

In Ticino vind je geen massatoerisme, wel honderden kilometers aan trails, kristalheldere bergmeren, eindeloze rust en waanzinnige vergezichten, zoals hier bij Laghetto dei Salei.

# Zen

## IN ZWITSERLAND

Terug naar de natuur in **Ticino** voor een digitale detox

A wide-angle photograph of a mountain landscape. In the foreground, several large, colorful prayer flags (blue, yellow, and green) are flying against a clear blue sky. Below the flags, a grassy mountain ridge features a rustic stone building with a tiled roof on the left and a smaller stone structure in the center. A few people are walking on the ridge. In the background, a vast valley opens up, showing rolling mountains and a large lake (Lago Maggiore) in the distance under a bright sky.

Hemelsbreed is het zo'n tien kilometer van Alpe Nimi naar het mondaine Ascona aan het Lago Maggiore. Een kleine afstand, maar een wereld van verschil.

TEKST: **YVONNE DUDOCK**  
FOTOGRAFIE: **MENNO BOERMANS**

**Het is doodstil**, op het geluid van geitenbellen na. Vanaf een stenen muurtje bij berghut Nimi tuur ik naar de vier parapenters die als roofvogels in de thermiek boven het groene berglandschap zweven. In de verte liggen de besneeuwde toppen van de vierduizender Monte Rosa, in de diepte schittert het water van het Lago Maggiore in de zon. Het hoogste en laagste punt van Zwitserland in een oogopslag. Dit uitzicht, dat wel een Ansichtkaart lijkt, is net als de rust overweldigend. En daar ben ik aan toe. Mijn dagelijks leven wordt namelijk meer en meer bepaald door mijn smartphone en andere beeldschermen. Eindeloos veel mails, nog meer berichtjes en ach, als ik mijn mobiel dan toch in mijn hand heb, open ik in een moeite door Instagram, Facebook of wat voor app dan ook. Het is een constante stroom aan informatie en prikkels die vaak helemaal niet relevant is. Dat moet anders, beden ik, het is tijd voor een digitale detox. En zo beland ik in de Zwitserse regio Ticino, verscholen aan de zuidkant van de Alpen, aan de noordgrens van Italië. De diepe valleien, de honderden kilometers aan trails en op veel plaatsen géén bereik met je mobiele telefoon, maken het de ideale locatie om aan de digitale hectiek te ontsnappen. Ik stuur nog één berichtje, dat ik offline ga, doe dan mijn telefoon uit en stop het ding in mijn rugzak. Vanaf nu dompel ik me onder in de wellness van de natuur, vol schoonheid, stilte en rust.

**'Witte of rode wijn?'** vraagt Pietro Zanoli, eigenaar van berghut Nimi. Het is tijd voor de *apero*: borreltijd à la Ticino. Samen met nog wat andere wandelaars zit ik rond de grote, stenen tafel die vol staat met geitenkaas, salametti, olijven, prosciutto en versgebakken brood. Dat gaat er wel in na mijn urenlange hike van het dorp Maggia naar deze hooggelegen alpenweide, Alpe Nimi. Een tocht over een eindeloos pad van in rotsen uitgehakte trappen, door eeuwenoude kastanjabossen, langs steile bergwanden en klaterende beekjes. Slechts zo'n zeven kilometer, maar wel een duizelingwekkende 1700 hoogtemeters overbruggend.

Hier zit Pietro van het voorjaar tot einde herfst, zo'n zes maanden per jaar. Niet alleen om de berghut te bebannen, als *Geissenpeter* runt hij ook de bijbehorende geitenboerderij. Dat betekent in alle vroegte de 120 geiten met de hand melken, 's middags kaas maken en aan het einde van de dag gastheer zijn voor de wandelaars. Ondanks deze drukke dagindeling straalt hij een enorme rust uit. 'De eenvoud van de natuur en dit fantastische uitzicht, meer heb ik niet nodig.' Hoe anders zag zijn leven er tien jaar geleden uit: als handelaar op

Onder: Kenmerkend voor de gletsjervalleien van Ticino zijn de steile bergwanden, veel trails gaan over eeuwenoude routes van in rotsen uitgehakte trappen. Rechts: Elk voorjaar brengt geitenboer Pietro Zanoli zijn geiten naar de hooggelegen alpenweide Alpe Nimi. Hij kent alle dieren bij naam en heeft ze vernoemd naar beroemdheden: van Angelina Jolie tot Camilla Parker Bowles.

de beurs in Zürich verhandelde hij dagelijks miljoenen. 'Elke dag was hectisch, en dan de competitie onder collega's. Het stond me meer en meer tegen.' Rust vond hij in de natuur, onder meer hier op Alpe Nimi, waar zijn oom de boerderij runde. 'Ik was hier graag, als kind al.' Uiteindelijk zegde Pietro zijn baan op, maakte wat omzwervingen als skileraar en campingbaas, tot zijn oom hem vertelde dat hij ging stoppen met de boerderij. 'Ineens realiseerde ik me dat wat hij in al die jaren had opgebouwd, dan verloren en vervallen zou raken. Dat kon ik niet laten gebeuren, ik móest deze alp redden.' Hij lacht: 'Van beurshandelaar tot geitenboer, ik heb er geen moment spijt van. Dit is mijn lot.'

De zon begint al langzaam te zakken als hij mij de boerderij laat zien. Een paar zwarte Verzasca-geiten begroeten hem met gemekker. 'Dit zijn mijn *city girls*,' zegt Pietro terwijl hij bijna gedachteloos een van de geiten aait. 'Het was een hels karwei om deze nieuwe dieren hierboven te krijgen. In het dal hebben ze alleen maar op een vlakke weide gestaan, ze wéten niet hoe ze over rotsen moeten lopen. Kijk,' hij wijst, 'net onder de top staan mijn andere geiten, maar deze dames, zij blijven lekker op de alpenweide.'

**Dieper in Ticino** ligt Val Lavizzara, waar de weg via talloze haarspeldbochten omhoogvoert naar Fusio. Dit afgelegen dorpje is het startpunt van mijn hike naar Lago Magnola. Ik volg Flavio Zappa, de gids, die ste-

vig doorstapt op het steile pad door het bos en luis-ter naar het kabbelende water in de talloze beekjes, koeienbellen in de verte en mijn eigen ademhaling. Ik ben nu al een paar dagen offline en begin langzaam te wennen aan een telefoonloos leven. Ik merk vooral hoe 'leeg' mijn hoofd is: geen stress, nauwelijks lijstjes en volop focus op wat ik doe en zie. Het effect van de natuur! Geconcentreerd stap ik van steen naar steen en zoek mijn weg over kronkelige boomwortels. Over zulke paadjes brachten de boeren hun vee naar de hoger gelegen alpenweiden. Maar ook nu nog, zo blijkt als we niet veel later midden tussen tientallen koeien lopen die ons als volleerde berggeiten passeren.

Een paar uur later staan we aan de oever van het meer, dat als de zon schijnt smaragdgroen oogt en waarin de omringende bergtoppen haarscherp weerspiegelen. Maar vandaag is het zwaarbewolkt en alles is grijs; de spitse bergpieken boven ons, half gehuld in donkere wolken, de toppen aan de overkant en natuurlijk het meer. Er waait een koude wind en af en toe spettert het een beetje. Desondanks is het hier prachtig en vooral geweldig stil.

Terwijl we rond het meer lopen, vertelt Flavio over zijn liefde voor de bergen. 'Ik ben hier geboren en getogen en zou nergens anders willen wonen. Elke dag ben ik in de natuur te vinden, uiteraard als gids, maar ook in mijn vrije tijd.' Een leven in de natuur lijkt misschien idyllisch, maar, vertelt Flavio, het kan ook heel grillig

en zwaar zijn. De mensen hier hebben door de eeuwen heen dan ook van én met de natuur leren leven. Hij vertelt over een winter waarin Fusio door hevige sneeuwval volledig van de buitenwereld was afgesloten. 'Op het nieuws was men in rep en roer, er moest zo snel mogelijk hulp en voedsel worden gebracht. We hebben er hier om gelachen, we weten dat de natuur dit voor ons in petto heeft en zijn erop voorbereid.'

**In de verderop gelegen** Valle Bavona, ook wel bekend als 'de stenen vallei', waren en zijn de omstandigheden nog zwaarder. Steile, door de gletsjer uitgesleten rotswanden omsluiten het smalste dal van de Alpen. De bodem is bezaaid met rotsblokken en stenen en boomwortels zoeken een weg naar een vruchtbaar stukje aarde. Watervallen storten zich naar beneden en zorgen bij zware regenval voor overstromingen, in de winter loert het gevaar van lawines. Hier leefde men behoorlijk geïsoleerd tot in 1950 een verharde weg naar de vallei werd aangelegd. Hoewel het hier zeer onherbergzaam is, oogt het als een openluchtmuseum waar de tijd stil is blijven staan. De zon schijnt volop en in de dorpjes hangen fleurige bloembakken aan de balkons van de granietstenen huisjes.

Maar niets is wat het lijkt, verzekert Renato Lampert van de Fondazione Valle Bavona, mij. Samen met hem wandel ik langs de twaalf *terre* – dorpjes – die het dal rijk is, over kleine groene weides, door dichte kastanje-

bossen en langs de rivier Bavona die door het dal slinger-t. Al bij het eerste dorpje wijst hij me hoe dicht de huizen op elkaar staan; dat nam minder ruimte in en bleef er meer grond over om dieren te laten grazen en voedsel te verbouwen. Wat verderop staan we stil bij een enorme rots bedekt met gras. Het blijkt een 'hangende tuin': op grote vlakke rotsen bracht men aarde aan, metselde muurtjes om te zorgen dat de aarde niet wegspoelde en creëerde zo nieuwe stukken grond.

In een van de andere dorpjes laat hij een grot onder een overhangende rots zien. Hoewel het buiten zeker 25°C is, is het binnen bijna koud. Zo'n ruimte fungeerde als koelkast, hier werden onder meer kazen en zuivel bewaard. Bezat je als boer een grot, dan was dat een teken van rijkdom.

Hij wil nog wat zeggen, aarzelt even en verkondigt dan: 'Ik ga je een geheim laten zien. Je mag erover schrijven, maar ab-so-luut niet waar het is.' Na mijn plechtige belofte dat ik dat niet zal doen, laten we het pad achter ons en lopen dwars door de struiken en brandnetels, over rotsen en beekjes tot we ineens voor een stenen hutje staan. Renato kijkt vol trots. 'Deze hut is meer dan veertig jaar geleden gebouwd door Aldo Cattaneo, een rijke apotheker uit Lugano. Net als jij zocht hij de rust van de natuur en koos Bavona omdat hij het de mooiste vallei van Ticino vond. Hij bracht hier soms weken door, op zichzelf én de natuur aange-vozen.' In het hutje, dat niet groter is dan vier bij vier





Bij de waterval Foroglio, in Valle Bavona.

meter, staan een stoel en tafeltje, er is een vuurplaats met potten en pannen en een trapje naar de vliering waar een matras ligt. Net alsof Aldo er vorige week nog was. 'Maar heel weinig mensen weten van dit hutje,' vertelt Renato. 'Als je het vindt, mag je het gebruiken, maar je moet het wel achterlaten zoals je het vond.' Waar het precies staat? Dat blijft dus geheim.

We eindigen onze tocht bij ons startpunt, bij de waterval van Foroglio, en kijken hoe het water van zo'n 110 meter hoogte de diepte in stort en met veel geraas op de rotsen voor ons uiteenspat, om vervolgens steeds rustiger kabbelend verder te stromen. 'De muziek van water verveelt nooit,' besluit Renato poëtisch. En hij heeft gelijk, hier kan ik uren naar kijken en luisteren.

**Mijn reis** zit er bijna op en Valle Onsernone, ook wel de 'wilde vallei' genoemd, is mijn laatste bestemming. Het ligt op maar een paar kilometer van Ascona en

is een van de minst toegankelijke delen van Ticino én ongelooflijk mooi. Dichte bossen begroeien de steile berghellingen waar in terrasvorm alpenweiden zijn aangelegd, ergens in de diepte stroomt de rivier. Slechts een paar van de dorpjes, die bijna allemaal op de zuidhelling liggen, zijn per weg of kabelbaan ontsloten, de rest is alleen te voet bereikbaar. 'Ben je hier een keer geweest, dan ben je besmet met het Onsernone Syndroom. Net als ik,' vertelt Michael Keller van hostel Villa Edera waar ik de nacht doorbreng. Hij ging na jaren in Amerika te hebben gewoond terug naar zijn roots en eenmaal hier werd hij verliefd op de vallei en al zijn natuurlijke bezienswaardigheden. 'Ik wilde niet meer terug. Nee, ik bleef omdat ik meer mensen wil laten kennismaken met deze prachtige natuur.' Bang voor massatoerisme is hij niet. 'De weg naar en door de vallei is zo smal en vol bochten. Heb je aanleg voor wagenziekte, dan haak je zeker af. En wil je zwemmen op een mooie plek, een oude brug bezoeken of een authentiek dorpje? Je moet minstens dertig minuten wandelen om ook maar ergens te komen.'

Op aanraden van Michael reis ik naar Vergeletto aan het einde van de vallei en neem het kabelbaantje naar Alpe Salei voor een hike naar het hogergelegen Laghetto dei Salei, het meer van de ziel. Bij elke stap voel ik de heilzame werking van de bergen; stress heb ik al een bijna een week niet meer. En ik val in herhaling, maar ook hier is het zo mooi, zo rustig en stil. In de verte pakken donkere wolken samen en niet veel later zie ik de regen boven Lago Maggiore vallen. Grote kans dat deze bui mijn kant op komt, dus daal ik weer af, naar de berghut op Alpe Salei.

Binnen brandt een haardvuur en aan een lange tafel zitten een paar wandelaars aan de apero. Ik bestel een *bocalino* – wijn uit een mini-karaf – met een kaasplankje erbij en raak aan de praat met Gianluca en Ilenia, een jong Italiaans stel dat deze berghut runt. Hun verhaal past zo bij de verhalen die ik de afgelopen dagen heb gehoord. Ook zij kiezen bewust voor een leven in de natuur. Voorheen was Gianluca marketing manager en draaide hij mee in de ratrace, vol stress en afgunst. Toen hij een burn-out kreeg, ging het roer resoluut om: hij koos voor de zen-leer in Sanbo-Ji, een klooster bij Parma. Nu werkt hij samen met Ilenia zeven lange dagen per week, maar op een plaats waar ze willen zijn. Gianluca: 'We zijn al op veel plekken geweest, maar het is hier zo mooi, hier voelt het zo goed.' 'Als thuis,' vult Ilenia hem aan.

Zou dat het Onsernone Syndroom zijn? Ik weet wel dat ik ook besmet ben, met het Ticino-virus. Ik wil namelijk (nog) niet terug naar de bewoonde wereld. De afgelopen dagen was ik verlost van mijn mobiel, van sociale media, van de *fear of missing out*. Het was slechts *hike, eat, sleep* en ik keek elke avond naar de sterren en luisterde naar de stilte. Dit gevoel wil ik vasthouden. Misschien moet ik het laatste kabelbaantje naar beneden missen, zodat ik hier nog een nachtje langer kan blijven.

**Yvonne Dudock** schreef eerder over Kroatië, **Menno Boermans** fotografeerde o.m. in Slovenië en Lapland.

**Dagen onderweg:** 7 **Zeker doen:** Overnachten in een berghut **Favoriet gerecht:** Geitenkaas met een glas witte merlot



**Yvonne Dudock:** 'Elke vallei in Ticino is anders, maar overal is de natuur indrukwekkend en rustgevend. Ik wilde niet meer weg.'

#### HIKEN

Met de app Hike Ticino heb je de 100 mooiste trails op je telefoon. Van hoog alpinetochten tot wandelingen langs de meren en rivieren. Inclusief informatie over bezienswaardigheden die je onderweg tegen komt. De app werkt ook zonder internetverbinding. Gratis voor iPhone en Android.



#### KAAS

Lokale boeren maken hier ambachtelijke kaas van de melk van koeien of geiten die op de hooggelegen alpenweiden grazen. Kleine producties in allerlei smaken, van pittig tot zacht en van groot tot klein. Heerlijk bij de apero met een glas lokale wijn, zoals de witte merlot.



De Ponte dei Salti over de Verzasca

TERUG NAAR DE NATUUR

## Heilzaam Ticino

Rond 1900 ontdekte men al de heilzame werking van de natuur van Ticino. Op Monte Verità, net buiten Ascona, vestigden zich kunstenaars, filosofen en wereldverbeteraars die zich afzetten tegen de industrialisering, het kapitalisme en de verstedelijking. Ze gingen *back to nature* en probeerden te leven als de boeren in de omringende valleien. Met dat verschil dat zij kinderen waren die met financiële steun van hun ouders hier vertoefden, terwijl de boeren werkelijk van en met de natuur leefden.



PRAKTISCH

Reizen **Swiss** vliegt dagelijks van Schiphol naar Zürich. Vandaar reis je per trein naar Locarno aan het Lago Maggiore. In Ticino kun je gratis gebruikmaken van het openbaar vervoer, bij aankomst in elk hotel, jeugdherberg of camping ontvang je een Ticino Ticket (t.w.v. CHF 50) die geldig blijft tot de uitcheckdatum.

Slapen in een berghut **Helemaal back to nature** is slapen in een berghut. Weg van de bewoonde wereld. Bijvoorbeeld: Alpe Nimi (16 bedden), tel.: +41 79 230 48 79, [pietro.zanoli@bluewin.ch](mailto:pietro.zanoli@bluewin.ch), of Capanna Salei (20 bedden), [alpesalei@gmail.com](mailto:alpesalei@gmail.com), [alpesalei.ch](http://alpesalei.ch). Elke berghut serveert eenvoudige maaltijden.

Meer info **Bereid je voor met een bezoek aan de volgende sites:** [MySwitzerland.com](http://MySwitzerland.com), [Ticino.ch](http://Ticino.ch) en [SwissTravelSystem.com](http://SwissTravelSystem.com)