



IK LIG VOOR PAMPUS

IK LIG VOOR PAMPUS



De charme van het microavontuur

Het denken over avontuur is in de loop der jaren veranderd. Daar waar het vroeger ging om groots, episch en om prestaties en de top bereiken, draait het nu om de verhalen, het proces en de reis naar de top. In die trend past ook de opkomst van microavonturen, een paar dagen, vaak in de eigen omgeving maar wel altijd met een uitdaging en buiten de comfortzone. Brigitte Ars, zelf microavonturier, beheerder van een website over het onderwerp en docent aan de Breda University of Applied Sciences, vertelt erover. Lijfspreuk van Ars is 'Zoek het onbekende in het bekende, niet het bekende in het onbekende.'

TEKST: Peter Bekkering en Ton Vermeulen

Zelf maakte Ars de afgelopen jaren een persoonlijke reis van het grote epische avontuur naar het microavontuur. Centraal daarbij stond de manier waarop ze tegen avontuur aankeek. Ars vertelt dat ze niet de enige was. "In Engeland was Alastair Humphreys daar ook mee bezig. Hij is eigenlijk de uitvinder van het woord 'microavontuur.'" Ze licht vervolgens haar eigen ontwikkeling toe: "Ik wilde enerzijds graag uitgedaagd worden en dingen meemaken. Anderzijds kwam ik tot de ontdekking dat je ook dichtbij het avontuur kunt beleven wanneer je door omstandigheden zoals werk en gezin niet meer in staat bent om ver weg of lang weg te gaan."

Het microavontuur was ook het eindpunt van haar boek, 'Waar is het avontuur? Zoektocht naar een avontuurlijker leven', dat ze in 2022 uitbracht en dat veel succes heeft. Het boek krijgt op haar platform 'Alice goes Wild' een hele concrete invulling met veel voorbeelden van microavonturen. "Daarbij gaat het vaak om avonturen van één tot vier dagen, waarbij je helemaal uit je comfortzone gaat, een uitdaging aangaat, wat een mate van onvoorspelbaarheid heeft en je nieuwe dingen doet. Bijvoorbeeld op een bijzondere plek slapen. Dat microavontuur kan in de natuur zijn, maar het kan ook iets cultureels zijn of het bezoeken van een vreemde wijk." Voor Ars zijn microavonturen dichtbij, korter, toegankelijker en duurzamer maar vooral net zo verfrissend, leuk en uitdagend.

Denken over avontuur veranderd

Volgens Ars is het denken over avontuur in de loop der jaren veranderd. "Vroeger moest het gevaarlijk of risicovol zijn, maar nu is dat niet meer zo. Twintig jaar geleden ging het nog erg over presteren. Bovendien moest een avontuur groot en episch zijn. Echt mannelijk dus. Inmiddels reizen vooral vrouwen avontuurlijk en daardoor is de aandacht meer verschoven naar kleinere dingen en naar de verhalen, het proces en de journey. Het gaat niet meer zozeer om de top maar om de reis naar de top. Daarnaast gaat het erom wat het avontuur met jezelf doet, om je persoonlijke journey."

Ars is ervan overtuigd dat iedereen uitgedaagd wil worden. "Uit onderzoek komt naar voren dat uitdaging

"Het gaat het erom
wat het avontuur
met jezelf doet, om je
persoonlijke journey."

AVONTUUR = EEN VER



De mytholoog Joseph Campbell ontdekte al in 1949 dat alle verhalen ter wereld hetzelfde zijn. Dit noemde hij de Hero's Journey, de Heldenreis. Die begint met de roep naar avontuur. Bij ieder avontuur, hoe klein ook, moet je uit je eigen comfortzone, het avontuur aangaan met zijn uitdagingen en obstakels, om uiteindelijk verrijkt terug te keren. Uit: De kracht van microavontuur & storytelling, presentatie van Brigitte Ars.

! "Als mensen op
! avontuur zijn, voelen
! ze zich vaak weer tot
! leven komen."

ons heel veel brengt. Het geeft een gevoel van vrijheid, van achievement, van zelfvertrouwen en van voldoening. Ander onderzoek laat zien dat er daarbij weinig verschil zit tussen een groot avontuur en een microavontuur." Daarnaast zit avontuur volgens Ars in de mens: "Van oorsprong zijn we als kinderen avontuurlijk. Iedereen wil leren fietsen of in bomen klimmen. Als we ouder worden komen we vaak meer in de controle- en comfortstand. Op den duur lopen mensen daar echter tegenaan. Ze krijgen bijvoorbeeld een burn-out of willen weer op avontuur. Als ze op avontuur zijn, voelen ze zich namelijk vaak weer tot leven komen."

Jongeren en microavontuur

Ars ziet dat jongeren ook steeds meer outdoor het microavontuur opzoeken. "Dat was tien jaar geleden nog niet zo. Ik denk dat dat te maken heeft met de herwaardering van de natuur die in de afgelopen tien jaar heeft plaatsgevonden.

HAAL

adventure

Mentor, de juiste mindset

Uit de comfortzone,
over de drempel

Beproevingen,
uitdagingen

© Brigitte Ars based
on Joseph Campbell

De opkomst van het microavontuur is daarnaast niet los te zien van de coronatijd: in die periode moest het dichtbij en moesten we allemaal de natuur in." Bij de jongeren spelen ook de sociale media een rol. "Je hebt een aantal mensen die gevolgd worden die bijvoorbeeld trektochten maken in Schotland of in de bergen. In Nederland doen ze onder meer het Krijtlandpad of het wildernispad in Drenthe." Volgens Ars heeft het ook te maken met de drukke maatschappij. "Na corona is de maatschappij weer even overspannen geworden als daarvoor. Mensen merken dat ze in de natuur weer tot rust komen en dichterbij hun mens zijn komen. Dat spreekt ook jongeren aan." Duurzaamheid speelt ook een rol bij de opkomst van microavontuur, aldus Ars: "Ik merk het bij mezelf en bij Alice goes Wild dat er bewuste mensen zijn die aangeven dat ze niet meer willen vliegen omdat het niet goed voelt."

Gevoel van avontuur

Voor het gevoel van avontuur hoeft je niet naar het buitenland. Ars is ervan overtuigd dat je het ook in Nederland kunt krijgen. "Onlangs heb ik een deel van het Krijtlandpad gelopen en heb ik vanaf Pampus 'wild gezwommen' in zee. Daarnaast ga ik soms 's nachts op pad. Eigenlijk probeer ik alles net een beetje out-of-the-box te doen. Binnenkort staat er een John Muir weekend op het programma, genoemd naar een Schots-Amerikaans natuurvorser, schrijver en natuurbeschermmer uit de negentiende eeuw. Daarbij word je midden in de wildernis gedropt."

Ook de reisbranche heeft microavonturen ontdekt. Ars heeft tips voor DMO's en bedrijven die microavonturen willen ontwikkelen. "Mijn eerste advies is: ga met je klant praten om te weten te komen wat hij of zij leuk en avontuurlijk vindt in het gebied waar hij vandaan komt en kijk vervolgens of je als DMO samen met de klant en stakeholders iets kunt ontwikkelen. Probeer daarbij ook stakeholders samen te brengen, bijvoorbeeld iemand die wandeltochten organiseert, iemand die een bijzonder restaurantje heeft, iemand met een bijzondere accommodatie zoals een boomhut en iemand waarbij je een vlot kunt bouwen. Activiteiten zoals bikepacking en packrafting kun je bijvoorbeeld goed combineren met bijzondere accommodaties." Bij de ontwikkeling van een microavontuur moet je volgens Ars vooral experimenteren, creatief zijn en gewoon doen. "Denk in richtingen, niet in oplossingen. Het ontwikkelen van een microavontuur is in feite ook een avontuur want je weet niet waar je uitkomt." Tenslotte nog een laatste tip: "Gebruik avonturentaal en zorg voor een goed verhaal. Ontwikkel bovenal een microavontuur dat bij je regio of bedrijf past. De Dutch Mountain Trail in Zuid-Limburg vind ik daar een prachtig voorbeeld van." &

"Het ontwikkelen van
een microavontuur
is in feite ook een
avontuur want je
weet niet waar je
uitkomt."

Vijf bijzondere microavonturen

1

Fietsen en wandelen net over de grens in de Hoge Kempen (Avontuur Dichtbij)

Ontdek de hoogtepunten van het Nationaal Park Hoge Kempen via twee zorgvuldig uitgewerkte wandelroutes en twee fietsroutes, samengesteld door de parkrangers zelf. Wandel langs heidevelden, duinen, meren, valleien en eindeloze bossen. Onderweg kom je leuke picknickplekken tegen en krijg je een inkijkje in het Limburgse mijnverleden. Je bent een van de eersten die de nieuwe fietsbelevingen 'Fietsen door de heide' en 'Fietsen door terrils' kunnen ervaren! Je slaapt in het oudste toeristenhotel van Belgisch Limburg.



Drijvende fiets- en wandelbrug door terril in Nationaal Park Hoge Kempen. Credits: RLKM.



2

Wandelen, varen en overnachten op de bodem van de zee bij Nationaal Park Nieuw Land

Nederlands' nieuwste Nationaal Park, Nieuw Land, richt zich op de avontuurlijke bezoeker en dat zie je terug op de website. In een van de arrangementen ga je op zoek naar de zeearend, vaar je naar de nieuwe eilanden Marker Wadden en overnacht je in een bijzondere accommodatie: van pipowagens tot tipitenten en van kajuitboot tot boomhut.



Ontdek de schoonheid van Nationaal Park Nieuw Land tijdens een ontspannen wandeling door de natuur. Credits: Schokker Fotografie.



3

Uitwaaien met Rondje Lekpontje

Deze fietstocht brengt je via twee fietspontjes van de ene kant van de Lek naar de andere kant van de rivier. Ontdek de verrassende historische steden Vianen, Lexmond, Ameide en IJsselstein. Geniet van de rust en natuur langs de Lek, de Hollandse IJssel en in natuurgebied de Zouweboezem. Onderweg kom je langs de mooiste plekjes voor een tussenstop op een gezellig terras.



De Stadspoort van Vianen is een van de bezienswaardigheden tijdens Rondje Lekpontje. Credits: Manja Herrebroug.



4

Delta Nomads Wandelavontuur in een bekroond natuurgebied

Tijdens deze drie- of vierdaagse trip stap je letterlijk even van de gebaan- de paden af. Elke dag wandel je via verscholen paden door de Nederlandse Delta natuur. De Boswachter stippelt iedere dag een avontuurlijke route voor je uit en geeft je persoonlijke tips. Je wandelt door duinpaden, langs Exmoor-pony's en lepelaars, over het strand en door dicht begroeide bospa- den. Neem even pauze terwijl je uitkijkt over de Hinderplaat, het grootste 'wandelande eiland' van Nederland, en slaapt in één van de bijzondere accom- modaties midden in de natuur.



Rondtrekken in de Zuid-Hollandse Delta op één van de Delta Nomads locaties: Camping 't Weergors in Hellevoetsluis. Stuk voor stuk unieke kampeer- en logeerplekken omringd door deltanatuur.



5

Bergwandelen op de Dutch Mountain Trail in Zuid- Limburg

De Dutch Mountain Trail is de zwaarste wandeling van Nederland, die wellicht zelfs kan concurreren met een serieuze tocht in de echte bergen. Het is een ruige wandeltocht van 101 kilometer die zeven bergtoppen met elkaar verbindt. De route, die loopt van station Eygelshoven (Kerkrade) naar station Maastricht, bestaat uit vier deeltra- jecten. Snelstromende beken, (alpen) weides, rotswanden en natuurlijk spectaculaire vergezichten: ze zullen je uitdagen en in vervoering brengen tijdens deze trail.



Een van de zeven bergtoppen van de Dutch Mountain Trail, Kattenroth. Credits: Femke Mooij.



Op de website van
Brigitte Ars kunnen
mensen gratis een
gids met 40
microavonturen
downloaden.



De 40 leukste microavonturen
in Nederland



Mini-gids
voor ontdekkingsreizen in eigen land