

Eric Arnold (35)

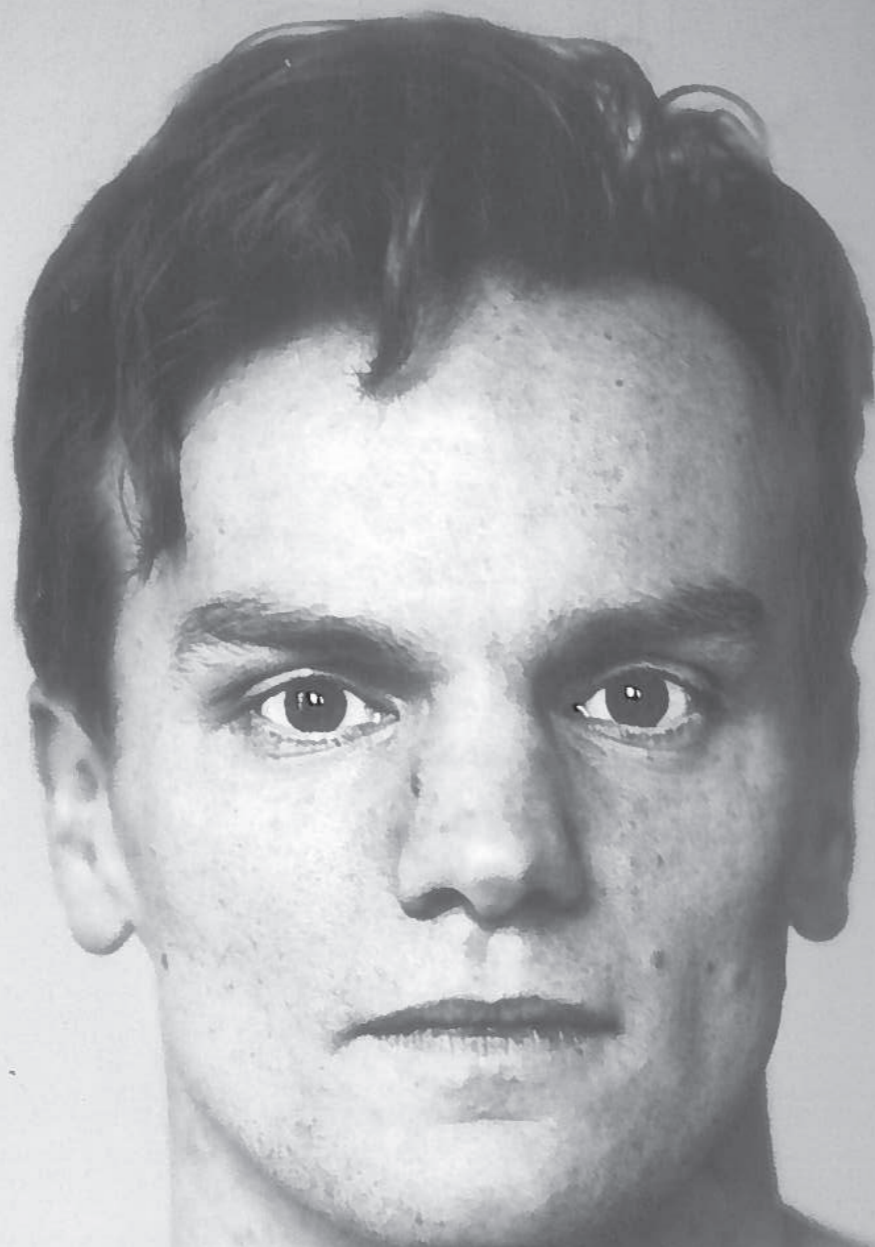
Is fulltime teamleider gemeente Rotterdam
Traint 10-15 uur per week voor de Mount Everest

'In de bergen zie ik soms de overblijfselen liggen van klimmers die onderweg zijn doodgevoren. Als ik dan na thuiskomst in de file sta, kan ik me daar echt niet over opwinden. Door de expeditie kan ik beter relativeren. Zes weken voor vertrek slaap ik in een zuurstoftent. Daar is het zuurstofniveau zoals op vijfduizend meter hoogte. Dat voelt alsof je door een rietje ademt. Voor mijn vriendin zet ik 'm soms lager, op tweeënhalfduizend. Jaren terug zou ik die concessie niet hebben gedaan. Ik kon grenzeloos egoïstisch zijn. Mee naar de Bijenkorf? Echt niet. Stel je voor dat ik een virus zou oplopen en dan een trainingsachterstand krijgen. Mede daardoor is mijn vorige relatie uitgegaan.

Gelukkig is mijn huidige vriendin fanatiek triatleet. Ze snapt het als ik elke avond ga hardlopen of om zes uur 's ochtends drie kwartier in het meer zwem. Ik wil enorm graag ooit de top van de Mount Everest bereiken. Drie jaar op rij is dat nèt niet gelukt. Een onaf hoofdstuk.

Mijn eerste klim was vier jaar geleden. Vlak voor de piek moest ik om draaien; de gevoelstemperatuur was min 70 graden, ik hallucineerde door zuurstof- en vochttekort, één ooglid zat vastgevroren. Terug thuis voelde ik me down, alsof ik in de rouw was. Het beste medicijn bleek me voor te bereiden op een nieuwe expeditie. Maar ik kreeg een ongeluk en kon maandenlang niet op mijn niveau trainen. Ik had hartkloppingen en zweetaanvallen. Op mijn werk was ik er met mijn hoofd helemaal niet bij; ik was alleen maar bezig met de vraag of en hoe ik ooit de top zou bereiken. Niet meer trainen en klimmen – dat is voor mij gewoon geen optie.'

Eric Arnold begon op 5 april aan zijn vierde expeditie naar de top.



“Mijn vriendin slaapt ook in de zuurstoftent”

Lieven van Linden (31)

Is fulltime consultant
Traint 15-20 uur per week voor ultramarathons door de woestijn en de jungle

'Mijn vrouw en kind staan op de eerste plaats, maar ik besteed meer tijd aan mijn trainingen. Zo vloog ik drie dagen na ons huwelijk naar Brazilië om 260 kilometer hard te lopen in de Jungle Marathon. Mijn vrouw zat thuis met onze pasgeboren zoon.

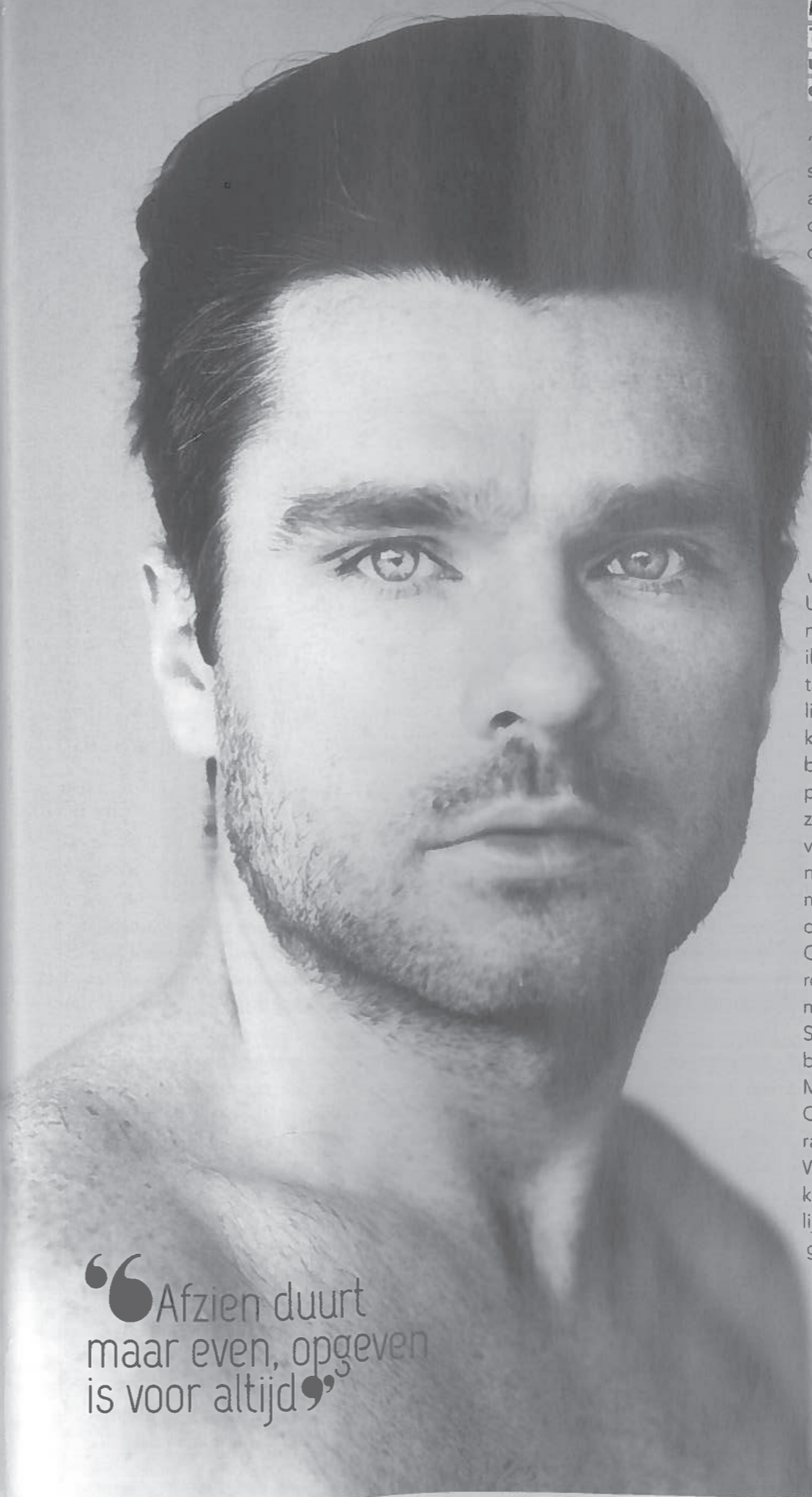
Niet ideaal natuurlijk, maar ze heeft me ook gekozen om mijn ambitieuze karakter.

Ze vindt het niet normaal wat ik doe, maar ik vind dat het prima gaat zo. Ik kan alles om het hardlopen heen plannen. Ik train 's avonds een paar uur of ik ren 's ochtends twintig kilometer van huis naar mijn werk.

Ultramarathons leren me veel over mezelf. Voordat ik ermee begon wist ik niet dat zo'n wedstrijd zoveel mentale kracht kost. In de jungle in Brazilië waren mijn voetzolen na 150 kilometer rennen bezaaid met vochtblaren, elke stap deed extreem veel pijn. In mezelf bleef ik herhalen: "Afzien duurt maar even, opgeven is voor altijd" en die mantra hielp me naar de finish. Ik belandde in een meditatieve toestand en kon de pijn op een afstand houden.

Ook als mijn vrouw en ik samen een romantisch weekendje weggaan moeten de sportschoenen mee. Soms voelt het als een verslaving, die behoefte aan meer, langer, heftiger. Momenteel droom ik van de Yukon Quest in Canada: een sleehondenrace van 700 kilometer.

Waarom al die ultra's? Ik wil ontdekken hoe ver ik geestelijk en lichamelijk kan gaan. Wat ik doe als ik mijn grens tegenkom. Misschien ben ik wel iemand die doorgaat tot zijn benen eraf vallen. Een beangstigende gedachte. En toch blijf ik voorlopig zoeken naar die grens.'



“Afzien duurt maar even, opgeven is voor altijd”