

In blog 7 schreef ik hoe ik het reizen met de trein in combinatie met beperkingen heb opgebouwd. Twee weken terug ben ik weer op reis geweest. In dit blog vertel ik over mijn ervaring.

### **De bestemming kiezen.**

Ik moet vakantie inplannen anders vergeet ik, door mijn vaste werkritme en structuur, om op tijd rust te nemen. Vandaar dat ik nu vaste maanden heb gekozen om kort op reis te gaan. Buiten het hoogseizoen, zodat de bestemming niet te druk is. De eerste stap is verzinnen waar ik heen wil en wat ik daar wil doen. Mijn keuze viel op Valkenburg. Dit had twee redenen. De reis naar Den Bosch en Maastricht ken ik ondertussen en de overstap naar Valkenburg was dus een kleine uitbreiding op een bekende route. Ten tweede ben ik enorm fan van wellnessdagen en Thermen 2000 stond al een paar jaar op mijn verlanglijst. Hoera! Ik ben in staat om daarheen te reizen!



### ***De treinreis.***

Ik heb een aantal trauma's overwonnen waardoor de angst voor de treinreis bijna weg is. Ik ga nu vaker op stap, dus voel ik me niet meer zo angstig dat die ene positieve ervaring me afgenomen kan worden. Bovendien heb ik meer ervaring opgebouwd. Strand ik onderweg? Dan is er altijd wel iets te regelen op plaats van bestemming. Dus redelijk ontspannen stap ik in de trein. Ik kijk graag uit het raam dus onderweg vermaak ik me wel en ik heb geluk want de storting zit tussen Zutphen en Deventer. Ik moet de andere kant uit. Na een perfecte reis stap ik in Valkenburg uit en ben nauwelijks moe. Gewoon vanwege de afwezigheid van stress.

### ***Het hotel***

Inmiddels heb ik ook mijn voorkeurs hotelketen ontdekt dus ik ging ervan uit dat alles prima in orde zou zijn. Dat is dit keer anders. Er werken een aantal invallers in het hotel dus de vroege incheck en de gehuurde fietsen kunnen niet. Gelukkig mag ik mijn bagage wel alvast droppen dus ga ik vast wandelen en de omgeving verkennen. Het lukt me ook goed om rustig te blijven en netjes te vragen of ik dan wel dat geld terugkrijg. Daar was ik ook trots op. Er zijn zat mogelijkheden om ergens een fiets te huren en zo kunnen mijn plannen gewoon doorgaan.

### ***Omgaan met beperkingen op vakantie.***

Ik houd bij het plannen rekening met mijn beperkingen. Vandaar dat ik graag een e-bike als vervoermiddel gebruik. Maar op steile hellingen heeft zelfs een e-bike het te zwaar, dus heb ik stukken moeten lopen. Dat lukt, met de nodige pauzes om op adem te komen. Heuvels aflopen geeft bibberende benen. Gelukkig kan ik dan lekker met de fiets de bergen afzoeken. Deels wandelend en deels fietsend heb ik de omgeving verkend en een aantal mooie tuinen bezocht.

Ik had ook veel last van de tremor. Hierdoor werd lekker eten een uitdaging. Helemaal om in

het openbaar te eten is dan spannend. Maar ik vond de mensen in Valkenburg erg vriendelijk dus ik voelde me verder wel op mijn gemak. Ook de sauna was heerlijk. Er werd verbouwd dus niet alle zwembaden waren open. Hierdoor was het heerlijk rustig en ik kreeg ook nog een gratis entree bon, dus ik ga zeker nog een keer. Na een lange dag luieren, zonnen en zwemmen merk ik wel dat mijn energie minder wordt. Ik word nu erg vergeetachtig zodat ik mijn fiets niet op slot had gezet en de sleutels aan de buitenkant in de

deur van mijn hotelkamer bleven zitten. Ook nu ben ik blij met de vriendelijke mensen zodat er verder niks is misgegaan. Het lukt me ook niet om de cijfers van de fietsroute te onthouden. Mijn nieuwe hobby geocachen komt van pas want naar de groene stippen navigeren lukt wel. Zo heb ik een leuke bezigheid en een mooie route in een.

Ondanks de uitdagingen heb ik dus erg genoten en kwam ik voldaan thuis, maar zelfs na deze korte vakantie moet ik wel de terugslag opvangen. Ik ben erg vermoeid en het duurt een paar weken om te herstellen. Dit is toch balen, want ik wil eigenlijk nog verder weg kunnen reizen. Voorlopig heb ik in september een herhaling naar Valkenburg al geregeld want die gratis bon zal gebruikt worden.

Ga jij ook weleens op reis? Hoe ga jij om met jouw uitdagingen?