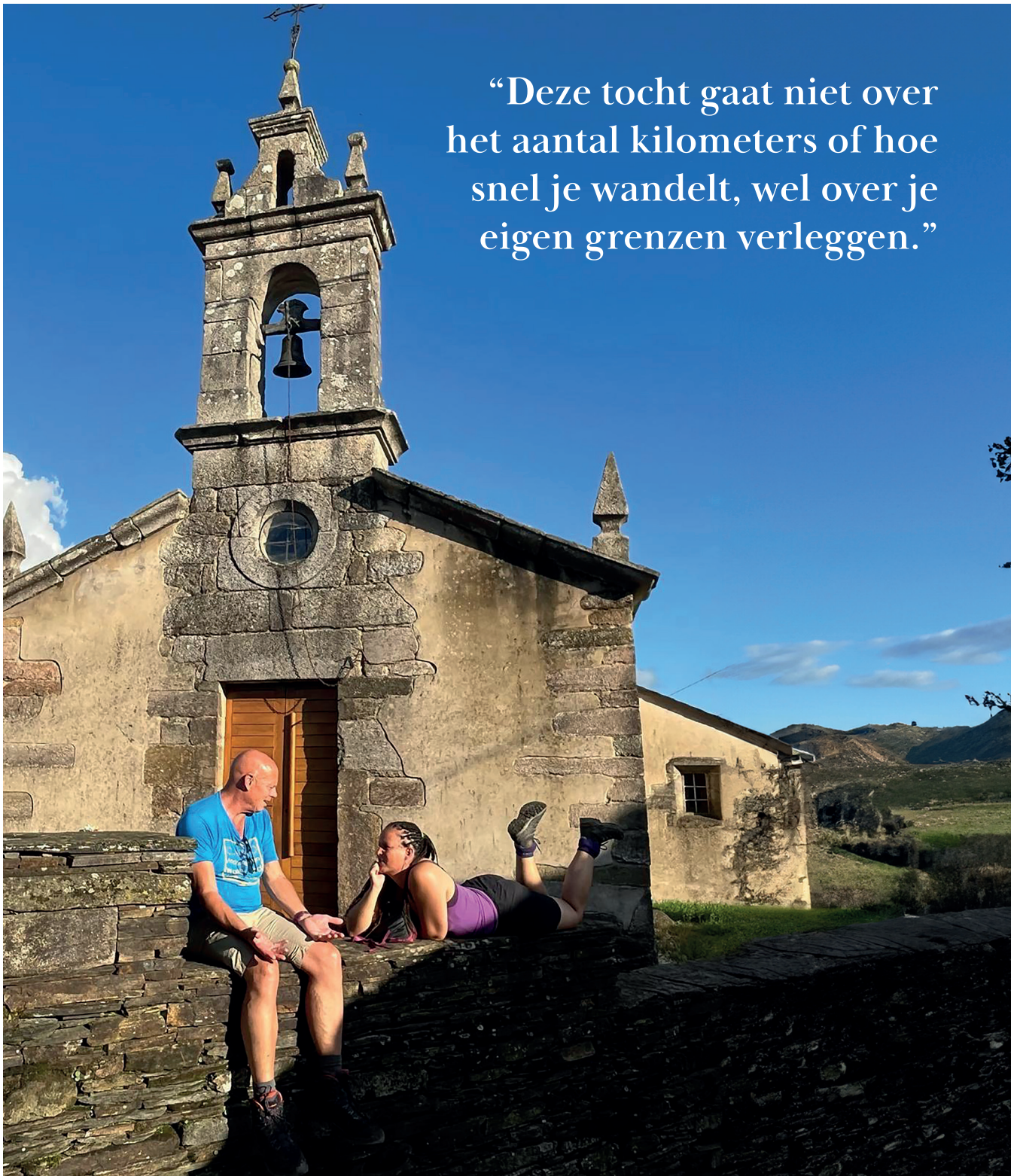




# Zinnenprikkelende wandeltocht naar Santiago



“Deze tocht gaat niet over het aantal kilometers of hoe snel je wandelt, wel over je eigen grenzen verleggen.”



Veertien dagen trekken door het heuvelachtige natuurlandschap tussen de Spaanse provincie Léon en de Galicische hoofdstad Santiago de Compostella. Dat is heel wat, zeker als je blind bent. Mei Lan Ng (33 jaar) wandelde meer dan 200 kilometer op de Camino Francés, de wereldberoemde pelgrimstocht.

Ik ben Mei Lan Ng, 33 jaar, woon in het centrum van Leuven en ben een fervent reiziger. Ik werd ziend geboren, maar in mijn vijfde levensjaar verminderde mijn zicht. Zo werd ik steeds slechtziender en sinds mijn achttiende ben ik helemaal blind. Ik ben heel blij dat ik vroeger wel gezien heb. Want ook nu nog ben ik een heel visueel persoon. Mijn herinneringen helpen me om beelden te vormen van de dingen rondom mij.

### Unieke kans grijpen

Blind zijn houdt mij niet tegen om op uitstap te gaan. Ik hou ervan om indrukken op te doen en geniet van de nieuwe prikkels die ik ervaar: onbekende geuren, geluiden, smaken, texturen. Begin 2024 werd ik via Facebook gecontacteerd door iemand die ik volgde. "Dit is iets voor jou", stuurde hij. Het was een uitnodiging om mee te gaan op pelgrimstocht met de Stichting Anders Bekeken.

Ik was in een impulsieve bui en reageerde meteen. Om geselecteerd te worden moest ik een motivatiebrief schrijven. Dat zette me aan het denken. Ik dacht aan een documentaire met een jong meisje dat helemaal alleen met een ezeltje door de bergen trok. Iets wat ik heel graag zelf wil doen maar dat als blinde praktisch onhaalbaar is. Toch wou ik deze kans grijpen. Ik ben een

heel actief persoon en altijd met allerlei dingen tegelijk bezig. Dat is een kwaliteit maar evenwel een valkuil. Ik moet leren om gewoon te bestaan, soms is dat voldoende. Op dat moment voelde ik dat verstillen en vertragen mijn grootste drijfveren waren om mee te gaan.

### Persoonlijke doel voorop

Vooraf spreken de reisorganisatoren met alle deelnemers af om de manier van werken te leren kennen en elkaars verwachtingen en eventuele bezorgdheden te duiden. Dat gesprek gaf me vertrouwen want ik ben vaak kritisch tegenover reisorganisaties voor personen met een handicap. Ik kan er niet tegen wanneer ze me betuttelen of als begeleiders alleen maar willen 'zorgen voor' een ander. Deze ervaren organisatoren stelden me gerust. Ze gaven mee dat de ziende personen allemaal hun persoonlijke doelen hadden om de Camino te wandelen. Bovendien gaat deze tocht niet over het aantal kilometers of hoe snel je wandelt, wel over je eigen grenzen verleggen.

### Gouden formule

Ik stapte twee weken lang samen met vijf andere slechtziende en zes goedziende personen het laatste deel van de Camino Francés. Ruim 200 kilometer over kronkelende Spaanse wegen tussen Léon en

Galicië. We leerden elkaar voor de reis kennen tijdens een voorbereidend weekend. Daar oefenden de ziende personen enerzijds praktische handelingen zoals iemand begeleiden naar het toilet of wegwijs maken op een nieuwe locatie. Anderzijds werden ze zelf geblinddoekt voor een wandeling om te ervaren wat nodig was voor ons, de slechtziende deelnemers, om met vertrouwen te kunnen wandelen.

Zo ging ik in Spanje elke dag met een andere buddy op stap. Een gouden formule, als je het mij vraagt. Want eigenlijk hou ik er niet van om in groep te reizen. Dat we nu per twee de dagtochten aflegden, was echt comfortabel. Soms kwamen we een ander duo tegen, maar dan nog konden we ervoor kiezen met ons twee verder te gaan. We hoefden ook niet de hele tijd te praten, dat voelde iedereen. Het geluid van krakende wandelschoenen, zware ademhalingen, de kabbelende rivier, ruisende bomen en fluitende vogels volstond ruimschoots. Al hebben we ook prachtige gesprekken gevoerd of werd de stilte enthousiast doorbroken om te omschrijven hoe prachtig het landschap rondom ons eruitzag.



“Dat moment  
had echt alles:  
verdriet en  
intens geluk,  
koud en warm,  
donker en  
licht, afzien en  
genieten.”

### Momenten om te koesteren

Halverwege de tocht moest een van de wandelaars omwille van knieproblemen vroeger huiswaarts keren. Daardoor viel één buddy zonder partner en kon die zijn tocht die dag alleen verderzetten. Voor mij was dat een kantelpunt. Ik was heel verdrietig, want ik werd geconfronteerd met een droom die nooit in vervulling zal gaan: een lange solotrektocht maken. Mijn buddy die dag ging hier heel goed mee om. We vertrokken bij zonsopgang, ik met tranen die over mijn gezicht stroomden en allebei in stilte. Het eerste stuk was sterk bergop via een grindpad. We hijgden en puften, verder was het stil en koud. Alleen Anneke gaf heel af en toe een beschrijving van de opkomende zon. Hoe meer wij stegen, hoe hoger de zon kwam en hoe warmer het werd. Dat moment had echt alles: verdriet en intens geluk, koud en warm, donker en licht, afzien en genieten. Niets daarvan in tegenstrijd, maar alles als een mooi geheel.

Een tweede hoogtepunt was een dagtocht van 27 kilometer waarop ik werd begeleid door de grootste buddy van de groep. We hadden er allebei heel veel zin in die dag.

Er was een alternatieve, kortere route, maar wij besloten voor de lange tocht te gaan. Later bleek dat wij de enigen waren op die – voor velen nog onbekende – route, heel alleen in een enorme uitgestrekte natuur. We wandelden urenlang over een oneindig slingerpad op een steile helling met aan de ene kant een kastanjabos en aan de andere kant een stroompje. Mijn buddy omschreef het als de beste, tot zelfs hoeveel roodborstjes er voorbijvlogen. Die dag ontplofte mijn hart van geluk.

### Terug naar de bewoonde wereld

Op de laatste dag wandelden we de stad Santiago de Compostella binnen. Een moment waar ik eerst wel naar uitgekeken had maar waar ik tijdens de wandeltocht minder en minder zin in kreeg. Ik noem mezelf een stadsmens. Ik woon heel bewust in het centrum van Leuven en vind het eng om geen voorbijrijdende auto's of rumoer op straat te horen. Maar toen we op een brug over een autosnelweg met acht rijvakken wandelden, kwamen de harde geuren en geluiden hevig binnen. De paden voelden plots heel hard, kunstmatiger, hoekig en onvoorspelbaar. Helemaal anders dan de paden in de natuur. Toen besepte ik de impact van deze tocht op mijn lichaam en geest. De aankomst op het grote plein bij de basiliek was natuurlijk wel indrukwekkend. Ik denk er met heel veel trots en een heel goed gevoel aan terug. Daar ter plekke heb ik zelfs meteen een nieuwe stempelkaart gekocht, klaar om aan mijn volgende Camino te beginnen. Want in het voorjaar van 2025 trek ik opnieuw mijn wandelschoenen aan. 🍷



## Tips van Mei Lan

De Camino de Santiago is een bekende pelgrimstocht. Er zijn verschillende routes, variërend van enkele honderden tot duizenden kilometers. De routes zijn heel goed bewegwijzerd.

- De paden (op de route die ik aflegde) zijn relatief breed en vlot begaanbaar.
- Onderweg zijn talloze herbergen voor pelgrims. Reserveren is aangewezen, zeker in het hoogseizoen (mei – september). In het laagseizoen zijn sommige herbergen gesloten. Check je slaapplekken dus altijd vooraf.
- In het laagseizoen (oktober- april) kunnen delen van de route afgesloten zijn omwille van het weer.
- In heel wat restaurants en bars zijn aangepaste toiletten voor rolstoelgebruikers. Bij trappen of opstapjes helpt de lokale bevolking zonder aarzeling om je veilig ter plaatse te krijgen.
- Koop goede wandelschoenen en loop ze in (minstens 200 km in totaal).
- Probeer nieuwe kledij uit tijdens een wandeling: merinowol is bijvoorbeeld lekker zacht en het stinkt niet als je zweet, maar ik vond het verschrikkelijk jeuken en dus niet aangenaam om in te wandelen.
- Je rugzak mag slechts tien procent van je eigen lichaamsgewicht wegen. Neem dus alleen essentiële dingen mee. Twee lessen die ik daarover leerde op reis: alles wat je thuislaat is meegenomen en het gewicht van je rugzak is het gewicht van je angst.



**Bezoek **reva2025**, dé informatiebeurs voor mensen met een beperking, ouderen, mantelzorgers en professionals.**

**Ontdek 150+ exposanten en krijg antwoorden op al je vragen over dienstverlening en hulpmiddelen.**

Met het vertrouwde aanbod én extra aandacht voor recreatief bewegen en G-sport

**reactive**

in samenwerking met



Programma  
en praktische  
informatie:  
[www.reva.be](http://www.reva.be)

**reva2025**  
BEPERK JE BEPERKING - LIMITEZ VOS LIMITES

**24, 25 en 26 april 2025, 9:30u - 17:00u**  
**Flanders Expo - Maaltekouter 1 - 9051 Gent**

**GRATIS tickets: scan  , check [www.reva.be](http://www.reva.be) of knip dit ticket uit**