



58 kilometer wandelen Pad van de Volle Maan

Het Sender de la Lluna Plena, het Pad van de Volle Maan, of korter de GR33, is een wandelroute in Valencia: 58 kilometer van Castelló de la Plana naar Sant Joan de Penyagolosa. Marcel Vos liep de meerdaagse trektocht voor het eerst met zijn zoon van elf. Een bijzonder vader-zoon-moment, met volle bekpakking en dus alle vrijheid om hun wandeldagen zelf in te delen.



Het Pad van de Volle Maan, *Sender de la Lluna Plena* in het Catalaans en ook wel GR33 genoemd, verbindt Castellón aan de Middellandse Zee met het ruige binnenland van Spanje. In een kleine 60 kilometer gaat het van de kust naar de Penyagolosa, met 1813 meter de hoogste berg van de regio Valencia. De route is al sinds de vroege middeleeuwen in gebruik bij pelgrims. Recentelijk hebben zich daar de deelnemers van een van Spanjes bekendste ultratrailevenementen bij gevoegd, die de route (of de dubbele

afstand) in één etmaal afleggen. Je kunt de GR33 in de lente of de herfst lopen als meerdaagse trektocht en prima combineren met een bezoek aan Valencia of Barcelona, of zelfs een strandvakantie.

Middeleeuwse wortels

Al in de vroege middeleeuwen trokken de mannen van het dorpje Les Useres elk jaar naar het klooster van Sant Joan, prachtig gelegen op een hoogte van 1200 meter op de flanken van de Penyagolosa. Tot op de dag van vandaag wordt deze traditie in ere



gehouden. De pelgrimstocht bestaat uit ruim 50 kilometer door bergachtig gebied, met een overnachting in het klooster. De pelgrims gaan gekleed in het habijt van middeleeuwse monniken en zijn voorzien van een rozenkrans, een pelgrimsstaf en kaarsen. Ook nu nog legt een aantal van hen de tocht blootsvoets af.

Meerdaagse trektocht

Het Pad van de Volle Maan vormt een prachtige meerdaagse trektocht. Ik liep de route voor het eerst met mijn zoon

Vincent van (toen) elf. We doen dat vaker: tijdens dit soort vader-en-zoon-reizen trekken we er samen op uit, dus zonder de dames in ons gezin. De GR11 was een van onze eerste reizen samen en van alle vader-en-zoon-momenten is dit de reis waar we het vaakst aan terugdenken.

Om volledig autonoom te zijn en dus zelf te kunnen bepalen waar elke etappe eindigt, lopen we de tocht met een tent, matjes, slaapzakken, kleding voor alle temperaturen, minstens zes liter water

en eten voor twee dagen op onze rug. In twee vrij forse dagmarsen bereiken we het klooster van Sant Joan. De derde dag gebruiken we om de Penyalgosa te beklimmen en door te lopen naar Lucena del Cid. De trekking is uit te breiden tot een langere route. In Sant Joan de Penyalgosa kruist de GR33 de GR7, het langeafstandpad dat van Tarifa in het uiterste zuiden de Middellandse Zeekust volgt tot Andorra in de Pyreneeën (en dat van daar via Frankrijk en Italië doorloopt tot in Hongarije). Een circulaire variant van zeven dagen verbindt onze route – GR33 tot Sant Joan de Penyalgosa – met de GR7 in zuidelijke richting naar Montesinos, en de GR36 weer terug naar de kust. In vergelijking met wandelgebieden in de Alpen of Pyreneeën zijn er weinig tot geen voorzieningen en het grote publiek heeft de route nog niet ontdekt. We komen vrijwel geen andere wandelaars tegen. Een verademing.

Intocht van de pelgrims

Na een lange eerste dag van 35 kilometer komen we in Les Useres aan. Het dorp is in rep en roer: die nacht komen de pelgrims terug van hun tocht naar Sant Joan. De straten zijn bekleed met een smalle strook van klimopbladeren om de gemartelde voeten van de pelgrims te ontzien. De monnikspijen, Gregoriaanse zang, wierook en het kaarslicht maken de intocht tot een bijna mystieke ervaring.

Van alle vader-en-zoon-reizen is deze wandeling de meest gedenkwaardige

De tweede dag bereiken we tegen het vallen van de avond het klooster van Sant Joan de Penyalgosa. Een deel van het jaar doet het klooster dienst als berghut, maar als wij aankomen blijkt het gesloten. Een warme maaltijd zit er dus niet in. We zetten de tent op in het stuk van het dichte dennenbos dat daarvoor is bestemd. In deze tijd van het jaar is er verder niemand. Het is koud en we zijn moe. We eten de broodjes met *longaniza*, worst die we vanmiddag in Xodos kochten, kijken nog even naar een indrukwekkende sterrenhemel en vallen dan in een diepe slaap.

Bezoek aan een kluisenaar

Op de ochtend van de derde dag gaan we op bezoek bij een kluisenaar. Tegenwoordig ontmoeten we nog maar weinig pelgrims of kluisenaars, dus de jonge Vincent is erg onder de indruk. De kluisenaar woont al acht jaar in het open gedeelte van het klooster, met niet meer bezittingen dan wat kleding, dekens en een rudimentair keukentje. Ik merk dat die jaren hun tol hebben geëist als het gaat om de persoonlijke hygiëne, maar de man is erg vriendelijk. Hij nodigt ons zelfs nog uit voor koffie en chocolademelk, een indrukwekkend gebaar van iemand die helemaal niets heeft.

Op de top van de Penyalgosa

Vanaf het klooster klimmen we in een paar uur naar de top van de Penyalgosa. De klim door de Barranco de la Pegunta is adembenemend. Enorme dennen. Op de top is het koud, maar wat een uitzicht! Waar je ook kijkt zien we een vrijwel leeg landschap.

BeFree to go *further*



Katadyn® BeFree™
Water Filtration System™

-  Ultra Fast Flow
-  Safe Drinking Water
-  Hydrapak® SoftFlask™
-  Compact and Ultralight
-  EZ-Clean Membrane™



www.katadyn.com
360° Outdoor Kitchen

BeFree™

 **KATADYN**
MAKING WATER DRINKING WATER

www.spain.info/nl

**Verlies jezelf op een eiland met een groen hart*



 **I need Spain**



Paden van klimop ontzien de gemartelde voeten van de pelgrims.

Behalve in de onmiddellijke omgeving van een aantal kleine dorpen is het gebied rond de Penyalgosa vrijwel onbewoond. Kale pieken, dichtbeboste dalen en verder niets. Ons eigen stukje Yukon Territory in West-Europa! In het oosten zien we de zee, waar we twee dagen geleden vertrokken. Hemelsbreed 50 kilometer verderop liggen de appartementencomplexen van de Costa.

Anderhalve marathon

Een heel andere manier om het Pad van de Volle Maan te verkennen is de Marató i Mitja, MiM voor insiders. Deze ultratrail, een van de oudste van Spanje, wordt elk jaar in mei gehouden. Behalve de anderhalve marathon van 63 kilometer, die vrijwel overeenkomt met de GR33, is er ook nog de mogelijkheid om de dubbele afstand te lopen. Beide wedstrijden leveren punten op voor het nationaal kampioenschap en kwalificeren voor de Ultra Trail du Mont Blanc. De sport nam de laatste jaren een grote vlucht in Spanje. Elk jaar zijn er veel meer inschrijvingen dan het maximale aantal deelnemers (1500 voor de race over 63 kilometer en 500 voor de dubbele afstand). Een loting bepaalt wie mag deelnemen. In 2015 was ik een van de gelukkigen. In dat jaar was de hitte, met temperaturen boven de 30 graden, onze grootste vijand: van de 2000 deelnemers slaagde iets meer dan de helft erin de afstand binnen de reglementaire tijd af te leggen. Ik redde het net: als 1073e kwam ik na dertien uur en zes minuten over de finish, net op tijd om de winnaar van de race over de dubbele afstand binnen te zien komen... ◀

Sender de la Lluna Plena

Reis

Het Sender de la Lluna Plena (Pad van de Volle Maan) ligt in Oost-Spanje, op de grens van Valencia en Catalonië. Het startpunt Castellón ligt op 1800 kilometer rijden vanaf Utrecht. Je kunt ook met het openbaar vervoer reizen: de comfortabele Euromed brengt je in één uur vanuit Valencia naar Castellón, of in twee uur vanuit Barcelona. Vanaf het eindpunt kunnen trekkers terugkeren naar Castellón met het openbaar vervoer. Vanuit Vistabella del Maestrat gaan enkele bussen terug naar Castellón. Daarnaast kun je kiezen voor een vlucht naar Barcelona of Valencia.

Route

Het Sender de la Lluna Plena is goed gemarkeerd en in de catalogus van Europese lange-afstandspaden opgenomen als GR33. Wel is aan te raden een goede topografische kaart van het gebied mee te nemen en een boekje met enkele zinnig Spaans of Catalaans kan erg nuttig zijn. De route biedt een prachtige meerdaagse trektocht van de Middellandse Zee kust door het ruige en dunbevolkte binnenland van Castellón naar de 1800 meter hoge top van de Penyalgosa, en is nog niet door het grote (wandel)publiek ontdekt.

Accommodatie

Trekkers kunnen overnachten in dorpjes langs de route. Borriol, Les Useres en Xodos bieden een beperkt aanbod aan bed and breakfasts en kleine hotels. Het klooster van Sant Joan de Penyalgosa is een deel van het jaar open als bemande hut, met overnachtingen en maaltijden. De rest van het jaar biedt het een spartaans onderkomen. Je kunt er ook kamperen, mits je een vergunning hebt aangevraagd.

Landschap

Castellón ligt aan de Middellandse Zee en heeft brede zandstranden met palmbomen. Het binnenland van de gelijknamige provincie is een van de meest bergachtige gebieden van Europa. Naarmate het

Sender de la Lluna Plena verder het binnenland binnendringt, ontwikkelt de aanvankelijk typisch mediterrane begroeiing zich tot een landschap dat niet zou misstaan in het hooggebergte. Bij het verlaten van Castellón overheersen dennen en steeneiken. Het hart van de provincie – l'Alt Maestrat – is een ruig en dunbevolkt gebied. Lage coniferen houden zich met moeite staande in de koude winters en droge zomers. Het natuurgebied op de flanken van de Penyalgosa heeft dichte naaldbossen.

Klimaat

Het klimaat varieert met de hoogtemeters. Omdat de eerste helft van de tocht overdag behoorlijk heet kan zijn, is het beste seizoen van de lente of de herfst. In de zomermaanden, vooral juli en augustus, kun je eigenlijk alleen in de vroege ochtend en late avond lopen, en eventueel 's nachts. Het heetst van de dag kun je het best in de schaduw doorbrengen. In de winter is de Penyalgosa bedekt met een laag sneeuw, dus vergt de beklimming dan enige voorbereiding. Maar ook in de lente en herfst zakt de temperatuur 's nachts tot onder het vriespunt.

Anderhalve marathon

Voor de ongeduldigen is er de ultratrail Marató i Mitja, waarbij ze het 63 (of 118) kilometer lange traject in maximaal 15 uur kunnen rennen. Deze anderhalve marathon wordt georganiseerd door Penyalgosa Trails. Je kunt je inschrijven via penyalgosastrails.com (pagina in het Spaans), de inschrijving start in januari.

