

MOUNT KILIMANJARO; REUS onder de BERGEN

Lienden. In de huidige corona tijd is er veel onzeker en toekomstplannen maken is dan ook niet het eerste waar je aan denkt. Toch willen we je graag meenemen in de beleavingswereld die Kilimanjaro heet en je warm maken voor een wonderbaarlijk avontuur. De grootste vrijstaande berg ter wereld, daarbij de hoogste berg van Afrika en daardoor "One of the seven Summits", één van de 7 bergen zo elk werelddeel een "Summit" heeft. Mount Kilimanjaro is dit voor Afrika, liggend in Tanzania en grenzend aan Kenia. Deze Reus onder de bergen, met een hoogte van 5895 meter, beslaat een oppervlakte van maar liefst 388.500 hectare.

Het begin

Al sinds december 2007 hebben we in onze healthclub, als 1^e in Nederland, een "Hoogtekamer", waarin we het zuurstofpercentage kunnen regelen. Nu, na zo'n 12,5 jaar zijn het diverse doelgroepen die de kamer gebruiken zoals longaanandoening, overgewicht en diabetes. Echter, we zien ook een kleinere groep (berg)sporters die gebruik maken van deze faciliteiten.

De verhalen, foto's en filmpjes van deze bergsporters werden me vaak voor ogen gehouden en maakten dat het zaadje om een berg te beklimmen al vrij vroeg gepland was. Toen er in 2016 door Arnaud de Wilde en Wim de Backer van de "Kilimanjaro Experience" gevraagd werd of wij als healthclub mee wilden participeren in het begeleiden van groepen die de Kilimanjaro wilden beklimmen, was er een extra reden om ja te zeggen tegen een 1^e klimavontuur. Als healthclub verzorgen we de healthcheck en de hoogtetrainingen voor de deelnemers en zo werd ik steeds enthousiaster om zelf een berg op te gaan en ja, dat moest natuurlijk Mount Kilimanjaro zijn.

Ga je mee?

Uiteindelijk is het onze oudste dochter Lianne die het eindschot geeft. In september 2019 belt ze vanuit Barcelona met de vraag, of nee, eigenlijk was het geen vraag, maar zei ze "Pa, we gaan in 2021 de Kilimanjaro beklimmen". Mijn antwoord, waar ik niet over na hoefde te denken, was ook gelijk jaaaa, dat duwtje had ik net even nodig en hoe leuk is het niet om dit samen met je dochter te gaan doen. Lianne sprak in Barcelona met iemand die de Kili had beklommen, waarop ze spontaan de telefoon pakt en zegt; pa, we gaan.

Nu zul je zeggen 2021, het is 2020. Inderdaad, het antwoord van mij was wel we gaan, maar wat bleek, onze verloskundig Aly Mijnheer, die ook Lianne "gehaald" had bij haar geboorte, zou in maart 2020 gaan en hoe leuk zou het niet zijn als we samen met haar die grote reus op konden gaan, waarbij Lianne samen met de persoon kon gaan die haar als 1^e in de armen had.

De voorbereiding

Arnaud en Wim van de Kilimanjaro Experience hebben beiden de grote hobby om 2x per jaar vanuit onze club met een groep deelnemers de Kili te gaan beklimmen. Vanuit deze hobby laten ze ook werkelijk niets aan het toeval over en in een traject van 3 maanden voorbereiding komen alle aspecten aan bod. De beklimming wordt gevisualiseerd, de benodigde kleding op de diverse dagen besproken, de (eventuele) medicatie, de inentingen, de vluchten en de gewoontes in het land van bestemming, werkelijk alles tot in detail uitgewerkt. We zijn met 8 deelnemers en in deze 3 maanden wandelen we urenlang in diverse mooie gebieden in Nederland en gaan zelfs een weekend naar de Ardennen. De voorbereiding zorgt ervoor dat we een hecht team vormen, die elkaar steeds beter leert kennen, wat ook het enthousiasme naar die grote uitdaging, steeds groter maakt.

De reis

Lianne en ik besluiten om één dag eerder te vertrekken en deze dag te gebruiken om een "dagje Safari" te doen. Nog 3 teamleden pakken dit plan op, waaronder Aly, de verloskundige.

De safari is overweldigend, begeleidt door een Ranger, die met een groot geweer als gids fungeert en ons alle mooie stekken met giraffen, apen, buffels en mooie fauna laat zien.

De dag daarna hebben we rust en tijd om alles gereed te maken voor de klim naar de 5895 meter hoge top. De Kili heeft diverse klimroutes, wij nemen de "Machame" route, waarbij we 5 dagen gebruiken om de top te bereiken en 2 dagen om weer te dalen.

De Klim

De start is bij de Machame Gate, op 1800 meter en waar we met de bus naar toegebracht worden. De 1^e dag lopen we zo'n 5 uur tot 2850 meter. We zien een prachtig regenwoud met reuzen van bomen en heel af en toe slingert er ook een aap langs ons op. Elke dag staat het tentenkamp gereed bij ons eindpunt, zo ook nu en kunnen we gelijk ons tentje induiken, even verfrissen en daarna de eettent in, waar elke dag de heerlijkste maaltijden staan te wachten. De zware tassen met onze spullen zijn door de porters naar boven gebracht, wij dragen zelf onze rugtas met toebehoren.

Dag 2 gaan we van 2850 naar 3850 meter (New Shira Camp), ook weer 5,5 uur klimmen. De jungle, wordt vervangen door lagere begroeiing, met mooie vergezichten vanaf de bergruggen over de diepe dalen. De bodem wordt rotsachtiger en is daardoor ook gladder door de regen die af en toe valt.

Dag 3 is een uitdagende, want we gaan van New Shira Camp (3850 meter) naar Baranco Camp op 4600 meter, en dalen vervolgens weer naar 3900 meter om te slapen. Dit om te acclimatiseren en hoogteziekte tegen te gaan, de grootste vijand van elke klimmer. Kijk ik terug, dan was dit de zwaarste dag buiten de topdag om. Zo'n 8-9 uur klimmen en dalen, een pittige dag. De omgeving is niet echt begroeid meer, maar vol met lavastenen, een heel ander beeld dan de 1^e twee dagen.

Dag 4 is eigenlijk ook een acclimatisatie dag, daar we niet veel hoogtemeters maken, maar is wel uitdagend. We moeten de Baranco Wall op en alhoewel de Kili bekend staat als wandelberg, komen we hier tot de ontdekking dat we nu moeten klauteren, waarbij een flinke afgrond achter ons. We gaan van de 3900 naar 4200 meter en weer terug naar 3950 waar we overnachten op Karanga Camp. Ook vandaag een uurtje of 5 intensief aan de slag, waarbij het teamgevoel super is en we elkaar ook volop stimuleren, daar de vermoeidheidsverschijnselen op ons alle vat heeft gekregen.

Dag 5 starten we met de kortste dag van allemaal, 4 uurtjes lopen naar het Barafu Camp op 4650 meter. Barafu staat in het Swahili voor sneeuw en ijs, maar gelukkig niet bij ons. De 4 uurtjes zijn echter misleidend, want om 23.00 uur moeten we klaar staan voor de Topoging naar Uhuru Peak (5895 meter) en weer terug naar 3100, in een tijdsbestek van zo'n 18 uur.

De Topoging

De topoging is het meest ultieme wat we meegemaakt hebben. Om 22.45 uur begon de poging, allemaal met ons hoofdlampje op, daar het nacht was en donker. Het slapen in die tussentijd was niet echt gelukt, wat ervoor zorgde dat je al één vijand meenam de berg op. Onderweg zag je dan ook mensen die bij de korte rustpozen die we hielden, gelijk in de slaapmodus verdwijnen. Vijand nummer 2 was de ijle lucht, hoe hoger, des te minder zuurstof, dit tot aan de helft van wat we regulier in Nederland gewend zijn. Elke krachtsinspanning betekende hijgen als een oude vent en verzuring in de spieren. Om het vol te houden en de top te bereiken had je ook nog af te rekenen met vijand nummer 3, mentaal. Vechten tegen de slaap, geen afleiding door het donker zijn en alleen je lampje volgen die voor je voeten schijnt, continu zeggen tegen jezelf van "je kunt het", betekende ook continu in gevecht zijn met alle elementen, een mentaal gevecht dat je kon winnen of verliezen.

Na een klim van bijna 8 uur in deze zeer uitdagende omstandigheden, mochten we als team de top bereiken. Als ik hier aan terugdenk en dat gebeurt nog steeds veel, eigenlijk elke dag, dan voel ik het

imposante, het indrukwekkende en overweldigende gevoel weer in me opkomen. Staand boven de wolken, hier op neer kijkend, gelijkend op één grote sneeuwvlakte, met prachtige gletsjers en ijsschotsen, die zelf huizenhoog zijn, maar hier maar klein overkomen. Een oogverblindend schouwspel als de zon opkomt en het gevoel hebbend dat je de hemel kunt aanraken. Ik probeer het te beschrijven, maar dat is eigenlijk niet te doen.

Emotie

Iedereen die de top bereikt, zowel van ons eigen team als ook andere teams die je boven ziet komen, kunnen het niet droog houden, of je wilt of niet, je wordt emotioneel. De één om de reden dat ze deze bijzondere klim maken om dicht bij de hemel te zijn en zo daar het gevoel te krijgen dicht bij een geliefde te komen die overleden is, een ander door het bijzondere dat je meekrijgt en voelt op deze ontzagwekkende top geheten Uhuru Peak.

Hoe ik die top mocht beleven is ook een niet te beschrijven gevoel, prachtig en bijzonder, samen met je dochter deze reis maken, samen de ontberingen doorstaan die je toch tegen bent gekomen, maar ook samen de mooie vergezichten zien, meemaken hoe mooi en vriendelijk de Tanzanianen zijn, samen de warmte van je teamgenoten ervaren en samen uit en thuis komen. Voeg daarbij de extra dimensie dat ook Aly Mijnheer teamgenoot mocht zijn en ik noem het met zekerheid een "Once in a Lifetime, I'll never forget". En stiekem heb ik ook met m'n moeder mogen praten, die in 2010 dan wel overleden is, maar daar heel dichtbij voelde, als stond ze naast me.

De terugtocht en afscheidsavond

De terugtocht was zwaar, dalen en tegelijkertijd vol op de rem staan betekent een enorme belasting op je spieren en gewrichten en we waren dan ook allen blij beneden aan te komen. Hier stond Louis te wachten, ons enige teamlid die op dag 2 helaas op moest geven vanwege koorts en derhalve zijn hele droom in duigen zag vallen. Wel was tie gebleven om ons op dag 7 beneden aan de berg te verwelkomen, waarbij het wederom een emotioneel moment was.

De afscheidsavond van het Team van gidsen en dragers is in ons hotel Springlands Hotel, waar gezongen, gedanst en lekker gegeten wordt. Hetgeen we hier in deze 10 dagen hebben meegemaakt is unforgettable. De mensen zijn enorm vriendelijk, behulpzaam en meelevend. Met het weinige dat ze hebben, zie je ze gelukkig zijn en de relaxte manier van leven is iets waar we eigenlijk als Nederlanders iets van mee zouden moeten nemen. Zonder overigens relaxt te verwarren met lui, want dat zijn ze allerminst.

Tanzania en Nederland laten verbroederen

Veel benoemd en veel gehoord is het Pole pole, wat zoveel betekent als rustig, rustig en het Hakuna matata, wat betekent Het komt allemaal goed. Zeker in onze wereld waar alles moet en de agenda leidend is. Nee ik heb geen tijd want dit moet eerst af zijn, kom volgende week maar terug, dan kijk ik wel of ik tijd heb, sorry kids, nu even niet want papa is druk en als de stoplichten op groen springen en de autochauffeur voor me ziet dit niet, dan ga ik natuurlijk toeteren en schelden, die klojo, heeft ie z'n ogen in z'n kontzak zitten.

Wat was het heerlijk om daar te vertoeven en nee, om die leefgewoonten helemaal naar Nederland te halen, dat gaat niet werken, maar een klein beetje zou wat mij betreft wel mogen. Wat meer tijd voor elkaar en voor jezelf, gelukkig en dankbaar zijn met wat je hebt en het gestreste naar normaal niveau terugbrengen.

Trots

Ben trots op mijn lieve dochter die de top gehaald heeft en daarbij ook nog al de inspanningen leverde om materiaal voor de documentaire te bemachtigen, de jongste in de groep was en tevens

gangmaker van de groep. Ben trots op ons team met Louis, Elly, Anja, Aly, Jenny, Ruwan en natuurlijk op die kanjer van een tourleader Arnaud en het prachtige team van gidsen en dragers in Tanzania. Apart benoem ik Louis, die ondanks het niet kunnen doorgaan vanwege koorts, toch de moed had om 5 dagen op ons te wachten en te verwelkomen. Trots op het bereiken van de top mogen we zijn, 35% van de pogingen slaagt niet; Hoezo TROTS.

Documentaire en info-avond

Onze dochter Lisanne, die journalistiek studeert in Tilburg aan de Fontys hogeschool, heeft zichzelf de opdracht gegeven een documentaire te maken van deze onvergetelijke tocht. Foto's en films, interviews en prachtige vergezichten, blijdschap en ontroering, alles komt hierin terug.

Heb jij interesse om een infoavond bij te wonen, waarin je kunt proeven wat Mount Kilimanjaro jou gaat bieden, laat het dan gerust weten en geeft het door op info@healthclubjulien.nl of kijk gelijk op <https://kilimanjaro-experience.eu>

Ik wens het iedereen toe om deze ervaring Once in a Lifetime mee te maken.

Juliën van der Slikke

Hakuna matata

