

De Mount Everest beklimmen en op ski's afreizen naar de Noord- en Zuidpool? Klimaatjournalist en allround avonturier Bernice Notenboom (1962) deed het. Om haar lichamelijke grenzen te verleggen én te berichten over de extreme klimaatveranderingen.

TEKST: MINOU OP DEN VELDE.

Veel mensen zijn graag sportief in de natuur. Maar jij beklimde de Mount Everest, skiede door Siberië en over

de ijskap van Groenland. Hoe komt het dat jij van het buitenleven een extreem levensdoel hebt gemaakt?

“Waarom ik die expedities wel doe en andere mensen niet, is omdat ik niet bang ben om risico's te nemen. Veel vrouwen zijn jaloers op mijn durf, merk ik. Aan de vooravond van mijn Zuidpoolexpeditie stond ik in een damesblad. Daarna, terwijl ik op het ijs zat te bloggen, kreeg ik mails van vrouwen die dingen schreven als: ‘Jouw leven heb ik altijd gewild. Maar ik zit nu vast in een flatje met drie kinderen in de Bijlmer met een man die nooit thuis is. En jij doet wat je wilt.’ Ik vond dat een goedkope opmerking. De vrouwen die dat schrijven hebben geen idee wat je ervoor moet laten. Dat het jaren plannen is, en veel frustratie en hard werken. Bizar, dat mensen jouw leven willen, en niet hun eigen leven. Wat ik doe kan iedereen. Maar je moet ervoor knokken. Het is in ►

Bernice Notenboom

‘Liefde is onhandig als je leeft zoals ik’

'Als er op de Zuidpool iets fout gaat, ben je op jezelf aangewezen. Dat vind ik interessant. Je wordt nog zuiniger op je lijf'

deze recessietijd moeilijker om mijn volgende Noordpoolexpeditie gefinancierd te krijgen. Maar zodra ik weer eens 'nee' hoor, denk ik aan wat ik heb gepresteerd op de Mount Everest, of op de Zuidpool. De uitdaging was toen meer fysiek dan organisatorisch. Maar dat heb ik ook gered, en dat was een stuk moeilijker."

Waarom wilde je graag naar de Noord- en Zuidpool?

"Ik ski graag. En ik vind het heerlijk om in een tentje te slapen met veertig graden onder nul, op een plek waar niemand komt. Ik wil mijn lichamelijke grenzen verleggen. Het is een wedstrijd met mezelf, zoals een marathonloper die ook aangaat. Maar als er op de Zuidpool iets fout gaat, ben je helemaal op jezelf aangewezen, omdat redding vaak niet mogelijk is. Dat vind ik interessant. Je wordt nog zuiniger op je lijf. Je gaat nog scherper opletten dat je geen rare bewegingen maakt, want je kunt je geen blessures veroorloven. Het succes van je expeditie wordt voor

negentig procent bepaald door je voorbereiding. Het is spannend om dat onder een vergrootglas te leggen. Sporten, buiten zijn, de uitdaging aangaan... Dat beweegt me, daar haal ik voldoening uit. Nu ik 51 ben, voel ik niet meer die onrust van: had ik nou toch maar... Al zal ik nooit meer op de top van de Everest staan, so what? Ik heb het gedaan!"

Wat doet extreme kou met je?

"In 2007 was ik aan het filmen in Siberië. Het was maar 25 graden onder nul. (lacht) Zodra ik het startknopje indrukte, was mijn vinger binnen een seconde bevroren. In die vinger heb ik geen gevoel meer. Door al die koude-expedities is mijn bloedcirculatie verstoord. Toen ik terugkwam van de Zuidpool had ik bevroren plekken op mijn gezicht, het leken net brandwonden. Dat krijg je als je zweet, of als je neus loopt en dat bevriest."

Je knieën zijn inmiddels ook kapot.

"Ik heb te veel gevraagd van mijn lijf. Ga maar na: als je acht, negen uur per dag een slee trekt met honderd kilo aan eten erop, soms wel zestig dagen achter elkaar. Op mijn 38ste viel ik in een gletsjerspleet in Frankrijk. Mijn kruisbanden waren doormidden. Ik kon een jaar niet goed lopen. De chirurg zei: je hebt nu al versleten knieën."

Toch heb je daarna je grootste expedities gedaan.

"Ach, skiën naar de Pool is niet zo'n drama hoor, daar

is alles vlak. Weet je wat echt vervelend is? Vanaf een berg naar beneden lopen. Het is grappig, in mijn dorp in Canada wonen allemaal mensen zoals ik. Die skiën, fietsen en klimmen elke dag. De helft van die mensen daar tussen de 50 en 60 krijgt kunstknies, net als ik. Maar ik geloof dat je, met veel training, het moment dat je kunstknies nodig hebt kunt uitstellen. Elke zomer thuis in Canada fiets ik de bergen op. Aan het eind van de zomer heb ik bijna geen kniepijn meer. Maar ik wil niet meer zo hoog als de Mount Everest. Als je ouder wordt, kun je niet meer zo snel lopen en klimmen. Dat is gevaarlijk. Op de Everest heb je te maken met gletsjerspleten, lawines, bevrozingen, rotsval. Je moet zo'n gebied zo snel mogelijk in en uit."

Hoe ziet je lichaam eruit na een zware pooltocht?

"Mooi! Je bent helemaal afgetraind en hebt enorme buikspieren, door het trekken van je slee. Maar je immuunsysteem is kapot. Ik ben vijftien kilo afgevalen op de Zuidpool, schrikbarend. Mijn borsten waren helemaal weg. De eerste twee weken op expeditie eet je nauwelijks. Je lichaam gaat je vetreserves gebruiken. Na twee weken is alles in balans. Je lijf weet wat er gevraagd wordt, en je kunt normaal eten. Maar in de kou functioneren vergt veel energie. Na een aantal weken krijg je zo'n honger dat je lijf op zoek gaat naar extra eten. Er zijn gevallen bekend van expedities die gered moesten worden omdat ze ondervoed waren."



Hoe voorkom je dat?

"De hoeveelheid die je kunt eten is beperkt, want op de Zuidpool moet je fysiek stoppen om je eten uit je slee te halen. Je verhoogt je temperatuur door je fysieke activiteit, dus zodra je stopt om te eten krijg je het snel koud. Gelukkig verbrand ik niet zoveel. Mijn lichaam is niet gebouwd voor snelheid, ik ben een uithoudingsporter. Ik kan maanden doorgaan, jaren zelfs. Dat is mijn geheim. Ik ben perfect voor poolexpedities."

Hoe motiveer je jezelf als je het lichamenlijk zwaar hebt?

"Mezelf moed in praten: kom op, je hebt het wel eens zwaarder gehad. Relativeren: moet je kijken, je loopt hier, er zijn minder mensen op Antarctica geweest dan op de maan, althans, op de manier zoals wij het hebben gedaan, op ski's. Even de moeite nemen om te kijken naar die fantastische omgeving is essentieel als je het einde wilt halen."

Is het een kick om aan je lichaam te zien hoe je hebt geknakt?

"Als je ouder wordt, wordt het steeds moeilijker om je spieren te trainen, dus als dat toch weer lukt is het kicken. Maar daar ben je onderweg niet mee bezig. Je wilt alleen maar overleven. Je gaat terug naar de essentie, denkt als een dier. Krijg ik genoeg te eten en drinken, heb ik een warme plek vanavond? Is er niets dat op mij jaagt? Dingen als de ▶

"Geen enkel plooi je huid mag aan de venijnige wind blootstaan, want een bevrozing heb je in een seconde."



"De dijken van deze meren staan op het punt om te barsten door het smelten van de gletsjers, met grote gevolgen voor de mensen."



CV

Bernice Notenboom (Rotterdam, 1962) studeerde communicatiewetenschap aan de UvA en MBA bedrijfskunde in Amerika. Ze werkte als international *marketing liaison* voor Microsoft en organiseerde educatieve rafting trips in de VS. Vanaf 2000 maakte ze als klimaatjournalist reisverhalen voor o.m. *National Geographic Traveler*. In 2008 bereikte ze op ski's de Noord- en Zuidpool, trok door Siberië en stak de Groenlandse ijskap over. In 2009 beklom ze de Mount Everest. Hierover verscheen in 2010 het boek *Tegenpolen*. Afgelopen jaar bezocht Notenboom met de camera over de hele wereld plekken waar klimaatveranderingen onomkeerbare schade hebben toegebracht. De VPRO zendt de 6-delige serie *Klimaatjagers* uit vanaf 8 september, om 20.20 uur op Nld.2.



“De beruchte Hillary Stap, het laatste stukje naar de top van de Everest. Nu een uitdaging omdat er weinig sneeuw ligt.”

verjaardag van weet-ik-veel verdwijnen uit je brein. Ik kan goed alleen zijn. (lacht) Best uitzonderlijk voor een vrouw.”

Je bent een van de weinige vrouwen die zware poolexpedities doen.

Hoe komt dat?

“Met vrouwen loop je de kans dat ze het fysiek niet trekken. En er kan eindelijk gezeik zijn. Dat als je van A naar B moet, eerst alle mogelijke manieren op tafel moeten komen. Nou, als er op tien meter afstand een beer staat, heb je daar geen tijd voor! Op gemengde expedities zie je dat vrouwen gaan slijmen bij mannen, en in competitie gaan met elkaar. Soms krijgen mannen een favoriet. Twee vrouwen en meerdere mannen, dat is een *no-go-scenario*.”

In 2009 beklom je met een team de Mount Everest. Je viel met je toenmalige vriend in een gletsjerspleet. Lapka, de sherpa die jullie begeleidde, is later dood in een gletsjerspleet gevonden. Je hebt er nooit om kunnen huilen, vertelde je later.

“Ik kan niet verklaren waarom dat zo is. Ik ga straks naar Kathmandu, om Lapka's weduwe te bezoeken. Ik vind het verschrikkelijk, en ondersteun haar financieel. Maar ik denk niet: waarom hij wel en ik niet? Ik heb er nooit van wakker gelegen. Maar ik kan me elke nanoseconde van dat ongeluk herinneren. Toen wij vielen dacht ik: dit wordt mijn dood. Mijn

vriend lag onder mij, en het was mijn eerste zorg dat hij zou overleven. Daarvoor moest ik eerst mezelf redden. Je bent bezig een puzzel op te lossen: ik lig hier met mijn hoofd naar beneden, hoe kom ik hier uit? Want als je ondersteboven hangt, stroomt je bloed uit je vitale organen naar je hoofd. Dat kun je hooguit tien minuten volhouden. Die spleet was nauw, dat was mijn geluk. Ik zat klem tussen twee muren van ijs waartegen ik me kon afzetten. Zodra ik rechtop zat, kon ik weer ademen en nadenken. Ik ben gaan schreeuwen, en toen zijn we gered.”

Je bent daarna toch verder geklommen naar de top.

Veracht je de dood?

“Ik ben niet bang voor de dood geworden. Dit ongeluk heeft me juist zelfvertrouwen gegeven. Ik weet nu dat ik in crisissituaties op de juiste manier kan handelen.”

Heb je sinds die val een ander idee over de risico's die je wilt nemen?

“Ik was 46 toen me dit overkwam. En ik ben gaan relativeren. Zo hoeft ik mijn leven niet meer op het spel te zetten. Ik wil niet meer terug naar de Everest.”

Vorig jaar liep je relatie stuk. Kun jij in jouw leven wel een man gebruiken?

“Liefde is onhandig als je leeft zoals ik. Als je een relatie hebt met iemand die net als jij een vol leven heeft, moet er iemand schipperen. Ik ben ook bang om mijn eigenwaarde te verliezen. Dat mijn dromen in de schaduw komen te staan. Ik heb geen zin meer in het gecompliceerde gedoe met de liefde. Natuurlijk mis ik het, even rollebollen met een leuke man. Maar ik woon in Canada, en ben veel op reis. Nu ben ik een vrijbuitter. Het moet wel een heel bijzonder persoon zijn wil ik die vrijheid voor hem opgeven.”

Het afgelopen jaar trok je rond de wereld voor het tv-programma *Klimaatjagers*. Wat gaan we zien?

“Het klimaatsysteem ontrafelt onder invloed van de opwarming van de aarde. Op negen plekken in de wereld is die verandering onomkeerbaar en wij gaan er fysiek naar zes, waar de klimaatverandering al zichtbaar is. Met internationale wetenschappers blikken we vooruit naar de toekomst. We gaan bijvoorbeeld kijken naar de invloed van de *atmospheric brown cloud*, dat is een enorm grote wolk vervuiling die boven de Himalaya hangt. Die wolk is zo groot als Amerika en drie

‘Ik wil ervoor zorgen dat mensen zich realiseren dat het klimaat wél een groot probleem is’



kilometer dik. Hij vormt eigenlijk een buffer tussen de atmosfeer en de aarde, en houdt het zonlicht tegen, waardoor er minder regen valt en het heel koud wordt. Daardoor krijgen de rivieren in de Himalaya minder water, en kunnen de gletsjers niet meer bijgroeien omdat ze te weinig sneeuw krijgen. Maar we kijken ook naar het smelten van de ijskap in Groenland, het zee-ijs op de Noordpool en van de permafrost.”

Je woont al jaren in west-Canada, in een ski-resort.

Wat merk je daar van de klimaatverandering?

“Omdat de houtkever door de opwarming in de winter niet meer sterft, zie je in heel Canada bossen zo groot als Europa die helemaal rood zijn geworden. Dood, aangevreten door die houtkever. De gletsjers in Canada zijn aan het terugtrekken. En we hadden in 2012 een record aan vermindering van het zee-ijs. Volgend jaar wil ik voor een tv-documentaire van de Noordpool naar Canada skiën. Er bestaat een kans dat we die reis niet meer kunnen maken.”

Sommige poolreizigers hopen dat hun expedities hen dichterbij de zin van het leven brengen. Werkt het zo voor jou?

“Ja, de wereld is mijn speelveld. Maar mijn reizen moeten niet alleen maar een opportunistische aaneenschakeling zijn van leuke dingen. Het gaat me om verdieping. Ik wil met *Klimaatjagers* zorgen dat mensen zich realiseren dat het klimaat wél een groot probleem is. En dat wij burgers, maar ook zeker in de politiek, nu maatregelen moeten nemen. Dit tv-programma gaat wereldwijd 400 miljoen mensen bereiken. Als ik later terugkijk op mijn leven wil ik trots kunnen zijn dat ik een voetafdruk heb achtergelaten.” ■



“De Groenlanders verven hun huizen in bonte kleuren, zodat ze die in de winter terug kunnen vinden.”



EXPEDITIE-FAVORIETEN

Training autobanden de berg op trekken

Muziek *Fix you* van Coldplay

Voedsel gemengde noten, vol zout en vet!

Luxe deodorant

Post-pool-uitspatting een vakantie op het warme eiland Belize