



# *Naar de* **TOP**

Op 27 oktober 2006 bereiken dertien huisartsen  
en een oogarts de top van de

## **KILIMANJARO**

'Ik barst bijna in huilen uit.

Is het de vermoeidheid, het slagen van de missie of  
de verpletterende schoonheid van het landschap?'

TEKST EN FOTOGRAFIE: **PAUL THEUNISSEN**

# ‘Min 25, IK KRIJG HET ER *warm* VAN’

## 12 januari

Ik ontvang een mailtje van mijn vriend Willem, huisarts in Brabant: ‘In het najaar is er een cursus tropische ziekten en vaccinatiebeleid in Tanzania, dus het moment om eindelijk eens samen de Kilimanjaro te beklimmen, nu of...’

Nu of nooit klinkt confronterend. Want hoewel je het niet wilt toegeven, is het fysiek verval natuurlijk nabij als je boven de vijftig bent.

## 10 februari

Tijdens het hagro-diner vertel ik collega Joost over het ‘Kili’-plan. Joost is altijd in voor een fysieke uitdaging - we reden samen al eens de alternatieve elfstedentocht op de Weissensee - en reageert meteen enthousiast.

## 15 augustus

Vandaag weer een bericht van Willem. Hij las in het Brabants Dagblad dat een 36-jarige vrouw op de Kilimanjaro is overleden aan hoogteziekte. Ook de *Lonely Planet* meldt dat er op deze berg jaarlijks klimmers sterven. Willem slaapt er slecht van en wil de minder hoge Meru beklimmen. Ongetwijfeld een verstandige beslissing, maar Joost en ik willen naar het dak van Afrika. Omdat volgens alle verslagen 50 procent van de klimmers de top niet haalt, en statistisch gezien dus één van ons eenzaam en alleen daarboven zal staan, sluiten we ons aan bij de groep van Jacob Mus, die ook voorafgaand aan de cursus omhoog wil.

## 18 september

Naar Bever Zwerfspor om, zoals geadviseerd, een slaapzak geschikt voor ‘min twintig’ aan te schaffen. Die blijkt 300 euro te kosten, en dat eigenlijk alleen voor de laatste nacht. Besluit dan toch maar één nachte kou te lijden.

## 8 oktober

De mailtjes van de klimgroep worden er niet leuker op. Dexamethason mee tegen hersenoedeem, temperaturen van min 25 waarbij je drinkwater bevroert en meegenomen mueslirepen veranderen in moordwapens. Min 25, ik krijg het er warm van.

## 20 oktober

Ik merk aan de vooravond van het vertrek dat ik er

toch wat tegenop begin te zien. Kreeg van een fietsvriend *Hoe blij ik gezond in de hoogte*. Dit is volgens de auteur helemaal geen probleem, mits je vanaf 2500 meter niet meer dan 300 meter per dag stijgt. En om de dag rust houdt. We hoeven de trip dus alleen maar met twee weken te verlengen. Dan hebben we geen Diamox tegen hoogteziekte nodig.

## 21 oktober

In het vliegtuig zie ik op de hoogtemeter van mijn buurman dat de cabinedruk overeenkomt met een hoogte van 1400 meter. Het acclimatiseringproces komt dus hopelijk al op gang. Bij aankomst moeten we nog een visum kopen: 50 dollar of 50 euro. In Afrika kijken ze niet op een koersverschil van 30 procent.

Voor Wim is het schrikken als zijn tas niet uit het vliegtuig komt. Hij zal dus morgen met geleende en gehuurde spullen de berg op moeten. 's Avonds drinken we onze voorlopig laatste biertjes en slapen nog één keer in een luxe lodge.

## 22 oktober

Ondanks de gewichtsrestrictie van 9 kilo is Joost, met wie ik de komende week een tent deel, zo vriendelijk een deodorant in zijn bagage te stoppen. Per busje gaan we naar de Machame Gate. Onze groep bestaat uit veertien artsen tussen de 45 en 55 jaar, zeven puberzonen en twee introducés.

Het voedsel, de tenten, slaapmatjes en al onze bagage worden verdeeld over de dragers. Ook hier is inmiddels sprake van een soort arbowetgeving: per drager mag de last niet boven de 20 kilo uitkomen. Bij de gate staat nog een heel leger jongens in de hoop dat er extra dragers nodig zijn.

Het merendeel van de groepsleden heeft als tropendokter gewerkt en is sindsdien besmet met het Afrika-virus. Drie van ons hebben al eens geprobeerd ‘de Kili’ te bedwingen. Peter was zelfs al eens op de top, maar toen via de Marangu-route, die veel minder mooi is. Hubert en Roger zijn uit op een herkansing.

De hele dag lopen we door dichte begroeiing tot we op 3100 meter aankomen bij ons eerste overnachtingskamp. 's Nachts heb ik vreselijke dorst. Ook na het lessen ervan blijf ik klaarwakker. Is het de hoogte of de stress dat ik beloofd heb een verslag te schrijven van een tocht die ik misschien wel helemaal niet kan volbrengen? Ik besluit mezelf maar wijs te maken dat niet slapen een nuttig aanpassingsmechanisme van mijn lichaam is om meer zuurstof binnen te krijgen.

## 23 oktober

Ik ben niet de enige die geen oog heeft dichtgedaan. Ook Kier, Peter en Johan hoor ik daarover klagen. Toch is het vanmorgen genieten, want de lucht is strakblauw en de besneeuwde top van de Kili is prachtig in beeld.





Net zoals je tegenwoordig bij een schaatstocht overal het getik van klapschaatsen hoort, klinkt nu alom getik van skistokken. Moet toch eens proberen of het inderdaad prettiger loopt met stokken. Vlakbij de lunchplek is een prachtige waterval waar ik graag zou douchen. Ik voel me nu al vies. Maar ondanks de zon is het daarvoor toch te koud. Vroeg in de middag arriveren we bij het volgende tentenkamp, op 3840 meter. Voor dit soort momenten had ik een schaakspel, een boek en een iPod meegenomen, maar de middag gaat snel om met kletsen en theedrinken. Er ontstaat steeds meer een groepsgevoel. Tijdens het avondeten raak ik in gesprek met Joop. We komen erachter dat we ongeveer tegelijkertijd in 1978 over land naar India reisden, nog net voor de sjah uit Perzië werd verdreven en de Russen Afghanistan binnenvielen. Vanwege de kou kruipt iedereen al om zeven uur in zijn slaapzak. We krijgen het advies alle bagage mee te nemen in de binnentent, want gisteravond heeft een enorme stortbui een vroegtijdig einde gemaakt aan de aspiraties van een andere groep. Met natte kleding en een doorweekte slaapzak kun je het op deze hoogte wel schudden.

#### 24 oktober

Zeven uur. Ik ben blij dat ik eindelijk kan opstaan. Twaalf uur op een matje liggen duurt lang als je niet of nauwelijks slaapt. Tijdens het ontbijt blijkt dat er iedere dag iemand bijkomt met een rare plek op zijn huid. Er wordt al voorgesteld om degenen die besmet zijn een klepper te geven en vanavond te verbannen.

Eén van de manieren om hoogteziekte te voorkomen is hoog lopen en laag slapen. Daarom lopen we vandaag via een pas op 4700 meter naar Barranco-kamp, dat ongeveer op dezelfde hoogte ligt als het kamp van afgelopen nacht. Bovenop de pas heeft Jacob nog een extraatje in petto. Hij stelt voor een rots, de Lava Tower, te beklimmen. Dat is niet gewoon wandelen, maar echt klauteren. Tot mijn verbazing heeft iedereen hier nog genoeg fut voor. Eigenlijk zijn we ook best een sterke, fitte groep. Iedereen sport: marathonlopen, mountainbiken of wielrennen. Ook hoor ik over allerlei prestaties uit het verleden, zoals hockeyen in de hoofdklasse, behaalde elfstedenkruisjes en fietstochten als de Marmotte. Richard heeft ooit zelfs een zilveren medaille op een WK roeien behaald. Voorzichtig speculeren we al op een slagingspercentage van 100. Dat zou natuurlijk mooi zijn, maar voor een smeüig verslag heb ik eigenlijk een flinke portie dramatiek nodig.

Zelf heb ik inmiddels wel wat hoofdpijn, maar dat komt ervan als je als enige zo eigenwijs bent om geen Diamox te slikken. Ik weet dat hoogte op mij altijd een behoorlijk diuretisch effect heeft en ben bang met Diamox 's nachts nog vaker mijn warme slaapzak uit te moeten.



Tijdens de afdaling begint het flink te regenen. 's Avonds blijkt het voeteneinde van mijn slaapzak behoorlijk nat. Ik heb koude voeten en begin me zorgen te maken over het gebrek aan slaap. Hoewel slaappillen hoogteziekte in de hand kunnen werken, besluit ik er toch maar eentje te nemen.

#### 25 oktober

De mysterieuze huidziekte grijpt om zich heen. De helft van de groep is al besmet. Veertien dokters, maar een diagnose, ho maar. Het is dat het niet op schurft lijkt, maar anders zou me dat niet hebben verbaasd. De groep ziet er inmiddels onherkenbaar uit, met ongeschoren koppen en groezelige stinkende shirts.

Een bijwerking van de Diamox wordt nog geopperd, maar als de laesies later op de dag ook op mijn armen verschijnen, kunnen we die optie verwerpen.

Vandaag gaan we over de Barranco Wall. Bovenop pauzeren we in het zonnetje. Hier overleed een paar maanden geleden die 36-jarige vrouw uit Brabant aan hoogteziekte.

Het landschap is prachtig. Ook zonder de top te halen is de Machame-route zeer de moeite waard.

's Nachts hoor ik aan de lopende band de ritsen van de tenten. Diamox en prostaten van vijftig jaar oud zijn geen gelukkige combinatie.

#### 26 oktober

Op weg naar het laatste kamp, Barafu, op 4600 meter begeeft de zool van de door Wim gehuurde schoenen het. Gelukkig heeft Joost tape bij zich.

Vannacht de grote finale. Om twaalf uur gaan we lopen en moet het gebeuren. Het lijkt te lukken zonder Diamox. Clean naar de top. Hoewel, wat heet clean als je met paracetamol, een slaappil en 66 man hulptroepen boven komt?

#### 27 oktober

Om twaalf uur 's nachts staat iedereen paraat, gewapend met een voorhoofdflampje en ingepakt in thermokleding. Het is de bedoeling dat we in zes uur naar de top klimmen om daar de zon te zien opkomen. Voetje voor voetje schuifelen we in colonne omhoog. Iedereen is bezig met zijn eigen strijd tegen de kou en de zuurstofarme lucht.

Het laatste uur krijg ik stevige hoofdpijn en moet ik paracetamol innemen. Vanaf de kraterrand is het nog een uur lopen naar Uhuru, de echte top op 5895 meter. Ik loop zwalkend. Joost, die aan het thuisfront heeft moeten beloven op te letten of ik wel op tijd zou afhaken, vraagt me of ik nog recht over een streep kan lopen. Dat lukt. Ik reageer adequaat, dus doorgaan maar. Bij aankomst op de top moet ik mijn best doen

‘VEERTIEN DOKTERS,  
MAAR EEN *diagnose*,  
HO MAAR’

# DIT *moment* BETEKENT MEER DAN EEN *publicatie* IN THE LANCET'

om niet in huilen uit te barsten. Is het de vermoeidheid, het slagen van de missie of de verpletterende schoonheid van het landschap met ijswallen van wel meer dan tien meter hoog? Later hoor ik van Kir, Wim en Roger dat zij op de top ook een emotionele ontlading hadden. Wim en Roger roepen dat dit moment voor hen meer betekent dan hun publicatie in The Lancet.

Vanwege de kou wil niemand op de top wachten om een groepsfoto te maken. Tijdens de afdaling hebben Johan en ik het helemaal gehad. Steeds vaker laten we ons vallen in het vulkanische gravel. Het kost enorme moeite om weer op te staan en verder te lopen. Bij terugkomst in het kamp heb ik forse hoofdpijn en ben ik strontmisselijk. Als we na de lunch, waarbij ik geen hap door mijn keel krijg, verder afdalen, verdwijnen deze klachten als sneeuw voor de zon. Uiteindelijk dalen we 2800 meter en hebben we vandaag wel twaalf uur gelopen. 's Avonds betalen we de dragers en gidsen. Joop houdt een mooie speech in onvervalst Swahili. De dragers reageren enthousiast met een lied en een dans.

## 28 oktober

De laatste dag. Nog drie uur afdalen en dan op naar zwembad en bier. Als ik eufoor de berg afdloop, krijgt mijn telefoon weer bereik en ontvang ik een sms'je van mijn zoon. Ik verwacht te lezen 'heb je het gehaald?', maar in plaats daarvan staat er: 'papa,wil

je naar huis komen, want opa ligt op sterven.' Soms liggen pieken en dalen wel heel dicht bij elkaar. Beneden aan de berg krijgen we allemaal een certificaat dat de top van de Kilimanjaro is gehaald. Via de reisverzekering lukt het om een vlucht naar huis te boeken. Ik kan nog twee dagen deelnemen aan de cursus in Arusha.

## 29 oktober

De eerste cursusdag wordt gevolgd door ongeveer vijftig artsen; de helft uit Nederland, de andere helft uit Tanzania. Op verzoek gaan zwart en wit door elkaar zitten, maar ik zie een heel andere tweedeling in de groep: die tussen de Kili-gangers en nieuw aangekomen cursisten. Zou dat later in de cursus nog bijtrekken?

Aan twee dermatologen die als docent optreden, laten we onze huidafwijkingen zien. Hun conclusie is dat de huidlaesies zijn veroorzaakt door een toxine van een tor. De dia's die ze laten zien, lijken er inderdaad veel op. Toch gek want niemand van ons heeft een tor gezien.

## 30 oktober

Na een aantal workshops in de ochtend vertrekt de groep naar een cursuslocatie vlakbij de Ngorongoro-krater. Zelf zit ik dan aan het zwembad van een sjiek hotel in Arusha, in afwachting van mijn vlucht naar huis. ❄



Op 27 oktober 2006 is de top van de Kilimanjaro bereikt door de huisartsen Jacob Mus, Hubert van Dijk, Mark Valk, Wim Opstelten, Peter van Liere, Joop Raams, Jo Beunders, Richard Helsloot, Roger Damoiseaux, Johan Wilbrink, Peter Rijsman, Joost Brinkman, Paul Theunissen en de oogarts Kier Hagendoorn.

De schoonvader van Paul Theunissen overleed op Allerzielen, 2 november 2006.