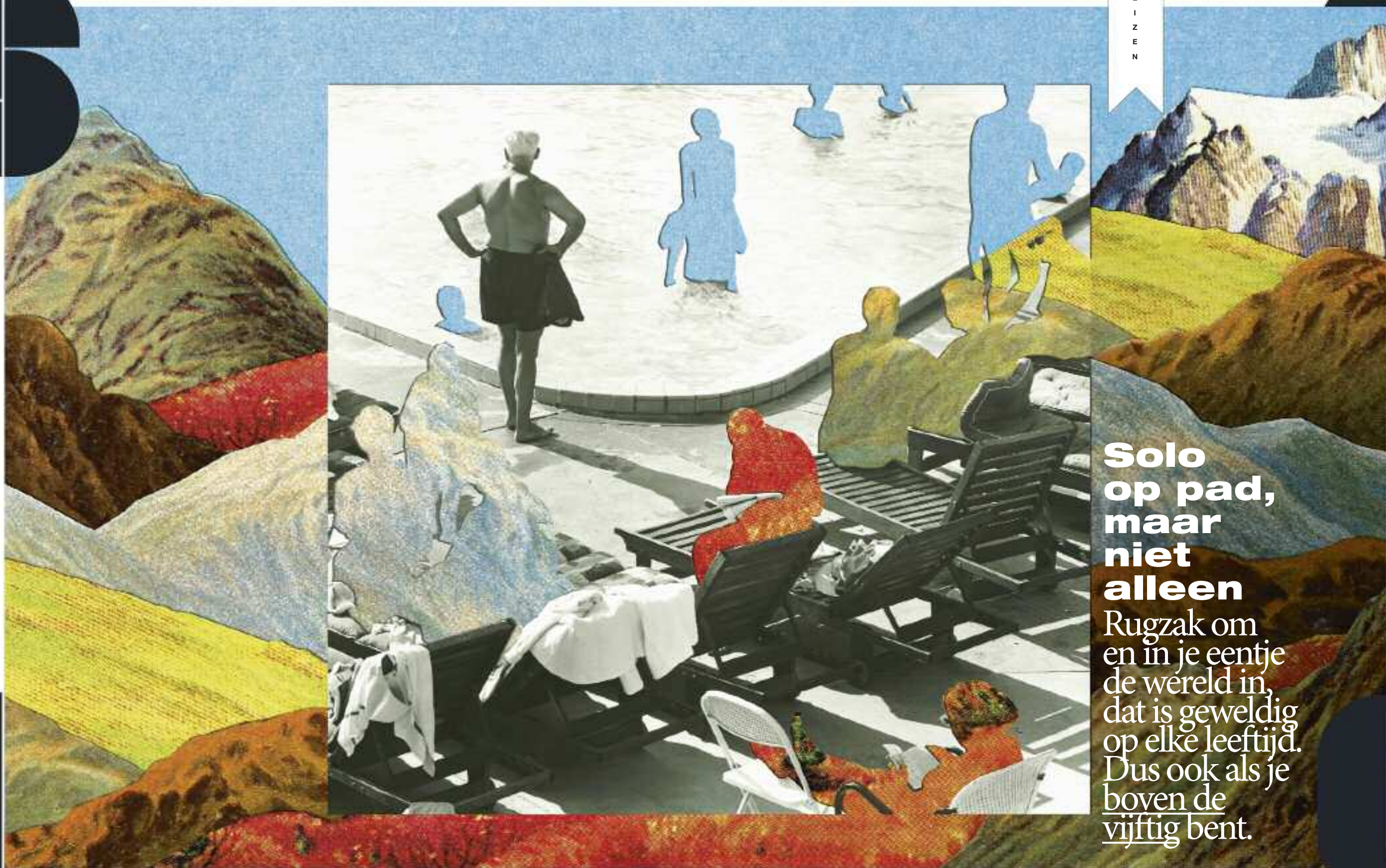


Volkskrant
Magazine
bedrijft
onaf-
hanke-
lijke
rejsjour-
naliek.
Reizen kunnen
deels worden
betaald door
derden, maar
zonder toe-
zeggingen
over onder-
werpkeuze en
presentatie.

Solo op pad, maar niet alleen

Rugzak om
en in je eentje
de wereld in,
dat is geweldig
op elke leeftijd.
Dus ook als je
boven de
vijftig bent.



ALLEEN REIZEN boven je veertigste, wie durft het aan? Ben je twintiger, dan ligt het voor de hand om een rugzak om te gorden en op de bonnet de wereld in te trekken. De *Lonely Planet* wijst je de weg en altijd kom je wel in een hostel terecht waar je vrienden maakt. Je trekt een tijdje met ze op en gaat weer verder als je daar zin in hebt; waar je wil blijven hangen blijf je een tijdje hangen. Maar ben je dertig, veertig, vijftig, dan ga je je op een dag ongemakkelijk voelen in zo'n backpackersomgeving. Je wordt mevrouw genoemd of meneer door de reizigers met wie je de *dormitory* deelt en het kan zomaar zijn dat je je misplaatst voelt tussen de stapel-

bedden, zweterige matrassen en snurkende tieners die hun roes uitslapen. Daarin sta je niet alleen: steeds meer wat oudere soloreizigers zijn op zoek naar een beetje meer comfort op reis. En ze vinden het, want de reisbranche speelt daarop in. Met resultaat: het aantal veertigplussers dat alleen op stap gaat steeg in 2017 met 20 procent tot 540 duizend reizigers in 2017, meldt het Continu Vakantie Onderzoek van de reisbranche. Soloreizen is een internationale ontwikkeling die volgens Tessa aan de Stegge, gespecialiseerd in reistrends, al een paar jaar aan de gang is. 'Vooral onder vrouwen. Mensen willen zichzelf ontwikkelen, loskomen van thuis, iets overwinnen en doen wat ze echt graag willen. Met sociale media en allerlei apps is dat

**'Steden
mijd ik, in
dorpen
maak je
makkelijker
contact'**

makkelijker dan ooit. Ook voor oudere reizigers.' En dus is er een toename van veertigplussers die alleen reizen, signaleert Aan de Stegge. 'Het is een kwestie van de juiste mindset. Soloreizigers van boven de veertig zoeken doorgaans naar inhoud in een reis. Ze ontmoeten elkaar in gedeelde interesses. Bovendien zijn er steeds meer hostels die zich richten op wat oudere reizigers en dus meer comfort bieden. Wie er echt voor open staat, wordt geheid aangenaam verrast.'

Klopt, zegt decorbouwer en restaurateur Andrea van Delft (48), die in haar eentje graag rondreist in Zuid-Amerika. Het soloreizen ontdekte Van Delft toen ze op haar op 32ste van Jakarta naar Bali ging. 'Alleen in een vreemde omgeving, waar niets meer vanzelfsprekend is, zag ik mezelf in een heel andere context. Alsof je een spiegel wordt voorgehouden. Het maakte me extra besluitvaardig en alert, ik voelde dat ik leefde. Nog steeds is dat voor mij de aantrekkingskracht van alleen reizen. 'Ik wilde altijd al naar Zuid-Amerika vanwege de muziek en de cultuur,

maar dan niet alleen als toerist, want dat vind ik te oppervlakkig. Een cultuur wil ik van binnenuit leren kennen. Daarom begon ik op mijn 36ste met drie maanden vrijwilligerswerk op een timmerwerkplaats in Peru. Daar leerde ik Spaans. Sindsdien probeer ik elk jaar te reizen. Dit jaar ben ik twee maanden door Colombia getrokken. 'Ik knoop makkelijk een praatje aan, dat moet wel als je alleen reist. Steden mijd ik. Mensen zijn er individueler ingesteld, dus ga ik liever naar dorpjes. Om niet het risico te lopen in een grauw industriestadje terecht te komen waar niets te beleven valt, laat ik me soms naar toeristische plekken leiden. Eenmaal daar maak ik buiten de hoogtepunten om lange wandelingen. Ik kom in dorpjes terecht waar ik altijd wel een café vind, het liefst een met barkrukken. Ik bestel er een biertje, ga aan de bar zitten en dan wordt iedereen ineens heel nieuwsgierig naar wie die vreemde vrouw is. Voor je het weet, heb je een gesprek. In de plaatsen waar ik verblijf, eet ik elke dag in hetzelfde restaurantje. Na twee dagen al kennen ze je en dan ontstaat er contact. 'Ik reis anders dan toen ik jonger was. Ik kan mezelf prima vermaken en heb er minder behoefte aan om me bij andere reizigers aan te sluiten. Ik maak veel foto's en schrijf er hele verslagen bij, dat is mijn manier om de dingen te herbeleven. De laatste jaren deel ik mijn ervaringen ook op Facebook, dat maakt het extra leuk.

**'De laatste jaren
deel ik mijn
ervaringen ook
op Facebook,
dat maakt het
extra leuk'**

'Op reis ben ik me er veel bewuster van wat er in me om gaat. Als ik me thuis rot voel, laat ik me afleiden door snel een vriendin te bellen om samen koffie te drinken. Op reis kan ik niet ontsnappen aan mijn gevoelens. Vroeger raakte ik dan in paniek en maakte ik er een drama van. Nu kan ik er beter op een afstandje naar kijken en accepteren dat ik een rottag heb.'

Patrick van der Doef (69, artdirector) begon alleen te reizen toen hij 36 was. 'Die reis ging naar Argentinië. Als kind zag ik op televisie bij de burens een film over Vuurland. Vanaf dat moment wist ik dat ik daarnaartoe moest. In 1985 kwam het er eindelijk van. Het regende toen ik in Buenos Aires het vliegtuig uitstapte, alles was gesloten en mijn hotelreservering, die ik via de NBBS had gedaan, was niet aangekomen. Ik voelde me zo een-

zaam en verloren. Mijn vader lag in die tijd in het ziekenhuis en ik wilde hem bellen. Maar ik was mijn notitieblokje met telefoonnummers vergeten. In het postkantoor van Buenos Aires vond ik het telefoonboek van Amsterdam, dat destijds uit twee delen bestond. Het deel dat ik moest hebben, ontbrak.' Hij lacht: 'Zo ging dat toen.'

Al was de start moeizaam, Van der Doef raakte al snel enthousiast en is blijven reizen. 'Ik ben een stadsmens en hou van architectuur en kunst. Daar zoek ik steden op uit. Ik lees me in, beslis wat ik wil zien en maak een plan. Ik blijf maximaal een maand weg, kom een paar weken thuis en dan ga ik weer. Ik ben alleenstaand en het reizen geeft me enorm veel vrijheid. En helemaal alleen ben ik nu ook weer niet op reis. Al van kinds af aan maak ik makkelijk contacten. 'Soloreizen is in principe zwaarder dan met iemand samen. Je vliegtuig heeft vertraging, je mist je aansluiting en je zit alleen tussen Chinezen die





geen woord Engels spreken, tja, dat moet je zelf oplossen. Oud voel ik me niet. Nooit. Daar denk ik ook niet over na. Met de jaren heb ik behalve reiservaring meer zelfvertrouwen gekregen en ben ik assertiever geworden. En handiger; ik weet hoe laat ik van huis moet om nog nét mijn vliegtuig te halen. Ik begin meteen een gesprek met de crew, maak wat grapjes en weet dan zeker dat ik een fijne reis ga krijgen. In een restaurant accepteer ik niet meer dat weggestopte tafeltje in een hoek. Ik eis een goede tafel aan het raam.

Elke nieuwe stad begin ik met de hop-on-hop-offbus om een eerste indruk te krijgen. Dan ontmoet ik altijd wel een paar andere toeristen. Ik zoek een hotel met een bar of restaurant waar

‘Onder de 40 ging ik voor mooi, nu ga ik voor praktisch’

ik mijn foto's download en een pilsje drink. Daar maak je ook snel contact, al blijft het altijd wat vluchtig. Soms wil ik na een dag lekker met iemand kletsen over wat ik heb meegemaakt en dan mis ik dat. Gelukkig is er Facebook.

Ook Trienette Struik (58, bedrijfscoach en -consultant) vindt Facebook een uitkomst voor alleenreizenden zoals zichzelf. Maar wat het ook makkelijker maakt, zegt ze, is dat ze altijd

een warm nest heeft om naar terug te keren. Struik reist pas sinds een paar jaar solo. Sinds ze in 2012 een weekje met man en dochter op vakantie ging naar Marokko, om precies te zijn. 'Ik was op slag verliefd op het land. En op het Djemaa el Fna-plein in Marakech, net een sprookje met slangenbezweerders en acrobaten, eettentjes en overal leven. Iedereen probeert je wat te verkopen en ik speelde het spel mee. Heerlijk vond ik het er.'

'Zodra we thuis waren, maakte ik plannen om weer naar Marokko te gaan. Mijn man wilde niet zo snel een tweede keer en daarom schreef ik me in voor een groepsreis. Dat was geen succes. Gedoe over een foaienpot – daar heb ik helemaal geen zin in. Reizen kan ik ook alleen, bedacht ik me toen ik voor de derde keer naar Marokko wilde. Op internet verdiepte ik me in de bussen die er reden en zocht ik accommodatie voor minder

dan 50 euro per nacht. Ik hoorde van iedereen dat het voor alleenreizende vrouwen veilig is in Marokko als je je maar op een bepaalde manier gedraagt: je niet te bloot kleden en niet met elke man oogcontact maken. Dat ik geen blonde stoot meer ben, is een voordeel. Onder de 40 ging ik voor mooi, nu ga ik voor praktisch. Geen make-up en jurkjes, alleen nog maar Birkenstocks, behalve lippenstift, dat wel.'

TIPS VOOR SOLOREIZEN

■ Kies een open land

Ga naar een land met een open cultuur dat nog niet is platgetreden door het toerisme. Ervarendeskundigen tippen als de beste landen voor soloreizigers onder meer Canada, Nieuw-Zeeland, Nicaragua, Chili, Colombia en Portugal. Belangrijk ook is dat je er makkelijk kunt reizen, dus check treinen, bussen en boten voordat je gaat. Op internet zijn allerlei reisplatforms en -blogs te vinden waar soloreizigers ervaringen uitwisselen.

■ Reis met een doel

Zoek een land uit op basis van je interesses. Een activiteit ter plaatse (koken in Vietnam, een muziekfestival in Marokko, een cursus Spaans in Sevilla) geeft structuur aan een reis en je ontmoet er gelijkgestemde mensen.

■ Zoek de juiste accommodatie

In hotels die je boekt via booking.com betaal je vaak toeslag als je alleen bent, hoewel daar langzaam verandering in komt. Een goedkopere optie is slapen bij de mensen thuis via Airbnb of in 'homestays'. Die laatste vind je ter plekke, maar ook online worden ze steeds vaker aangeboden. Hostels zijn allang niet meer allemaal alleen op jongeren gericht; de beste vind je via hostelworld.com.

Trienette Struik gaat nooit langer dan twee weken alleen op reis. 'Ik heb tenslotte mijn gezin. Het fijne van die reisjes vind ik dat ik kan zijn wie ik wil zijn als ik nieuwe mensen ontmoet. Ik vind het ook heerlijk om alleen maar voor mezelf te hoeven denken. En nee, eenzaam voel ik me nooit. Ik heb altijd mijn telefoon bij me en via Facebook heb ik ook veel contact. 'Het belangrijkste voor mij is basiscomfort: een goed bed en eten. Soms,

■ Solo betekent niet (altijd) alleen

Behalve dat je via Facebook, Instagram en Skype contact met het thuisfront onderhoudt, zijn er online en via apps ook talloze manieren om anderen onderweg te ontmoeten. Zo is er Tripr (triprapp.com), de Tinder van de reiswereld, waarmee je gelijkgestemde zielen ter plekke kunt vinden. Voor alleengaande vrouwen zijn er de community-apps Tourlina en Vakanshe.

■ Doe lokaal

Laat je gidsen door lokale bewoners via withlocals.com en freetours.com. Een andere manier om met de cultuur in aanraking te komen is door vrijwilligerswerk te doen. Help bijvoorbeeld het strand schoon te maken. De plaatselijke toeristeninformatie vertelt je hoe. Of wordt een 'woof-er': tegen kost en inwoning op een biologische boerderij help je mee aan een duurzame wereld (woof.net).

■ Reis veilig

We weten het wel: vermijd donkere steegjes en wees alert. Maar er zijn nu ook apps die het makkelijker maken om weer heeld thuis te komen. Zo is er Emergen-See die je locatie registreert en een livestream naar je contacten stuurt zodra je op een noodklop drukt; Tripit, waarin je officiële documenten opslaat; Safety Map, die een overzicht van de veiligheid in de omgeving geeft en meer veiligheidsapps zoals Bugle en BSafe.

als het erg heet is, neem ik een taxi voor een stukje dat ik anders zou lopen. Ja, dan rekent de taxichauffeur wel eens 2 euro te veel, maar dat vind ik niet erg. Ik doe niets liever dan contact maken met mensen, met Marokkanen natuurlijk, maar ook met een Nederlandse moeder die met haar zoontje zijn Berberse familie opzoekt, een vriendin voor het leven nu. 'Vroeger heb ik alleen in Amerika gereisd en in die tijd kreeg ik soms een paniekgevoel, zo in mijn eentje. Dat heb ik niet meer, dat is het voordeel van wat ouder zijn als je alleen reist. Ik weet nu heel goed wat ik wel en niet wil. Kom ik ergens op een bestemming aan en word ik belaagd door ronselaars van taxidiensten, dan sta ik stevig genoeg in mijn schoenen om ze allemaal af te houden. Ik zoek onverstoort uit waar de bus gaat en daar stap ik in.'

KIJK VERDER

■ Voor meer inspiratie: tessaande-stegge.com, bigtravelnut.com, travelpilz.com, solotravelerworld.com

TIPS VOOR SOLO REIZE N

■ Kies een open land

Ga naar een land met een open cultuur dat nog niet is platgetreden door het toerisme. Ervaringsdeskundigen tippen als de beste landen voor solo-reizigers onder meer Canada, Nieuw-Zeeland, Nicaragua, Chili, Colombia en Portugal. Belangrijk ook is dat je er makkelijk kunt reizen, dus check treinen, bussen en boten voordat je gaat. Op internet zijn allerlei reisplatforms en -blogs te vinden waar soloreizigers ervaringen uitwisselen.

■ Reis met een doel

Zoek een land uit op basis van je interesses. Een activiteit ter plaatse (koken in Vietnam, een muziekfestival in Marokko, een cursus Spaans in Sevilla) geeft structuur aan een reis en je ontmoet er gelijkgestemde mensen.

■ Zoek de juiste accommodatie

In hotels die je boekt via booking.com betaal je vaak toeslag als je

alleen bent, hoewel daar langzaam verandering in komt. Een goedkope optie is slapen bij de locals via Airbnb of in ‘homestays’ (bij mensen thuis). Die vind je ter plekke, maar ook online worden ze steeds vaker aangeboden.

Hostels zijn allang niet meer allemaal alleen op jongeren gericht; de beste vind je via *hostelworld.com*.

■ Solo betekent niet (altijd) alleen Behalve dat je via Facebook, Instagram en Skype contact met het thuisfront onderhoudt, zijn er online en via apps ook talloze manieren om anderen onderweg te ontmoeten. Zo is er Tripr (*triprapp.com*), de Tinder van de reiswereld, waarmee je gelijkgestemde zielen ter plekke kunt vinden. Voor alleengaande vrouwen zijn er de community-apps Turlina en Vakanshe.

■ Doe lokaal

Laat je gidsen door lokale bewoners via withlocals.com en freetours.com. Een andere manier om met de cultuur in aanraking te komen is door vrijwilligerswerk te doen. Help bijvoorbeeld het strand

schoon te maken.

De plaatselijke

toeristeninformatie

vertelt je hoe. Of

wordt een ‘woof-er’:

tegen kost en

inwoning op een

biologische boer-

derij help je mee

aan een duurzame

wereld

(*woof.net*).

■ Reis veilig

We weten het wel:

vermijd donkere

steegjes en wees

alert. Maar er zijn

nu ook apps die

het makkelijker

maken om weer

heelhuids thuis te

komen. Zo is er

EmergenSee die je

locatie registreert

en een livestream

naar je contacten

stuurt zodra je op

een noodklop

drukt; Tripit,

waarin je officiële

documenten op-

slaat; Safety Map,

die een overzicht

van de veiligheid in

de omgeving geeft

en meer veiligheid-

sapps zoals Bugle

en BSafe.

