



VRAAG & ANTWOORD

De Everest Marathon in plaats van expeditie

Een marathon lopen op 5000 meter hoogte, met de start in de Khumbu Ijsval op Mount Everest? Tuurlijk kan dat. NKBV-lid Alex van Hedel (42) uit Schijndel gaat op Hemelsvaartsdag van start in de Everest Marathon. "Bij de start vriest het twintig graden, bij de finish is het juist twintig graden boven nul."

De Everest Marathon, dat klinkt niet als een doorsnee hardloopwedstrijd...

Eh, nee. Het is een marathon die start vanuit het basiskamp van Mount Everest. Eigenlijk nog iets hoger zelfs. De nacht voor de wedstrijd slaap je in het base camp, de start is in de Khumbu Ijsval op 5200 meter. De route gaat over ongebaande wegen: rots, ijs, gletsjers, riviertjes, wandelpad. Het is niet te vergelijken met een gewone marathon op asfalt.

Hardlopen op 5000 meter, hoe kom je daar bij?

Ik heb een passie voor bergsport en er zijn twee bergen waar ik van droom: de Eiger en Mount Everest. Ik droom er van om op Everest te zijn, er rond te lopen, de berg aan te raken, of zelfs naar de top te gaan. Helaas zit een expeditie er niet in, dat is te duur, maar op deze manier kan het wel. Ik heb nog een doel: mensen kunnen me sponsoren en zo wil ik geld bij elkaar brengen voor Stichting KiKa, Kinderen Kankervrij. Er zijn zoveel hardlopers die alleen voor zichzelf lopen. Als je daar toch bent, is het een kleine moeite om even aan je medemens te denken.

Maar waarom hardlopen? Je had toch ook gewoon een trekking naar het basiskamp kunnen maken?

Het punt is dat lopen niet echt m'n passie is. Er moet wel iets extreems aan zitten. Voorafgaand aan de wedstrijd maken we trouwens wel degelijk de trek naar het basiskamp. Vijftien dagen om te acclimatiseren.

Hoe ziet je voorbereiding op de marathon eruit?

Eerst heb ik me uitgebreid laten testen, een soort grote sportmedische keuring: spierkracht, verbranding, hartslag, zuurstofopname, verzuring, noem maar op. Ik wilde aan de hand van die cijfers weten of het haalbaar was. Toen ik hoorde dat het ook echt kon, schrok ik wel even. Nu moet ik dus m'n droom gaan waarmaken. Op dit moment train ik vijf keer per week. Een keer in de sportschool, twee lange duurlopen en twee intervaltrainingen. Verder lees ik alles wat los en vast zit en praat ik met mensen die de wedstrijd hebben gelopen, zodat ik weet waarop ik me moet voorbereiden.

Je zei dat Everest je droom was. Dat betekent dat je straks op zoek moet naar een nieuwe droom...

Die heb ik al: de Eiger. Daar is het kostenplaatje gelukkig wat milder. Ja, de Eiger hoeft niet via de noordwand, maar je snapt wel dat die noordwand nou juist het meest interessant is. Ik ben er ook nog niet echt mee bezig. Eerst maar eens de Everest Marathon.

Wie Alex van Hedel wil sponsoren, of wie zijn voorbereiding wil volgen, kan terecht op alexvanhedel.wordpress.com

Windmolenpark Cairngorms mogelijk van de baan

De bouw van een windmolenpark aan de rand van het Cairngorms National Park in de Schotse Hooglanden wordt mogelijk afgeblazen. Het project, dat moet bestaan uit 31 windmolens van 125 meter hoog, is omstreden omdat het op niet meer dan vierhonderd meter van de grens van het nationaal park moet komen. De Schotse minister van Financiën, Werkgelegenheid en Duurzaamheid heeft inmiddels aangekondigd het plan opnieuw te overwegen. De vergunning voor de bouw van de zogeheten Allt Duine Windfarm stamt uit 2003. Het windmolenpark is een initiatief

van de Duitse energiereus RWE. Tegenstanders van het plan, waaronder de Mountaineering Council of Scotland, de Scottish Environment Protection Agency, de Cairngorms National Park Authority en de Highland Council maken zich vooral zorgen over mogelijke schade aan de kwetsbare natuur en over horizonvervuiling als gevolg van de windturbines. "Ik zie niet wat er duurzaam of hernieuwbaar is aan het neerplempen van 15.500 ton beton aan de rand van een nationaal park", aldus een van de tegenstanders in de krant The Scotsman.

Voor de glorie en de taart: het NK Toerskiën 2014

Toerskiërs opgelet: het is nog steeds mogelijk je in te schrijven voor het NK Toerskiën 2014 op 22 februari in het Zuid-Duitse Berchtesgaden. Het kampioenschap, dat voor de derde keer wordt gehouden, is dit keer onderdeel van de Jennerstier Race, een legendarische skiwedstrijd met een parcours dat wordt gekenmerkt door fysiek zware en technisch moeilijke passages. Ook legendarisch: bij de finish kunnen de deelnemers zich tegoed doen aan het - naar verluidt - beste taartenbuffet ter wereld. Instructies voor inschrijven zijn te vinden op de NKBV-site via bit.ly/1euiQVd Meer informatie over de race staat op www.jennerstier.de