

ROLLING WITH THE FLOW

Sometimes the most memorable holidays are the ones without a set itinerary where you just let the wind carry you wherever it wants to, as Tracey Croke discovers.

Novelist John Steinbeck said, “A journey is like marriage. The certain way to be wrong is to think you control it.” I’m convinced Steinbeck rode a bike.

In fact, I’m thinking of his quote right now, as I sit cross-legged in a circle around a mini temple of fragrant flowers in a remote village in Northern Laos. “Lean in,” the village elder urges. “Close your hands, the shaman is about to cleanse your spirit for the long journey ahead.” We squeeze our upturned palms tightly together and

push them forward. My thighs thought they had clocked off for the night so my muscles moan in protest.

The shaman twists a banana leaf into a cone and fills it with the “purification nectar”, a colourless fluid which he flicks onto our palms. The chants grow louder and faster. Behind us, villagers - forty or so - join in. Purification can protect me against accidents caused by negative karma, I’m told. I must focus, sit in the lotus position, with a straight back and palms forward. Legs - please shut up!



Sunset over the small fishing village of Na Nam



The Hmong ball throwing game, "pov pob", is a traditional courting ritual played during Hmong New Year



Being blessed for the long journey ahead



Cycling among spectacular scenery of limestone peaks and alongside throngs of children on their way to school.



Women wear elaborate headdresses for Hmong New Year

There's a sudden cheer and it's over. The villagers come forward and each ties a piece of string around our wrists; forty pieces of cotton we must keep on for three days. The ceremony was a surprise offered to us by the village elders; I look at my fellow cycle adventurers and albeit relieved to stretch their legs, they are smiling broadly. Through lit up eyes, I see eleven enriched souls.

It's only a few days into the trip and I'm already a long way from the tranquil retreat in Thailand where this journey started. I found the perfect way for cranking up into the long-haul saddle was winding down at a five-star resort in Chiang Rai. After a couple of days, I waved goodbye to luxury and said hello to rich experiences.

First we cycled north to Chiang Kong to board the houseboat home of Mrs. Vieng Kham. She rustled up a feast on her tiny stove and when the chill of the swirling Mekong River hit us, she wrapped us up in bright pink "Hello Kitty" blankets. We docked in Laos and as we prepared our bikes for the following day, we watched the sun dip and glimmer casting silhouettes across the flowing soul of Southeast Asia.

Going with the flow is what memory-locks those special moments of travel. On my bike, I stop where and when I like on a whim. I get a guaranteed front row seat to nature's show of mountain vistas and golden sunset panoramas. Once I can make the daily distance in the set time, the rest is up to me.

My bike has taken me to new places, opened my eyes to different ways of life, and introduced me to characters I wouldn't have met from behind a windscreen. Although this journey covers 800 kilometres of jungle to mountain landscapes, the pace allows total immersion into the chirps, the squawks, the buzzes, the hum and chatter of daily life.

Pedalling through the steamy heat of lush lowlands, I stop to quench my thirst on pineapple so juicy and sweet it sends my eyes up to the heavens. In the misty mountains, I'm constantly distracted by elaborately embroidered and colourful dresses. My time in Laos coincides with Hmong New Year celebrations and I can't resist the invitation to join in on roadside ball games with giggling girls.

In the remote village of Ban Nalay, I stay in the spacious stilted wooden home of Mr and Mrs Myankal. With no common language, we manage to get on famously, aided by expressions, gestures and a tippie of Laos's famous wasp whisky. On a thick padded mat, I get a restful sleep between fresh sheets topped with a pile of multicoloured blankets and a bright magenta mosquito net. I wake up to a warm fire and fried eggs with yolks richer than the rising sun.

BEGINNER'S BIKE TRAVEL

IS IT FOR ME?

There is a bike journey to suit every ability: Beginner to experienced, luxury to expedition style, weekends to three weeks (and more), road, mountain, family, culture, sporty Tour de France style. Bike trips can be group tours, fully supported and guided tours, self-guided with support, or private customised trips.

WHAT'S THE ACCOMMODATION LIKE?

Generally, the more remote you go, the more basic the accommodation will be. Most companies use local contacts to get the best available options in remote areas.

HOW FIT DO I NEED TO BE?

Adventure cycle companies usually provide a difficulty guide. Some grade their trips with descriptions from 1/10 to 10/10 - easy through to challenging.

WHAT DO I NEED TO CARRY?

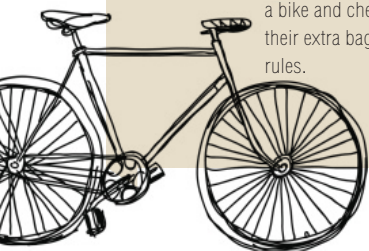
It depends on the style of tour you choose. Some tour companies are fully supported, which means your luggage is transported to the accommodation each evening. A support vehicle follows in case you need help or want to take a break from the bike.

CAN I HIRE A BIKE?

Most companies provide bikes to hire at an extra cost. If you're used to your own seat, it's a good idea to bring it with you.

CAN I TAKE MY OWN BIKE?

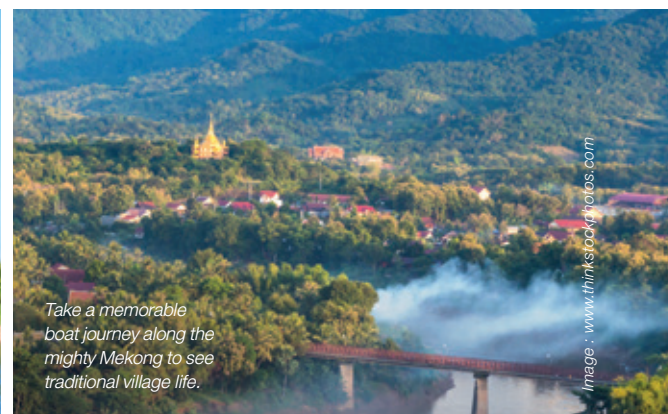
Yes - you'll need to make sure it's in good repair, has recently been serviced and suitable for the journey (check with the bike adventure company). Ask your local bike shop for advice about spares and preparing your bike for travel. Notify the airline that you'll be travelling with a bike and check their extra baggage rules.



Stroll beneath the red and blue topped stalls of Luang Prabang's buzzing Night Market where you can bargain for local crafts and vibrant silks.



Visit the holy caves at Pak Ou to see an ancient collection of thousands of precious Buddha statues.



Take a memorable boat journey along the mighty Mekong to see traditional village life.

To me, my bike is more than a hobby or a fun way to travel. It's a partner, a facilitator, a communicator and a friend-maker. Pedalling the long distances between villages, I can see from the throngs of children happily cycling to school that their bikes mean so much more to them - it's the route to an education.

We take a rest day in the World Heritage town of Luang Prabang, described by UNESCO as "the best-preserved city in Southeast Asia". At first, I'm tempted by the world cuisines offered from menus pinned to pretty French influenced buildings. But my nose insists I venture down a narrow windy ramshackle street, where I trade my pasta craving for freshly made steamed dumplings bursting with juicy vegetables, ginger and mild chilli.

It's not a good idea to clamber up hundreds of steps with a full belly, but I do to see the "best sunset around", only to find the view is blocked by hundreds of outstretched hands holding smartphones.

While I sit twirling my cotton bracelets of twine now worn to fluff and ingrained with the molecules of my bike journey, a twinge of melancholy sets in. Among the memory flashes of roadside games, Hello Kitty blankets and the decaying taste of wasp whisky, Steinbeck comes to mind again....

They say distance makes the heart grow fonder. As lovely as Luang Prabang is, my bike has made me selfish. I'm already missing the luxury of my VIP view from handlebar level and I'm looking forward to getting this priceless, unpredictable relationship back on track.



Image : www.thinkstockphotos.com

เที่ยวไปตามตะวัน

แปลและเรียบเรียงโดย จิตติดี รองหานาม

ทั้งรายการสิ่งที่ต้องทำที่วางแผนไว้ เสียแผนหน้าไปก่อน แล้วไปเที่ยวปั่นจักรยานปล่อยใจไปตามลมในบรรยากาศสบายๆ ที่ประเทศลาว กันดีกว่า

ฉันออกเดินทางท่องเที่ยวมาได้ไม่กี่วัน และตอนนี้ก็ออกจากที่พักอันสงบสุขที่ประเทศไทย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางมาแล้ว ฉันพบว่าวิธีที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นทริป

ปั่นจักรยานอันยาวนาน คือการไปออกตัวสบายๆ ที่รีสอร์ทท่าดาวที่จังหวัดเชียงราย หลังจากอยู่ที่นั่นสองวัน ฉันก็โบกมือลาความหรูหราและออกไปสัมผัสสุดยอดประสบการณ์ท่องเที่ยวกับนักผจญภัยบนอานจักรยานอีก 11 คน

การท่องเที่ยวไปตามตะวันสามารถสร้างความทรงจำอันแสนพิเศษที่จะติดตรึงอยู่ในใจเราได้ตราบนานเท่านาน ฉันปั่นจักรยานไปเรื่อยๆ และเมื่ออยากหยุดพักที่ไหนเมื่อไหร่ ฉันก็ทำตามใจคิด การท่องเที่ยวเช่นนี้รับประกันได้ว่าฉันจะได้ดูแถมหน้ามองเห็นการแสดงที่ธรรมชาติรังสรรค์มาให้ชื่นชม ทั้งภูเขาและวิวอาทิตย์อัสดงได้อย่างชัดเจน เมื่อไหร่ที่ฉันสามารถปั่นได้ระยะตามเวลาที่กำหนดไว้ในแต่ละวันแล้ว ในเวลาที่เหลือ ฉันก็สามารถทำทุกอย่างได้ตามใจนึก

จักรยานพาฉันไปยังที่ไหนๆ เปิดให้ฉันเห็นโลกที่ต่างไป และพาฉันไปรู้จักสิ่งใหม่ๆ แม้การเดินทางครั้งนี้จะกินระยะทางถึง 800 กม. ต้องผ่านป่า ขึ้นภูเขา และปั่นไปตาม

ภูมิประเทศที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอด แต่ฉันก็เพลิดเพลินไปกับเสียงนกร้อง เสียงเป็ดไก่ เสียงหึ่งๆ ของผึ้งและแมลง เสียงอัมเพลง และเสียงคนพูดคุยกันเรื่อยเปื่อยในแต่ละวัน

ในหมู่บ้านเล็กๆ อันแสนห่างไกล ฉันไปพักที่บ้านยกพื้นสูงหลังกว้างของครอบครัวชาวบ้าน เนื่องจากเราพูดกันคนละภาษา เราจึงต้องใช้ภาษาท่าทางในการสื่อสารกัน และพวกเขายังชวนกันดื่มเหล้ายาตองต่อหัวเลื้อยอันเลื่องชื่อของลาวอีกด้วย บนเสื่อผืนหนา ฉันนอนหลับสนิทบนผ้าปูที่นอนหอมสะอาดภายใต้ผ้าห่มหลากสีในมุ้งสีสด พอรุ่งสาง ฉันตื่นมาผิงไฟและทอดไข่กิน

ในวันพักผ่อนของฉัน เราไปเที่ยวกันที่หลวงพระบาง เมืองมรดกโลกซึ่งยูเนสโกยกย่องว่าเป็น "เมืองที่ได้รับการอนุรักษ์ไว้ได้ดีที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้" ตอนแรก ฉันนึกอยากกินอาหารระดับโลกในเมนูของร้านที่ตั้งอยู่ภายในตึกอันงดงามที่ได้รับอิทธิพลจากฝรั่งเศส แต่จู่ๆฉันก็นำพาให้เดินลงไปยังตรอกแคบและคดเคี้ยว จนไปเจอของนั่งภายในน้ำไปด้วยน้ำผัก ชিংและพริกเผ็ดอ่อนๆ ทำเอาฉันลิ้มความอยากกินพาสต้าก่อนหน้านี้ไปเลย

ไม่ใช่ความคิดที่ดีเท่าไรที่จะไปขึ้นบันไดหลายร้อยขั้นหลังท้องอืดแต่พอขึ้นไปแล้วก็ไม่ผิดหวังจริงๆ ฉันได้เห็น "วิวอาทิตย์อัสดงแบบ 360 องศา" เสียงนิตติเตยตรงที่มีมือถือสมาร์ตโฟนยื่นออกมาบังเต็มไปหมด

มีคนว่าไว่ว่ายิ่งห่างไกลใจยิ่งคิดถึง และฉันก็เริ่มคิดถึงความหรูหรางดงามของทัศนียภาพแบบวิวเฝ้าเบื้องหลังแฮนด์จักรยานและตั้งหน้าตั้งตารอที่จะได้กลับไปสานสัมพันธ์อันล้ำค่ากับเจ้าจักรยานที่รักของฉันอีกครั้งหนึ่ง



เพื่อนใหม่ระหว่างทางปั่นจักรยาน



จักรยานคู่ใจพาไปยังสถานที่ที่ไม่เคยไปมาก่อน