

Ria van Warmerdam

Naar de heilige Olav

Pelgrimeren in Scandinavië

Pelgrims die de drukte in Spanje willen vermijden, kunnen hun heil beter noordwaarts zoeken. De rustzoekende pelgrim kan sinds een aantal jaren volledig aan zijn trekken komen op goed gemarkeerde pelgrimsroutes in Noorwegen en Zweden.

De pelgrimsroutes in Noorwegen en Zweden leiden allemaal naar het Noorse Trondheim waar de Nidaros-kathedraal staat. De kathedraal is gebouwd over het graf van Olav de heilige, de Vikingkrijger die Noorwegen het christendom bracht. In de middeleeuwen behoorde Trondheim zelfs tot de vier belangrijkste bedevaartbestemmingen, samen met

Santiago, Rome en Jeruzalem. De Reformatie maakte daar een einde aan, maar sinds 1997 wordt een netwerk van paden herontwikkeld. Sinds 2010 hebben de routes de beschermde status van Europese cultuurweg. Het netwerk is uitgebreid, maar niet alle routes zijn even bekend of praktisch ontsloten. De organisaties die het netwerk van Olavspaden onderhouden en promoten timmeren echter flink aan de weg waardoor er ieder jaar grote verbeteringen zijn. Twee routes zijn al flink ingeburgerd en uitstekend gemarkeerd: de route van Oslo naar Trondheim en de route vanaf de Zweedse oostkust naar Trondheim.

*Dovrefjell (Noorwegen):
'Vier dagen lopen
door schaars bewoond
bergland met de
meest fantastische
panoramische
uitzichten'.*

Foto: Ria van Warmerdam





Dood van Olav bij Stiklestad in 1030 (geschilderd altaarbeeld, eerste helft veertiende eeuw).

Ik heb beide routes in de afgelopen jaren gelopen en was verrast door wat Scandinavië de pelgrim te bieden heeft. Enerzijds de grandeur van het landschap met bergen, meren en rivieren, en anderzijds de idyllische plekjes met roodgeverfde huisjes, charmante houten kerkjes en traditioneel ingerichte accommodaties. Daarnaast staat de korte zomer garant voor een explosie van wilde bloemen die de berm uitbundig sieren. Maar ook de rust, knisperfrisse lucht en de gastvrijheid waren weldadig. Mijn enthousiasme heeft geresulteerd in de Nederlandse wandelgidsen bij deze routes.

Olavspad Noorwegen

De 650 kilometer lange route vanaf Oslo is de oudste en meest bekende. De route heet officieel Gudbrandsdalsleden, maar toen ik de gids maakte besloot ik eenvoudig 'Olavspad' als naam te gebruiken.

Vanuit de Noorse hoofdstad trekt de pelgrim door landelijk gebied naar het grootste meer van Noorwegen: Mjøsa. Dat kan via de oostelijke, historisch correcte, maar door relatief dichtbewoonde gebieden voerende route, of via de groenere, meer hoogteverschillen

Olav de heilige

Voor 1537 waren Noorwegen en Zweden katholiek en de man die een belangrijke rol speelde in de kerstening van deze contreien was Olav Haraldsson (995-1030), een in het buitenland bekeerde Vikingkrijger. Noorwegen was rond het jaar 1000 een lappendeken van kleine Vikingrijkes die elkaar allemaal de tent uit vochten. Olav had het plan opgevat om koning te worden van al die rijkjes en zag in het verspreiden van het nieuwe christelijke geloof de legitimatie voor zijn machtsovername. Het lukte hem bijna tien jaar koning te zijn, maar hij had de oude elite ondertussen zozeer tegen zich in het harnas gejaagd dat die de zijde van de Denen koos. Olav moest het veld ruimen en verbleef jaren in ballingschap, zinnend op wraak. In 1030 kwam hij met een leger aan de Zweedse oostkust aan land en marcheerde naar Noorwegen. Bij Stiklestad kwam het tot een grote slag en Olav werd gedood. Na goed mythologisch gebruik aan drie wonden: een bijl in zijn been, een speer in zijn buik en een zwaard in zijn nek. Na zijn begrafenis in Nidaros ontsproot er een bron naast zijn graf. Het water bleek genezend. Er werd een kapel over zijn graf gebouwd en Olav werd al na een jaar heiligverklaard. De kapel werd later vervangen door een kerk die uitgroeide tot de Nidaros-kathedraal. Het heilige water trok op het hoogtepunt van de middeleeuwse pelgrimscultus velen naar het hoge noorden. De Reformatie maakte korte metten met de katholieke traditie en dat is de reden waarom de pelgrimstraditie in Scandinavië zo ver in de vergetelheid is weggezak. Nu het maken van een pelgrimstocht minder met een geloof wordt geassocieerd maar veel meer met reflectie, *slow travel* en natuurbeleving, was de tijd rijp om ook in luthers Scandinavië de oude paden nieuw leven in te blazen.

kennende, westelijke tak. De routes komen samen in het gezellige stadje Lillehammer waar het prachtige Gudbrandsdal begint. Het pad loopt halverwege de bergwand door het oudst bewoonde dal, langs eeuwenoude



Kaart: Ria van Warmerdam



Idyllisch Zweden.

Foto: Ria van Warmerdam

boerderijen en vele charmante kerkjes. Het rivierdal wordt steeds nauwer en klimt gestaag tot het landschappelijke hoogtepunt Dovrefjell. Deze hoogvlakte boven de boomgrens is een intense natuurbeleving. Je trekt in vier dagen door schaars bewoond bergland met de meest fantastische panoramische uitzichten. In dit nationale park groeien vele bijzondere bloemen tussen de dwergberkjes, kruipwilgen en rendiermos. Daarna daal je af naar Trøndelag, waar je veel door bossen loopt, een prachtig veenmoeras doorkruist en tenslotte aan het fjord in Trondheim arriveert. De gemiddelde pelgrim heeft een kleine vijf weken nodig om de hele route te lopen.

Het bergachtige Noorwegen is een lust voor het oog, maar zorgt ervoor dat de tocht vrij inspannend is. De meeste pelgrims ervaren het als een zwaardere tocht dan de Camino Francés. Er wordt flink geklommen en gedaald en soms moet je beekjes zonder brug oversteken en over smalle oneffen en kletsnatte bospadjes lopen. Denk echter niet dat je constant door de wildernis loopt, want de route volgt over grote delen het traject van de E6, de belangrijkste weg van het zuiden naar het noorden. Hoewel je zeker de beleving van een natuurtocht hebt, is de beschaving in de vorm van huizen en wegen nooit erg ver weg. Naast onverharde paden loop je ook veel over landelijke gravel- en asfaltwegen.

Olavspad Zweden

Het Zweedse pad is weer heel anders van karakter maar minstens zo bevredigend. Al was het alleen maar omdat het een 'coast to coast' is: van de Botnische Golf tot het Trondheimsfjord en de Atlantische Oceaan. Deze 580 kilometer lange route heet officieel Sankt Olavsleden, vertaald als St. Olavspad. In lengte dus iets korter dan de route van Oslo en haalbaar in vier weken tijd.

De route begint aan de oostkust in Selånger, net buiten het kuststadje Sundsvall. Je trekt in het spoor van de laatste reis van de heilige Olav langs oude routes naar Noorwegen. Aanvankelijk door landelijk gebied met veel kleine dorpjes aan brede rivieren, daarna door bossen en meer open landschap met veel grote meren. Na Östersund, de enige echte stad op de route, krijgt het landschap Scandinavische grandeur met donderende watervallen, zicht op de bergen en uitgestrekte veenmoerassen. Eenmaal de grens met Noorwegen over verandert het landschap op slag en trek je door de bergen naar de Noorse kust. Je doet dan ook Stiklestad aan, de plek waar Olav werd gedood. Stiklestad is nu hét nationale cultuurcentrum van Noorwegen.

Ook al loopt deze route langzaam omhoog naar het Scandinavische hoogland, er wordt veel minder geklommen en gedaald. De hoogteverschillen zijn aanmerkelijk minder, tot je de Noorse grens overgaat. Daarnaast

Meer weten?

- Op-vrije-voeten.nl: uitgever van de Nederlandse wandelgidsen met meer achtergrondinformatie over de routes.
- Pilegrimsleden.no: officiële website van de Noorse pelgrimsroutes.
- Stolavsleden.com: officiële website van St. Olavspad Zweden.
- Fruamundsen.nl: voor verzorgde reizen langs delen van het Olavspad Noorwegen.
- Nordicpilgrim.com: voor verzorgde arrangementen met bagagevervoer langs het St. Olavspad.
- Facebook: Olavspad Noorwegen: met nieuws en info over de Olavspaden.

zijn er meer gravel- en asfaltwegen dan op het Noorse Olavspad en kom je meer dorpjes onderweg tegen. Al met al is deze route minder inspannend om te lopen. Doordat de bergen pas op tweederde van de route een rol gaan spelen, oogt het landschap vaak lieflijker.

Anders dan Spanje

Pelgrimeren in Scandinavië is anders dan op de Spaanse camino's. Op de eerste plaats is het veel rustiger, wat voor veel mensen erg aantrekkelijk is. Lopen er per jaar 280.000 pelgrims naar Santiago, naar Trondheim komt het aantal nauwelijks boven de 1000. Daarnaast zijn de accommodaties veel kleinschaliger en diverser. Je slaapt in prachtige oude boerderijen in traditionele Scandinavische stijl of in eenvoudige eenzame hutjes midden in de natuur, maar ook in comfortabele B&B's en hotels. Het systeem van de zacht geprijsde *refugios* bestaat niet in Scandinavië, al zijn er zeker goedkope overnachtingen te boeken en worden er regelmatig kortingen voor pelgrims gehanteerd. Je kunt ook heel goed met een tent op pad, want vrij kamperen is toegestaan. Er zijn voldoende overnachtingsplaatsen aanwezig om zonder tent te gaan, hoewel er soms 25 kilometer tussen kan liggen. Cafeetjes en winkels zijn schaars maar veel accommodaties serveren maaltijden. 🍷



Oppdal kirke (Noorwegen).

Foto: Ria van Warmerdam

Praktische informatie

Wandelseizoen

Het wandelseizoen is vrij kort. Je kunt de beide tochten het beste maken tussen half juni en half september. In het vroege voorjaar kan het smeltwater, vooral in Noorwegen, zorgen voor overstromingen en woeste beekjes. Ook kan er in de hogere regionen nog sneeuw liggen. Zo rond september is het toeristisch zomerseizoen voorbij en sluiten veel accommodaties hun deuren.

Prijzen

De prijzen in beide landen verschillen nogal. Waar Zweden vergelijkbaar is met Nederland, soms zelfs goedkoper, doet Noorwegen wat meer pijn in de portemonnee.

Pelgrimspaspoort

De pelgrim die tenminste 100 kilometer loopt heeft recht op een *Olavsbrev*, het Noorse pelgrimdiploma. Deze wordt uitgegeven in het kantoortje van de prachtig gelegen pelgrimsherberg, pal achter de Nidaros-kathedraal. Een speciaal pelgrimspaspoort voor het verzamelen van de stempels is te verkrijgen bij de diverse pelgrimscentra (Noorwegen) en toeristenbureaus (Zweden). In Noorwegen zijn de stempels vooral te krijgen bij kerken en accommodaties, in Zweden vind je ze daarnaast ook 'in het wild' langs het pad bij plekjes van cultuurhistorische waarde.

Slaapzak

Neem vooral een slaapzak of lakenzak mee, ook als je zonder tent gaat. De meeste accommodaties zijn goedkoper wanneer je je eigen beddengoed gebruikt.

Reserveren

Overnachtingen kun je het beste enkele dagen van te voren reserveren. Niet zozeer omdat ze snel vol dreigen te raken, maar om de gastheren en –vrouwen op de hoogte te stellen van je komst.