



EER- BEToon AAN

Esther Groenewegen-Jonker (52) vond wandelen altijd maar suf. Tot haar vader, wél een fervent wandelaar, plotseling overleed en ze troost vond in het maken van lange tochten. Denkend aan hem liep ze naar de top van de Kilimanjaro.

MIJN VADER

Esther: 'Mijn vader is altijd mijn held geweest. Toen ik er als single moeder alleen voor stond heeft hij me jarenlang geholpen met de intensieve zorg voor mijn dochter, die een hechtingstoornis heeft. Als ik aan het werk was – voor mijn werk als model reisde ik veel – paste hij op haar. Ook toen ik met mijn huidige man nog een



Esther tijdens de vijfdaagse tocht naar de top van Afrika's hoogste berg, de 5895 meter hoge Kilimanjaro.

Tekst: Liza Kaisersmeijer Foto: Inkerpagina Boven/Getty Images Alle overige foto's: Esther Groenewegen-Jonker



LOCATIE
KILIMANJARO:
NOORDOOST-
TANZANIA



BIJTANKEN
IN HET KAMP



De top bereikt!

zoon kreeg bleef hij vaak met haar thuis zodat wij bijvoorbeeld met z'n drieën op vakantie konden. Mijn dochter is nu 21 en het gaat, mede dankzij de liefdevolle zorg van haar opa, goed met haar. Mijn vader was erg sportief: hij had overal ter wereld gewandeld en deed jaarlijks mee aan de Nijmeegse Vierdaagse. Ik moest er altijd een beetje om lachen, had er zelf weinig mee. Maar toen hij plotseling ziek werd en binnen acht weken, op zijn 71ste, kwam te overlijden, wist ik niet waar ik het zoeken moest. Ik begon met wandelen. Vooral bij langere wandelingen ontdekte ik dat ik na een fase van weerstand in een flow terecht kwam waarin ik eindelijk mijn gedachten en emoties kon loslaten. Toen ik me via een vriend kon aansluiten bij een groep die de Kilimanjaro in Tanzania ging beklimmen, aarzelde ik geen moment. Midden in een van de moeilijkste momenten van mijn leven – de nasleep van mijn vaders overlijden – besloot ik mezelf drie weken weg te gunnen.

HOOFD IN DE HEMEL

Met een groep van zes Nederlandse reizigers en dertig lokale 'dragers' – deze begeleiders sjouwen de spullen, zetten het kamp op, zorgen voor verse maaltijden en dragen flessen zuurstof mee – begonnen we aan de vijfdaagse tocht naar de top van Afrika's hoogste berg (5895 meter). De eerste dagen bestonden uit hiken door de jungle, klimmen over rotsblokken en flink hoogte maken. Makkelijk was het zeker niet, maar ik was optimistisch: ik had thuis hard getraind, voelde me fit en kon het goed aan. Langzaam zagen we de begroeiing om ons heen verdwijnen en passeerden we de boomgrens. 's Nachts was het ijskoud: zelfs met mijn skipak aan lag ik nog te bibberen. Op zo'n moment kwam het gemis van mijn vader keihard binnen. Maar de ochtenden waren prachtig. Nog voordat de andere wandelaars wakker waren, ritste ik mijn tent open. Door de opening in het zeil keek ik naar buiten, naar de wolken en indrukwekkende bergpartijen onder me. Het leek wel een andere wereld. In deze rust, zo half met mijn hoofd in de hemel, was de ellende thuis even ver weg en voelde mijn vader iets dichterbij.

Met de toenemende hoogte werd de lucht steeds ijler. Daardoor kreeg ik het pas echt moeilijk. Mijn longen voelden loodzwaar en ik kreeg last van hoogteziekte. Dat gevoel is moeilijk te omschrijven: instinctief wil je de pas erin houden, maar door de weinige zuurstof kun je maar heel langzaam vooruit. Ik kreeg extra zuurstof uit een fles, maar het hielp weinig. Dat maakte me wanhopig: hoe ging ik ooit die top halen? Ik had me van tevoren het gevaar niet gerealiseerd, maar ben geschrokken van het effect dat zuurstoftekort had op mijn longen: ik heb er nog weken nadien last van gehad.

DUWTJE IN DE RUG

Op de zwaarste momenten kwam Genesis, de oudste drager en leider van de groep, naast me lopen. Hij gaf me peptalks: je gaat dit halen, je kunt dit. Samen met de andere dragers zong hij religieuze liederen, dat vond ik zo prachtig. Dankzij hun steun bereikte ik de top. Maar ik had ook het gevoel dat mijn vader met me meeliep. Alsof hij af en toe even op mijn schouder tikte.

Dat gaf me dat laatste duwtje in de rug dat ik nodig had om de top te bereiken. Ik deed het niet alleen voor mezelf, maar ook voor hem. Ik dacht aan hoe trots hij zou zijn geweest. En dat hij me ongetwijfeld ook een beetje had uitgelachen: "Je vond wandelen toch zo suf?!" Het moment dat we de top bereikten was geen euforische ervaring. We hadden wat ver-

traging opgelopen en het was inmiddels al donker. Daardoor had ik maar weinig tijd om erbij stil te staan. Het besef kwam eigenlijk pas na de afdaling, bij de feestelijke ceremonie waarbij de dragers ons al dansend en zingend het certificaat van het behalen van de top overhandigden. Toen kwam het bij me binnen: ik heb het gewoon gedaan! Ik had deze ervaring voor geen goud willen missen: de reis heeft me niet alleen een duwtje in de juiste richting gegeven bij mijn rouwverwerking, maar ook een nieuw referentiekader gegeven, waarin ik moeilijke situaties beter kan relativiseren. Eén ding is zeker: dat wandelen, daar stop ik niet meer mee. Ik blijf toch mijn vaders dochter! ■

**'DEZE REIS
HEEFT MIJ
EEN DUW IN
DE GOEDE
RICHTING
GEGEVEN'**