

Op zoek naar geluk in winters Noorwegen

Hoe doen ze dat toch, die Noren, vraag journalist Linda van de Pavoordt zich af. Als er onderzoek wordt gedaan naar wie de gelukkigste mensen op de wereld zijn, komen zij regelmatig als nummer één uit de bus. Is het de uitgestrekte natuur, de sportieve inborst, het pure eten? Een zoektocht naar geluk in Noorwegen.

TEKST EN FOTOGRAFIE LINDA VAN DE PAVOORDT

Het is echt zo: Noren zijn de gelukkigste mensen ter wereld. Het was de uitslag van een onderzoek dat de Verenigde Naties begin 2017 publiceerden. Hoewel de andere Scandinavische landen ook goed scoorden, staat Noorwegen op nummer één. En in 2015 was dat op nummer vier. Ook niet gek. Hoe komt dat toch? Wat doen de Noren dan anders dan wij? Ik besluit zelf een kijkje te nemen. Op naar het Hoge Noorden. Met de trein beland ik in bergplaatsje Geilo (spreek uit: Jei-loe), ongeveer 250 kilometer ten westen van Oslo. Het wintersportdorp, dat omringd is door bergen met skipistes en langlauftrails, ligt heel handig aan de spoorlijn tussen Bergen en Oslo.

Work-life balance

Nadat ik de skipistes van Geilo getest heb, drink ik samen met local Line Ramsvik een mok warme chocolademelk met verse slagroom. Overigens kan ik uit eigen ervaring vertellen dat het waar is: de sneeuw in Noorwegen is poederachtig en de pistes zijn rustig. Als we plaats hebben genomen op een terras met een prachtig uitzicht op de omringende, besneeuwde toppen, vraag ik Line waarom zij denkt dat de Noren zo hoog scoren wat betreft geluk? Line lacht: 'De *work-life balance* is erg goed. Zwangerschapsverlof en kinderopvang zijn prima geregeld (ouders, dus mannen en vrouwen, krijgen 49 weken betaald verlof, red.) en werk is belangrijk, maar niet het allerbelangrijkste in het leven. Daardoor heb je tijd om andere dingen te doen, zoals met vriendinnen afspreken voor een drankje en skiën, langlaufen of wandelen in de bergen. En dat is meteen een andere reden voor onze hoge score, denk ik: van kleins af aan brengen we veel tijd door in de natuur. Ik ging vroeger ook altijd met mijn ouders in het weekend op *søndagstur*. Letterlijk vertaald is dat 'zondagsuitje'.

'Zelfs mensen in de stad hebben vaak een familiehuisje aan zee of in de bergen'

Maar ik maak ook graag een zondagstur op zaterdag en zelfs doordeweeks, als ik eerder klaar ben met mijn werk. Daarom ben ik ook naar Geilo verhuisd. Hier vind je de perfecte combinatie van leuke cafés en restaurants, met de bergen letterlijk naast de deur."

Puur eten

Een buffet van verse vis, *gravad lax* (rauwe, gemarineerde zalm), schaal- en schelpdieren, salades, gekookte, jonge aardappeltjes en een overdaad aan fruit staat klaar voor de gasten van het Bardøla Hotel in Geilo. Met chef-kok Daniel Svendsrud heb ik het over eten, toevallig één van mijn favoriete onderwerpen, en de relatie daarvan met geluk. Daniel: 'Onze voeding is heel puur. De kwaliteit van Noorse vis en schaal- en schelpdieren behoort tot de beste ter wereld en van jongs af aan leren kinderen hier veel vis en verse groenten te eten. Wat vlees betreft eten we veel lamsvlees en wild. Dat is magerder en zit vol goede voedingsstoffen.' Ik herinner me dat Line vertelde over wandelingen met haar ouders in het bos om te fourageren en vraag Daniel

ernaar. Hij wordt nog enthousiaster. 'Ja, dat is absoluut een traditie: lange hikes in de zomer om bosbessen en bergframbozen te plukken. Die verwerken we later in taarten en jams, of we eten ze vers bij wafels. In de herfst verzamelen we eetbare paddenstoelen zoals cantharellen, het goud van het bos. En echt niet alleen een handjevol mensen die dit doet. Zodra je buiten de grote steden komt, is het traditie. En zelfs wie in de stad woont, heeft vaak een familiehuisje aan zee of in de bergen, waar mensen zelf vissen of bessen verzamelen. Ik ben ervan overtuigd dat dit bijdraagt aan een betere gezondheid en daardoor aan een gelukkiger leven.'

FATBIKING IN DE SNEEUW

Je kunt nu ook fietsen in de sneeuw! Fatbikes zijn fietsen met extreem dikke en zachte banden, die het uitstekend doen op losse ondergrond zoals zand (in Nederland zijn ze ook op het strand te zien) en in de winter op sneeuw. Bij Vestlia Resort in Geilo kun je fatbikes huren of onder begeleiding van een gids op pad gaan op een fatbike. Outdoor-gids Nina Gässler uit Geilo is verslaafd aan fatbiken en zegt het zo: 'Fatbiking is gewoon spelen in de sneeuw. *It's more about smiles per hour, than miles per hour.*' Kijk voor meer informatie op www.geilo-aktiv.com/en





Stijlvol en gezellig

De Noren hebben, net als de andere Scandinaviërs, een aangeboren gevoel voor stijl, bedenk ik me als ik een rondje door het dorp maak. Het lijkt alsof ze er niet eens moeite voor hoeven te doen. Alles ziet er leuk uit. Hip en strak zonder kil aan te voelen of juist super *cozy* en authentiek. Denk: hout, schapenvellen, oude ski's en dierenhoofden aan de muren, maar ook veel licht, glas, ruimte en strakke lijnen. Bij interieurwinkel Amok koop je de leukste woonspulletjes, bij restaurant Hallingstuenen geniet je heel knus van authentieke aardappelcrèmesoep en de après-skibars op de pistes zijn modern en licht, vaak met grote ramen die uitzicht bieden op het uitgestrekte berglandschap. Meer dan eens spot ik een singer-songwriter op een vol terras. Pingelend op een gitaar, met op de achtergrond het besneeuwde Noorse landschap. Het Deense woord *hygge* mag dan de wereld veroverd hebben, de Noren hebben hun eigen variant: *kos*. Het beschrijft eigenlijk alles wat gezellig, knus en fijn is. Koffie in een gezellig cafeetje, een maaltijd delen met goede vrienden, genieten van de avond met een boek bij de open haard, ingesneeuwd zitten in een huisje in de bergen. En dan niet het horror scenario, maar de Wham-variant: met vrienden of geliefde, een knapperend vuurtje en voldoende eten en drinken.

De enige manier om hier te komen is per trein. Wegen zijn er niet



Met de trein

We komen aan bij het gehucht Finse, dat bestaat uit slechts enkele huisjes en een stationnetje middenin een eindeloze vlakte met sneeuw en ijs op een klein uur sporen van Geilo. Er heerst een microklimaat dat vergelijkbaar is met dat van de Noord- en de Zuidpool. Daarom trainde de bekende Noorse ontdekkingsreiziger Roald Amundsen begin 1900 hier voor zijn expedities naar de polen en nog steeds is het een gewilde plek voor wetenschappers en poolreizigers. De enige manier om hier te komen is per trein, want wegen zijn er niet. Sebastian Gjølstad en zijn vriendin Henriette Bull Poppelman werken hier als berg- en outdoorgidsen en met hen ga ik op pad. Op cross country ski's zullen we naar de Hardangerjøkullen-gletsjer gaan. Voor vertrek checkt Sebastian mijn outfit: laagjeskleding, een waterdichte jas in de rugzak, handschoenen, een muts en een geleende zonnebril met bescherming aan de zijkanten. 'Heel goed. Zonder zo'n bril ben je hier in no time sneeuwblind', zegt hij. Binnen tien minuten nadat we gestart zijn, ben ik heel mijn zoektocht naar geluk vergeten. Want wat is dit mooi! En overweldigend. In de verre omtrek alleen maar besneeuwde vlaktes en bergen. Als we bij een kleine hut aankomen – in de volksmond de *appelsin hytta* genoemd, omdat je hier volgens traditie op adem komt en een sinaasappel eet – slingert Sebastian zijn

WAT HEEFT GEILO TE BIEDEN QUA WINTER-SPORT?

- 35 km aan skipistes
- veel accommodaties dichtbij of direct aan de pistes
- sneeuwzekerheid
- geen wachtrijen bij de liften
- 220 km aan langlaufloipes

WAT JE NOG MEER KUNT DOEN:

- wandelen, snow shoe hiking, sledehondentochten, fatbiken, ijsklimmen, sneeuwscootertochten

MEER INFORMATIE:

skigeilo.no en norwayhomeofskiing.com



In de hut komen we
op adem, drinken we
thee en eten we een
sinaasappel





rugzak van zijn rug en tovert er proviand uit. Zittend in de winterzon, op een droge steen voor de hut, delen we twee sinaasappels en een thermoskan thee. Het sap van de oranje vruchten is zoet, de thee is heet en het uitzicht fenomenaal. Ben je op zoek naar geluk? Het zit dus gewoon in een thermoskan. En dan hebben we nog niet eens de gletsjer gezien, die we later zullen bereiken en die eruitziet als een gigantisch blauw oog in een verder wit landschap. In de schemering skiën we terug naar Finse 1222, het enige hotel in het dorpje Finse.

Pastelkleurig landschap

De volgende ochtend gaat mijn wekker om 4 uur. Ik trek de gordijnen open en krijg een prachtig, surrealistisch plaatje voorgeschoteld: een pastelkleurig landschap in roze en blauwtinten. Ik struikel bijna in mijn haast om mijn skikleding aan te trekken zodat ik naar buiten kan om er een foto van te maken. Sebastian en Henriette hadden voorgesteld om vóór mijn vertrek nog een snow shoe hike te doen. Vandaar dat we niet veel later op een soort tenniskets met spijkers eronder stapje voor stapje bergopwaarts lopen. Henriette en Sebastian voorop. Ik zie hun silhouetten tegen de

ZELF WINTERS GELUK IN NOORWEGEN ERVAREN?
Met KLM vlieg je direct in één uur en drie kwartier van Amsterdam naar Oslo. klm.com

Treintickets koop je via de Noorse Spoorwegen: nsb.no/home. In ongeveer vier uur trein je van Oslo naar Geilo. Van Geilo naar Finse is het vijftig minuten.

Leuke overnachtingsadressen in Geilo zijn het chique Vestlia Resort (vestlia.no), het gezellige Bardøla Hotel (bardola.no) en het historische Dr. Holms Hotel (drholms.no)

In Finse ligt het hotel Finse1222, dat gebouwd werd toen aan het begin van de twintigste eeuw de spoorlijn van Oslo naar Bergen werd aangelegd. De kamers zijn eenvoudig, het restaurant luxe en vrijwel overal heb je een geweldig uitzicht. Meer informatie: finse1222.no

witte lucht, want achter hen komt de zon op. Eenmaal boven zien we de huisjes van Finse in de diepte onder ons, de lucht is inmiddels helderblauw en het is windstil. Een zeldzaam mooie dag, merkt ook Sebastian op. Eenmaal terug in het hotel doe ik me tegoed aan het geweldige ontbijt met regionale producten, voordat ik weer met tas en al het besneeuwde perronnetje op stap. Nog voordat ik in de trein ben gestapt, die me al slingerend door het prachtige landschap terug naar het vliegveld van Oslo zal brengen, heb ik al heimwee.

Mee naar Nederland

Het is inmiddels een paar maanden na mijn winterse reis naar Noorwegen. Wat ik mee naar Nederland heb genomen? Vooral de binding die Noren met de natuur hebben vond ik opvallend. Spreken we in Nederland in het weekend al snel af voor een borrel of een etentje, in Noorwegen is het gebruikelijk om samen te kajakken, te hiken of te mountainbiken. Ik besluit daarom vaker de natuur in te gaan, alleen of met vrienden. *Kos, of hygge*, in het Deens, vertaal ik als 'vier het leven': maak het huis gezellig, pak een cadeautje voor een vriendin extra mooi in, besteed tijd en aandacht aan het klaarmaken van gezonde maaltijden en zoek vaker 'zomaar' vrienden op. Wat ik ook heb geleerd: geluk zoek je niet, het overvalt je. Vaak op de eenvoudigste momenten. Omdat het dan goed is zoals het is. Ik herinner mezelf er daarom aan dat ik niet méér spullen of méér opdrachten nodig heb, maar dat ik ook niet fanatiek hoeft te minderen om gelukkig te zijn. Het is gewoon goed zoals het is. En dat geeft me meer tijd om buiten door te brengen. Dank je wel, Noorwegen! •

Kos, zoals de Noren zeggen, vertaal ik als 'vier het leven'

