

# 'Bevroren vinger is het niet waard'

## 'De geur van de stilte opsnuiven'

SANDRA PUT  
DEN HAAG

**Z**ij kletterde al een keer van een berg in Zwitserland en brak daarbij bijna alles aan de linkerkant van haar lichaam. Hij is normaal gesproken altijd heel voorzichtig en beide ouders stonden niet te springen toen ze hoorden van het nieuwste plan van hun kinderen. Toch gaan Isabel Joosen (33) en Hans Stegeman (34) uit Den Haag over twee weken naar Nepal. Om precies te zijn naar de Himalaya om daar de Ama Dablam te beklimmen, een berg met een hoogte van 6858 meter.

„Tot nu toe hebben we nog alleen bergtochten gemaakt van een week of twee, nooit langer en nooit hoger dan 4500 meter,” vertelt Isabel Joosen, die in het dagelijks leven werkzaam is bij de gemeente Den Haag als coördinator van het volksgezondheidsbeleid. „We vonden het tijd worden om eens langere tijd te gaan klimmen. En dan ook op een écht hoge berg.”

Het idee ontstond twee jaar gele-

den al. Het kostte de Hagenaars veel tijd om de juiste reis uit te zoeken. „Het had net zo goed een berg in Zuid-Amerika kunnen worden,” weet Joosen. „We hebben puur gezocht naar wat ons leuk leek. Al wisten we wel dat we de Mount Everest niet wilden beklimmen, of een andere beroemde berg. We wilden per se een berg die nog niet door veel toeristen is ontdekt. Waar je de geur van de berg, de geur van de stilte nog kunt opsnuiven.”

Hans Stegeman, ambtenaar bij het Centraal Planbureau, vult vol passie zijn vrouw aan: „We wilden naar een plek waar je écht even het gevoel hebt dat je alleen op de wereld bent.” Op internet las het sportieve stel dat op zolder zelfs een heuse klimkamer à la de Uithof heeft - over de plannen van de Nederlandse berggids Robert Steenmeijer. Hij wilde een eerste Nederlandse klimexpeditie organiseren naar de Ama Dablam. „Een prachtige berg,” aldus Stegeman. „Nog net onder de zeven kilometer. Tot nu toe hebben drie Nederlanders op de top gestaan die met een internationale expeditie zijn meegegaan.”

Of de beklimming al niet inspannend genoeg wordt, kwam er onverwacht ook nog een opdracht bij: de teamleden moeten op de Ama Dablam elke dag met één vinger een kwartier lang in een bakje ijskoud

### Paspoort

**Ama Dablam**

**Hoogte:** 6858 meter.

**Ligging:** De Ama Dablam, ook wel de Matterhorn van de Himalaya genoemd, ligt in Oost-Nepal.

**Betekenis naam:** Ama Dablam betekent Moeders Ketting.

**Verder:** De Ama Dablam is hoog en het kan er behoorlijk koud zijn. Harde wind, veel verse sneeuw op steile granietplaten kunnen een probleem opleveren voor de eerste voltallige Nederlandse expeditie.

water. „We doen mee aan een onderzoek van de TNO naar koudeletsel en bloedcirculatie,” legt Stegeman uit. Met de resultaten kan zulk letsel, bevroren handen, voeten, neuzen, mogelijk in de toekomst worden voorkomen. „Een van de teamleden werkt bij TNO, dus toen hij bij de lunch over de expeditie sprak en de professor die zich bezighoudt met koudeletsel dat hoorde, werden we onmiddellijk ingeschakeld.”

De komende twee weken moeten Joosen en Stegeman al elke dag met dezelfde hand een kwartiertje in ijskoud water gaan zitten. „Op die manier schijnt je hand getraind te worden en sneller te herstellen van kou,” vertelt Joosen. „De doorbloeding wordt beter.”

TNO deed al eerder onderzoek naar het proces dat *Cold Induced Vasodilation* (CIVD) heet, bloedvatverwijding onder invloed van koude. Daarbij werd echter altijd gemeten op dezelfde hoogte. Verwacht wordt dat CIVD op grote hoogte minder zal werken. „Of het ook lukt om vijf weken lang onze vingers in ijskoud water te stoppen, betwijfel ik,” zegt Stegeman. „Het is ons absoluut geen doodgevroren vinger waard. Hetzelfde geldt voor de top. Als we niet meer kunnen, willen, of we krijgen problemen door de hoogte, dan keren we gewoon om. Het moet natuurlijk wel leuk blijven.”