AT GÅ EN TUR

EN INTROSPEKTIV UNDERSØGELSE

Jeg har gået mig mine bedste tanker til...

Og jeg har gået helt tankeløs...

Indholdsfortegnelse

Introduktion 7

Processen 9

Om mig 9
Arbejd, Arbejd 9
Havblik 9
Fysisk reaktion på livsførelsen 11
Fotografisk virke 11
Højskolevirke 11

Om tiden 13

Corona og de mange vandreture 13
Kontrapunkt til stillesidden og telefonbefængte pauser 13

Fysik - hvad sker der i kroppen 17

Kemi 17
Søvn 19
Hvad så? 19

Spørgsmålets drivkraft 23

Filosoffer og tænkere der gik for at tænke 27

Mine vandringer 29

Hvor, hvorfor og hvor meget 29
København - Søerne og Ørstedsparken 29
Det gamle København 31
Det nyere København 31
Amager 33
Mod nord - turene til Hellerup, Dyrehaven og op 33
Resten af Danmark 35
Tyskland, Frankrig og Spanien 37
Camino de Santiago 39

Mere om Caminoen og gode råd 43

Jakobslegenden og Muslingeskallen 43
The bed-race 45
Ruterne 47
Verdens ende 47

Hvordan har jeg gået 49

Tankeløs alene 49

Tankefuld alene 49
Nærværende med et begreb eller spørgsmål 49
Taust med andre 51
Talende med andre 51
MPOV - Fotografisk gående 55
Gående på vandet 55
Fysik og udfordringer 57

Hvad nu? 59

Ressourcer/Bilag 60

Planlægning af vandreture 60
Apps til planlægning og vandring 60
Værktøjer til Fotografering 61
Bøger og artikler om at gå 62

Udstyr 64

Sko 64
Rygsæk 65
Sovegear 66
Spise og drikke 66
Hovedlamper 67
Tøj 67
Vandrestave 67
Medicin 67
Hvad skal jeg pakke? 67
Fotoudstyr 69
Software 71

Camino 2022

Introduktion

At få lov til at gå

I foråret 2022 har jeg fået lov til at gå.

Bare gå.

At få løn for at gå en tur er fantastisk, og nok et af de bedste vidnesbyrd på at højskolerne er et fantastisk værdifællesskab, hvor lysten til at undersøge vor væren, stadig er helt central. Jeg har knebet mig selv i armen en del gange i foråret, for at forstå, at det faktisk var sandt.

Heldigvis har oplevelserne givet mig nye perspektiver på mit liv, mine og andres muligheder, samt perspektiver for højskolerne og især Den Rytmiske Højskole.

Ud over at gå, har jeg brugt energi på at fotografere.

Jeg har altså gået hele tiden, og fotograferet en del af tiden. Min tid har været i et krydsfelt af

Det praktiske
Det mentale
Det fysiske

Fotografisk har jeg valgt at arbejde udefra "my point of view" (MPOV), så jeg ikke tager billeder som "normalt", men kun det jeg ser, der hvor jeg er. Jeg arbejder altså ikke »rundt om et motiv«.
Det jeg ser, behøver ikke være det kameraet ser, så jeg vil også lave noget "digital fremkaldelse".
På en del af mine vandringer har jeg pro-gear med, på andre kun en mobiltelefon. Endelig har jeg gået mange ture/etaper helt uden kamera.

Layout er gjort, i et for mig nyt program, Affinity Publisher,. Det har givet lidt udfordringer, da jeg er vant til Adobe Indesign.
Alle billeder i denne rapport er taget med iPhone 12 mini, hvis ikke andet er påskrevet i billedteksten.

Pausen fra arbejdslivet har været utrolig værdifuld for mig. Derfor en stor tak til FFD og Den Rytmiske Højskole, for at det blev muligt.

Camino - på vej

Processen

Corona og personlige omstændigheder har betydet en del for, hvordan forløbet er blevet.

Jeg ville gerne have været i New Zeeland og Australien i de første måneder af året, men begge lande var stadig helt lukkede for udlændinge.

Derudover kom et dødsfald i den nærmeste familie til at betyde planændringer.

Men i forhold til de overordnede planer, er det gået som det skulle.

Om mig

For mig har det at gå altid været en del af løsningen.

Jeg har gået når jeg skulle tænke, når jeg skulle overleve de bump på livets vej vi alle får, når jeg skulle tale om vigtige ting med andre, og når jeg ønskede at opleve nye steder.

Jeg har gået.

Da jeg var yngre, var jeg meget fysisk aktiv. En sportsidiot ville mange nok sige.

Jeg har været på opfedningskur pålagt af læge, og jeg har være ude af stand til at forstå at folk blev fede. Og fed var man i min optik dengang, med bare et par kilo ekstra på sidebenene.

Da jeg begyndte at kode - og som det er gængs praksis - at drikke flere liter cola om dagen - skete der ikke noget med min krop.

Før pludselig: jeg blev tyk.

Det kom som et chok og det tog noget tid før jeg agerede på det.

Helt enkelt havde jeg ved at ændre vaner smadret mit system.

Jeg har derfor lige siden oplevet skift i min vægt som jeg skal agere imod.

Arbejd, Arbejd

I en del år har jeg arbejdet rigtig meget.

Det har været et positivt valg.

I perioder har jeg haft fuldtidsarbejde på højskolen, deltidsarbejde på en produktionsskole, systemansvarlig begge steder, uddannelsesansvarlig for IT-teknikkere (lærlinge) og derudover kørte jeg et kommunikations og IT firma.

Det blev op til 100 timer om ugen.

Havblik

For at holde tempoet ud brugte jeg nogen tid på at sidde stille. Jeg har, fra jeg var helt ung, kunnet sætte mig ned og få "havblik"

Det tror jeg har været grunden til at jeg kunne opretholde god energi gennem mange år med meget stort arbejdspres.

Camino Galicien

Fysisk reaktion på livsførelsen

Men kroppen reagerer.

Krop og sind hænger sammen, og selvom man - tror jeg - ved at sidde stille kan afhjælpe fysiske reaktioner, så skal der en balance til.

Jeg oplevede det ved, at jeg begyndte at vågne om natten.

Stadig mere, indtil jeg ikke sov mere end tre-fire timer.

Der måtte gøres noget.

At gå var en del af løsningen.

Men der skulle mere til.

Fotografisk virke

Som fotograf har jeg mest arbejdet med billeder fra mine arbejdspladser, som en del af vores samlede kommunikation.

Derudover har jeg lavet en del personlige projekter, men har kun udstillet meget lidt.

Jeg har undervist i at producere og efterbehandle foto og video i mange år, både for professionelle fotografer, medarbejdere på Danmarks Radio, folkeskole- og seminarielærere, højskoleelever og i aftenskoleregi.

Højskolevirke

Ud over undervisning i foto, video og forskellig grafisk kommunikation, har jeg undervist i eksistentielle og politiske fag, både i mindre grupper og for hele højskolen.
I de senere år har jeg også haft faget “sport og leg” som er et fantastisk fag hvor kropslig og sportslig udfoldelse gøres legende.

Covid - København ved søerne

Covid - Østerbro

Covid - Sydhavn

Om tiden

Corona og de mange vandreture

Under corona blev det at gå ture med venner og familie populært. Vi kunne ikke være sammen som vi plejede, så vi gik en tur sammen.

Mange oplevede det helt fantastiske, som gåturen giver.

Men nye vaner dør hurtigt mod gamle.

De fleste af os er faldet tilbage til at mødes over en kop øl, et måltid, kaffe eller andet. Stillesidende.

Men det satte en markør i mange af os.

Vi oplevede at det at gå gav noget.

Sådanne markører kradser i vor dovne væren.

For mig blev vandreturene i coronatiden starten på dette projekt. En genfunden kærlighedshistorie.

Denne rapport giver et kort indblik i mine tanker og oplevelser, ligesom der er en hel del praktiske råd - hvordan skal man planlægge en tur, og hvilke erfaringer har andre - heriblandt jeg - gjort sig.

Og der er mange andre, der er gået bort ud i verden. På både dansk og udenlandsk kommer der en strøm at "gå-bøger" og nettet bugner med historier og praktiske råd.

Nogle gode, andre knap så gode.
Det er vigtigt for mig at understrege at dette ikke er en videnskabelig afhandling, og at mange referencer er løse og præget af personlig bias.
Dette er, først og fremmest, en introspektiv undersøgelse.

Kontrapunkt til stillesidden og telefonbefængte pauser

Den megen snak om mobiltelefoner og deres ulykker i de seneste år, har også sat et mærke.

Vi er blevet opmærksomme på, at vi fylder de naturlige pauser ud med SoMe, mails, musik, underholdning mv fra vores smartphones. Så vi mangler pauserne.

Men vi har svært ved at gøre noget ved det.

Vi har vænnet os til telefonens "underholdningslarm", og derfor bliver det en kamp at lade være.(*)

Pausen har derfor, som kontrapunkt, fået nyt liv og opmærksomhed. Også fra mig.
Der er selvfølgelig mere i det. SoMe algoritmerne er gode til at holde os fast. Det er en anden historie.

(*) SLUK (https://www.saxo.com/dk/sluk_imran-rashid_haeftet_9788711566633)
WMD (meget anbefalelsværdig!) - https://en.wikipedia.org/wiki/Weapons_of_Math_Destruction

Camino - Meseta-steinen

Camino

Vandring, og især Caminoen, er blevet en drøm for mange. Pilgrimsfærden er en pause fra livets trummerum, og har sat drømme igang.

Efter to år med corona, bliver det sikkert rekordår - det forventes at op imod en halv million mennesker, kommer til at gå ruterne, eller dele af dem.
En del danskere, men helt utrolig mange tyskere og HongKong-kinesere er på ruten.

I dette halvår har jeg gået mellem tre og fire tusind kilometer.

Den klassiske Camino de Santiago Frances, har været en del af "pakken". Det var en meget stor oplevelse.
Men meget anderledes end jeg forventede det skulle være.

UNDERSTANDING
Xha
Kobenhavn

Fysik - hvad sker der i kroppen

Jeg har nørdet en del gå-fysik, og har også kigget lidt på hvad der sker kemisk. Nedenfor en meget kort gennemgang af hvad fysisk aktivitet som f. eks. gang gør ved os. Læs meget mere via weblinks i »ressourcer« .

Kemi

Vi er, vil mange sige, en kemisk maskine, så det er naturligt at forskellige stoffer kan have indflydelse på vort velbefindende.

Et af de stoffer der har fået en del opmærksomhed i mange undersøgelser, er signalstoffet Serotonin, der giver ro, veltilpashed og - nå ja: lykke. Siges det.
Stoffet spiller også en dokumenteret rolle for reguleringen af søvn, appetit, hukommelse og mave-tarm funktioner mv.

Altså et vigtigt stof for os.

Derfor gives det også til mennesker der har problemer. Lykkepiller øger mængden ved at hæmme transporten af stoffet tilbage til afsendercellen.

Fysisk aktivitet øger derimod mængden af serotonin i dele af hjernen. Det giver samme effekt, men ændrer altså ikke transportflowet i cellerne. Det er en naturlig forøgelse.

Om det gør nogen forskel, om det er fysisk eller kemisk man får stofreguleringen, har jeg ikke set undersøgelser af.

Et andet interessant stof er belønningsstoffet dopamin.
Vi har alle hørt om at stoffer, sukker, alkohol, spil osv sætter gang i dopaminproduktionen, men det er også kendt at fysisk aktivitet gør det samme. Men igen på forskellig vis.

Stofferne hæmmer transporten, fysisk aktivitet øger mængden.
I øvrigt virker dopamin begge veje: ved at fjerne dopamin fra mus blev de fysisk inaktive.
Men der er også genetik forbundet med dopaminniveauer.
Måske er der mennesker der ikke får dopamin forøgelse ved fysisk aktivitet, og derfor ikke “har lyst” til at være aktive.
Det kan være en del at en negativ spiral.

BDNF (brainderived neutropic faktor) defineres via stoffet abrineurin, der et et protein, og blev isoleret så sent som i 1982.
BDNF er ansvarlig for mange ting, og man ved at hippocampus, der b.la. styrer indlæring og hukommelse, svinder ind ind hvis det blokeres. Undersøgelser viser at abrineurinkoncentrationen stiger med fysisk aktivitet.
Demenspatienter har lave BDNF niveauer, og diabetes-2 patienter har øget risiko for både demens og lavt BDNF.

Også Runners High - en tilstand af lykke under fx. løb tilskrives et stof: betaendorfin. Stofkoncentationen stiger med langvarigt fysisk arbejde, men der kræves stadig mere arbejde for samme effekt.
Måske skal løberne passe på med at jagte deres High?

Kobenhavn

Endelig har det vist sig, at koncentrationen af stoffet Kynurein, er højt hos mennesker med stress og depression. Det nedbrydes af et såkaldt KAT enzym, som produceres ved muskelaktivitet og stadig mere med øget muskelmasse.
Ved træning - f.eks rask gang, løb, eller vægttræning - kan man altså rense kroppen for skadelige stoffer der giver risiko for stress og depression.
Men der er voteres stadig for og imod om det kan bruges som "medicin" for mennesker der allerede ER ødelæggende stress- og/eller depressions-ramte. Der mangler helt enkelt viden.

I ressource-afsnittet til sidst i rapporten er der links til rigtig mange bøger og web-artikler. Også om de ovennævnte stoffer og deres virkning.

Søvn

De fleste af os ved at vi sover bedre når vi er aktive. Måske ikke lige før vi skal sove - men som en del af vor dagligdag.

Det er der lavet en del undersøgelser omkring, og de siger det samme.

Derudover har man for nyligt fundet "hjernens vaskemaskine"(det lymfatiske system) som kører når vi sover, og måske også tildels når vi er fysisk aktive.

Vasken sker ved at en væske leder det affald som hjernen producerer væk til steder hvor kroppen bedre kan håndtere og nedbryde det uden det gør skade.

Man spekulerer over at f.eks. Alzheimers kan skyldes at systemet ikke virker ordentligt.

Sjovt nok lader det til at SMÅ mængder alkohol øger vaskemaskinens effektivitet. Det er altså vigtigt at sove godt, og måske også: ikke at være totalt afholdsmand.

Hvad så?

På baggrund af ovenstående »lugter det lidt af« at vi skal dyrke mere sport, gå mere, stå mere - eller i virkeligheden: Sidde mindre.

For mange af os er det svært. Mange arbejder på måder hvor fysisk aktivitet er udelukket i de arbejdsroller vi har - i hvert fald sådan som vi idag strukturerer os.

Undervisning følger også dette mønster. Vi sidder i undervisningssituationer, og forventes at aflevere opgaver skriftligt - for mange kræver denne skriftlighed stillesidden.

Men, stadig bedre talegenkendelse i telefoner med videre, er på vej til at ændre præmissen. Det er muligt at diktere den tekst man vil skrive.

Apple Siri er f.eks rigtig god - på engelsk.

Det testede jeg da jeg gik Caminoen på de dage hvor jeg var alene og tankefuld (se senere)

Den danske udgave, der udover at kræve onlinebearbejdelse, også var helt utrolig meget dårligere end den engelske, som jeg hurtigt gik over til at bruge.

København

Det er stadig rigtig svært at have overblik over det dikterede, især hvis man bevæger sig samtidigt, og værktøjerne til at organisere og rette i teksterne, er de almindelige, der kæver stillesidende computerarbejde.

Hvor meget bevægelse der skal til for at vi får en højere livskvalitet er nok individuelt, men jeg forventer der kommer forskning, der undersøger hvad der kan betale sig for samfundet.

Min egen erfaring er, at det jeg har gjort det sidste år, har været godt for mig. På flere planer.

Jeg har dyrket utrolig megen sport i min ungdom, og oplevede dengang, som de fleste unge, ingen brug for restitution eller hvile.

Min energi var grænseløs selvom jeg ofte både var til fodbold og tennis, og løb en tur samme dag - også selvom vi havde idræt i skolen...
I dag mærker jeg når jeg har presset mig. Min form er fin - mit sportsur siger jeg har en tyve årigs krop (!?). Jeg dyrker lidt sport (på højskolen) og roer en del - både inrigger og kajak. Derudover går jeg. Eller det vil sige: jeg er begyndt at gå igen - for alvor - efter coronapausen.
Som det vil fremgå af min korte gennemgang af højdepunkter fra mine mange gåture i år, er det vigtigste for mig, det som gåturen gør åndeligt. Jeg elsker de samtaler jeg har, og de tanker jeg får alene, og især den ro der kommer når jeg lader tankerne flyve helt bort, til der er stilhed i mit hoved.

Men jeg kan også mærke at jeg ved at gå, ro, cykle eller dyrke sport et par timer om dagen, får en kropslig ro som gør at jeg sover godt. Det har sikkert også et mentalt forklaringsrum, men jeg oplever helt klart også at det er fysisk.

København

Spørgsmålets drivkraft

"It is the question that drives us" som de siger i The Matrix. Her er det spørgsmålet om hvorvidt vi lever i en drøm, om den virkelige verden er udenfor, og i filmen er den til at gribe gennem en rød pille.

Om virkelighedens væsen ved vi intet. Vi kan spørge, men vi har kun virkeligheden som den fremtræder for os. Måske den fremtræder forskelligt for forskellige, og i forskellige situationer.
Vi kan igen spørge om der er noget der er absolut givet, men svaret bliver mere et spørgsmål end et svar.

Derude er Taushed. Skoven er taus; selv naar den hvisker, er den dog taus (...) Havet er taust; selv naar det raser larmende, er det dog taust. I første Øieblik hører Du maaskee feil, og Du hører det larme. Dersom Du haster og gaaer med den Besked, gjør Du Havet Uret. Hvis Du derimod giver Tid og hører nøiere efter, hører Du – forunderligt! – Du hører Tausheden; thi Eensformighed er dog ogsaa Taushed... (SKS 11, 19)

Den tyske filosof Immanuel Kant er kendt for den stærke skelnen mellem tingen i sig selv, og som den fremtræder for os.

Da jeg læste Kants «Kritik der reinen Vernunft« var jeg imponeret over den stærke rationalitet der gennemsyrede den, men må indrømme at jeg gik til sekundære kilder stedet for at læse den til ende.

Der er mange der har spurgt om virkelighedens væsen, og hvad der er orden, hvordan vi bør leve vort liv, og hvorfor vi...
Og rigtig mange har også givet svar. Men:

Når der svares, sættes et punktum.

Når der spørges sættes tanken fri, til at tænke i andre løsninger, i andre virkeligheder, eller muligheder.

Men de fleste af os oplever alligevel at vi skal svare på et vigtigt spørgsmål: Hvem er jeg, og hvad skal jeg gøre?

Når den danske digter og filosoft, Søren Kierkegaard i værket «Begrebet Angest« lader pseudonymet og psykologen Vigilius Haufuiensis undersøge spørgsmålet om Angst, lader han ham forklare hvordan angsten opnår, men holder fast i, at svaret på hvordan man kommer af med den, kræver Gud. Han er den eneste der kan svare.

For her er Kierkegaards Vigilius Haufuiensis klar i mælet. angsten er en gave, som giver mennesket mulighed for at vælge sig selv.

Og det er den eneste mulighed.

Men det mærkelige er, at det for mig altid har givet mening, at jeg, når jeg lader tausheden råde - f.eks. ved at gå en tur - bliver følsom overfor det der ikke er som det skal være i mit liv. Som om jeg har en opgave som jeg ikke helt har taget.

Haufuiensis angiver tausheden i naturen som meget central for at vi kan opleve angsten, der altså giver os muligheden for at vælge os selv.

Søerne i København

Måske giver gåturen en god måde at stille spørgsmål på, som giver mening?

Det kan virke helt sort, og dog mener jeg det giver mening, og det har givet mine gåture gennem mange år kraft, så her et kort naivt billede:
En "blomst" tror den er en "fugl". Den har selv valgt det. Den lever et stykke tid fint med dette, men det er jo desværre ikke dens bestemmelse. Dens væsen bliver et problem, for der er meget "der ikke stemmer". Det virkelige selv, altså at den er en blomst er tilstede i den, men er ikke bevidst. Dog mærker den en utryghed, en forudanelse om en ikke realiseret mulighed, og netop denne mulighed oplever blomsten som angst. Den kan larme med oplevelser og snak, men angsten vil være der, og vil tilsidst få mæle. For opgaven om at vælge sig selv som det den er: en blomst, kan den ikke løbe fra. Det er en opgave givet "oppefra" ved dens skabelse. Før den tager dette på sig vil den være sin egen eksistentielle perversion. Det er spørgsmålet der driver os. Også til at finde os selv.
Bogen er vanskelig at læse, og jeg vil råde til at læse den langsomt, og søge hjælp i sekundær litteratur. Jeg fik af tidligere højskolelærer Kim Leck Fischer, hans bog »I Søren Kierkegaards fodspor"« og den er en god gennemgang og analyse.

Der er selvfølgelig mange andre, men denne har været en god læsevejledning for mig.
Kierkegaard gik selv meget, især rundt i København. Han gik også rundt i sine stuer. Rundt til sine, vist nok, 8 skrivepulte hvor der hvert sted var et setup af ideer og skrifter.

Camino - Orbaneja Riopico

Filosoffer og tænkere der gik for at tænke

Men Kierkegaard er på ingen måde den eneste tænker der er gået rundt for at få tankerne på gled.

I det antikke grækenland gik man rundt og diskuterede, stillede spørgsmål og satte grundstenene for det vi idag kalder vestlig filosofi.

Frederich Nietzsche mente direkte at tanker kun var til at stole på, hvis de var frembragt ude. Han skriver i »Ecce Homo«, "At sidde så lidt som muligt: Ikke stole på nogen tanke, der ikke er frembragt i det fri, under kroppens fri bevægelse – ikke på nogen ide, hvor ikke også musklerne har været med til festen. Enhver fordom kommer fra indvoldene. At have bly i røven er, gentager jeg, den egentlige synd mod ånden."

Og i »Also sprach Zarathustra« kommer Zarathustra ned fra bjerget og forkynder. At Gud er død, og at kroppen er alt. Sjælen er bare et ord for noget i kroppen. Det lyder meget moderne.
Den franske filosof Jean-Jacques Rousseau skriver i »The Confessions« at hans sind kun arbejder sammen med hans ben.
Han skriver også "Jeg gør aldrig noget, undtagen når jeg vandrer, landskabet er mit arbejdsværelse, synet af et bord, papir og bøger indgyder mig kedsomhed, arbejdsredskaberne tager modet fra mig, hvis jeg sætter mig for at skrive, finder jeg intet, og nødvendigheden af at have ånd tager den fra mig "

Kant gik hver dag. Ikke fordi han kunne lide det, men fordi han anså det for nødvendigt for hans helbred. Og dog skriver han også: "Når man vandrer, er man ikke engang nødt til at tænke, at tænke det ene eller det andet på den ene eller anden måde. I kraft af den vedvarende og automatiske kropslige anstrengelse bliver ånden atter modtagelig. Da sker det at tankerne kan komme til at indtræffe, finde sted"

Ludvig Wittgenstein gik meget og hurtigt, og Niels Bohr gik lange ture med Heisenberg på Sjællands Nordkyst, for at de kunne udtænke kvantemekanikken.

Walk and talk blevet populær i både forretning, undervisning, terapi og blandt venner.

Forskning viser at de gamle filosoffer havde fat i noget.
Når du går rask til skabes nye hjerneceller og kommunikationen i hjernen forbedres. Undersøgelser viser, at man både akut - altså under og efter gåture - og på langt sigt - får bedre mulighed for at udvikle sine kognitive færdigheder.

Det er også vist at folk bliver mere kreative og mindre lukkede i deres idéunivers under og efter gåture. Og gladere.

Om det faktisk er spørgsmål der driver os når vi går, eller om man spørger mere end man svarer under vandring er et godt spørgsmål. Men jeg tror det... eller...

I hvert fald har jeg spurgt mig selv om det. Ligesom jeg har brugt tid på at gå på forskellige måder, og med forskelligt fokus.

Nørre Søgade - København

Mine vandringer

Hvor, hvorfor og hvor meget

I år har jeg gået et sted mellem tre og fire tusind kilometer.
Jeg har gået korte ture, heldagsture og ture over længere perioder.
Jeg har gået alene og sammen med andre, talende og taust, tænkende og mediterende.
Og jeg har reflekteret over de forskellige former.

Nedenfor et par eksempler på mine vandreture.

Jeg har skrevet, og skriver stadig meget mere om de konkrete ture og mine bevæggrunde til dem, f.eks på instagramprofilerne /hjh.dk og /tkAwlk og på mit website hjh.dk.
GPS-tracks tænker jeg over at lægge op for nogle af ruterne.

København - Søerne og Ørstedsparken

Der er utrolig mange muligheder for at gå i København.
Jeg har gået knap tusind kilometer i Storkøbenhavn i år, og det har været en fantastisk oplevelse.
Jeg troede jeg kendte byen godt!

Mange steder har jeg gået rigtig mange gange. I forskelligt vejr, om morgenen, aftenen, til middag eller om natten.
Gentagelsen af en rute er velgørende. Det er helt fantastisk at se det samme på nye måder, og man er jo også selv i forskellige modus på forskellige tider.

I gennem mange år har jeg vandret og løbet rundt om søerne, fordi vi bor dér. Her er masser af mennesker, men man er alligevel helt alene. Sådan er det jo i byer. Så når man møder nogen man kender bliver man overrasket hver gang. Også selvom der jo faktisk er mange man kender.

For mig er turen omkring Søerne mest magisk tidlig morgen eller en sen aften. Jeg elsker det lys der er hvor naturens sidste stråler blander sig med byens lys. Der kan mine tanker vandre.
I byens brusende larm, har jeg det som ved havet. Jeg nyder den stilhed som gennemstrømmer mig, og her er nogle af mine bedste tanker født.
Det er dog ikke her jeg går mediterende. Kun sjældent synes jeg turen opfordrer til "tankeløshed" og "havblik".
Som eksperiment har jeg dog gået blindt, med lukkede øjne rundt om Søerne. Det er krævende fordi der normalt er så megen by-larm her. Det kan være svært at høre andre mennesker eller cykler på stien, og især når lyset er svagt føler jeg ikke det er trygt.

Ørstedsparken er en lille ø, af relativ stilhed og ro, midt i byen.
Jeg elsker den park, og det er der mange der gør.
Her er der ro nok til, at jeg ofte går blindt i længere strækninger, men det er synd ikke også at lade blikket vandre rundt i den skønne park. Den gamle bro, og de mange blomster der får lov til at stå på græsplænerne, bænke med samtalende og den lille cafe på bakken gør mig glad.

København - Nyhavn

Jeg bruger parken til at spankulere, og som transportvej gennem byen.

Det gamle København

At gå i de gamle dele af indre by, fra min egen hoveddør og rundt i små gader og stræder i København er intenst, og stemningen skrifter meget i løbet af dagen og natten. Om natten kan jeg faktisk blive lidt utryg nogle steder en weekendnat, men normalt er der jo meget trygt i København.

Jeg har en del ruter rundt i byen, men jeg går sjældent den samme vej. København er for mig en slentreby. Det er lydende og lyset, stemningerne og menneskestrømmen der dirigerer mig. Jeg følger en vej der bliver mig givet uden jeg ved hvorfor. Det at se mennesker. Mange mennesker, hele tiden, er ret vildt, og mine tanker kommer altid til at flyve rundt i de historier jeg pådutter dem jeg ser.
Det er et kæmpe tapet af levet liv der passerer mig, og jeg ved ikke om historierne har gang på jord, eller de er helt hen i skoven.

Uden at ændre ret meget på ruten kan man havne på Christiania og rundt på voldene hvor naturen kigger frem, og andre mennesketyper dominerer billedet. Jeg oplever at jeg oftest går runden ved voldene, og så kommer gennem Christianshavn over inderhavnsbroen og ned af Havnegade, så rundt om Slotsholmen, op gennem byen og hjem.

Kongens have og Østre anlæg er for mig mere transportruter end de indbyder til vandring som sådan. Hvor jeg kan gå et par timer i Ørstedsparken, går jeg bare igennem disse. Men turen kan ende på Kastellet, hvor jeg fint kan bruge en del tid.

Det nyere København

Selv om vi har boet på Nørrebro, har jeg aldrig gået særlig meget der. Jeg har cyklet, men ikke gået. Slet ikke spankuleret. Derfor var det en dejlig opdagelse, at jeg nød det. Meget. Nørrebro har særlige stemninger og der er mange steder med fine udsigter.

Går man rundt på Nørrebro kan man ende mange steder, men det er ikke dårligt at ende i Utterslev mose. Jeg boede i en overgang der - på Tingbjergkollegiet - så jeg kender mosen godt.
Turen rundt er fin, og meget anderledes end “i København”.

Følger man kanalerne fra byen og sydpå kommer man gennem en masse Ny-København. Jeg synes ikke særlig om arkitekturen der, men turen er dejlig. Man går ved vandet, og det tynder ud i antallet af mennesker. Utroligt at der kan være så mange lejligheder, men så få mennesker på gaden.

Det er velfriserede gader og kanaler, og alt ser pænt og ordentligt ud, når altså ikke det hele er en byggeplads. Det moderne liv og dets arkitektur kastes i hovedet på mig når jeg går der. Og dog kigger gamle ting frem, men det virker som om det er ved at blive luget ud.

Kobenhavn - Amager Kamera (DM-1)

Jeg plejer at gå over ved slusen, og kan så gå på Amagersiden tilbage ind til en af broerne. Herovre er alt helt anderledes, med små grusstier og små huse, mennesker der går og cykler en tur og ting der ikke er "helt lige". Det er også muligt at gå ad Amager Fælled, men så bliver turen ret lang.

Amager

På mine ture i København kommer jeg også let rundt på Amagerbro og Sundbyøster. Der er en helt anden feeling her. Amagerkanerne ved godt hvad de snakker om når de siger at det er anderledes på Amager...

Man har lavet en del x-minoer i Danmark på det sidste. Jeg synes ikke om navngivningen, synes det virker søgt, men ikke desto mindre dukker de op overalt.
Også på Amager. Amarminoen er en fin lille tur på knap 30 km som jeg må indrømme tog fusen på mig.
En fantastisk tur!
Da jeg gik den, gik jeg knap 50 km den dag, og blev derude natten over, så jeg kunne opleve morgenstunden også.
Jeg kendte godt området omkring Amager Fælled, Dragør og Kongelundsfortet. Vi har cyklet der nogle gange, men når man går den er det ret fantastisk. Utrolig mange birketræer, masser af fugle og smådyr. Dragør Søbad der har en filmisk kvalitet, og som i morgendis virker som fra en anden verden.
Efterfølgende har jeg gået en del rundt i området for at opleve det i andre vejrtyper og tider på døgnet.

Mod nord - turene til Hellerup, Dyrehaven og op

For mig er det at gå op langs kysten ret dejligt, men det er ikke som at gå på stranden.
Da jeg går rigtig meget på vandet, kender jeg turen rigtig godt fra vandsiden. Området op til vedbæk er mit farvand som jeg kender godt og har været i i al slags vejr.
Det nye område der bygges omkring Hellerup har givet mig nogle fine oplevelser på vandring tidlige vinteraftener. Det er som om disse bylandskaber med rigtig mange kontorer og kanaler, med byggekraner og grusbunker, nylagte stier og meget få gående, sætter mig i en meget eksistentiel tankefuld modus. ihvertfald har det været sådan de ture jeg har haft der.

Dyrehaven er for de fleste et paradis at vandre i. Dyrenes vandring gennem haven giver en særlig rytme, og hvis man kommer ofte, ved man hvor de er på forskellige tidspunker om dagen. De mange veltrimmede stier og den fine afsondrethed fra bilstøj gør det til et sted mange søger hen, især på solskinsdage. Jeg elsker dog haven i regn.

Det er få gange jeg er vandret længere op ad kysten, men en tur til Rungstedlund står stadig skarpt.
Det var lige blevet varmere i vejret, det var i begyndelsen af maj måned.
Bøgen var just sprunget ud de fleste steder, så skoven var fantastisk, sat i lysegrønt.
Jeg havde netop kastet mig over danskedigterruter.dk, som jeg synes er et fint initiativ.

Yordpyllanu

Så jeg gik til Rungsted og rundt i haven. Jeg er nu ikke så meget for at sidde på bænke og høre historierne - som er virkelig gode - så jeg hørte dem på vej op, og på vej tilbage lyttede jeg til nogle af Karen Blixens »Fantastiske fortællinger«. Det var skønt at genlæse/høre et par af dem, og som altid med store fortællinger vinder de ved gensyn - især når nye fortællinger binder sig på dem.

Det var en stor oplevelse, og er meget anbefalelsesværdig. Jeg vil, om muligt, tage alle digterruterne jeg kommer forbi, men nok på samme måde. Lytte først med lidt noter, så jeg kan genkende stederne man tænkes at sidde.

Resten af Danmark

Odsherred er jo min hjemmebane nummer to. Jeg har været rigtig meget rundt i området alene og med elever.

Der er utrolig mange fine stier, og virkelig gode vandreruter. Højderygstien kan man vandre hele året, og udsigtsposterne er slående smukke.

For mig er Ordrup Næs nok det fineste sted. Her er jeg er gået en del gange både morgen middag og aften/nat. Der ligger også gode stier i området, så man kan godt gå en ordentlig tur på 20-30 km uden at ramme alt for mange asfaltveje.

Halsninoen - ja det hedder den desværre - er en fin og godt markeret rute ved Frederiksværk på godt 50 km. Det meste af ruten er fantastisk, og den kan uden for megen oppakning gåes på en dag. Men de fleste vil nok korte den noget af, eller overnatte i et af shelterne. De ser fine ud.
Jeg har også gået udenfor den officielle sti, og det fungerer også godt.
For mig har turen i Gribsskov til O*tteveiskrogen* - et af Søren Kierkegaards yndlingssteder, været en fantastisk oplevelse. Området er smukt, og der er virkelig otte veje - og ingen rejsende! Selvfølgelig er stedet især magisk for mig fordi jeg har læst Kierkegaard siden min tidlige ungdom, og jeg har altid tænkt over Otteveiskrogen. Men altså først set den nu.
Vandreture i området kan iøvrigt anbefales.

Derudover synes jeg at der er meget fint at vandre nord for broen i Korsør, flere steder omkring Kalundborg, mange steder på Falster, især området syd for Nykøbing F. omkring Hasselø har jeg gået og cyklet mange gange.

På Fyn er det mest nordvestdelen jeg kender godt - jeg er vokset op her, og min moder bor i Middelfart, hvor der er virkelig mange smukke stier. Er man i området skal man gå ad Kongebrostien og gerne rundt til Hindsgavl Slot. I Strib kan man gå fra den gamle bydel på stranden hele vejen til Vejlby Fed. Derfra er der mange muligheder "hjemad".
Sidste efterår gik vi en del ture i Nordvestjylland i området syd for Klitmøller. Virkelig fantastisk natur, og meget gode stier.
Det at gå ved Vesterhavet er bare noget andet...
Men der er jo mange flere gode steder at gå i Danmark.
Jeg har gået meget, men slet ikke nok.
Jeg mangler også de danske pilgrimsruter...

Spanien - Torla Odessa

Tyskland, Frankrig og Spanien

I foråret tog jeg, og Janne, som jeg har levet sammen med i over 30 år (tak for det!), med autocamper sydpå.
Det var koldt, og i den første tid var der is på dynen om morgenen - selv i Spanien i april.
Vi brugte bilen som udgangspunkt for vandreture. Ofte gik jeg en tur alene i den tidlige morgen, og så gik vi sammen senere.
Disse ture var fantastiske, og vi kom mange steder hen hvor naturen var enestående. Vi brugte GAIA (IOS app) til at finde forskellige tracks, og gik derefter en rundtur.
Vi er bymennesker, og brugte også en del tid i byerne på vejen. At gå en by igennem uden mål, er noget vi altid har gjort, og det er en fantastisk måde at opleve en by. Man ser både "the sites" og alt det andet, blandet og uden det forbehold der sættes af guidebøgernes krav på hvad der er vigtigt. Vi læser før vi går. Og går så.
I Spanien gik vi meget.
Vi gik dele af Camino del Norte og af Camino Frances, og vi gik en hel del på tværs af disse, og i områderne imellem dem. Derfor ved jeg at Caminoerne, som tracks, ikke er nær så smukke som det der ligger lige omkring dem. Og at mange ruter er meget bedre for fødderne at gå. Det er også lettere at finde ensomhedens ro her. Der er meget færre mennesker. Vekselvirkningen mellem at gå alene i morgenstunden og sammen senere samme dag giver et smukt spændingsfelt.
Det var en stor oplevelse.

Tidlige morgener i byer er ofte mere "ensomt forladte" end i naturen. Det er forskellige følelser der udspændes, og forskellige tanker der trives.
En tidlig morgen gik jeg i Pamplona. Her er der stadig tyrefægtninger, og hvert år løber unge mænd med tyre i byens gader. I år kom seks mennesker til skade. Lidt mindre end gennemsnitligt. Byen er smuk, og byens fort er enestående i europa, idet det er bygget i 1500/1600-tallet efter at byen flere gange var blevet erobret. Man ville nu lave "noget der virkede", stort og meget sikkert. Derefter skete der nærmest ingenting. Så fortet står som nyt. I morgenlyset er det meget imponerende, og jeg gik rundt om i bygningsværket helt bjergtaget. Desværre også så bjergstaget at jeg snublede med en tung rygsæk på, og røg hårdt ind i et af fortets hjørner. Jeg fik trykket et par ribben, og havde åndenød i et par uger.

Camino - Santiago Katedral

Camino de Santiago

Jeg afsluttede min orlov med at gå den klassiske Camino.
Min forventning var, at jeg skulle gå meget alene, udfordre *tausheden*, og få en introvert dybdeboring ned i min væren, og finde et spejl til den ånd mange kalder Gud.

Det viste sig at være den mindste del af turens virken på mig.
Jeg valgte at gå de anbefalede etapelængder i starten. Det var af respekt for det, at skulle gå mange kilometer hver eneste dag, i en længere periode.

Det var en en fantastisk god beslutning, som betød at jeg blev en del af det, nogle kalder "Caminofamilien".
Man møder de samme mennesker igen og igen, og alle er på vej samme sted. Alle har en grund til at være her, og har taget en tidslomme ud af deres liv for at kunne gøre det.

For det tager tid.

Efter knap 10 dage satte jeg mere fart på, og tog en del etaper med 40-60 km dagligt, og satte så tempoet ned igen. Det gjorde at jeg mødte nye mennesker, og fik mange nye samtaler. Nogle af dem jeg mødte i denne periode, er folk der har sat dybe spor. Jeg er taknemmelig over deres bekendtskab, og det mærke de hver især har sat i mig

Men alligevel vil jeg påstå, at det vil være en god strategi at "følge strømmen" nogenlunde. Ikke at accelerere helt væk fra "Camino-familien" som jeg gjorde. Det er det jeg har fået ud af snakke med folk, der har gjort både det ene og det andet.

Bevæggrundene for at gå Caminoen er mange.
Nogle gør det "for sporten", andre for at opleve naturen, andre igen for Gud, eller for at finde sig selv, eller komme væk fra dårlige mønstre i deres liv.

Men der er en åbenhed, og en lyst til at give sig i kast med dybe samtaler, som er befriende og befordrende.
Selv for mig, som højskolemenneske, der jo oplever mange gode dybe samtaler, med både unge og ældre på grund af højskolens magi, var det overvældende.

At møde så mange mennesker fra forskellige lande, kulturer og baggrunde, i forskellige aldre og med forskellige livsmål, og som dog alligevel var nysgerrige for andre, og åbne for andres fortællinger, var en åbenbaring.

Vandreturene er en del af oplevelsen, herbergerne en anden.
Der er meget stor forskel på dem. En del er "bare" overnatningssteder med bedre eller dårligere faciliteter.
Andre vil noget med det møde der gøres muligt ved at man gør holdt netop der.

Der er en konflikt der, mellem det kommercielle og det åndelige.
Den snakkede jeg med nogle nonner om, og det er åbenbart noget der, lige nu, optager sindene rigtig meget. Ikke så mærkeligt efter at coronaen har splittet mange små samfund ad i dårlig økonomi og konkurser. I nogle byer var halvdelen af hovedgaden til salg! Disse byer har brug for at få penge i kassen, og det er for mange det vigtigste.

Camino – på vej til Burgos

Men det er en gammel pilgrimsrute, og mange klosterordner og åndeligt interesserede grupper har herberger, hvor de ønsker at gøre noget sammen med de mennesker der kommer forbi. Mange af disse er "donativo" - altså steder hvor man betaler efter evne.
Der er ikke en fast pris.

For mig er der ingen tvivl om at de åndeligt funderede herberger har gjort størst indtryk, og er dem jeg vil anbefale til alle.
Nogle af dem ændrede mit perspektiv, og flyttede fordomme - forhåbentligt helt væk.
Der er mange eksempler. Her vil jeg kun nævne et par stykker.

I Granon er der en let stemning, og man sover på gulvet i kirken - ikke i selve kirkerummet, men bagved.
Man laver mad sammen, og opvasken er en fest hvor alle deltager. Se endelig video og billeder på instagram. Derefter mødes man i kirken. Faktisk på et repos der overskuer kirkerummet hvor man sidder på meget smukt udkårede (kor?)stole som der er sat lys ved. Et stort lys sendes rundt og hver pilgrim får mulighed for at fortælle om baggrunden for vedkommendes vandring, eller synge en sang. De fleste benytter sig af denne mulighed, og det er meget bevægende.

En sydkoreaner gik Caminoen for sin moder der var syg. Han håbede det kunne hjælpe hende. En gik for at sige tak for at have overkommet sygdom, og en for at finde Gud. Andre gik for at finde sig selv, og atter andre for at udfordre sig selv - kropsligt og åndeligt. Alle var taknemmelige for deres oplevelse på turen, og for deres oplevelse i Granon.

I Carion los Condes blev mine fordomme om nonner helt ødelagt. Jeg havde en tro på at nonner var alvorlige og tilknappede, og med en stemning af tung byrde pålagt af Gud over sig. Stor var derfor min forundring da jeg blev indskrevet på herberget af en ung smuk, smilende nonne der jokede og, da en pilgrim nævnte en film, begyndte at synge titelmelodien mens hun dansede i stolen. Senere sad vi alle sammen i haven og talte om vore personlige historier, men "på en bund" af sange de og vi sang. Der var 10 nonner og 20 pilgrimme. Det var deres måde at mødes på. At synge sammen, og at fortælle om hvem man var i den kontekst. Vi fik deres historier, og hvad de havde lavet "i deres andet liv". Det var utrolig inspirerende, og der strømmede en ægte glæde ud af dem alle. Unge kvinder med en dedikation til at vælge at gøre noget for mennesker i Guds åsyn. De var alvorligt optaget af verden og deres forhold til Gud. Men det skete i glad åbenhed for rejsende, og jeg kom til at mindes Årestrups vers "som boblerne i bækken" selvom det handler om noget andet. De lod deres glæde og empati strømme "som boblerne i bækken".

Caminoen er selvfølgelig lagt så man kommer forbi stort set alle byers kirker. Det er utrolig mange kirker jeg har set på denne tur, og mange er utroligt smukke.
De giver også anledning til tanker om kirkens magt og vilje

gennem tiden. For mig er der en dobbelthed over denne storhed.

Jeg bliver henført af den dedikation og lyst til at vise herrens storhed og skønhed det er udtryk for, men jeg bliver også skræmt at den udbytning af fattige mennesker jeg også fornemmer ligger bag. De smaragdbesatte gulddrikkekrus til kirkens folk. Helt utroligt store (kan man drikke så megen vin?), de smukke kåber, møbler, ringe, og så videre.

De meget rige udsmykninger i kirkerne, og den store lyst der er til at tage entre - også for pilgrimme - er for mig tankevækkende.
Jeg er klar over det koster penge at vedligeholde kirker. Jeg synes også det er helt på sin plads at turister der gerne vil se dem betaler entre. Men jeg har svært ved at man ikke som pilgrim kommer ind gratis, eller til stærkt reduceret pris.
Jeg ved at mange "åndelige" deler min forundring over dette, og over mange andre synlige tegn på at pilgrimsfærden først og fremmest er et kommercielt anliggende. Også for kirken.
Også derfor er jeg taknemmlig over de mange dedikerede mennesker jeg har mødt i herbergerne, nonner, munke, præster og andre åndelige, som med deres energi og vilje har vist at der er en stærk anden fortælling i pilgrimsruten.
En fortælling om ånd og vilje til at gøre godt.

Mere om Caminoen og gode råd

Jakobslegenden og Muslingeskallen

Jakob var en af Jesu disciple, og den der skulle have kristnet Spanien, på apostlens Peters bud, efter Jesu korsfæstelse. Jacob var kun få år i Spanien, og da Romerriget var stærkt i de år, må hans succes have været til at overse. Men han har fået æren.
Det kan tilskrives en lidt spøjs historie.
Da Jacob kommer hjem til Jerusalem bliver han halshugget, og bliver den første martyr af disciplene omkring år 40. At hans grav ender i Santiago virker derfor løjerligt. Der er en del der mener at det var en strategisk beslutning. Ved at placere ham der, havde Romerkirken strukket deres område fra Konstantinopel over Rom, helt til verdens ende i både nord og syd.
Der er mange myter om dette. Den kendteste siger, at Peters to disciple, Atanasio og Teodoro, sejlede deres læremesters lig fra der hvor Jaffa ligger idag, til den Galiciske kyst hvor en engel styrede dem til en havn hvor Lupa, en barsk kvinde, herskede. Hun tillod dem ikke at fragte Jacob til Santiago, men dog at bringe han i land. Her omsluttede den sten de lagde ham på sig straks til en kiste. På dagen var der bryllup, og brudgommen red langs vandet, som det var galicisk tradition. Pludselig red hans hest udad, så de stod i vand til halsen. Der ankom skibet med Jacob, og manden tilbød dem at trække dem i land. Da de kom op på stranden var både hest og mand besmykkede med muslingeskaller. Dette tog de som tegn på at manden skulle

Camino - Burgos

døbes, og til det brugte man en af skallerne. I dag går langt de fleste pilgrimme med en muslingeskal på rygsækken.
Landgangen skulle have været den 25. juli, og i dag strømmer pilgrimme til i endnu større antal når denne falder på en søndag. Da kaldes det et jubelår. Da dette sidst faldt under coronaen har man "flyttet det" til 2022.
Myten ender med at Lupa, efter at der er sket flere mirakler, omvendes til kristendom.
Omkring år 800 var Jacob blvet almindelig anerkendt som den der kristnede Spanien.
Fra midten af 900-tallet har Caminoen til Santiago været en brugt pilgrimsrute. I perioder var strømmen af pilgrimme enorm, og der på ruten var pilgrimshospitaler (datidens Herberger) med op til 2500 (!) senge.
Traditionelt gik man fra sin hoveddør til Santiago.
Det tog tid fra Danmark. Men mange tog også en båd, hestevogn osv. Så kunne det gøres ret hurtigt - beretninger siger at nogle kun brugte16 dage.
Den første pilgrimsrejseguide er Codex Calaxtinus, hvoraf et smukt dekoreret eksemplar fra (næsten sikkert) 1173 er tilbage.
Her beskrives ruten og de anbefalede stop. Dengang gik en pilgrim som fulgte bogen gennemsnitligt 60 km om dagen (!) - en del mere end de moderne gør.
I de næste par hundrede år blev pilgrimsfærden en ting som mange rettroende mente de burde nå inden de døde. Da det var en lang og ret farefuld rejse, kom der en større forretning igang, hvor man kunne betale en stedfortræder for at tage turen for en.
Strømmen af pilgrimme blev dog meget mindre i løbet af 1400 tallet på grund af pesten og konflikter, og i moderne tid var det meget få der tog ruten. Dette ændrede sig da nogle folk 1987 satte sig sammen for at få liv i ruten igen. Deres markedsføring virkede, og i dag går utrolig mange denne rute.
Ruterne til Rom og Jerusalem er i sammenligning ubefærdede, omend de har været brugt meget længere.

Camino de Santiago en fællesbetegnelse på en del ruter der ender ved apostelen Skt. Jakobs grav i Santiago.
Den "klassiske" og mest benyttede er Camino Frances, som jeg også har gik. Jeg startede, som rigtig mange gør, i St. Jean Pied de port i Frankrig.

For som pilgrim at kunne få lov til at overnatte i herberger på ruten, kræves et pilgrimspas. Det kan fåes på ruten, men få hellere et i Danmark gennem de Danske Santiagopilgrimme, en forening der også vedligeholder de danske pilgrimsruter som f.eks. hærvejen.

The bed-race

Især om sommeren bliver herbergerne hurtigt fyldt op, og efter Corona er en del af dem lukket. Det har været en meget svær tid for mange småbyer der i høj grad lever af pilgrimme.
Det betyder at mange starter dagen endog meget tidligt.
De første pakker deres ting ved fire tiden, og er derfor fremme før herbergerne åbner kl 13-14.

Hornellios del camino

For os der ofte går længere, kan det stresse en del. Hvis man vil gå etaper på 40-50 km tager det tid, og jeg har oplevet ikke at kunne få en seng i flere byer i træk. Så bliver turen lang.

Ruterne

Der er mange ruter. I Spanien alene er der mere end syv, og hele Europa er dækket med pilgrimsruter. Det er ikke så mærkeligt da man jo traditionelt gik fra sin hoveddør.

Det er der faktisk stadig folk der gør. Jeg mødte en hollænder, og hørte om en tysker og to danskere som var på ruten samtidigt med mig, som havde gjort netop det.

De sidste etaper

I Spanien vedlægger mange deres bevis for at have gået Caminoen ved deres CV. Derfor går rigtig mange kun de sidste godt 100 km, som er minimum for at få det.
Derudover samles en del af ruterne i det område, så på dette stykke er menesker samlet fra flere forskellige ruter.
Det betyder at vejen bliver meget overfyldt i den sidste del, og at mange kommer med boomblasters, og i feriestemning. Så der er meget larm, mange på ruten, og en helt anden stemning på herbergerne.
Det kan man godt blive irriteret over. Man har vænnet sig til at gå tidligt i seng og stå tidligt op. At de fleste er stille efter klokken 22 osv.
Men det giver kun frustrationer til dig selv. Min egen indgang var derfor at hygge lidt mere, og prøve at snakke og gå med de "nye", for at høre deres historier.

Verdens ende

For mange er turen ikke helt færdig før man er gået til Verdens ende. Byen i nærheden hedder Finisterra og her har mange fundet muslingeskallen til deres Caminofærd. I en periode brændte folk deres tøj her for at rense sig og starte et nyt liv.
Byen ligger ca 90 km fra Santiago.
Mange går turen, men der går også billige busser.
I dag ligger der et Fyrtårn 6 km fra byen. Det var der romerne mente at verden endte.
Det er populært - vi er mange der ikke kan modstå fristelsen til at komme til verdens ende.

Camino - Villafranca Montes

Hvordan har jeg gået

Den mentale del af det at gå fascinerer mig, og jeg har forsøgt at gå med forskelligt fokus og mål. Jeg har spurgt mig selv hvorfor mine spørgsmål til verden giver mest mening når jeg går, og om hvilken gå-form der passer bedst til hvilke spørgsmål. Og hvilke spørgsmål der passer sig til at sidde stille. Om nogen.

Mine eksperimenter med at gå har været mange. Nogle har jeg praktiseret længe, andre har jeg forsøgt mig på i løbet af dette forår.

Det er svært at forklare helt hvordan de forskellige gå-former har virket på mig. Det er som om det er forskellige lamper der belyser det samme fra forskellige vinkler.

Men de er alle værdifulde for mig. Især har det vist sig vigtigt at vekselvirke (🌀) imellem de forskellige former.

alene

- tankeløs
🌀
- tankefuld
🌀
- nærværende med begreb

med andre

- taust
🌀
- talende

Tankeløs alene

Som nævnt har jeg altid kunnet løsne mit sind for tanker. Der kommer selvfølgelig tanker forbi, men de kommer netop forbi, uden at sætte større spor. Gående forekommer det mig, at der kommer flere tanker forbi, og at de ofte sætter sig lidt fast før de vandrer videre.

Det er behageligt, og giver ikke en dårligere fornemmelse under eller efter. Det er bare anderledes.

Tankefuld alene

Her er jeg som gående i mit es. Jeg føler at mine tanker flyder lettere og med større kreativitet når jeg går. Vanskeligheden er at fastholde dem hvis de skal nedskrives. Jeg har derfor taget en notesbog med, og jeg har prøvet med talegenkendelse på min telefon. Det sidste er endnu for dårligt, men virker nogenlunde på engelsk, omend det bryder mit flow.

Nærværende med et begreb eller spørgsmål

Jeg ved ikke hvordan jeg ellers skal beskrive det. Jeg har været optaget at lade lade min "tænkende gang" belyse forskellige begreber, stemninger og følelser.

Jeg har brugt flere metoder for at agere på denne måde gående.

Inspireret af Zen-walks har jeg gået roligt og ladet omgivelserne virke på mig. Der gives en del guider i denne måde at gå. En del virker meget overgearede på mig, men de dele af bogen "Walking Meditation: Easy Steps to

Gamino - Castrojeritz

Mindfulness" af Thich Nhat Hanh og Anh Huong Nguyen har virket fint på mig. Jeg vil læse den i sin helhed senere.

Jeg har gået en hel del med lukkede øjne. Det er meget stærkt, idet jeg skal være meget nærværende, høre hvor der er andre mennesker, eller cykler, biler osv. Går man steder hvor det ikke er farligt, kan man opleve at mærke andre før man hører dem. Det er måske noget vrøvl, for kan jeg rent faktisk skelne om jeg hører dem først? Det er ligegyldigt for mig, for jeg oplever at jeg kan. Jeg har også oplevet det i et rum hvor jeg sidder med andre. Jeg får en oplevelse af nærhed med en eller flere i rummet. En forbundethed som ikke virker som om den kommer fra mine projektioner og ønsker - men igen er det blot en følelse. En fornemmelse som let kan affærdiges.

Rent praktisk går jeg med lukkede øjne og lader dem flimre lidt ind imellem så jeg ikke går ind i noget, eller udsætter andre for fare. Også for ikke at se for tåbelig ud - det kan også støde andre, men jeg er måske også lidt forfængelig?
Men perioden hvor jeg går med lukkede øjne strækker sig længere og længere.

Jeg har været optaget af hvordan jeg lader begreber belyses af deres modsætning. At jeg sætter meget op som dikotomier. Jeg oplever at denne putten i lette kasser letter mine domme over andre, men ikke yder dem retfærdighed.

Nogle af mine samtaler under Caminoen har givet mig et bedre perspektiv på dette, og jeg har tankefuldt alene forsøgt at fordøje disse indtryk.

Taust med andre

At gå med andre uden at tale sammen føles ofte mærkeligt, men hvis man går længe, føles det naturligt. Jeg oplever også at det giver den efterfølgende samtale et stærkere liv og bedre mening. Jeg har brugt det i undervisning - hvor tavsheden er en opgave (det gør det lettere at blive rolig i den hurtigt) og jeg har oplevet det med venner mange gange. På Caminoen oplevede jeg det med mange forskellige mennesker som jeg lige havde mødt. Enten fordi vi bare gik samme sted, eller fordi vi gik meget sammen, og helt naturligt havde lyst til at være uden ord.

Talende med andre

Her er mulighed for at udvikle sig. Men det er også ofte at samtalen kramper lidt op, fordi begge parter frygter tausheden og hele tiden fylder luften ud med lyd.

Mine oplevelser på Caminoen er meget stærke her. At gå sammen flere dage, både talende og taust, og med forskellige pauser imellem. Nogle gange går man sammen flere dage i træk, andre mødes man efter ikke at have set hinanden flere dage, eller man har gået alene, eller med andre. Det har givet mig meget fine samtaler, og jeg tror at de har rørt mig mere, og flyttet mig mere, netop fordi det har været pauser i et ellers ret kontinuert talefelt.

Mange af mine samtaler på Caminoen har ændret mit perspektiv. For det takker jeg de mange mennesker jeg har gået

MOTHER
DARC
Camino

sammen med. Disse samtaler er private og fortrolige, men der kan trækkes alment interessante ting ud af mange af dem. På min instagram.com/hjh.dk ligger en del af disse historier. Det er dem hvor det ikke kan være belastende på nogen måde for mine samtalepartnere. Andre er smukke, men kræver privatlivets fred.

Jeg vil kun gengive en samtale her:

Marianna fra Uruguay er læge og arbejder med terminalt syge. Hun vil søge ind til Læger uden grænser, hvis det at kan lade sig gøre. Hendes meget fine refleksioner over det man kan kræve af mennesker, og begrænsningerne for hvad man faktisk kan vide om deres bevæggrunde, selvom man snakker med dem, har ændret mit perspektiv på de domme jeg og andre kaster på hinanden.
Vi snakkede en del om den kommunikation som man kan have med mennesker og hvilken grad af ærlighed man skal give.
Mit livs valgte grundvilkår har været "at være ærlig", uanset hvad. Mit perspektiv har været at det altid er bedst - også når det gør ondt.

Men Marianna gav et andet perspektiv hentet fra hendes erfaring med mennesker der skal dø:

Mange siger at de vil have fakta - alle fakta.

Men for nogen betyder fakta at de slukker helt. De stopper med at leve - sætter alt på pause (den sidste i deres liv), og lukker helt af for deres nærmeste. Det skaber meget stor smerte, for dem selv og deres kære.

Andre bliver handlekraftige, og bruger tiden de har så godt som muligt, og nyder virkelig godt af at få data, så de kan planlægge bedre.

De fleste ligger i et midterfelt imellem disse ekstremer.

Vi snakkede om de refleksioner hun og hendes kolleger havde gjort. Hvilken kommunikationsform er bedst - og skal man være ærlig når folk beder om det?

Hvordan får man en samtale til ikke at ende i de ultimative spørgsmål om hvordan en prognose er - altså undgå udsagnet: "jeg vil gerne have alle data på mit forløb."

Helst uden at lyve. Og: er det i orden at lyve, når man fra samtalerne med en patient har en stærk fornemmelse for at sandheden vil ødelægge mere end den gavner.

Mine principper blev udfordret, og jeg har tænkt en del over det siden.

Camino - Zubiri

MPOV - Fotografisk gående

Som skrevet har mange af mine vandreture været krydret med at tage billeder.

Jeg har valgt kun at tage billeder, hvor jeg alligevel står og går.

Som gående har jeg haft glæde at at have kameraet med.

Jeg er visuelt orienteret, så billederne hjælper på min hukommelse, og, faktisk endnu mere, på min erindring om steder, samtaler, stemninger, lugte og tanker.

At gå Caminoen uden andet end en kameratelefon var en fin oplevelse, og jeg synes at jeg kan få de "billednoter" jeg har brug for på denne måde. Jeg bliver heller ikke forstyrret af, og til, at tage de billeder som bedre gear kan give. Der får man lyst til at sætte fokus på billedet og fortællingen på en måde som kan flytte fokus fra vandringens muligheder.

Alligevel vil jeg sige at det også har været en fin oplevelse at gå med "det store gear". Jeg har fået ideer til fotoprojekter, og fået udfordret min måde at tage billeder på.

Det er også gået op for mig at jeg altid har haft en fotografisk mission som i høj grad er registrerende. Jeg kan lide at registrere der der er omkring mig.

På den måde er jeg blevet skarpere på hvornår, og hvordan, jeg skal bruge det store udstyr.

Gående på vandet

Jeg elsker at gå på vandet.

Sidste år gik jeg mere end 1000 km på vandet, og det var livgivende.

Det er den tydelige horisontlinje, stilheden og den kropslige udfoldelse der gør det så fantastisk, tror jeg.

Mine ture er i nærområdet - i Øresund.

Mine »vandsko« er en kajak.

Det kan måske lyde lidt mærkeligt, men det føles altså som at gå, når man padler alene, eller med andre.

Det har den samme kvalitet.

Det underlige er at andre former for kropslig udfoldelse er helt anderledes for mig. Når jeg ror baglæns er det slet ikke det samme. Heller ikke når jeg dyrker sport eller træner med vægte, laver konditionstræning, eller noget andet.
Det der kommer tættest er løb. Men også det er væsentligt anderledes.

Når jeg er i min kajak, er alle de ting som er i spil når jeg går, også i spil. Det kan det samme.

Men det er på nogen måder stærkere. Vandet giver en anden dimension.
Jeg bruger flere forskellige typer af kajak, og agerer i forskelligt

Plaza
de la Iglesia
Plaza
59
AQUÍ TAMBIÉN
HEMEN ERE
INFORMATICA
Mirada Poesía
Camino Zubri

vejr. I en surfski i god vind og bølger er det måske mere som løb, men ikke rigtigt alligevel.

Jeg havde håbet at nå at udfordre dette gå-element mere i dette forår, men det har ikke været muligt.

Jeg glæder mig til efteråret.

Fysik og udfordringer

De sidste år har jeg været ret aktiv. Og i stigende grad.

Men at blive ældre giver nok mere erfaring, men også stigende modstand fra kroppen. Man skal i stigende grad, via viljesakt, være aktiv.

Selv har jeg oplevet smerter i hofter, i ben, og særligt i akillesscenerne. Mærkeligt nok har det ikke været et problem ved sport, men mere ved løb og gang.

Det har jeg tænkt over, og forsøgt at gøre noget ved.

For et par år siden opsøgte jeg en dygtig kiropraktor for at få hjælp til mine smerter i hofterne når jeg gik længere ture.

Han gav mig nogle øvelser og instrukser på at gå anderledes. Jeg var for stiv i hofterne.

Efter i foråret at have gået lidt over 2000 km, opsøgte jeg ham igen. fordi min inflammation i achillessenen var let generende.

Achillessenen er meget kraftig, og inflammation her kan være svær at komme af med da der kun er meget lidt flow af blod og andre væsker. Men der findes øvelser der kan afhjælpe det. Brug af kinesiologytape oplever jeg også kan give bedre flow.

For at sænke belastningen på fodleddet har jeg arbejdet en del med mit gå-mønster, og eksperimenteret med forskellige sko, sokker osv.

En lidt lavere gang har for mig vist sig god, men når der kommer en stor rygsæk på, bliver det for hårdt for mine lår.

Der har jeg udviklet en form, hvor jeg med vandrerstave og en lidt anderledes afvikling af fodens udgang på mine skridt, letter belastningen.

Det virker godt for mig, men det er nok meget individuelt.

Det er dog noget jeg gerne vil arbejde videre med, og i den kommende tid vil jeg arbejde med “natural move” og evt også “facial flow” for at blive bedre til at agere kropsligt bevidst.

Kobenhavn Sundgasvaren

Hvad nu?

Jeg har på dette halvår nået meget, men slet ikke det jeg, nu, gerne vil.

Jeg inviterer snart alle mine kolleger på højskolen til en samtale-vandretur, hvor jeg sætter et par dogmer, men hvor snakken også skal kunne drejes hen hvor de gerne vil. Jeg vil også invitere andre mennesker ud på samtalevandring.

Jeg ønsker at fortsætte med at have fag, og vil gerne udvikle flere fag, hvor bevægelse spiller en central rolle.

Det er også mit håb at jeg kan komme ud at gå længere ture med eleverne - eller nogen af dem. Det kræver naturligvis at højskolen sætter ressourcer af til det, og at vi sammen finder nogle gode måder at gøre det på.

I efteråret vil mine SoMe-profiler og mit website, blive mere befolket med erfaringer, tips og tricks, og forhåbentlig også med gode historier fra vandrende samtaler.

Om det, med tiden, også skal blive endnu en "gå-bog" ved jeg ikke.

Men det kommer samtalerne nok til at hjælpe med at bestemme.

Hans J Hansen

Juli 2022

Ressourcer/Bilag

Jeg har læst en del, både før forløbet, men også under.

Der er rigtig mange kilder, og rigtig mage overvejelser, her vil jeg kun angive en mindre del.

Planlægning af vandreture

For mig er planlægning noget der mest sker "on the fly". Jeg tager afsted, og tager det som det kommer.

Men når jeg skal gøre noget jeg ikke har prøvet før, agerer jeg anderledes. Jeg chekker hvad andre har gjort og hvad de anbefaler.

Skal jeg gå længere i naturen, laver jeg pakkelister baseret på de forhold jeg kan forvente. Forventningerne bygges på undersøgelser på nettet, eller samtaler med folk der har prøvet det før. Derudover søger jeg for at være orienteret i områdets normale vind og vejrforhold, og jeg sørger for at checke op på disse løbende undervejs.

Apps til planlægning og vandring

Vejr og vind

Jeg bruger DMI, YR og windy til at checke vejret. Hvis ikke jeg kender området, finder jeg folk online, der gør, så jeg kan se om man kan stole på vejrforudsigelser i området.

GPS/tracking

Jeg bruger mit Garmin sportsur til at tracke mine ture. Det kræver desværre, at jeg har adgang til at lade op i løbet af dagen, hvis jeg går langt. Men min telefon holder endnu dårligere strøm når der trackes.
Lige meget hvad du bruger så vil det ikke være rigtig præcist, Apple/helth har f.eks. "givet mig" 92 km en dag jeg højst gik 25.

GPS kort

Der er en del på "markedet", og de fleste gode koster lidt.
Jeg har altid brugt, og været meget glad for GAIA som har rigtig mange kort og kan arbejde med transparente lag - fx. med vandreruter, light polution, mobil dækning og meget meget mere. Gratisversionen er god nok "til Jazz".
Map.me er noget mere primitiv, men billig. Gratisversionen er efter min mening for dårlig.
AllTracks er mere poppet. Den er ret god, og overblikket er bedre end GAIA, ligesom der er utrolig mange ruter som allerede er klar til brug. GAIA vinder dog klart hvis man er mere krævende med kort osv. Irriterende er det at AllTracks kræver man giver en bedømmelse af det track man har gået, og især at den giver "high five" - det skal en app altså VIRKELIG ikke. Jeg har skrevet til support - det kan ikke slåes fra.

Værktøjer til Fotografering

Hvilket udstyr man skal og kan tage med på tur afhænger selvfølgelig af opgaven. For mig er det vigtigt at det er let håndterbart, let og kan tåle vind og vejr.

Selvfølgelig skal det også give billeder af god teknisk standard, men det er min opfattelse af gode billeder kommer "mere af traktorføreren, end af traktoren". Så hvis du kender dit udstyr, kan du også lave billeder der kan bruges.

For nyligt begyndte jeg at bruge et planlægningsværktøj kaldet photopills (IOS-app). Det gør det muligt for mig at forudsige hvor sol, måne, meteorer, stjerner mv. på et hvilket som helst tidspunkt. Der er endog en simulator så jeg kan stå et sted og se hvor de dukker op der hvor jeg står.

Bøger og artikler om at gå

Der er rigtig mange bøger og web-artikler om hvad det gør at gå.

En af de meget populære bøger er Prof. Bente Klarlunds »Gåbogen« (ISBN: 9788702259803). Afsnittet om kemi og citaterne fra en del filosoffer kommer herfra, og er krydsrefereret og udvidet med artikler fra nettet og andre bøger.

Lis Nielsen »Vandring i Europa« er en fin bog med mange gode tips og tricks til ture og vandring generelt. (ISBN 978-87-93314-47-4)

Henrik Tarp »Pilgrimsvejen til Santiago de Compostella« Den nok mest brugte guide til Jakobsvejen i norden. Findes i en nyere udgave digitalt (2018, ISBN 978-87-7566-551-9)

Søren Kierkegaards skrifter. Jeg bruger selv Gyldendahls gamle gule udgave, men referencer er til den nye udgave, som kan læses på sks.dk Der er direkte referencer til »Lilien på marken og fuglen under himlen« samt »Begrebet Angest«

Kim Leck Fischer »I Søren Kierkegaards fodspor« (ISBN87-90409-00-0)

Immanuel Kant, »Kritik der reinen Vernunft« Jeg bruger Reklams udgave (ISBN 3-15-00646-9).

Zen flesh, zen bones (Arcana 1991)

https://www.one-tab.com/page/Y810JjW4TlyuAAZthuiSUw

Scan QR koden ovenfor for referencer til andre bøger, artikler mv.

Afsnittet »**Fysik - hvad sker der i kroppen**« bruger »Gåbogen« som primærkilde,. Et par links til sekundær-kilder er nedenfor.

https://www.one-tab.com/page/lh83PaOnT3iC1cketPCrNA

Derudover et par sekundærkilder til citater mv fra filosoffer.

https://www.one-tab.com/page/sQf8i2SgRjSJX2iX214j0w

Nettet bugner med artikler om Caminoerne, her et par af dem jeg har brugt..

https://www.one-tab.com/page/qLH9s8jZTQy9DSrC8J31BA

Camino pakkelister og GPS-downloads i udvalg:

https://www.one-tab.com/page/PN9Y2UkuSO6LhuZUG4TyMQ

Udstyr

Jeg har nørdet en del på gearsiden.
Nedenfor et par kommentarer til dette arbejde.
Jo mere man går desto mere nørdet bliver man i forhold til især sko, sokker og rygsæk. Det betyder rigtig meget at de ting virker godt for en.
Især på lange vandringer som Caminoen, hvor man går meget, og på virkelig hårdt, dårligt underlag, ofte i stærk varme, er det vigtigt.
Jeg har mødt mange der med smerter, frustrationer og også en del som har måttet opgive turen på grund af forkert gear - omend utålmodighed er den værste fjende her: du bliver nødt til at lytte til din krop, i stedet for bare at mose på.

Sko

Der er forskellige trends omkring sko og udstyr.
Selv har jeg været inspireret af barefootøbølgen, og jeg mener stadig at det er godt for mig at gå barfodet.
Barfodsbevægelsen er stærk, og der er en del fanatisme omkring det.
Det har jeg oplevet, og også set grimme eksempler på.
Altså: for mig er der gode grunde til at gå barfodet, og bruge barfodssko, men det er ikke det eneste saliggørende, og der kan også være gode grunde til ikke at bruge dem.

Generelt om sko og de råd man får

Der er stor enighed om at man ikke skal starte længere gåture som f.eks Caminoen med nye sko.

De skal gåes til.

Det tror jeg giver mening, men jeg har mødt en del mennesker på Caminoen i år, som har sendt deres vandrestøvler hjem efter massive problemer med godt tilgåede sko/støvler, og med held købt nye moderne vandrerSKO. Pludselig var deres problemer væk.

Men Caminoen er også en speciel vandretur. Den er ikke særlig krævende teknisk, og man kan let gå den i løbesko-typer.

Mange af disse sko er idag så vellavede at de ikke behøver at blive gået til - for de fleste.

Barfodssko

Argumentet for barfodssko er simpelt:
Hvis vi skulle bruge mere dæmpning og større drop i fødderne, havde naturen lavet det.

Men det er måske lidt for enkelt.

Vi går i dag utrolig meget på asfalt - det er overalt.

Også Caminoen er “besat” af asfalt og meget hårdttrådt sti.
Mit bud er at man går på stenhårdt underlag langt over 80% af tracket.
De meget hårde underlag er ikke dem der har præget vor

evolution. Det har været meget mere dynamisk.
Derfor kan andre dæmpningsgrader og vinkler for fødderne give mening.

For mig selv har det været fantastisk at kunne få gode barfodssko og barfodsvandrestøvler.

Jeg har mødt mange der er blevet smittet med begejstringen for de "naturlige" sko. Flere har prøvet dem, og nogle er kommet til skade. Både i løb og gang.

Butikker med barfodssko er desværre også befolket med mennesker der er lidt for begejstrede for konceptet.

Jeg mødte en israelsk pige, som aldrig har gået med barfodssko før, der blev rådet til at gå hele Caminoen i spritnye barfodssko. "Det vil være fantastisk godt".
Heldigvis gik hun på nettet og fik andre råd.
For det havde næsten sikkert være en katastrofe.

Sko som krykker på dårlige stier

Under hele forløbet har jeg skiftet mellem barfodssko og "almindelige" sko.
På Caminoen tog jeg også to par sko med: en barfodsvandrestøvle og et par skov-løbesko fra Salomon.
Skoen har et drop på 4 mm (det fald der er fra hæl til tå) og er let dæmpet fortil, og middel bagtil.
Begge viste sig at være for varme, men hyppigt sokkeskift var nok.

Det er blevet min holdning at det er med vandresko som med cykler: de er gode til forskellige ting.

Jeg har haft stor glæde af at kunne skifte til en dæmpet sko efter 40-50 km på barfodssko med 12 kg i rygsækken.

Personligt kan jeg godt tåle at gå langt i barfodssko, også på asfalt. Men stenede veje på hårdt underlag - fx. gamle romerske veje - er det hårdt at gå på, og jeg har været helt smadret i mine fødder efter en tur på 45 km, hvoraf de sidste 12 km var på en romersk hærvej.

Mange tager sandaler med på længere ture, især Caminoen.
Det er en god ide. Jeg vil selv have et par med næste gang.

Der er mange tests af sko, og mange der skriver om deres holdning til forskellige typer, men ret få videnskabelige undersøgelser - jeg har ihvertfald ikke kunnet finde ret mange.

Rygsæk

Jeg har 3 rygsække til forskelligt brug. En meget gammel og stærk Lowe på 90 l (2.7 kg) som kan tåle hvad som helst, og som har et fornuftigt bæresystem til tung oppakning.
Den anden er en ultralight 60 l, Gossamer gear (820g), med et fantastik forhold mellem bæreevne og vægt ,som jeg købte i år.
Jeg har gået med op til 15 kg på lange stræk uden problemer.
Op til 10-12 kg mærker jeg nærmest ikke jeg har den på.
Min daypack er 30 l Lowe (520 g) er ved at være slidt igennem. Dens bæresystem er uden ordentlig hoftebælte, men fungerer godt med 5-7 kg.

Disse rygsække fungerer godt for mig, men man kan have andre behov.

Osprey laver et specielt bæresystem, som giver bedre udluftning. Andre kan noget af det samme, men tests plejer at sætte Osprey bedst.

Mange lidt tungere moderne rygsække, har mulighed for at organisere indholdet nærmest som i en kuffert, med forskellige rum, og mulighed for at lyne hele sækken op fra siden. Det koster ekstra vægt, og/eller stabilitet.

Sovegear

Man kan købe dun- eller kunststof- soveposer.
Begge findes i et hav af kvaliteter, men generelt er dunsoveposer lettere, og meget mere pakbare, i forhold til hvor varme de er, mens kunststof er en del billigere, og kan holde på varmen når de er våde.
Dunsoveposer SKAL holdes tørre!

Selv har jeg en af hver. Min kunststofsovepose er en billig en, der bruges til at smide i bilen, og på vagtlærerværelser rundt omkring. Den har komforttemperatur 15 grader, og vejer 1600g. Min dunpose vejer 1080 g og har komforttemperatur på -15 grader. Den bruger jeg ude, når jeg er i telt eller bivuak.

Liggeunderlag har samme muligheder. Jo varmere og lettere det skal være - desto dyrere. Derudover kan nogle af de letteste (i dag) være meget larmede når man vender sig.

Min bivuak er til ekspeditionsbrug, og vejer kun 300 g. Den er stærk og meget vandtæt.

Spise og drikke

Til almindelig campingbrug er en gasbrænder rigtig fin, men hvis man skal længere ud i naturen i længere tid kan en trangia (en bunke gryder og pander hvori der er pakket en lille brænder) eller noget ekspeditionsgear være rart.

Selv har jeg alle tre typer.
Mit ekspeditionsgear er en MSR multiburner (kan brænde med stort set alt), som kan varme en liter vand hurtigere end en gasbrænder, og *meget* hurtigere end min trangia. Derudover er den også god i tynd luft.

De fleste steder man kommer kan man købe mad på vejen, men hvis man har brug for at tage det med kan man få frysetørret mad der smager fint. I Danmark er det meget dyrt i forhold til f.eks Sverige.
Jeg tager normalt nogle ris, linser og andet "tørkost" med også.

Vand kan de fleste steder drikkes af hanen, ellers kan man købe det. Check vandkvaliteten hvor du tager hen.

Bemærk at bakteriekulturer udenfor Europa kan være ret anderledes, og derfor skal man måske vænne maven til dem.
Jeg plejer at fugte læberne den første dag, og så tage stadig mere indtil jeg efter ca fem dage drikker vandet.
Hvis vandet er stærkt kloret kan du naturligvis bare drikke det.

Er man ude, kan det være nødvendigt at "lave vand" fra sne, bække eller andet.
Det skal man være varsom med: desinficer gennem kogning eller kemi (jodtabletter kan købes)
Tag altid helst vand fra stærkt strømmende bække, og lugt til det. Hvis det er fælt - så find noget andet.

Hovedlamper

Jeg har altid en hovedlampe med.
På herberger er det rart at kunne finde ting i mørket, og i naturen kan man blive overrasket af mørket. Så kan det være direkte farligt at gå videre uden.

Der er mange typer. Selv har jeg nogle stykker, både batteridrevne, og genopladelige.

Hvad du vælger er et spørgsmål om smag, men en genopladelig skal være opladet - batterier kan let tages med.

Jeg er desuden klar fortaler for at købe en der kan give rødt lys - som ikke generer andre.

Tøj

Vejret betyder naturligvis meget for hvilket tøj man skal have med.
Uld er altid at foretrække for mig. Især sokker bør være uld. Mine egne er af merino, evt. med lidt "plastic" i for at få dem til at holde.
Uld skal bare luftes, og behøver ikke vaskes mens man er på tur, medmindre det er rigtig lang tid.

Jeg sørger for at have noget vandtæt med - en poncho eller regntøj.

Vandrestave

Hvis man går meget, er vandrestave gode for de fleste.
Vandrerstave fåes i mange former, og skiller også vandene for vandrere.
Jeg har eksperimenteret med både trævandrestok og tekniske vandrestave.
For mig virker begge fint.
Til ikke tekniske vandrerture er det for mig at se kun personlig præference, men hvis terrænet er meget teknisk, mener jeg ikke at der er noget bedre end carbon/aluminium vandrerstave.

Medicin

Ibuprofen er godt at have med, hvis man ikke har maveproblemer, eller mennesker i familien der har colitis ell. lign.
Ibuprofen virker smertestillende, men har også en ret inflammationshæmmende effekt.
Hvis du mangler noget medicin, creme eller andet af den slags, så søg efter en tysker - de har altid et helt arsenal med.

Hvad skal jeg pakke?

Du skal pakke det du har behov for, og så skære ned til det halve. Sådan siger mange.
Der er også en "regel" om at man maksimalt skal bære 10% af sin kropsvægt.

Gode råd, men bedre er det at teste hvad der virker for en selv. Men det er helt sikkert at jo mindre du har på ryggen, desto lettere bliver din vandring. Det er ikke rocket science...

Det er klart at der er forskellige behov til forskellige ture.
Der er forskel på varighed, vejr, overnatningsmuligheder, og terræn mv.
Det er vigtigt at undersøge vejrforhold hvor man går, og gerne bruge forskellige vejrtjenester til at få et overblik over mulige vejrscenarier.
Nogle steder virker ingen vejrtjenester ret godt, andre steder har de stor sikkerhed. Find ud af hvordan det forholder sig hvor du skal gå.

Pak til Caminoen

Til Camino Frances - og de fleste andre - skal man pakke så lidt som muligt, og for de kan man nøjes med ca 7 kg inklusiv rygsæk.
Du sover på Herberger hvor der er strøm og seng.
Se linksektionen for inspiration til konkrete pakkelister.

Selv gik jeg med meget mere. Det var der flere grunde til. Først og fremmest troede jeg ikke helt på det jeg fandt på nettet. Jeg mente at have brug for mere, og derudover ville jeg gerne være fri til at overnatte ude, hvis det blev nødvendigt. Jeg ville helst ikke stresse over "the bed race".
Derfor havde jeg både bivuak, solceller, nogle bøger og en del andet med. Så jeg pakkede ca 10 kg, og gik ofte med ret meget mad og vand så min rygsæk var normalt 11-14 kg.

Det var ok for mig. Men der er en direkte sammenhæng mellem hvor langt du kan gå, og hvor meget oppakning du har med.
Rigtig mange jeg har mødt, har sendt ting hjem. De fleste pakker for meget og bliver frustrerede over det.
Det er dyrt med postvæsnet, men GLS har en service (mail to my home) hvor man kan sende 35 kg for et par hundrede kroner i EU.

En del vælger en mere luksuriøs løsning, hvor de hver dag sender deres store rygsæk med et transportselskab til næste herberg, og selv tager en daypack med. Det koster 5€ - og virker fint.
Jeg synes det kan være en rigtig fin løsning, men der er pilgrimme der ser lidt skævt til folk der gør det.

Som forsøg prøvede jeg en dag at sende alt det jeg kunne undvære - det der lå i bunden af rygsækken i min 20 l drybag. Min rygsæk og den kom til at veje ca. det samme.

Pak til naturvandringer

Vandrer du i naturen hvis du skal overnatte ude er sagen noget anderledes, og du bliver nødt til at gennemtænke dine behov.

Derudover kan man tage et solpanel med så man kan lade sine ting. Ellers skal du have kort og kompas med (og kunne bruge det)

Fotoudstyr

Pro-gear findes i forskellige "tyngder".
De fleste bruger et fullframe kamera som er let håndterbart og kan give rigtig god teknisk kvalitet.
Nogle få, især videocentrerede folk, bruger Micro 4/3 idet disse er meget lettere og stadig giver ret god kvalitet.
Lige nu sker der rigtig meget på kameraområdet, og især på de små kameraer er der sket rigtig meget.
OM-systems (det tidligere Olympus) er Micro 4/3, har billedstabillisering der gør det muligt at bruge meget lange eksponeringstider uden rystelser. Lidt som det kendes fra nyere smartphones.
De er også ret langt fremme med digital manipulering af billederne - både i og udenfor kameraet.

De billeder der er i denne rapport og på mine billedplatforme, instagram-konti mv er i 2022 kun iPhone 12 mini og Olympus OM-1

De fleste af mine vandringer i år har været med både en mobil og noget pro-gear, men på Camino-Frances brugte jeg kun min iPhone.

I de kommende år vil flere og flere udelukkende bruge mobilen som kamera - det er lettere, og den er ved hånden. Da der en meget kraftig computer i moderne telefoner kan der også laves omfattende billedbehandling internt, og det bliver der. Derfor er mobilbilleder ofte imponerende, og lidt "tegneserieagtige".

Man tilretter helt enkelt billederne så de tiltaler så mange som muligt.

På min hjemmeside hjh.dk kommer der i løbet af efteråret en del nørderi om digitale og analoge kameraer og smartphones, hvor fokus er på den samlede process incl. det digitale (eller analoge) mørkekammer.

iPhone

De billeder der kommer ud af min iPhone 12 mini er jeg ganske imponeret af.
Ud af boksen ser det altid besnærende ud, men jeg kan faktisk godt ændre udtrykket til noget nærmere på det jeg selv ser - både når jeg tager det, og efterfølgende.
Det er meget der når man går det efter i sømmene ikke ser så godt ud. Men på en mindre skærm ser det fantastisk ud.
Ligger man godt efter kan man se at billedet er "bygget op" af en computer udefra de målinger der er taget gennem linsen.
Men det har også en charme.

Det er svært at forestille sig at det almindelige kamera overlever ret længe for almindelige mennesker.

Men disse er ved at komme efter det - så måske...

OM-1

Jeg har arbejdet en del med det nyeste micro 4/3 pro-camera, som bruger computerhjælp mere end noget andet kamera idag. Det kan en masse tricks som gør det meget fleksibelt.

På grund af størrelsen kan det ikke helt konkurrere med de bedste fullframe eller især ikke mellemformat kameraer. Men det kommer i mange tilfælde rigtig tæt på.

Eksempler:
Jeg har ikke brug for et stativ mere. Billedstabilliseringen gør at jeg kan holde kameraet i hånden - selv når jeg eksponerer flere sekunder.

Hvis jeg gerne vil lade tiden gå (lang eksponering) - for at et vandfald bliver silkeblødt kan jeg elektronisk sætte et gråfilter på. Jeg undgår altså at købe og skrue dyre filtre på - og at have dem med (Der er stadig lidt vej før at det kan bruges til alt. Fx. kan man maximalt få et ND64 filter i elektronisk form.)

Fokusstacking sker i kameraet, så jeg kan sætte kameraet op til at samle en masse (op til 64?) billeder og sætte dem sammen så der er skarpt overalt.

HDR som også kendes fra mobiltelefoner findes i flere udgaver, og der er også mulighed for at lave en mængde hurtige eksponeringer som kan samles senere i postproduktion.

HighRes mode findes i en håndholdt udgave så jeg kan få kameraet til at lave 50 Mpix billeder udefra flere eksponeringer hvor sensoren flytter sig i et smart mønster - hurtigt. Hvis man tager stativ med kan man også få 80 Mpix. Støjreduktion er rigtig god i jpg billeder. Men også RAW-billeder kan støjdæmpes kraftigt med den software der følger med kameraet. På den måde kommer man rimeligt tæt på hvad de bedste og dyreste (og tunge) fullframe kameraer kan præstere.

Software

Til min telefon bruger jeg en del apps, der gør kameraet mere velegnet til mit brug.
Her vil jeg fremhæve »Firstlight «som kan emulere forskellige klassiske film, og som giver mulighed for meget hurtigt at ændre camera eksponering og fokus.
Til video bruger jeg »Filmic pro« som giver rigtig mange af de muligheder, der ellers kun er på video pro-gear. Man kan f.eks. lave bløde automatiske zoom, hvidbalanceskift, eksponeringsændring til hvis eller sort (eller...) og meget mere.

På min Mac bruger jeg rigtig mange forskellige programmer til billed- og video-editering
Til fotobehandling : Adobe Photoshop og Lightroom, Affinity Photo, Luminar4 og AI, Aurora HD, Darktable, Gimp, Hugin, OM workspace, XNview, Photomatix, digicam og en del andre.
Til video bruger jeg Final Cut Pro og et colorgrading plug-in (Color finale) men også DaVinci Resolve i undervisning - da det findes i en god gratisversion.

QR til en rigtig stor bunke links til forskellige gearsider og tests.

Sideadresse: https://www.one-tab.com/page/a2wZ6qs-RySOX-oQS6q21g

Cameratests og sammenligninger har jeg et meget stort linkbibliotek med. Både for mini-camera, micro 4/3, full frame og storformat samt analog foto.

Det gælder også for software.

Og en masse holdninger.

Kontakt mig bare.

Verdens ende - helt på kanten, 30 cm fra det brusende hav...

Øverst min muslingeskal, hentet på stranden i Verdens ende.

Nederst mit pilgrimspas. Det vækker minder - man kan se alle herberger jeg har boet på.