
3X STOERE VROUWEN



Top prestaties

De halve Adventure Marathon of the Great Wall of China, een roeirace over de Atlantische Oceaan en de beklimming van de Mount Everest. Renate, Anouk, en Katja hadden alle drie een droom en zetten een topprestatie neer.

TEKST: RENÉE BROUWER | BEELD: MARK UYL

**‘Mijn handen
waren stuk,
maar ik voelde
een enorme
euforie’**



Zes weken in een kleine boot de Atlantische Oceaan over roeien. Dat is wat Renate de Backere (1969) eind 2020 deed, samen met drie vrouwelijke teamgenoten. Als eerste Nederlands vrouwenteam haalden ze de overkant.

Renate: “Eigenlijk is het nooit een droom van mij geweest om roeiend de Atlantische Oceaan over te steken. Ik rolde er min of meer in toen ik in Scheveningen roeide. Een van mijn roeimaatjes zat in het roeiteam Atlantic Dutchesses dat eind 2020 mee ging doen aan de Talisker Whisky Atlantic Challenge. Dit is een oceaan-roeirace van de Canarische Eilanden naar het Caribisch Antigua, een afstand van ongeveer 3000 mijl (5000 kilometer – *red.*). Iets wat mij best interessant leek, vooral omdat ik altijd al grenzeloos nieuwsgierig was naar de mogelijkheden van mijn lichaam. Toen mijn roeimaatje door persoonlijke omstandigheden moest afhaken, dacht ik: goh, er is een plek, ik ga kijken of ik die kan opvullen. Zo ontstond mijn contact met het team. We hadden een goede klik met elkaar en voordat ik het wist, was in februari 2020 onze samenwerking beklonken. Daarna volgde een intensieve voorbereiding. Van de organisatie moesten we een aantal cursussen doen. Ook moesten we minstens 120 trainingsuren op de boot maken maar het liefst nog meer. Wanneer we konden, spraken we met elkaar af. In de zomer trainden we vooral op het IJsselmeer en in september hebben we met de boot in Engeland geroeid. Zo konden we een beetje oefenen met roeien op zee maar om eerlijk te zijn, kun je je gewoon niet écht voorbereiden op de bijzondere tocht die wij gingen maken. Op 12 december 2020 vertrokken we vanaf La Gomera, een van de Canarische Eilanden. Ik had er zo naar toegeleefd, ik was er helemaal klaar voor. Omdat onze missie hetzelfde was – zo snel mogelijk de finish behalen – maakten we van tevoren goede afspraken met elkaar. Zo beloofden we onder meer altijd eerlijk te zijn. Als er irritaties waren, spraken we die gewoon uit. En als een van ons fysiek ergens last van had, meldden we dat ook.

Doordat onze roeiboot slechts 9 meter lang en 1,70 meter breed was, pakten we slim in. Zo had iedereen één klein tasje mee met wat kleding en persoonlijke dingen die niet te zwaar wogen. Ook hadden we veel navigatie- en zendapparatuur, voedselpakketten en gedroogde maaltijden aan boord. Ons water haalden we uit zee. Met behulp van een speciaal zuiveringsapparaat werd het zeewater in drinkwater omgezet. Dat kookten we in een *jetboil* en daarna voegden we het toe aan onze eetpakketjes.

Omdat we erg actief waren, moest we 60 calorieën per kilo lichaamsgewicht eten. Bij mij kwam dat neer op 4200 calorieën per dag, dus ik vulde de gevriesdroogde maaltijden aan met mueslirepen en snacks.

Natuurlijk, de tocht was zwaar. We sliepen nooit langer dan anderhalf uur aan één stuk en zaten midden op een gigantische zee met soms heel hoge golven. Maar ik had het nooit willen missen. Zelfs niet toen we op een gegeven moment werden achtervolgd door een haai. Bang was ik niet, want ik voelde me veilig op de roeiboot. Hij was zo ontworpen dat-ie altijd vanzelf weer omdraaide in het water. Wel weet ik nog hoe ik met veel ontzag naar de uitstekende vin keek. We zijn in zijn ruimte, dacht ik, wat geweldig dat we dit mogen meemaken.

Uiteindelijk bereikten we na 43 dagen, 4 uur en 56 minuten roeien de finish. Dat was zo’n overweldigend gevoel. Mijn handen waren stuk van het roeien, maar ik voelde een enorme euforie. We hadden het gehaald en ook nog eens als eerste vrouwenteam! Ook haalden we met onze deelname ruim 26.000 euro op voor onderzoek naar hart- en vaatziekten bij vrouwen. Zo’n ontzettend mooie ervaring, ik ben er heel dankbaar voor. Als de mogelijkheid zich in de toekomst voordoet, doe ik zo nog een keer mee!” ►

Anouk Boering (1967) leefde al jaren een riant expatbestaan toen haar man in Thailand een affaire bleek te hebben. Haar wereld stond op z'n kop en ze besloot de halve Adventure Marathon of the Great Wall of China te rennen. Dat werd de dag van haar hergeboorte.

Anouk: “Saudi-Arabië, Bahrein, Kopenhagen, Londen... Samen met mijn ex-man woonde ik voor zijn werk al vijftien jaar lang op verschillende plekken ter wereld. We leidden een fijn expatleven met onze twee zoons. Totdat ik er in 2009 in Thailand achterkwam dat hij vreemdging met een jonge, Thaise vrouw. Voor mij was dit behoorlijk heftig. Ik dacht echt: hoe dan?! Opeens lag alles in duigen en wat volgde, was een gigantisch rouwproces. Zo moest ik niet alleen afscheid nemen van de man die ik niet meer kende, maar ook van het leven dat wij samen leidden. Ik besepte twee dingen. Eén: ik weet niet waar ik moet beginnen. En twee: alles wat ik nu besluit, bepaalt de rest van mijn leven.

Omdat de jongens – toen 10 en 7 jaar – midden in hun schooljaar zaten, besloot ik nog een jaar in Thailand te blijven. Daarna zou ik met hen samen teruggaan naar Nederland om hier een nieuw bestaan op te bouwen.

Toevallig had een vriendin van mij net de halve Adventure Marathon of the Great Wall of China gerend. Hierbij ren je in totaal 21,1 kilometer over de Chinese Muur. Door de verschillende hoogtes (de maximale hoogte is 493 meter – *red.*) en 5164 traptreden word je als deelnemer extra uitgedaagd. Interessant, dacht ik. Als dit mij lukt, kan ik alles. Daarom besloot ik me aan te melden voor 2010. Hoewel ik best sportief was, had ik nog nooit een meter gerend. Toch zag ik dat niet als een belemmering. Ik begon gewoon met trainen. Helemaal alleen, net zoals ik me voelde, en met kleine stapjes. Eerst één kilometer, toen vijf kilometer, en uiteindelijk, na lang trainen, de afstand van een halve marathon.

Muziek was hierbij heel belangrijk voor mij. Zodra

ik de opzwepende beats van dj Tiësto hoorde, raakte ik in een soort trance. Dan rende ik continu alle trappen van de Skytrain in Bangkok – waar ik op dat moment woonde – op en af, en voelde ik me met de dag sterker worden. De onvoorwaardelijke steun van mijn vriendinnen droegen daaraan bij.

Voor mij was mijn voorbereiding voor de halve marathon ook een mentale voorbereiding op mijn nieuwe leven in Nederland. Ik ging van een expatleven met een partner naar het leven van een alleenstaande moeder. Mijn zakelijke netwerk was door al die jaren in het buitenland nihil. Ik wist dus dat ik helemaal opnieuw moest beginnen en elke stap die ik tijdens het trainen zette, bereidde mij daarop voor.

Op 10 mei 2010 was het zover. In een tijd van drie uur en zeven minuten rende ik de halve Adventure Marathon of the Great Wall of China. Bij de finish voelde ik mij echt onoverwinnelijk. De oerkracht die op dat moment in mij bovenkwam, was iets wat ik nog nooit had ervaren. Het enige wat ik kon denken, was: het is gelukt, niks krijgt mij nog klein! Ik was zo trots op mezelf.

Die overwinning symboliseerde voor mij mijn hergeboorte. Daarna verhuisde ik met de jongens naar Nederland en bouwde ik vanaf *scratch* een nieuw leven als professioneel coach op. Doordat ik ook veel zelfwerk deed, kan ik nu met dankbaarheid op mijn scheiding terugkijken. Als die niet had plaatsgevonden, was ik niet de vrouw die ik nu ben. Daarom zie ik mezelf zeker als boegbeeld voor anderen. Ik weet hoe het is als je leven plotseling op z'n kop staat, maar ik weet ook dat iedereen een oerkracht heeft om dat te overleven. Je moet die alleen, net als ik, eerst zien te vinden.” ►

**‘Bij de finish
voelde ik mij
onoverwinnelijk’**



‘Opeens stond ik in mijn eentje op het hoogste punt van de aarde’



Lezen

In haar boek *Hoog spel; De eerste Nederlandse vrouw op de top van de Mount Everest* vertelt Katja over haar beklimming. En dat klimmen zoveel meer is dan het bestijgen van een top. Ook geeft ze haar visie op de bergsport, neemt ze de teamgeest van de Everest-expeditie onder de loep en staat ze stil bij het tragische overlijden van een teamgenoot. € 24,50 of € 14,50 (e-book), via Katjastaartjes.nl

Meer weten over Katja's expedities? Ook in haar boeken *Lopen over de grens* en *TopTeams* vertelt ze erover.

Bergbeklimmer Katja Staartjes (1963) beklom 25 jaar geleden als eerste Nederlandse vrouw de Mount Everest. Daarna volgden, samen met haar man, andere grote expedities.

Katja: “Mijn liefde voor de bergen ontdekte ik in 1983. In die periode studeerde ik in Wageningen en zat ik in de nationale selectie atletiek. Voor het eerst maakte ik met vrienden een trektocht door de Alpen. Ik was echt op slag verliefd. De natuur, de ruimte en de prachtige uitzichten: ik vond alles even geweldig. Dat het leven in de bergen heel simpel was, trok mij aan. Met alleen je spullen op je rug ga je van A naar B. Ik merkte dat ik in de bergen goed kon relativeren en de fysieke uitdaging ook prima aankon. Daarna maakte ik jarenlang trektochten. Op een gegeven moment kwam ik in aanraking met een gletsjer op een punt waar het terrein lastiger werd. Dit ging niet zonder kennis van zaken, dus ging ik cursussen volgen. Daardoor belandde ik langzaam in het bergbeklimmen.

In 1994 deed ik mijn eerste klimtocht naar Thapa Peak (6012 meter – *red.*) in de Himalaya. Het bleek dat ik goed bestand was tegen de hoogte en het zuurstoftekort (op 5000 meter is het zuurstofgehalte nog maar vijftig procent – *red.*), dus de tocht smaakte naar meer. Het jaar daarop beklom ik Mera Peak, een berg in Nepal van 6476 meter. Het bijzondere was dat ik toen voor het eerst de Mount Everest zag liggen, ruim tweeënhalve kilometer hoger. Met het afdalen zei een van de Nepalezen tegen mij: ‘*One day you’ll climb Everest.*’ Ik dacht: wat een goede grap. In Nederland had ik namelijk net een nieuwe managementbaan. Hoe moest ik dat combineren met de intensieve voorbereiding van zo’n beklimming? Bovendien was die expeditie peperduur en ik had het idee dat het een te grote uitdaging voor mij zou zijn. Toch begon ik erover te dromen...

Twee jaar later zegde ik mijn baan op zodat ik mij volledig op het bergbeklimmen kon richten. Drie maanden later beklom ik Cho Oyu, ook in de Himalaya gelegen en 8188 meter hoog. Opnieuw

zag ik tijdens de beklimming de Mount Everest en dat was de eerste keer dat ik dacht: misschien zou ik het kunnen. Na deze expeditie besloot ik ervoor te gaan en in 1999 was het zover. Na een klimtocht van zeven weken bereikte ik als eerste Nederlandse vrouw op een hoogte van 8848 meter de top van de Mount Everest. We stonden daar met z’n tienden, voor de rest allemaal mannen. Toen de rest ging afdalen, wachtte ik op een teamgenoot die nog omhoogkwam om een foto van hem op de top te kunnen maken. En toen stond ik opeens zo’n tien minuten helemaal in mijn eentje op het hoogste punt van de aarde. Ik realiseerde me ineens: er is nu niemand hoger dan ik. Dat was zo bizar. Door de ijle lucht en vrieskou kon ik niet lang op de top blijven. Daarna volgde de heftige afdaling, waarbij we ook nog in een storm terecht kwamen.

Hoewel het behalen van de top van de Mount Everest een markante prestatie was, wilde ik in de jaren daarna vooral meer ervaring als klimmer opdoen. Daarom richtte ik me op moeilijkere klimroutes in de Alpen en bijvoorbeeld op de Nepalese berg Ama Dablam (6856 meter – *red.*). Uiteindelijk organiseerde ik in 2004 samen met mijn man Henk onze eerste eigen expeditie naar de Pakistaanse berg Gasherbrum I (8080 meter – *red.*). Een grote uitdaging, omdat de berg heel steil is en we te maken kregen met extreme weersomstandigheden. Voor mij voelt het behalen van deze top daarom als een grotere prestatie dan die van de Mount Everest. Vooral omdat we zelf de route zochten en aanlegden, en dat in nauwe samenwerking deden met slechts een handjevol klimmers. Ook de beklimmingen in de jaren daarna waren grote avonturen. De bergen waren dan wel niet zo hoog als de Mount Everest, maar de beklimmingen waren een stuk moeilijker en daardoor grotere uitdagingen” ■