



# BELEVENISSEN ● door Birgitta Hermans

**Birgitta Hermans fietste met twee vrienden over bergen van meer dan 5000 meter hoog. Een tocht van bezinning en twijfels, van adembenemende vergezichten en van verstilling. Een tocht over het 'Dak van de Wereld', van Tibet naar Nepal. Vandaag deel 1 : de voorbereiding.**

## Onthechten

S tilte en bezinning, afstand nemen van het dagelijkse ritme, daar heb ik behoefte aan. Woorden als loslaten, vernieuwen en vrijheid spelen vaak door mijn hoofd. Gedachten die schijnen te horen bij het veertiger zijn. Ik besluit onbetaald verlof te nemen. Vijf maanden vrijheid liggen aan mijn voeten.

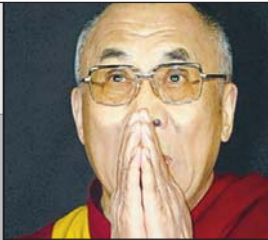
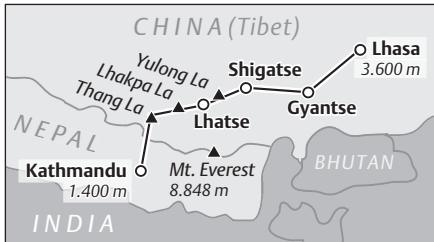
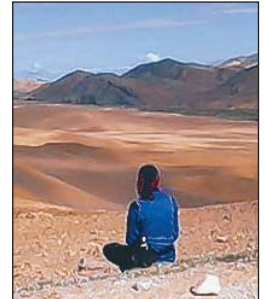
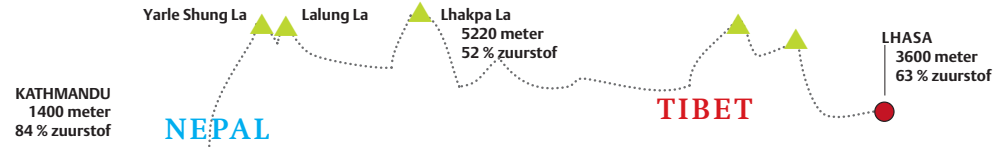
Ik wil naar het 'Dak van de Wereld', naar Tibet, naar het immense Himalaya gebergte. Een ideale omgeving om te bezinnen en te staren naar mijn leven. Tibet heeft een bijna maanachtig landschap. Het ligt boven de boomgrens, het is er kaal, groots en verlaten. Naast deze unieke natuur is Tibet ook het land van de charismatische Dalai Lama, spiritueel

en politiek leider. De boeddhistische Dalai Lama leeft sinds de Chinese overheersing van Tibet in ballingschap in India. De Volksrepubliek China heeft 1964 Tibet uitgeroepen tot autonome provincie van China. Om dit te bekrachtigen heeft China miljoenen Chinezen opgeroepen te verhuizen naar Tibet. Gevolg is dat de Tibetanen nu een minderheid zijn in hun eigen land. Tibetanen halen veel steun uit het boeddhisme. Het Tibetaans boeddhisme is een leefwijze die gebaseerd is op onthechting, mededogen en innerlijke wijsheid. Ik wil Tibet voelen en beleven in de meest zuivere vorm, dicht bij de mensen en in de natuur. We besluiten dit land fietsend te ontdekken, dan ervaar je immers elke meter. We willen dit niet individueel doen en niet in groepsverband. Fietsen van de hoofdstad Lhasa in Tibet naar Kathmandu in Nepal, dwars door de Himalaya over bergen van meer dan 5000 meter en een zuurstofgehalte van iets meer dan 50 procent. Dit betekent niet alleen dat je een goede conditionele voorbereiding nodig hebt, maar ook een hele goede fiets. Ik laat een speciale fiets maken, een mountainbike van staal en zonder vering. Staal omdat dit

makkelijk te lassen is. Zonder vering omdat er teveel kracht in de vering gaat zitten bij de beklimming. China is niet blij met individuele reizigers. Groepsreizigers zijn beter te sturen en daardoor controleerbaar. Individueel reizen naar Tibet wordt ontmoedigd, je kunt geen vliegtickets kopen in het buitenland. Tibet kan alleen bereikt worden via Nepal of China. Niet georganiseerd fietsen betekent vrijheid maar ook onzekerheid. Komen onze fietsen wel aan? Krijgen we last van de hoogte? Worden we tegengewerkt door de autoriteiten? Vragen waar we van tevoren geen antwoorden op krijgen. De vertrekdatum komt dichterbij, ik word angstiger, emotioneler en stiller. Ik voel bij familie en vrienden ook angst en vragen. Haalt ze het wel? Weet ze eigenlijk waar ze aan begint? Sommigen proberen me tot inkeer te brengen maar mijn besluit staat vast, ondanks alle onzekerheid. Omdat we op onszelf zijn aangewezen, moeten we ons goed voorbereiden. Hoe repareer ik een gebroken ketting? Hoe

vervang ik remblokken? Een vriend geeft me een korte praktische cursus fietsreparatie. De aanschaf van de noodzakelijke reserveonderdelen wordt mede bepaald door het gewicht. We mogen maximaal vijftien kilo bagage meenemen, exclusief de fiets. Mijn grootste angst is de hoogtezieke. Daar is geen remedie tegen. Krijg je hoogtezieke, dan zijn rust en water drinken het beste medicijn. Worden de symptomen erger, dan moet je direct naar een lager gelegen gebied, eventueel per vliegtuig. We sluiten een reisverzekering af tegen deze extra kosten. Onze vliegroute is Amsterdam-Peking, Peking-Chengdu, Chengdu Lhasa. Gegarandeerd vervoer voor onze fiets is er tot Peking, daarna zijn we overgeleverd aan de Chinese bereidwilligheid. Dan is het zover. Schiphol, slikken, tranen en twijfels. De douanebeambte kijkt naar mijn waterige ogen en knikt bemoedigend. Het avontuur gaat beginnen. In het vliegtuig maak ik de envelop open van mijn geliefde die thuisblijft. Ik staar naar de wolken en slik.

**Volgende week:** Lhasa en het boeddhisme [www.brabantsdagblad/belevenissen](http://www.brabantsdagblad/belevenissen)





## BELEVENISSEN ● door Birgitta Hermans

**Birgitta Hermans fietste met twee vrienden over bergen van meer dan 5000 meter hoog. Een tocht over bezinning en twijfels, van adembenemende vergezichten en van verstillig. Een tocht over het 'Dak van de Wereld', van Tibet naar Nepal. Vandaag deel 2 : Lhasa en het boeddhisme**

### Debatteren

W e zijn begonnen aan onze heenreis naar Tibet. Onze eerste stop is Peking. Hier regelen we een binnenlandse vlucht naar Chengdu. Het vervoer van de fietsen levert veel problemen en stress op. De fietsdozen mogen vanwege hun afmetingen niet mee op de vlucht. Anderhalf uur later en vele autoriteiten verder krijgen we na bijbetaling toch de zegen.

Chengdu is een vriendelijke stad van 11 miljoen inwoners en evenveel fietsen: een prima vervoermiddel om de stad te verkennen. Het voelt als een attractie om met honderd medefietsers een weg te kruisen. Het voortdurende belgerinkel klinkt als een onstemd orkest. We ontmoeten een leraar Engels die ons

meeneemt naar een traditioneel theehuis. Onder het genot van de bekende Chinese thee vertelt hij uitgebreid over het leven in China. Zoals vele Chinezen heeft ook hij één kind. Meer kinderen is vanwege extra belastingen onbetaalbaar, ook voor hem met een modaal inkomen van 120 euro per maand.

Na drie dagen laten we China achter ons en vertrekken we naar Lhasa, hoofdstad van Tibet. Spannend, vliegen over de Himalaya. Ik vergaap me aan het immense gebergte met besneeuwde toppen boven de 7000 meter. Het vliegveld ligt op 3600 meter hoogte, het zuurstofpercentage is nog maar 67 procent. Ik neem het advies in acht om hoogteziekte te voorkomen: rustig blijven en heel veel drinken. We nemen een taxi naar Lhasa. De rit is prachtig, maar het tekort aan zuurstof maakt me suf. Ik wil eigenlijk mijn ogen sluiten maar dwing mezelf wakker te blijven. Deze rit maak ik waarschijnlijk eenmaal in mijn leven. En dan verschijnt daar bovenop een berg de Potala, een indrukwekkend bouwwerk met meer dan duizend kamers. Het Potala-paleis als reuzeboeddha, als wachter voor de hemel-poort. Vóór de Chinese bezetting was dit het paleis

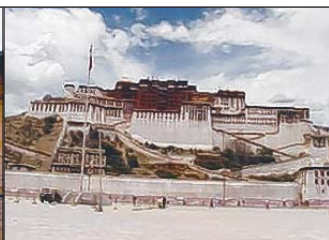
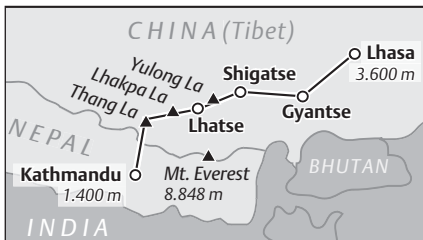
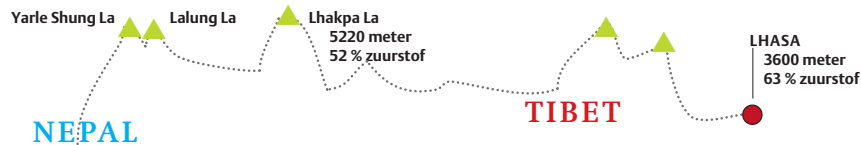
van de geestelijk en spiritueel leider de Dalai Lama. Nu is het mythische paleis verworden tot een levenloos museum, een toeristische trekpleister zonder ziel. In Tibet is het verboden om foto's van de Dalai Lama te tonen of te bezitten. Tijdens de Culturele Revolutie (1966-1976) is negentig procent van alle kloosters vernield. De zichtbare en onzichtbare littekens die de Tibetanen hebben opgelopen door de Chinese bezetting zijn dan ook merkbaar. De Tibetanen blijven hopen op autonomie en daarbij is de boeddhistische leefwijze een belangrijke steun. Onophoudelijk gonzen de gebeden en draaien de gebedsmolens in Lhasa.

Veel Tibetanen bezitten een open glimlach en stralen een oprechte en intense devotie uit. Ik zie een vader en zoon van een jaar of vijf zich ter aarde werpen. Hun verbondenheid en overtuiging raakt me. Het zijn pelgrims die posternerend honderden kilometers hebben afgelegd. Ze laten zich op hun knieën vallen, gaan languit met gestrekte armen voor het hoofd op de grond liggen, lopen twee stappen en werpen

zich weer ter aarde. Je ziet jong en oud, modern en traditioneel dit ritueel uitvoeren. Sommige pelgrims zijn zelfs een jaar posternerend onderweg om het heiligste der heiligen te bereiken: het huis van Boeddha, de Jokhang tempel. Het plein voor deze tempel is voor mij een geliefde plek om te aanschouwen en te ervaren. Ik zie kinderen met een gat in hun broek. Dit bevreedt mij. Door mijn wes-ters denken duurt het even voordat ik beseft dat dit een praktische oplos-sing is voor het ontbreken van luiers.

We bezoeken het bekende Sera klooster, waar we een debatsessie bijwonen in de 'debatuin'. Hier bekwamen monniken zich dagelijks een uur in de kunst van het debatteren, een verbale gevecht-kunst. Ik zie monniken heftig gebarend en met stemverheffing pogingen doen de ander te overtuigen. Ze vechten met woorden met als doel hun geest te scherpen. Onderzoeken, analyseren en vooral niet klakkeloos iets aannemen zijn belangrijke regels in het boeddhisme. Al dit moois fascineert en verleidt me. Ik ga in debat met mezelf.

**Volgende week:** bezoek aan de nomaden. [www.brabantsdagblad/belevenissen](http://www.brabantsdagblad/belevenissen)





## BELEVENISSEN ● door Birgitta Hermans

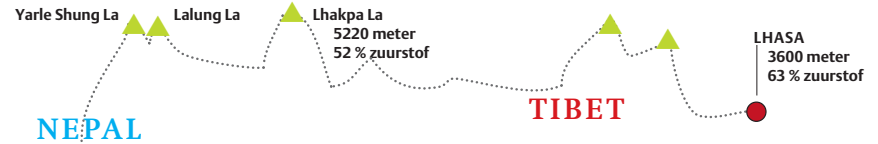
**Birgitta Hermans fietste met twee vrienden over bergen van meer dan 5000 meter hoog. Een tocht van bezinning en twijfels, van adembenemende vergezichten en van verstillig. Een tocht over het 'Dak van de Wereld', van Tibet naar Nepal. Vandaag deel 3: bezoek aan de nomaden**

### Gouden glimlach

**W**e huren een 4-wheeldrive met chauffeur om het prachtige Namtsomeer te bezoeken. Dit grootste zoutwatermeer van Tibet ligt 1100 meter hoger dan Lhasa. Een belangrijke test om te zien of we bestand zijn tegen hoogteziekte. Het meer is omgeven door besneeuwde bergtoppen van meer dan 7000 meter. Wolken en bergen weerspiegelen in het turkooizen water. Het is oogverblindend mooi. Hier voel ik geen tijd meer. Ik geniet van de stilte en uitgestrektheid. De enige bewoners van deze omgeving zijn de nomaden. Nomaden leiden samen met hun yaks (grote koei-

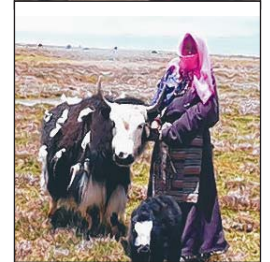
en met lange haren), schapen en geiten een rondtrekkend bestaan. De yaks voorzien de nomaden in al hun primaire levensbehoeften. Ze leven in tenten die gemaakt zijn van yakhaar en die worden verwarmd met gedroogde yakmest. Yakmest is de belangrijkste brandstof omdat Tibet boven de boomgrens ligt en brandhout zeldzaam is. Ik vind het bezoek aan de nomaden door hun openheid, eenvoud en speelsheid erg bijzonder. Nieuwsgierig lachend bekijken zij mij en ik lach wat onbeholpen terug. Ze laten me zien hoe je de geiten moet melken. De nomaden vormen één geheel met de natuur. Hun grote schaapsleren jassen, gouden glimlach en rode wangen; het klopt allemaal. Het leven voor deze mensen is in onze ogen niet gemakkelijk. Zeker niet als je beseft dat het tijdens de lange winterperiode -40 graden Celsius kan worden. Na het bezoek aan de Nomaden beklimmen we één van de omliggende bergtoppen van 5200 meter, het beginpunt ligt op 4700 meter. De weg gaat met een behoorlijke vertraging

en veel gehijg. Na elke tien stappen moet ik op adem komen, mijn benen worden slap door zuurstofgebrek. Mijn gedachten over de naderende fietstocht worden niet positiever. Ik vestig mijn hoop op de aanmaak van rode bloedlichaampjes die de opname van zuurstof bevorderen. Volgens de medische wetenschap vindt dit proces automatisch in je lichaam plaats als je op hoogte bent. Ik ben er nog niet zeker van. Tijdens de terugtocht naar Lhasa word ik blij dat ik straks eigen vervoer heb. De Aziatische rijstijl blijft mij verwonderen. Onze chauffeur haalt pas in als hij zijn tegenligger diep in de ogen kan kijken. Misschien zorgt het intense geloof in een goede reïncarnatie voor de afwezigheid van zijn doodsangst. Ik vertrouw op zijn spierwitte handschoenen die het stuur stevig omklemmen. Dit is het enige wat professioneel en betrouwbaar oogt. Op de terugweg maken we kennis met de expansiedrift van China. Ze



leggen 1118 kilometer spoorlijn aan van Golmud (China) naar Lhasa (Tibet). De hoogste spoorlijn ter wereld gaat dwars door de heilige bergen en vormt een verdere bedreiging voor de Tibetaanse cultuur. Het zal de toeloop van Chinese immigranten in Tibet versnellen. Na vier dagen ben ik weer terug in Lhasa en ga me voorbereiden op de fietstocht van overmorgen. De Chinese autoriteiten veranderen om de dag de regels waardoor het onduidelijk is of we extra vergunningen moeten aanvragen voor onze tocht. In principe mag je niet individueel reizen in Tibet. Dit is ook de reden waarom we besluiten om geen ruchtbaarheid te geven aan ons fietsplan. Mochten we in de problemen komen dan wil extra geld misschien wel helpen. We zien wel, in het leven is tenslotte niet alles te plannen. Zeker niet in Tibet.

**Volgende week:** de eerste fietsdag  
Korte filmfragmenten van de fietstocht zijn te zien op [www.brabantsdagblad.nl/belevenissen](http://www.brabantsdagblad.nl/belevenissen)





## BELEVENISSEN ● door Birgitta Hermans

**Birgitta Hermans fietste met twee vrienden over bergen van meer dan 5000 meter hoog. Een tocht van bezinning en twijfels, van adembenemende vergezichten en van verstilling. Een tocht over het 'Dak van de Wereld', van Tibet naar Nepal. Vandaag deel 4: de eerste fietsdag**

### Privacy

Het is zover, ik fiets, en ik beleef uitersten. Ik voel me letterlijk en figuurlijk op het 'Dak van de Wereld', zoals Tibet wordt genoemd. Ik kan de wolken bijna aanraken. Een machtig gevoel. Fietsen op een hoogte van vierduizend meter, zuurstof zestig procent, en tussen de ademstoten door steeds weer *tashi delai* (hallo, hallo) roepen. Het is een volledige dagtaak. Tibetanen, een nieuwsgierig volk, vergapen zich aan ons. De haren op de armen van mijn fietspartner Hans werken op hun lachspieren. In het dorp van onze eerste overnach-

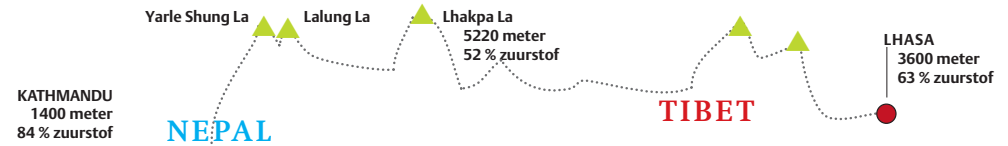
ting zijn geen hotels, dus we slapen bij een Tibetaans gezin. De slaapkamer doet dienst als woonkamer en keuken, de vloerbedekking is de aarde. Het hele gezin plus naaste familie (vijftien mensen) slaapt in dezelfde kamer met alle kleren aan. Ik doe geen oog dicht want naast gesnurk hoor ik ook geritsel van ratten en krijg ik overal jeuk. We 'slapen' op een lange bank en aan mijn voeteneinde ligt een Tibetaanse vrouw te dromen. Een hele belevenis, maar erg slecht voor mijn nacht-rust. 's Avonds hebben we van langwerpige ballonnen hondjes en hoedjes gemaakt. Een groot succes voor jong en oud. Het hele dorp liep uit en de kinderlijke blijdschap bij al die volwassenen vergeet ik nooit meer. Na uren figuren maken zijn we bruto gestopt omdat de rij wachtenden niet kleiner werd. De volgende dag vertrekken we vroeg. Het Tibetaans ontbijt slaan we vriendelijk maar overtuigd af. Yakthee (waterige boter met zout) en tsampa (gerstbolletjes) zijn zeldzaam vies.

We doen het met mueslirepen en verdringen het moment dat deze voorraad op zal zijn.

De tweede fietsdag gaan we weg naar de voet van de pas Yulang La (4520 m). Vandaag moeten we zestig kilometer afleggen. Deze fietsafstand op de Tibetaanse hoogvlakte is te vergelijken met 180 kilometer in Nederland. Een remedie tegen hoogteziekte is minimaal zes liter water drinken. Ik drink en drink en moet daardoor vaak een sanitaire stop maken. Toiletten zijn zeldzaam, je mag blij zijn met een gat in de grond. Helaas is er ook geen beschutting van bomen of struiken, want we zitten boven de boomgrens. Kortom, loslaten en aanpassen. 's Avonds zoeken we een kampeerplek tussen de ontzagwekkende, kale bergen en rondgrazende yaks. Voordat we een begin hebben gemaakt met het opzetten van onze tenten, staan er tientallen Tibetaanse kinderen om ons heen. Ze vergapen

zich aan onze fietsen en raken al onze spullen aan. Het woord privacy kennen ze hier niet. Alles mag gezien worden. Ik moet hier erg aan denken, maar het zet mij ook aan denken over de betekenis van privacy. Als je in Tibet iets moet betalen, bekijken ze ongegeneerd de inhoud van je portemonnee. In Nederland zou ik dit op z'n zachts gezegd onbeschoft vinden. De derde dag gaan we een pas van 4420 meter over. Een klim van tweeënehalf uur. Het is hard werken maar de beloning is onvergetelijk. Het uitzicht is fantastisch, de afdaling wonderschoon en heerlijk. Morgen krijgen we de moeilijkste pas van Tibet, een klim naar 5220 meter. Dit betekent zeven uur stijgen en drie uur dalen over een weg met veel losliggend grind. Ik voel me goed, kijk om me heen, blijf hallohallo roepen, zwoeg, geniet en hoop de hoogste top te bereiken.

**Volgende week:** de hoogste pas  
Korte filmfragmenten van de fietstocht zijn te zien op [www.brabantsdagblad.nl/belevenissen](http://www.brabantsdagblad.nl/belevenissen)





## BELEVENISSEN ● door Birgitta Hermans

**Birgitta Hermans fietste met twee vrienden over bergen van meer dan 5000 meter hoog. Een tocht van bezinning en twijfels, van adembenemende vergezichten en van verstillig. Een tocht over het 'Dak van de Wereld', van Tibet naar Nepal. Vandaag deel 5: de hoogste pas**

### Maanlandschap

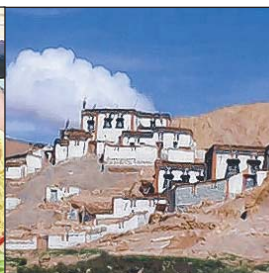
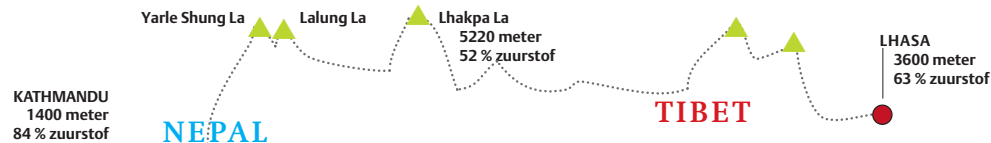
**E**r komt een gevoel van vervreemding over me. De machtige, hoge bergen van de Himalaya doen mij twijfelen aan mijn lengte. Ik ben al niet de grootste, maar voel me in deze omgeving één meter twintig. Fascinerend dat zelfs verhoudingen hier anders voelen. In Tibet hebben bergen een persoonlijkheid waar je respect voor krijgt. Vandaag sta ik voor de uitdaging. Met de fiets de hoogste pas van Tibet over: 5220 meter hoog, zuurstofgehalte vijftig procent. Haal ik het? We nemen voor de zekerheid kleine zuurstofflessen mee. Fiets hoog en slaap laag is een belangrijke regel tegen de hoogteziekte. We vertrekken bij zonsop-

komst en we moeten voor het donker op de volgende slaappleaats zijn. Fietsen in het donker is gevaarlijk: kuilen, afgronden, en je ziet geen hand voor ogen. Bij de start ben ik nerveus en gespannen. Mijn gedachten schieten alle kanten op. De weg naar de top betekent zeven uur klimmen, het is zwaar, soms loodzwaar. Mijn snelheid daalt naar vijf kilometer per uur. Ik spaar mijn krachten door net onder mijn pijngrens te fietsen. Daarnaast probeer ik mijn gedachten en ademhaling onder controle te houden en in een soort trance te raken. Mijn bewustzijn versmalt zich. Ik verdring het verlangen om al op de top te zijn. Doorgaan, doorgaan, trappen, trappen en rustig ademhalen. De natuur is prachtig, de zon krachtig, de wind onvoorspelbaar. Ik fiets door een maanlandschap met Tibetanen als sterrenkinderen die oplichten tussen de bergen. Ieder uur pauzeren we vijftien minuten. Tijdens zo'n rustpauze puf ik zittend in een boeddahouding uit. Het geeft mij het gevoel alsof ik zweef tussen de bergen, of heb ik toch last van hoogteziekte? Het is hard werken naar de top en voor mij de grootste sportieve prestatie

ooit. De laatste kilometer duurt lang. Het gevoel dat de top binnen handbereik is, maakt je bewust van elke meter. En dan is daar het verlangde moment. Mijn handen gaan omhoog en ik fiets onder de gebedsvlaggen door. Adrenaline komt vrij en mijn huid tintelt. Ik plaats de Nederlandse vlag naast de Tibetaanse gebedsvlaggen en maak de welbekende topfoto's. We blijven niet lang. Het verlangen naar de afdaling is groot. Afdalen is soms een groot cadeau, maar ook: veel hobbels, remmen en concentratie. De weg bestaat uit veel losliggend grind en mul zand. Zand dat gigantische stofwolken veroorzaakt door voorbijscheurende jeeps gevuld met toeristen op weg naar de Mount Everest. Gedwongen hap ik in het stof en proest het uit. We komen andere fietsers tegen die georganiseerd deze tocht doen. Het zijn vooral gespierde mannen. Georganiseerd betekent geen bagage, goed eten en altijd een truck die op je wacht. Soms om jaloers op te zijn maar tegelijkertijd ben ik trots dat ik dit op

eigen houtje doe. Tibet is een veilig land om te bereizen. Bang voor bedreiging of beroving hoef je niet te zijn. Angstige momenten heb ik alleen beleefd met honden. Fietsers in hun territorium maakt een gevaarlijk instinct in ze los. Zo'n snel rondraaiend been is een aantrekkelijk bot voor ze. Ze blaffen en rennen harder dan ik fietsen kan. Het enige dat helpt is stenen. Een gooibeweging maken is meestal genoeg om ze af te schrikken. We stoppen dan ook voor ieder dorp om onze stuurtas te vullen met stenen. Net voor het donker bereiken we onze slaappleaats. Het is me gelukt! Een heerlijk gevoel. Morgen gaan we onze bagage kritisch bekijken. Tijdens deze klim hebben we duidelijk gemerkt dat iedere kilo telt. We besluiten om tent en slaapzak weg te geven. Nu maar hopen dat we altijd ergens kunnen slapen. We vertrouwen op de Tibetaanse gastvrijheid.

**Volgende week:** mijn Karma  
Korte filmfragmenten van de fietstocht zijn te zien op [www.brabantsdagblad.nl/belevenissen](http://www.brabantsdagblad.nl/belevenissen)





## BELEVENISSEN ● door Birgitta Hermans

**Birgitta Hermans fietste met twee vrienden over bergen van meer dan 5000 meter hoog. Een tocht van bezinning en twijfels, van adembenemende vergezichten en van verstillig. Een tocht over het 'Dak van de Wereld', van Tibet naar Nepal. Vandaag deel 6: mijn Karma**

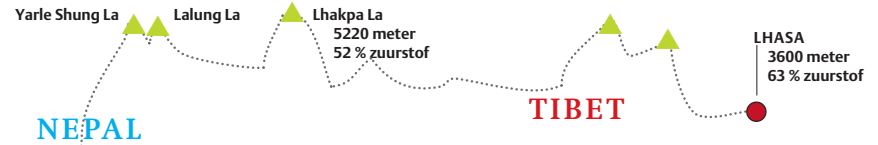
### Gebakken uien

**M**ijn verlangen naar een douche wordt groot. Men zegt dat je in Tibet gaat ruiken naar een overrijpe geit. Ik zal het niet ontkennen. Tibetanen zijn gastvrij en vriendelijk maar niet schoon. Door zich weinig te wassen ontstaat er een natuurlijke laag op hun huid die hen beschermt tegen extreme weersomstandigheden. Ik kan mij pas in Nepal douchen over drie weken. Nu behelp ik me met een washandje en koud water.

Fietsend komen we door dorpen waar de tijd heeft stilgestaan. Paard en wagen zijn het gangbare vervoermid-

del. Koeien lopen onverstoord op de openbare weg. Zodra we stoppen, komen kinderen aangehold. Soms leuk maar naarmate de tocht langer duurt, wil ik vooral in rust uitpuffen. We communiceren door het over en weer versturen van een glimlach. Aan het woordenboekje 'Eenvoudig Tibetaans en Chinees' hebben we niet veel. Een klemtoon verkeerd en het woord heeft een totaal ander betekenis. Ook de gebarentaal is anders. Voor het avondeten probeerde ik een keer duidelijk te maken dat ik vegetarisch ben en dus geen vlees eet. Blijkbaar wees ik iets te vaak naar een ui want ik kreeg glimlachend een bord vol gebakken uien opgediend. Ik gaf het op en vroeg een Engels sprekende Tibetanen om in het Chinees en Tibetaans op te schrijven dat ik vegetarisch ben. Sindsdien eet ik een stuk lekkerder en gevarieerder. We staan voor onze laatste grote beproeving: het trotseren van de laatste twee passen. De Lalung La van 4845 meter en de Yarle Shung La,

4945 meter hoog. Twee keer klimmen en dalen met een zuurstofgehalte van 55 procent. Het wordt een lange fietsdag waarbij mijn gemoedstoestand pieken en dalen kent. Deze fietstocht is niet alleen een lichamelijke maar vooral een mentale uitdaging. Er zijn momenten waarop ik me afvraag: waarom? Waarom pijnig ik mezelf? Deze gedachte verdwijnt gelukkig als ik de omgeving ervaar. Ik fiets door bruine, gele en roodgetinte kale bergen, door een leegte waarin de wind vrij spel heeft. De mensen en de beleving van de beklimming in het grote niets maken alles ruimschoots goed. Op elke top wapperen duizenden ge-kleurde gebedsvlaggen. Rood symboliseert vuur, blauw de lucht, groen het water, geel de aarde en wit de ruimte. Op elk gebedsvlaggetje staat een afbeelding van het windpaard. Dit is het symbool van geluk. De wind en het windpaard brengen de gebeden naar de hemel.



De top bereiken, het overwinnen van tegenslagen, is goed voor je Karma, zo geloven de boeddhistische Ti-betanen. Je zult je volgende leven een betere uitgangspositie krijgen. Dat zit dus wel goed bij mij. Afdalen lijkt op deze hoogte een groot cadeau maar het slechte wegdek maakt dat mijn zitvlak daar vandaag even anders over denkt. Deze fietsdag heeft twaalf uur geduurd. Daarvan heb ik negen uur en veertig minuten op het zadeld gezeten. Moe maar voldaan val ik in op de plank die moet doorgaan voor matras. Het kostbaarste bezit slaapt naast me: mijn fiets. Ik durf mijn mountainbike niet buiten te laten ondanks mijn grote vertrouwen in het Tibetaanse volk. Het zal mijn eigen angst wel zijn. Deze gedachte is niet goed voor mijn Karma. Verspeel ik op deze manier mijn opgebouwde tegoed?

**Volgende week:** de afdaling  
Korte filmfragmenten van de fietstocht zijn te zien op [www.brabantsdagblad.nl/belevenissen](http://www.brabantsdagblad.nl/belevenissen)





## BELEVENISSEN ● door Birgitta Hermans

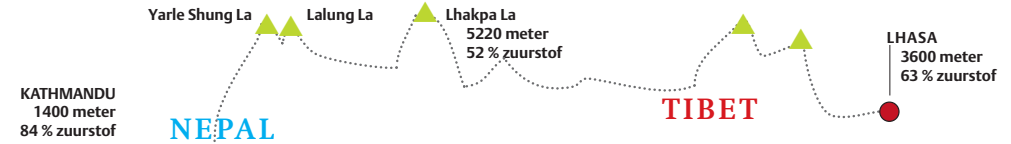
**Birgitta Hermans fietste met twee vrienden over bergen van meer dan 5000 meter hoog. Een tocht van bezinning en twijfels, van adembenemende vergezichten en van verstilling. Een tocht over het 'Dak van de Wereld', van Tibet naar Nepal. Slot: de afdaling**

### Waterwortels

W e gaan beginnen aan de grootste afdaling ter wereld. In slechts 80 km afdalen van 3700 naar 1700 meter. Een heerlijk vooruitzicht. Eerst mijn remblokken vervangen en testen en dan ga ik los. We ruilen het maanlandschap in voor groen, warmte, watervallen en vogelgeluiden. Van Tibet naar Nepal. Ik word volgepompt met zuurstof en dat geeft het gevoel alsof de wereld voor mij gemaakt is. We gaan van zestig naar vijftien procent zuurstof. Deze toename werkt als een drug. Mijn huid gaat tintelen en er verschijnt een glimlach op mijn gezicht. Zingend

fiets ik letterlijk en figuurlijk door de wolken. Ik hoor de vogels fluiten en tropische vlinders fladderen in al hun vergankelijke schoonheid aan mij voorbij. Overal zie ik watervallen langs de bergen stromen. Het lijkt alsof de bergen waterwortels hebben. Alles wat ik zie, hoor of voel is een pure prikkeling voor mijn zintuigen. Dit is kicken en zeldzaam mooi. Ik stop regelmatig, want aan dit gevoel wil ik graag volle aandacht geven. De afdaling voelt als een warme deken. Het groen om me heen geeft beschutting en veiligheid. Een gevoel dat ik miste in Tibet vanwege de uitgestrektheid en kale vlaktes. Ik ga van een droog, winderig en koud klimaat naar een vochtig, klam en warm klimaat. Dat je deze klimaatwisseling al fietsend in één dag tijd kan ervaren, geweldig! Deze afdaling is de grote beloning. Regelmatig komen we kleine landverschuivingen tegen omdat de weg verzadigd is met water. Fietsen gaat dan niet, we moeten lopen. Deze landverschuivingen kunnen levensgevaarlijk zijn voor

het zwaarbeladen vrachtverkeer. Het drukke verkeer en bijbehorend Aziatisch lawaai begint zodra je de grens van Tibet naar Nepal passeert. De grensovergang aan Tibetaanse zijde is erg formeel. Met de Chinese autoriteiten maak je geen grapjes. Er gaat een lichte siddering gaat door mijn lijf als ze mij en mijn paspoort bekijken. Mag ik of worden we alsnog tegengehouden omdat we geen officiële vergunning hebben voor deze fietstocht? De douanebeambte knikt en ik spring opgelucht op mijn fiets. Eerst tien kilometer niemandsland en dan komen we aan bij de Nepalese grens. Deze vormt een zwaar contrast met de Tibetaanse kant. Het is er rommelig, rumoerig maar ook gemoedelijk. Zonder problemen krijgen we een visum voor Nepal. Nu moeten we nog één pas over voordat we eindbestemming Kathmandu bereiken. Een pas waar je volgens het reisboek over heenvliegt als je de



bergen van Tibet getrotseerd hebt. Nonchalant beginnen we pas in de middag aan de klim. Het wordt een zware klim van vijf uur door de mentale onderschatting en de klamme warmte. Met bergen valt niet te spotten. In Kathmandu aangekomen raak ik mijn fiets niet meer aan. Ik wil een massage, cappuccino en een goed glas wijn. Ik voel me leeg en vol tegelijk. Vele gedachten en ervaringen rijker. Ik heb mezelf tijdens deze reis beter leren kennen, gevoeld waar mijn krachten liggen. Ik wil meer het debat met mezelf opzoeken, meer verstilling en rustmomenten. Maar eerst naar huis, terug naar mijn geliefden. Ik daal af van het dak van de wereld naar het vlakke land onder de zeespiegel. Van de Dalai Lama naar Jan-Peter Balkenende. Contrasten maken het leven mooi en boeiend!

**Volgende week:** de hoogste pas  
Korte filmfragmenten van de fietstocht zijn te zien op [www.brabantsdagblad.nl/belevenissen](http://www.brabantsdagblad.nl/belevenissen)

