



50 vragen zitten er in het doosje. 12 komen er aan bod. Niemand weet van tevoren welke.

MARJON SNEL BEELD CAREL SCHUTTE

# Zij beklom de Mount Everest

Katja Staartjes was de eerste Nederlandse vrouw die erin slaagde de Mount Everest te beklimmen, de hoogste berg ter wereld. Ze leidde kleinschalige klimexpedities naar andere reuzen zoals Gasherbrum I (8068 meter) en Manaslu (8163 meter). 'Zonder bezieling en ambitie houd je dit niet vol.'

'Ik wil best meewerken aan een interview, maar niet neergezet worden als een roekeloze gek, die nietsontziend de top van de wereld bereikte. Ik kan heel boos worden als dat beeld van een bergbeklimmer wordt geschetst. Dat klopt namelijk niet. Voor een professionele bergbeklimmer gaat het niet om de top, maar om het team. Alleen door goede samenwerking bereik je de top. Bergbeklimmen boven de 8000 meter is te vergelijken met een snelkookpan: de omstandigheden zijn zo extreem dat je als individu maar ook als team zwaar op de proef wordt gesteld. De weg naar boven confronteert je met je angsten, obstakels en tegenslagen. De extreme omstandigheden dwingen je om de vraag te beantwoorden: is dit echt wat ik wil? Zonder bezieling en ambitie houd je het niet vol. Wekenlang in piepkleine tentjes op elkaars lip zitten vraagt om een groot incasseringsvermogen. Niemand kan dan de schone schijn ophouden, je leert elkaar tot op het bot kennen. Iedereen wordt hoogteziek, iedereen zit er een keer doorheen. Om op de top te komen moet je focussen en doorzetten, maar tegelijkertijd loslaten en geduld hebben.

Cruciaal is dat je de juiste prioriteiten stelt, want je rugzak zit snel vol. En op grote hoogte heb je maar weinig energie. Boven de 7500 meter kom je in de zone des doods. Fysiek kan geen enkel mens daar langer dan drie dagen overleven. Dat heeft te maken met de extreme omstandigheden. Je rode bloedlichaampjes kunnen op die hoogte onvoldoende zuurstof opnemen. Zelf heb ik soms last van evenwichtsstoornissen en kan ik een kopje thee amper nog vasthouden. Ik word heel licht in mijn hoofd. De afnemende luchtdruk zorgt ervoor dat je hele interne systeem onder druk staat. Vroeg of laat loopt elke bergbeklimmer tegen zijn grenzen aan, zowel fysiek als mentaal. Hoe bewaak je die grenzen en waar ligt je werkelijke plafond en wat doe je als je dat bereikt? Een bergexpeditie gaat gepaard met sterke emoties: de extase van de top,

**'Het lichaam van Michael (23) is nooit gevonden. Dat was een enorme dreun.'**

maar ook de keerzijde als het misgaat. Een bergexpeditie is een metafoor voor het leven, maar dan in een notendop.

Ik ben een 'honderdprocenter'. Daarom heb ik in 1997 mijn baan als facilitair manager bij het Universitair Medisch Centrum in Utrecht opgezegd om me volledig te wijden aan mijn grootste passie: bergbeklimmen. Alle belangrijke beslissingen in mijn leven heb ik in de bergen genomen. Bergen zijn louterend. Alles wat overbodig is, valt weg. Daar leef ik op het scherpst van de sneed.

**Wat is uw mooiste herinnering en wat uw slechtste herinnering?**

'Daar hoeft ik niet lang over na te denken. Mijn mooiste ervaring was toen ik met mijn maatje Henk (Wesselijs) op de top van de Gasherbrum I (8068 meter) stond in 2004. Het was die dag kraakhelder. We hadden een waanzinnig uitzicht op de Karakoram en drie van de hoogste toppen van de wereld zagen we glashelder. Een prachtige ontlading na een ultrazware beklimming, met veel tegenslagen. Het had eindelijk gesneeuwd, ons ge-

duld werd zwaar op de proef gesteld. Zes weken zaten we in het basiskamp, voordat we de ultieme topoging waagden. Met een rugzak van 20 kilo moesten we door heuvels sneeuw zien te waden. Loodzwaar. Door de samenwerking met een Duits en een Spaans klimteam wisten we uiteindelijk in zeer moeilijke omstandigheden de top te bereiken, ieder afzonderlijk hadden we het niet gekund. Vanuit het hoogste kamp op 7200 meter hebben we er zestien uur over gedaan om naar de top te klimmen en terug te komen. Als je dan op de top staat, zijn er emoties, tranen dat het gelukt is. Dat moment was onbeschrijfelijk, dat vergeet ik nooit.

Mijn slechtste ervaring heeft ook met bergen te maken. Dat was in 1999 toen we op de top van Mount Everest een teamgenoot verloren. Michael (23) was de jongste Britse klimmer, een enorm vrolijke, fantastische knul. Heel getalenteerd. Maar hij was te langzaam, waardoor hij te laat op de top aankwam. We vertrokken om 23 uur en we klommen de hele nacht door. Je moet zorgen dat je voor 14 uur 's middags aan je afdaling begint. Daarna neemt de kans op uitputting en slecht weer toe. Dat is bekend. In het zicht van de top had de expeditieleider hem verteld dat hij moest omdraaien, maar dat te accepteren was enorm moeilijk. Tegen de adviezen in ging hij door. De top heeft hij gehaald. Maar bij de afdaling is hij zoek geraakt. We denken dat hij aan de Tibetaanse zijde van de Mount Everest in een sneeuwstorm is beland en is gevallen. Zijn lichaam is nooit gevonden. Dat was een enorme dreun.'

**Hoe speelt liefde een rol in uw leven?**

'Liefde verbindt mij aan mijn grootste maatje, mijn man Henk. Met hem deel ik al meer dan twintig jaar mijn passie voor bergen. Dat ervaar ik als een waar geschenk. Grote bergexpedities doen we samen. Je moet liefde hebben om echte verbinding te maken. Henk is totaal anders dan ik. Hij is heel praktisch, Henk is de doener. Hij gaat direct van start. Ik wil alles goed voorbereiden. Juist daarom zijn we denk ik zo'n goed team. We vullen elkaar fantastisch aan. Ik geef lezingen over mijn bergervaringen. Henk is daar totaal niet in geïnteresseerd. Hij is liever bezig met zijn handen. Hardlopen, klimmen, wandelen. Dat is voor ons allebei ultiem genieten.'

**Wanneer raak je mensen aan?**

'Iemand aanraken vind ik een teken van warmte of verbinding. Ik raak mensen aan op hun arm of op hun schouder, als ik op hen gesteld ben. Familie raak ik makkelijk aan dan anderen, het is een teken van verbondenheid. Ik ben een denker, maar ik geloof dat een gebaar meer kan zeggen dan duizend woorden. Helemaal als iemand verdriet heeft. Dan raak ik mensen makkelijk aan.'

**Hebt u wel eens een wonderlijke ervaring gehad?**

'Ik ben atheïst. Maar voor alle klimexpedities in de Himalaya ging ik langs bij een lokale lama, een Tibetaanse geestelijke. Eigenlijk tegenstrijdig. Maar dit ritueel hoort voor mij bij de expeditie. De lama leest allemaal mantra's en gebeden voor en vraagt om toestemming aan de berg om haar te beklimmen en om vergeving als je de berg zou beschadigen. Voor mij is dit een manier om me te verbinden met de bergen. Henk vindt dit onzin. Voor mij is het een spirituele ervaring, een soort inzegening van de expeditie. Dat ritueel is altijd een bijzonder moment voor mij.'

**Wanneer bent u voor het laatst getroost en waarom?**

'De laatste keer dat Henk me heeft getroost was, denk ik, vorige maand. Ik ben een nieuw boek aan het schrijven, en dat is nu mijn grootste expeditie. Ik weet precies wat ik wil zeggen, het verhaal zit allang in mijn hoofd. Maar ik vind nog niet helemaal de juiste vorm. Dat is heel frustrerend. De titel wordt: *Topsteams, samen bergen verzetten*. Dit is echt een lastige bevalling. Soms zit ik er even doorheen, maar het boek wordt prachtig en dat helpt me het vol te houden. Ik ben een perfectionist, hoor. Dat maakt het er niet makkelijker op. Maar het boek komt er. Het komt dit najaar op de markt.'

**Wat zegt u tegen een zwerfver die vraagt of hij bij u mag slapen?**

'Dat is een ingewikkelde vraag. Eigenlijk vind ik dat ik ja zou moeten zeggen, maar ik denk toch dat ik nee zeg in de praktijk. Bij een zwerfver denk ik toch meteen aan de risico's. Of: "Ga aan het werk." Maar ik weet natuurlijk ook wel dat dat soms niet kan. Dit vind ik een lastige vraag!'

**Wat is het lekkerste eten dat u zelf kunt bereiden?**

'Pompoensoep of linzen met lamsworstjes! Laat ik het bij de soep houden, want ik ben een echte soepliefhebber. Misschien heeft dat te maken met mijn bergexpedities, dan eet ik ook heel graag soep. Behalve

**'De lama gaat allemaal mantra's en gebeden door. Voor mij is dat een spirituele ervaring.'**

verse pompoen, neem ik ui, wortel, pastinaak, verse gember, heel belangrijk voor de smaak. En versie kerrie. Alles samen in de pan en koken. Als het gaar is, puur er ik het. Echt een aanrader.'

**Waar bent u het meest dankbaar voor?**

'Hier hoeft ik niet lang over na te denken. Dat zijn drie dingen: de bergen, lopen en Henk. Ze horen voor mij ook helemaal bij elkaar. Ik denk dat ik gemaakt ben om te lopen. Ik heb Henk ontmoet tijdens een bergexpeditie. En twintig jaar later lopen we nog steeds samen in de bergen. Daar ben ik heel dankbaar voor.'

**Welk leugentje om bestwil doet u wel eens?**

'Ik probeer altijd alles strak in mijn agenda te fiten. Soms lukt dat niet helemaal. Dan doe ik wel eens een leugentje om bestwil en zeg ik dat ik al een andere afspraak heb staan. Maar eigenlijk wil ik die afspraak gewoon het liefst op een ander tijdstip plannen. Ik moet bekennen dat ik dat wel eens doe.'

**Wanneer hebt u voor het laatst iets belangeloos gedaan voor uw medemens?**

'Bij de laatste grote aardbeving in Nepal (2015), zat ik met Henk in een klein bergdorp in de Himalaya. We waren bezig met een klimexpeditie naar de top van Gurla Mandhata (7694 meter) toen de aardbeving begon. Die was 7,8 op de schaal van Richter. We hadden net een kopje thee in handen toen alles begon te beven, muren stortten in. Een heel bizarre en angstige ervaring. We hebben de expeditie meteen afgebroken en zijn teruggegaan naar Kathmandu. We hebben individuele families geholpen, en sindsdien zijn we betrokken bij de wederopbouw. Met onze stichting Topaspiraties hebben we dankzij donaties een medische post geopend en een aardbevingsbestendige school opgezet. Dit voorjaar hebben we een echografieapparaat kunnen schenken aan een dorp op 2200 meter in de Himalaya. Hiermee kwam een droom uit van een medische post in het dorpje Basa. Zwangere vrouwen kunnen daar nu voor het eerst een echo laten maken.'

**Welke rol hebben vrienden in uw leven?**

'Iedere twee maanden eten we met mijn jaarclubvriendinnen uit mijn studententijd aan de universiteit in Wageningen. We zijn met zijn zevenen, en intussen zijn er ook al veel bijna volwassen kinderen bij. Ik vind dat bijzonder waardevol. Ga met mij uit eten met vrienden of familie, dan ben ik in mijn element! Ik kan gemakkelijk een hele avond lang aan een grote tafel zitten. Vrienden zijn heel belangrijk voor me. Maar ik moet ook bekennen dat ik mijn werk nogal eens op de eerste plaats zet. Soms denk ik dat ik meer tijd zou moeten nemen voor goede vrienden en familie.' ■