



Mount Everest, op weg naar kamp twee.

Jaco Ottink

VOORBIJ DE

TOP

Jaco is de negende Nederlander die de zeven hoogste bergen van ieder continent heeft beklommen, waaronder vorig jaar de Mount Everest. Hij is klaar voor een nieuwe uitdaging: de Noordpool en één miljoen mensen inspireren.



INTERVIEW: CYNTHIA ABMA

DE LIEFDE VOOR DE BERGEN zat er bij Jaco Ottink al vroeg in. Als zesjarige maakte hij met zijn familie lange bergwandelingen en droomde over grote expedities. 'Ik heb het geluk gehad dat ik mijn passie kon omzetten in het realiseren van een mooi doel: de seven summits, oftewel: op elk van de zeven continenten de hoogste bergtop bereiken. Het heeft in totaal negentien jaar geduurd en ik ben inderdaad de negende Nederlander die dat gelukt is. Dit was nooit mijn doel op zich, maar nu ik het gedaan heb, vind ik het wel supergaaf.'

Hoe is de liefde voor het bergbeklimmen ontstaan?

'Met mijn ouders en zussen ging ik vaak op vakantie in de bergen, vooral de Alpen. Dan gingen we wandelen tot aan een berghut. Mijn moeder vond het dan wel spannend



Mount Everest Hillary Step.



Mount Everest.



Top Mount Everest: 8.848 meter.



Top Aconcagua: 6.962 meter.

genoeg geweest. Daar heb ik heel mooie herinneringen aan. Vanaf mijn veertiende ging ik klimcursussen volgen, onder andere in de Alpen. Daardoor leerde ik steeds meer mensen kennen met dezelfde passie, waaronder een Nederlandse berggids, Robert Steenmeijer, een echte Amsterdamer. Hij was een expeditie aan het voorbereiden naar Denali in Alaska, de hoogste berg van Noord-Amerika. Ik was 23 jaar en besloot mee te gaan. Met die expeditie is het eigenlijk begonnen. Iedere keer je grenzen verleggen met een ander soort berg, qua moeilijkheid of voorbereiding, dat vind ik erg fascinerend. En de hoogte heeft ook iets magisch, als het je lukt om die te bereiken.'

Is er eigenlijk een volgorde hoe je de seven summits beklimt?

'Natuurlijk op basis van de moeilijkheidsgraad. Meestal begin je met de Kilimanjaro of de Aconcagua. Maar het is ook een financiële kwestie. Per expeditie ben je zo tussen de zes- à zeventuizend euro kwijt. Een dure vakantie zeg maar. De Mount Everest en Mount Vinson op Antarctica zijn de meest prijzige expedities. Die hebben mij zo'n 75 duizend dollar per expeditie gekost. Dat zijn behoorlijke investeringen die wel een groot deel van het spaargeld van mijn vrouw en mij hebben gekost. Ik heb mijn expedities altijd zelf gefinancierd, heb me nooit laten sponsoren.'

De Mount Everest lijkt me de meest heftige en gevaarlijke berg om te beklimmen.

'Twee procent van de mensen die deze berg beklimmen haalt het niet, die komt niet meer thuis. Dat is heel heftig. Dus ik heb er samen met mijn vrouw Danielle heel lang over nagedacht of ik deze berg wel moest beklimmen. We hebben toen een hele waslijst opgesteld, van dingen waar je allemaal invloed op hebt. Veel praktische dingen, zoals welke organisatie kies je, wat voor zuurstof, welke training volg je en welke personal coach huur je in? Hoe gaan we het thuis doen met onze drie kinderen en de fulltimebaan van Danielle? Fysiek moet je sterk zijn, maar mentaal ook. Dit is geen berg waarbij je kunt zeggen: ik heb fantastisch getraind maar mentaal heb ik de steun van thuis niet. Als je hoofd niet op de berg is, heb je een probleem, want je bent elf weken van huis. Er zijn genoeg momenten, zeker als je maar één à vier uur slaapt per nacht, dat je denkt: wat doe ik hier in vredesnaam bij min

twintig of zelfs min dertig graden?' Dan wil je toch het liefst bij je vrouw en kinderen zijn. Dus je moet een gigantisch goede steun vanuit thuis hebben om dit soort expedities te kunnen doen.'

RISICO'S

Begrepen de mensen om je heen dat je dit gevaarlijke avontuur, waar zo veel risico's aan kleven, wilde aangaan?

'Danielle begreep me absoluut en ik heb het ook met onze twee oudste dochters van zes en acht besproken. Zij zeiden: 'Papa, je droomt hier al heel lang van, dus wij snappen dit helemaal.' Dat ik ook hun steun kreeg was erg belangrijk voor me. Hoewel ze het er toch best moeilijk mee hebben gehad. Ik denk dat ik door alles in kaart te brengen de risico's zo veel mogelijk heb kunnen minimaliseren. Je kunt dan natuurlijk nog steeds onder een lawine komen of uitglijden. Dat zijn factoren die je niet in de hand hebt.'

Vrijdag 13 mei 2016, toen heb je de top van de Mount Everest gehaald. Nog nagedacht over die datum?

'Jazeker. Eigenlijk kun je alleen in de maand mei naar de top, omdat het weer dan het meest stabiel is. Dan moet je zoeken naar zes aaneensluitende dagen waarop de weersomstandigheden het gunstigst zijn. Je bent namelijk in totaal zes dagen onderweg vanaf het basiskamp naar kamp één, twee, drie en vier. Dan ga je naar de top en dan weer terug naar kamp twee. Vooral die 48 uur die je rond de top bezig bent, moet het weer echt goed zijn. De weersvoorspellingen werden nauwkeurig in de gaten gehouden en de expeditieleider vertelde ons dat vrijdag de beste dag zou worden. Waarop ik zei: 'Heb je wel gezien dat het dan vrijdag de dertiende is?' We hebben er hard om gelachen, maar elkaar toch de vraag gesteld of iemand bijgelovig was. Niemand was dat. We bedachten dat dit een extra reden zou kunnen zijn om juist dan te gaan, omdat andere teams vanwege deze datum misschien juist niet gaan. Hoe minder mensen op de berg, hoe minder druk en hoe 'makkelijker' je je kunt voortbewegen en je eigen tempo kunt bepalen. Waarmee je de risico's ook weer vermindert. Uiteindelijk gingen we met maar 23 mensen omhoog. De week erna gingen er tweehonderd klimmers omhoog...'

Iedere berg van de seven summits heeft zijn uitdaging. Welke was de meest heftige van alle zeven?

'Ik denk toch de Mount Everest. Vooral omdat je elf weken van huis bent. Qua fysieke inspanning waren ook Antarctica en Alaska heel zwaar, maar die duurden respectievelijk drie en tweeënhalve week. Als je dan na twee weken erdoorheen zit, ga je ook bijna alweer naar huis. Maar bij de Mount Everest moet je dan nog negen weken... En je slaapt dus vijftig nachten op 5.300 meter of hoger. Dat betekent dat je vijftig nachten vijfhonderd meter boven de hoogte van de Mont Blanc slaapt. Je hartslag ligt vijftig slagen hoger in rust dan normaal. Dat is enorm slopend, uitputtend. Ik had dus een dubbele hartslag, 24 uur per dag. Op een summitdag, de dag dat je de bergtop bereikt, is je hartslag achttien uur lang zelfs boven de honderdzestig. Dan verbrand je in vier dagen tijd vijftigduizend calorieën. Ik ben zeven kilo aan lichaamsgewicht kwijtgeraakt in die vier dagen. In combinatie met zo weinig slaap, echt een uitputtingsslag.'

Ooit gedacht tijdens de expeditie: ik kap ermee?

'Pas laat in de expeditie kreeg ik zelf door dat ik de bergtop misschien zou kunnen bereiken. Ik was nog nooit hoger dan zeventuizend meter geweest. Je weet niet hoe je lichaam reageert. Als training zijn we een dag op 7.400 meter hoogte geweest. Mijn hart was compleet van slag, dat put je enorm uit. Je lichaam schreeuwt om zuurstof, waardoor je hard en onregelmatig gaat ademen. Je kunt niet slapen, schrikt voortdurend wakker. In paniek heb ik 's nachts de arts van het team geraadpleegd.

Zij adviseerde om muziek op te zetten met de koptelefoon op en me daarop te focussen. Dat hielp en leidde goed af, dus ik heb de hele nacht muziek geluisterd. Ik had mijn iTunes gekopieerd. Tussen Coldplay en U2 kwam er af en toe ook een sinterklaasliedje doorheen, want dat stond op het bestand van mijn kinderen. Hoop je 's nachts een beetje tot rust te komen, komt K3 voorbij met *MaMaSé!*

Een uur van de top af heb ik op het punt gestaan om te keren. We zaten midden in een sneeuwstorm en mijn ene oog was dichtgevroren. Met mijn vrouw had ik afgesproken: het doel is niet de top bereiken, maar veilig terugkeren in het basiskamp. Dat ging voortdurend door mijn hoofd. Tien minuten later konden we schuilen achter een rotsblok. Daar heb

ik mijn oog schoongemaakt, een nieuwe bril opgedaan en verse zuurstof gepakt. Daardoor voelde ik me weer sterker. De sherpa (klimmer, drager en berggids, red.) vertelde me dat we de top binnen een uur konden halen en we besloten toen om door te gaan. Om twaalf minuten over negen 's ochtends stonden we boven op het dak van de wereld.'

Wat doet dat dan met je?

'Zoals ik al zei: het is nooit mijn doel nooit geweest om tijdens een expeditie de top te bereiken. Klinkt gek, maar dat is wel een cruciaal verschil in je voorbereiding. Ik heb 'over de top' heen getraind: veilig terugkeren in het basiskamp was het doel. Tachtig procent van de ongelukken gebeurt namelijk op de terugweg. Op de top heb ik mijn sherpa een high five gegeven, en die ging vrij langzaam op die hoogte kan ik je vertellen... Het is zo'n rare gewaarwording. Je ziet niets om je heen. Niets is hoger dan dat puntje. En daar sta je dan met zijn tweeën. Je geeft elkaar een hug. Je mag bijvoorbeeld niet met je vrouw bellen omdat dat te veel zou kunnen afleiden. Met de walkietalkie laat je het basiskamp weten dat je er bent en dat je over tien minuten weer aan de afdaling begint. We hebben snel drie foto's gemaakt. Eén van mezelf waar ik een Belgisch vlaggetje vasthoud, meegegeven door mijn beste (Belgische) vriend als mental support. Eén foto met een foto van mijn drie kinderen. En eentje met een foto van mijn bedrijf Beyond Summits. Ik heb nog een filmpje ingesproken en toen zijn we weer begonnen aan de afdaling. Tien minuten heb ik op de top van de Mount Everest gestaan. Daar train je dan twee jaar intensief voor, mentaal en fysiek. Waarvan de laatste maanden superfanatiek, zo'n 25 uur per week.'

COMBINATIE

Kon je dat allemaal combineren met je werk?

'De laatste twee jaar heb ik een pauze in mijn carrière genomen. Danielle en ik werkten allebei voor Unilever, beiden in een managementfunctie. Na Rotterdam hebben we onder andere twee jaar in Singapore gewoond en daarna vier jaar in Australië. Vorig jaar december zijn we naar Polen verhuisd, waar we nu in Warschau wonen. Op een gegeven moment beseften we dat we beiden zo'n tachtig uur per week werkten en dat dit toch niet helemaal de bedoeling was. We hadden alles goed voor elkaar, twee nanny's, een tuinman, een

TIEN MINUTEN STOND IK OP DE TOP. DAAR TRAIN JE DAN TWEE JAAR INTENSIEF VOOR

ALS JE HOOFD NIET OP DIE BERG IS, HEB JE EEN PROBLEEM...



Terug in het basiskamp.



Mount Everest, kamp drie.

IK BEN EEN VAN DE WEINIGE MANNEN DIE OP HET SCHOOLPLEIN ELKE DAG DE KIDS OPHAALT

schoonmaakster en vaak familie uit Nederland over die kon bijspringen. Maar ons leven was niet in balans. We deden fantastische dingen, maar alles in een TGV-tempo. Toen heb ik een pauze ingelast en ben ik goed gaan nadenken over wat ik nu eigenlijk wilde. Een van die dingen was dat ik weer wilde klimmen en meer qualitytime met mijn gezin wilde doorbrengen. Meer thuis wilde zijn.'

Tegenwoordig hoor je wel vaker dat mannen hun carrière even op een lager pitje zetten om voor de kinderen te zorgen, maar het is nog steeds geen vanzelfsprekendheid om dat te doen.

'Dat klopt. Ik ben een van de weinige mannen die op het schoolplein iedere dag de kids komt ophalen. Zoals zo veel vrouwen tegen bepaalde dilemma's en stereotypen aanlopen, loop ik dat ook. Alles is toch vaak gericht op de vrouw, de communicatie op het schoolplein, de koffieclubjes die er toch vooral voor de moeders zijn. Niet dat ik daar nu per se op zit te wachten hoor. Maar als ik mijn zoon Tom een schone luijer wil geven, moet ik dat in het damestoilet doen want in het herentoilet zijn daar geen faciliteiten voor.

De reactie van mensen als je vertelt dat je gestopt bent met werken en voor de kinderen zorgt is erg confronterend soms. Mensen zijn toch meer gewend aan de traditionele rolverdeling. Los daarvan moet je soms ook je ego een stukje opzij zetten, wat best lastig is als je zo ambitieus bent als ik. Maar de kwaliteit van ons leven is nu echt veel beter geworden en daar zijn we allemaal heel blij mee.'

Over ambitie gesproken: na je career break heb je, los van de seven summits in je pocket, je eigen bedrijf.

'Tijdens die pauze in mijn carrière heb ik me afgevraagd hoe ik nu mijn leven wilde gaan invullen. Blijf ik nu honderd procent huisvader? Wat ook prima is en waar ik veel energie van krijg. Ik kwam echter tot de conclusie dat ik vooral het coachen van mensen miste. Binnen mijn ruim negentienjarige loopbaan bij Unilever heb ik veel opleidingen op dat gebied gevolgd en veel coachingservaring opgedaan. Ik vond dat altijd fantastisch om te doen. Ik durf me open te stellen, kan me goed inleven in iemand en kan goed luisteren. De ervaring en inzichten van alle expedities hebben daar ook toe bijgedragen. Vanuit die gedachte is mijn bedrijf Beyond Summits ontstaan. Nu coach ik mensen op verschillende niveaus wereldwijd en geef motivational speeches en lezingen bij bedrijven, universiteiten en scholen. Onlangs bijvoorbeeld aan vijfhonderd studenten. Na afloop komen ze blij naar me toe en vertellen me dat ik ze geïnspireerd heb, waardoor ze weer heel anders tegen hun studie of hun scriptie aankijken. Dat is toch fantastisch om te mogen doen? Of op een basisschool de kinderen uitleggen dat iedereen succesvol is. Niet alleen als je een Messi of Ronaldo bent, maar omdat je afgelopen jaar al wat Engelse woorden hebt geleerd of vrienden hebt gemaakt. Als ik dan die glunderende kopjes zie, daar krijg ik zo veel energie van. Iemand net dat ene duwtje geven om verder te kijken, beyond summits, naar alle mogelijkheden in het leven, dat is waar ik het voor doe.

Ik denk dat het belangrijk is dat je dromen hebt. Ik ben ervan overtuigd dat het gezond is dat je voor jezelf iets hebt waar je je aan vast kunt klampen en waar je voor kunt gaan. Waardoor je je grenzen verlegt. Over mijn droom, de seven summits beklimmen, heb ik uiteindelijk negentien jaar gedaan. Met mijn nieuwe droom hoop ik door middel van motivational speeches en lezingen één miljoen mensen te inspireren. Dat is veel ja... Maar hé: dare to dream!'

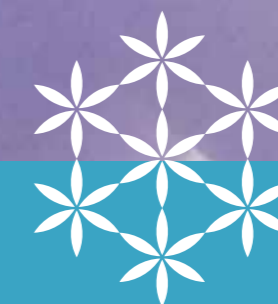
Jaco's volgende fysieke uitdaging is om in april 2018 naar de Noordpool te gaan. Wil je op de hoogte blijven of betrokken zijn bij deze expeditie? En zien hoe hij zijn nieuwe droom, het motiveren van één miljoen mensen gaat realiseren? Check dan zijn website: Beyondsummits.nl /

DE SEVEN SUMMITS, DE HOOGSTE BERGEN VAN IEDER CONTINENT:

1. Mount Everest, Azië (8.848 m)
2. Aconcagua, Zuid-Amerika (6.962 m)
3. Denali, Noord-Amerika (6.190 m)
4. Kilimanjaro (Kibo), Afrika (5.895 m)
5. Elbroes, Europa (5.642 m)
6. Vinsonberg, Antarctica (4.892 m)
7. Puncak Jaya of Carstenszpiramide, Oceanië (4.884 m)



Na de kou komt de wauw



FREEZLAB

Voel je herboren na drie minuten in -110°C met Whole Body Cryo. Olympisch Stadion 36, Amsterdam www.freezlab.nl

Boek nu je eerste GRATIS proefsessie op www.freezlab.nl Gebruik code: freezxxxl.