

RISICOREIS

Avontuurtoeristen beklimmen de hoogste bergen, duiken in ijsmeren en gaan op poolexpeditie. En dat is verslavend. 'Ik wil het gevoel hebben dat ik leef.'

tekst SARA LUIJTERS foto's CINDY HEIJNEN

Het geeft kracht, die rush

Datamanager Veronique Lukken (27) heeft de Kilimanjaro beklommen.

"Niemand had verwacht dat ik ooit een berg zou beklimmen. Ik hou van lekker eten en een goed bed; kamperen had ik nog nooit gedaan. Dus toen ik besloot om afgelopen februari de Kilimanjaro te beklimmen, was mijn omgeving verrast. 'Is er ook een Hilton op die berg?' vroegen ze.

Ik wilde alleen op vakantie, maar had geen zin in een singlereis. Toen ik op een artikel over het beklimmen van 'de Kili' stuitte, wist ik opens wat ik wilde gaan doen. Met de reisorganisatie en een personal trainer heb ik besproken hoe ik me het beste op de reis kon voorbereiden. Ik moest aan mijn conditie en spierkracht werken.

Omdat de hoogste bergen in Nederland de verkeersdrempels zijn, ben ik ook gaan wandelen in de Ardennen: pittige tochten van dertig kilometer, op nieuwe wandelschoenen die ik moest inlopen. In de sport-school trainde ik onder meer mijn beenspieren door een uur op de loopband te wandelen, met een helling van vijftien procent.

De Kilimanjaro is een echte wandelberg, je hoeft er geen technische skills voor te hebben. Het gaat om fysiek en mentaal doorzettingsvermogen. Dankzij mijn training heb ik geen dag spierpijn gehad. Natuurlijk was het wel afzien. Vooral het laatste stuk naar de top voelde als de hel vanwege de ijle lucht, de gevoelstemperatuur van min dertig graden en de steile klim naar de top. Het laatste stuk is 'maar' 4,86 kilometer, maar je stijgt daarin wel 1233 meter. Ik heb het gelopen met mijn verstand op nul.

Op de momenten dat ik het zwaar had, dacht ik aan mijn vader en de vader van mijn ex, die allebei aan kanker zijn overleden. Na 5,5 dag klimmen kwamen we bij zonsopgang aan op de top, voor alle expeditieleden een ontzettend emotioneel moment. Toen ik na anderhalve dag wandelen weer beneden stond, dacht ik: dit nooit meer. Maar een week later wilde ik weer terug.

De beklimming heeft me veel zelfvertrouwen en kracht gegeven en dat voelt geweldig. Het geeft een

PS6



'Het geeft kracht, die rush'

De beklimming heeft me veel zelfvertrouwen en kracht gegeven en dat voelt geweldig. Het geeft een

enorme rush om zoiets uitdagends goed te volbrengen; verslavend is het. Mijn volgende berg wordt de Aconcagua in Argentinië, de op één na hoogste berg ter wereld. Het idee is dat ik die in 2017 ga beklimmen. Ik ben er nu al voor aan het trainen.”
Ramon van Stoppelburg organiseert de expedities. www.expeditiekilimanjaro.nl



Zonder gevaar is het nooit

Koenraad Schwagten (58) is kinderchirurg. Hij ging onder meer op expeditie naar Spitsbergen.

“Als jongen ben ik eens bijna verdronken, midden op zee. Ik had een bijna-doodervaring en zag licht aan het einde van de tunnel. Wellicht heeft dat ervoor gezorgd dat ik later alles uit mijn leven wilde halen. Ik heb altijd een avontuurlijk leven geleid: ik heb vanaf 1988 drie jaar in Australië gewerkt en heb me daarna in België aangesloten bij het Belgium First Aid en Support Team, waarbij je als arts uitgezonden kunt worden naar een rampgebied.

Rond mijn 42ste begon het te kriebelen: ik wilde nog meer avonturen meemaken. Mijn dochter heeft

me toen opgegeven voor de Belgische *Expeditie Robinson*, een jongensdroom die uitkwam. Het vuur voor avontuur werd er aangewakkerd en is nooit meer gedoofd.

Sindsdien ben ik met een vriend twee keer gaan paardrijden in Mongolië, daar waar de weg stopte begon onze reis. We zijn ook samen te paard over de besneeuwde bergtoppen van de Andes in Argentinië getrokken. Zonder gevaar is dat nooit, er is kou, er zijn wolven, beren, de mobiele telefoon heeft geen bereik. Maar als je nooit iets onderneemt, leef je ook niet echt.

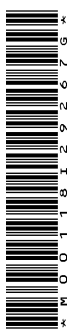
Vorig jaar ben ik met mijn zoon op expeditie gegaan naar Spitsbergen, dat was heel bijzonder. Ik heb mij serieus

op de expeditie voorbereid, met een personal trainer en een medisch onderzoek. De helft doe je op fysieke kracht, de rest is puur mentaal. Omdat we zo goed voorbereid waren, heb ik er elke seconde van kunnen genieten.

Mijn volgende uitdaging wordt het beklimmen van de Vatnajökull, de grootste gletsjer van Europa, in IJsland. Ik fiets nu twee keer per week dertig kilometer naar mijn werk en weer terug en doe aan cross-training en krachtoefeningen.

Mijn vrouw vindt het allemaal prima, ze weet dat ik onvoorspelbaar ben en stiekem geniet ze daarvan. Zij krijgt weer energie van mijn energie, dat is toch geweldig?”

PolarExperience biedt gemotiveerde, sportieve reizigers de kans toegankelijk op poolavontuur te gaan naar Spitsbergen, IJsland en Antarctica. www.polarexperience.com



SODEXO - (CATERING)BEDRIJF

Het avontuur is verslavend

Ben Stiefelhagen (62) is oprichter van duikschool Get Wet Maritiem en organisator bij stichting Duik de Noordzee Schoon.

“Avontuurlijk ben ik altijd geweest. Als kind was ik een fanatieke padvinder; ik stond altijd vooraan als er vlotten of hutten gebouwd moesten worden. Ik heb bij het Korps Mariniers gezeten, heb trainingen verzorgd bij de brandweer en heb een Search and Rescue Team opgericht, waarmee vermiste en overleden personen worden opgespeurd. Nu geef ik alweer jaren maritieme survival-trainingen aan duikers.

Als duiktrainer zie ik hoe de Noordzee steeds meer vervuild wordt en hoe vissen, krabben en kreeften een pijnlijke dood sterven in afgescheurde oude vissersnetten. Met Duik de Noordzee Schoon gaan we met een groep van vijftig vrijwilli-

gers, bijna allemaal duikers, de zee op om netten op te duiken en de vissen en schaaldieren los te snijden. Iedereen betaalt duizend euro om mee te gaan, ook mijn partner en ik. We worden gesponsord door partijen als het Wereld Natuur Fonds en Sodedo, die voor duurzame maaltijden aan boord zorgen.

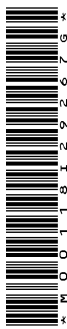
Een strandvakantie is niets voor mij, ik wil altijd iets ondernemen en probeer elke vakantie spannend te maken. Ik neem graag risico's. Laatst ben ik naar Noorwegen gegaan om te klimmen, mountainbiken en te duiken. Het avontuur is verslavend; soms moet ik ervoor waken dat ik niet té ver ga.

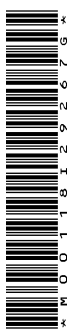
Ik heb op hoge bergtoppen gestaan en zware trekkings gedaan. Al vier keer beklom ik de Kilimanjaro en honderden andere hoge bergen. In de afgelopen 46 jaar heb ik vijfdui-

zend duiken gedaan, ik heb bijna alle zeeën van de wereld gezien. Ik heb gedoken in ijskoude bergmeren, grotten en scheepswrakken. Het doel is altijd een mooie tijd hebben en gezond weer thuiskomen, maar helaas lukt dat niet altijd: ik heb een vriend verloren op de Mont Blanc en overleefde die tocht zelf ternauwernood.

Het hele jaar door train ik vier tot vijf keer per week voor de Noordzee-expeditie door te hardlopen, schaatsen, spinnen, krachttrainen, zwemmen, kajakken en mountainbiken. Daarnaast doe ik meestal mee met de maritieme overlevingstrainingen die ik zelf geef. Het voelt goed om met mijn passie, duiken, iets nuttigs te kunnen doen. Mijn missie is om de Noordzee schoner achter te laten dan ik hem heb aangetroffen.”

Deze maand is er weer een expeditie; zie www.duikdenoordzeeschoon.nl.





SODEXO - (CATERING)BEDRIJF