocrates)
"Alle werkelijk grote denkbeelden worden tijdens het lopen gevormd" (Nietzsche)
"Door het lopen ontmoet ik je elke keer opnieuw, mijn beste reisgenoot" (Tagore)