

# Inleiding

De aantrekkingskrachten en verborgen charmes van trektochten zijn moeilijk te omschrijven. Het gaat om intense en innerlijke gevoelens, en om die te omschrijven schiet onze taal dikwijls tekort. Na een eerste trektocht kunnen zich twee tegenovergestelde gevoelens aandienen: een intense liefde voor het avontuur, of een intense aversie...

Mijn jaarlijkse trektochten, doorgaans in de onmetelijke Arctische toendra, zijn terugkerende retraites, pure bezinningsmomenten in primitieve en harde omstandigheden die onze permanente kwetsbaarheid benadrukken. Iets wat we in onze moderne maatschappij verbergen achter fanatiek consumptiegedrag. Trektochten betekent leren omgaan met het minimum op materialistisch vlak. Deze bevrijding laat toe om je met de essentie bezig te houden: jezelf en de anderen. Een doodgewone douche na dagen van trekken, drinken na uren zonder water – zeer eenvoudige dingen die in het dagelijkse leven weinig betekenen en routineus worden uitgevoerd, zijn op trektocht een weelde. ‘Waarom ga je naar Svalbard? Het is er gevaarlijk’, vroeg men mij dikwijls. Juist daarom, omdat het gevaarlijk is, om dat intense gevoel van angst en onzekerheid te kennen. Dit is puur een kwestie van levensfilosofie, niet van vakantiekeuze.

Mijn eerste trektochterevaringen waren beperkt gebleven tot gebieden rond de Middellandse Zee, uit financiële overwegingen. Dergelijke trektochten waren gekenmerkt door warmte en gezelligheid, zeker wanneer men, na een lange wandeldag, kon uitblazen in een stemmig Frans restaurant met een lekkere lokale wijn. Al wie zich ooit waagde aan de *Monts et Garrigues du Verdon*, weet wat gezelligheid betekent. 's Avonds rustig keuvelen voor de tent, liggend in de zon, genietend van een goedkope wijn; deze beginjaren hadden zeker hun charmes en zijn blijvende herinneringen uit een vroege oerperiode. We waren niet rijk, ons materiaal was lamentabel, we droomden van verre reizen. Een eerste Arctische ervaring in Noord-Zweden

is mij echter altijd blijven achtervolgen. De laatste dagen zaten we volledig zonder voedsel... Eigenbelang in een expeditie kan leiden tot de ondergang van allen. Bij het vertrek hadden we, op aanraden van de 'gids', al het voedsel op één hoop gegooid, en vervolgens was de verdeling begonnen, naargelang van het gewicht. Het was dan ook veel: tien dagen voedsel voor tien man. Er zat geen enkele logica in het verdeelsysteem, en de totale stock was onderweg oncontroleerbaar. De gevolgen lieten niet op zich wachten: het was bij elke maaltijd een strijd om het gewicht uit eigen rugzak zoveel mogelijk te doen dalen. Er werd gewoon met eten gegooid, het lekkerste, chocolade, eerst. Alles moest snel op, terwijl sommigen de catastrofe voelden naderen. Alleen de opgewekte gids niet: hij leefde nog steeds in de waan dat alles perfect liep. Honger ging onvermijdelijk ons lot worden. Vele jaren later overleefde ik in de winter in Siberië op boekweitpap (kasha) met visvet... Of op walvissoep in Groenland... Of zat ik op handen en voeten bij min 30°C in Svalbard broodkrumels te zoeken in de tent...

We zouden eventueel de rantsoenen van Scott en Amundsen op de Zuidpool-expedities kunnen gebruiken. Vanaf de Beardmore Glacier tot de Zuidpool bestond het dagelijks rantsoen uit 20 gram thee, 454 gram beschuiten, 24 gram cacao, 340 gram pemmican, 57 gram boter en 85 gram suiker. Dit gaf ongeveer 4.430 kcal per dag. Amundsen voorzag 400 gram beschuiten, 75 gram gedroogde melk, 125 gram chocolade en 375 gram pemmican per dag, met een totale energiewaarde van 4.560 kcal. Een klein verschil maakte het verschil uit tussen leven en dood...

Dit boek wil een duidelijk antwoord geven op essentiële vragen over eten en drinken op trektocht. Voeding zal nooit een topatleet genereren, maar wel het verschil maken tussen vermoeidheid en uitputting.

Voor dit boek werden bijna uitsluitend studie-overzichten gebruikt, en geen individuele studies die onderhevig zijn aan variaties. Het doel is een compromis te zoeken tussen de mooie wetenschappelijke stellingen en de harde realiteit op het terrein van trektochten zonder bevoorrading.