

## ‘Een reis begint altijd met de eerste stap’<sup>1</sup>

Het is moeilijk te geloven dat Piemonte, een van de dichtstbevolkte en meest levendige regio's in Noord-Italië, een vallei verbergt, diep ingesneden in de prachtige bergen van de Cottische Alpen<sup>2</sup>, met een bevolkingsdichtheid van twee personen per vierkante kilometer. Alleen Canada en Mongolië doorstaan die vergelijking.

Honderd jaar geleden moest deze vallei ongeveer tien keer de huidige bevolking voeden, maar het begin van de industrialisatie, de opkomende Fiat-fabrieken in Turijn en de gemakkelijk toegankelijke Franse

---

1 Citaat van Mahatma Gandhi.

2 De Cottische Alpen omvatten in Italië de regio Piemonte en in Frankrijk de departementen Savoie, Hautes-Alpes en Alpes de Haute Provence. Ze worden in het zuiden gescheiden van de Alpes Maritimes door de Colle della Maddalena (of Col de Larche, 1996 m), in het noorden van de Graian-Alpen door de Colle del Moncenisio (2084 m) en in het westen van de Dauphiné-Alpen door de Col du Galibier (2647 m). Hun naam komt van de oude lokale heerser Cozio; ooit vormden ze een Romeinse provincie met de naam Alpes Cottiae. De hoogste piek is de Monte Viso (3841 m) die we in de verte zien liggen als we naar het Lago Nero afzakken.

grens zorgden voor een constante emigratie uit de dorpen. Dat leidde tot de volledige achteruitgang van de landbouw. De wilde natuur heroverde en overwoekerde geleidelijk de akkers op de berghellingen. De vele kleine dorpjes werden vaak verlaten en raakten in verval. Vandaag heeft de Valle Maira een nieuwe look gekregen. Veel van de typische stenen huizen zijn gerestaureerd en gerenoveerd, er kwamen vakantiewoningen en tweede verblijven. Een uitgebreid netwerk van smalle asfaltwegen leidt van de smalle kloof naar de brede plateaus. Erg langzaam begint het toerisme deze verlaten vallei te ontdekken als vakantiebestemming. Dat heeft vooral te maken met het feit dat bijna geen enkele regio in Europa zo'n overvloed aan paden biedt in de ongerepte natuur. Er zijn vandaag voldoende accommodaties voor recreatieve sporters – waaronder de overnachtingsplaatsen waar het Brain Adventure Team zijn toevlucht toe nam – tot driesterrenlocaties die Piemonte gerechten aanbieden. In de wijnkelders rusten de uitstekende wijnen van de regio, van Dolcetto tot de beroemde Barolo.

Vanwege de geïsoleerde ligging ontwikkelde zich in de streek een eigen dialect en een typische architectuur, maar we vonden er geen spoor van enige economische ontwikkeling. Zoals gezegd vertrokken in

de jaren 70 en 80 van de vorige eeuw veel inwoners naar de Povlakte om werk te zoeken. Die Povlakte zie je trouwens in de verte liggen, diep onder je op de slotdag van je trektocht. Nergens zijn de Alpen in de tweede helft van de twintigste eeuw meer ontvolkt als in de Valle Maira, en nu blijkt dit nadeel een groot voordeel. Het ontbreken van enige industrie of mas-satoerisme heeft de overgebleven bewoners in de richting van het zachte toerisme (wandelen, mountainbiken, toerskiën) geduwd. Er zijn strenge regels voor behoud van landschap en eigenheid. Huizen mogen alleen in de lokale stijl gebouwd of herbouwd worden. Verstilde dorpjes, kapel-letjes en kerken met schitterende beschilderingen bleven achter. Op sommige plaatsen, bijvoorbeeld in de buurt van Palent, merk je dat goed. Daar is zelfs een fotografiewandeling ingericht omdat er zoveel verlaten dorpjes fotogeniek liggen te wezen.

Van oudsher waren de bewoners van de Valle Maira sterk op Frankrijk gericht; de grens was maar een paar uur lopen ver en bestond uit goed toegankelijke bergpassen. Dit in tegenstelling tot de route naar de Povlakte, die door een rotsachtige kloof ging, een lange en gevaarlijke reis. Pas toen er een weg door de kloof werd aangelegd, kwamen er meer Italiaanse invloeden. De eerste taal van de oude bewoners is nog steeds

het Occitaans, een verzamelnaam voor nauw verwante streektaalen, die ook in Zuidoost-Frankrijk wordt gesproken. Je kan er zonder problemen Frans spreken, op sommige plaatsen Engels en Duits maar eigenlijk het liefst Italiaans. Men doet er alles aan om je van dienst te zijn. Taal hoeft geen belemmering te zijn.

Na het aanleggen van een netwerk van wandelpaden, waaronder de bekende Percorsi Occitani ([www.percorsioccitani.com](http://www.percorsioccitani.com)), zijn enkele energieke dorpsbewoners een *posto tappa*, een etappeplaats, begonnen. Eerst eenvoudig, stapelbedden en ruwe houten tafels, inmiddels steeds comfortabeler en sfeervoller.

## **Waarom deze tocht in de Valle Maira?**

Hoewel de vallei een heel eind rijden is – we raden je aan de rit in twee dagen te doen – is het een schitterend wandelparadijs waar je zowel de alpiene ervaring hebt als het genoeg om langs koelere en meer beboste hellingen te wandelen. En op andere momenten wandel je in de blakende zon en parelen de zweetdruppels snel op je voorhoofd. Die vari-

atie is ideaal voor een bergtocht omdat ze je in contact brengt met jezelf, je partner of vriend (met dementie) en met de natuurelementen: van vrieskou tot stevige warmte.

Ook het feit dat je er geen drukke wegen, skipistes en massatoerisme vindt, maar een ongerept berglandschap, veel zon, bijzonder gastvrije onderkomens en vooral heerlijk Italiaans eten, komt tegemoet aan de verzuchtingen van veel families die met dementie geconfronteerd worden: genieten in het 'nu', leven van dag tot dag. Een verstild landschap, vriendelijke mensen en *basic* onderkomens maken dit mogelijk. En op de koop toe zijn alle uitbaters van deze regio bij wie het Brain Adventure Team overnachtte geïnformeerd over en gesensibiliseerd voor de toekomstige gasten met dementie. Sommigen hingen dan ook een bordje van Het Ventiel (de buddywerking jongdementie) op, omdat ze zo laten zien dat ze aandacht hebben voor de specifieke behoeften.

De tocht die we beschrijven, duurt zeven dagen maar is in te korten tot vijf dagen. We zullen de tocht beschrijven in zeven dagen, maar suggereren ook waar bijgestuurd kan worden. Vanuit de ervaring met de groep van het Brain Adventure Team bevelen we veeleer vijf dagen aan. De tocht volgt grotendeels de Perscorsi Occitani (PO) die met een gele hori-

zontale verfstreep aangeduid wordt. Het beste seizoen voor de staptocht is van eind juni tot midden september. Eind juni kan je op de hoogste passen nog wat sneeuw hebben, maar nergens wordt het gevaarlijk. Toch blijft in de bergen waakzaamheid en voorzichtigheid geboden.

### **Hoe bereik je de Valle Maira?**

- De Valle Maira bereik je best met de auto. Reken op een rit van veertien uur vanuit Brussel, inclusief pauzes. We bevelen aan de rit over twee dagen te spreiden. Gebruik Waze als rijhulpsysteem maar weet dat het in Frankrijk verboden is om met radarverklippers te rijden: er staan boetes op tot 1.500 euro. Toestellen die enkel de risicozones aangeven, zijn wel toegelaten.
- De kostprijs van de *péages* in Frankrijk kan je milderer met de betalende app Péago die je ook feilloos begeleidt naar tankstations net buiten de tolweg die in de regel tussen 15 en 30 cent per liter goedkoper zijn. Tanken is goedkoper in Frankrijk dan in Italië.

- Voor je de tocht door de Tunnel de Fréjus (12,9 kilometer lang) maakt, neem je een enkel ticket. Een heen-en-terugticket is voordeliger maar gezien de duur van de tocht in de Valle Maira haal je dit normaal gezien niet. Je moet dan immers binnen de zeven dagen de terugrit maken.
- Op bergwegen in Italië heeft stijgend verkeer voorrang op dalend verkeer. Er is ook de hoffelijkheidsregel die bepaalt dat diegene met de beste uitwijkplaats die ook gebruikt.
- Neem voldoende pauzes tijdens je autorit, minimaal om de twee uur. Houd het gesprek gaande zodat je niet in slaap valt. Zelfs je gesprekspartner met dementie is gebaat met het spreken over wat je ziet, ruikt, hoort, voelt, ... Veiligheid boven alles!
- Zorg er ook voor dat het kinderslot opstaat als je dat veiliger vindt, maar bespreek dit met alle inzittenden als je dit wenst te doen.

## **Wanneer boeken?**

Als je met iemand met dementie naar die streek wilt gaan, boek dan zeker van tevoren. Het Brain Adventure Team raadt je aan om meteen te

zeggen dat je zelf dementie hebt of dat je komt met iemand met dementie. Het is aangewezen om minstens drie tot zes maanden voor je komt je plaats te reserveren, wil je er zeker van zijn nog de kamer te hebben die voor jou het meest geschikt is. In de Valle Maira vragen sommige overnachtingsplaatsen een waarborg, andere hebben niet die gewoonte. We raden je aan om een tweetal weken voor je afreist nog even te checken of alles in orde is.

## **De startplaats en het eindpunt van de tocht**

De eerste overnachtingsplaats en ook het startpunt van de tocht bevindt zich in Elva, in het gehucht (Borgata) Serre op 1639 meter hoogte.

Je kan er op twee manieren geraken. Enerzijds kom je er via de kloof van de vallei van Elva, een prachtige maar wel redelijk lastige rit met heel veel bochtenwerk en vooral veel tunnels waar je regelmatig moet claxonneren als je een eventuele tegenligger tijdig wilt waarschuwen. Na Ponte Marmora rij je aan de bushalte links de kloof in, vlak na het Parco Avventura Valle Maira en Camping Park (de weg die je moet hebben, is



de Strada Provinciale 104). Soms is de vallei door steenslag niet toegankelijk en staat dat ook aangeduid. Op het traject moet je trouwens ook twee keer tussen twee betonblokken door slalommen. Daar wordt nog eens gewezen op het grillige karakter van het traject, maar het is wel zeer mooi. Scan de QR-code en maak kennis met de Elva-kloof:



Het alternatief is een stijgende variante via Stropo (35 minuten rijden voor 21 kilometer). Je slaat dan verderop linksaf aan de bushalte 'Stropo bivio', de weg is de SP 335. Je komt er onder andere langs de Chiesa di San Peyre.

Je kan er vlak voor de Locanda di Elva (Hans Clemer) je auto kwijt voor de duur van de hele tocht.

Je slaapt er in principe in de *posto tappa*, een kamer met meerdere (stapel)bedden, maar je kan ook vragen om een tweepersoonskamer te hebben met zicht op het pleintje ervoor. Als die niet vrij is, is er nog een gebouw achter de Locanda waar zich ook luxueuzere kamers bevinden. Het is een vredige plaats waar de lokale bevolking 's ochtends een espresso komt drinken.

La Locanda di Elva

gta



Als je overnacht in de *posto tappa* zijn er dekens voorhanden, maar moet je je eigen lakenzak gebruiken. We raden je aan om tijdens de tocht steeds vroeg te gaan slapen, dan ben je op de dag van de inspanning voldoende gerecupereerd. Mijd ook koffie 's avonds of (veel) alcohol voor het slapengaan omdat dit je slaapkwaliteit beïnvloedt.

De kamers van de *posto tappa* zijn niet erg overzichtelijk en de weg naar het toilet is voor mensen met dementie best onder begeleiding te vinden. In de duurdere luxekamers zijn de bedden gedekt en zijn er handdoeken en douchegerei. Tegenover La Locanda di Elva ligt het resort Le Colonne waarmee we zeer positieve ervaringen hebben. Er is ook een sauna voorhanden (<http://lecolonneresort.it/>). De eigenaar is dezelfde als die van La Locanda di Elva.

*Overnachting, avondmaal en ontbijt:*

### **La Locanda di Elva**

Borgo Serre 6

12020 Elva (CN)

Web: [www.lalocandadielva.it](http://www.lalocandadielva.it)