

Wat is een Muir Trek?

Een Muir Trek begint vlak voor zonsopgang en eindigt bij zonsondergang en is een tocht om je kennis laten maken met een speciale manier om de natuur te ervaren: een zwerftocht door een natuurgebied dat niemand op deze manier kent, dit waar te nemen met je hart, en je er met enthousiasme en overgave mee te verbinden, net zoals John Muir dat deed.

Waar komt de naam Muir Trek vandaan?

De Muir Trek is geïnspireerd op de boeken en het leven van John Muir. **John Muir** was een Schots-Amerikaans natuurvorser, schrijver en natuurbeschermer. Hij was een van de eerste bepleiters van de bescherming van natuurgebieden in de Amerikaanse wildernis, vooral in de Sierra Nevada. Zijn brieven, boeken en essays over de natuur in deze bergen werden gelezen door een miljoenenpubliek. De Muir Trek is ontwikkeld door het "Institute for Earth Education". Dit is een wereldwijde organisatie die haar educatieve programma's gebaseerd heeft op begrip van de fundamentele ecologische processen op aarde, ontwikkeling van een positieve houding ten opzichte van de natuur en persoonlijk leiderschap.

Voor wie is de Muir Trek?

Voor iedereen die nieuwsgierig is naar of zin heeft in een bijzondere dag in de natuur. Maar ook voor mensen die het vermoeden of het verlangen hebben om bij hun persoonlijke ontwikkeling kracht te vinden in de natuur. De Muir Trek wordt voor individuele deelnemers georganiseerd en is niet bedoeld als groepsactiviteit.

Praktische informatie

De deelnemers verzamelen de avond voorafgaand aan de Muir Trek rond 19.00 uur op een Staatsbosbeheer-locatie in de buurt van [Apeldoorn](#). Je overnacht terplekke en de Muir Trek zelf start voor zonsopgang en eindigt met zonsondergang. Het is dus een avond, nacht plus een hele dag tot ca. 's-avonds 21.30 uur. De overnachting is in een simpele accommodatie. De kosten voor de Muir Trek zijn inclusief overnachting, eten/drinken voor de hele dag, het materiaal tijdens de Trek en de begeleiding.

De avond voor de Trek is er een korte bijeenkomst waar je Trekleider en medewandelaars ontmoet. Ik zal dan nog wat informatie met jullie doornemen, kunnen jullie kort kennis maken met elkaar en gaan we ook nog buiten een activiteit doen. Dat laatste om ons al vast in de sfeer voor de volgende dag te brengen.

Voor zonsopgang word je gewekt door de begeleider, je pakt je dagrugzak en we gaan op pad. Morgen en gisteren bestaan niet, je leeft in het hier en nu! De route staat niet vast, de groep bepaalt het tempo en waar we terechtkomen. Hoeveel kilometer we afleggen is niet van belang en verschilt van keer tot keer. Ook het weer bepaalt voor een groot deel hoe actief we zijn. We rusten in elk geval veel tussendoor, juist om ook 'stil te staan' bij de omgeving. We gaan gewoon op avontuur en rond zonsondergang zijn we weer terug waar we begonnen waren. Tijdens de tocht rusten we als we moe zijn en eten we als we honger hebben. Horloges, telefoons en andere apparatuur laten we thuis, we leven één dag helemaal in het Hier en Nu.

Ik zal als Trekleider regelmatig de groep bij elkaar roepen voor een korte 'overdenking of kleine activiteit' om juist het Hier en Nu te benadrukken. Niet zweverig, maar juist 'down to earth'.

Een goede basisconditie is van belang om een Muir Trek te kunnen meemaken. Uit voorzorg zal de Muir Trek leider een gezondheidsverklaring vooraf vragen. Deze ontvangt u per mail (ongeveer 2 maanden voorafgaand aan de Muir Trek zelf) samen met meer detail-gegevens over wat je wel/niet mee moet nemen en de precieze overnachtingslocatie.