



Ik wilde alleen nog maar in mijn slaapzak liggen



Een solo-hike door Canada stond al jaren op de bucketlist van **Shanna Bussink**. Er was slecht weer voorspeld, maar hoe erg kon het zijn? Ze belandde in een sneeuwstorm en raakte de weg kwijt.

Shanna (40): ‘Het hiken kreeg ik met de paplepel ingegoten: mijn moeder nam mij, m’n broer en zusje al mee op allerlei trektochten. Ik deed een opleiding tot hike- en survivalinstructeur en heb heel veel hikes gedaan. In Portugal, Montenegro, Letland, Jordanië, heel Europa. Meestal solo. Ik ben nou eenmaal beter op mezelf dan in een groep. Een hike in Canada stond al tijden hoog op mijn lijstje, maar ik wist ook: dat is wel *next level*. Hoe werkt dat met al die beren daar?’

Ik besloot voorafgaand aan mijn hike de korte vervolgopleiding Canadian Survival Instructor te volgen. Dan kon ik mijn skills oprispen en verbeteren, en met al die kennis vers in het geheugen aan mijn hike beginnen. Een betere voorbereiding bestaat niet. Zo gezegd, zo gedaan: ik volgde drie weken een training in Canada. Toen de rest van de groep daarna weer naar huis ging, werd ik afgezet bij het winkelcentrum in de buurt van de trail die ik – op aanraden van de mensen die ik had ontmoet – ging lopen. Het was de South Boundary Trail, midden in de Rocky Mountains, een trail van ongeveer 125 kilometer. Ik had er zo’n acht dagen de tijd voor, en had mezelf drie dagen speling gegeven tot het moment dat mijn vlucht naar Nederland zou gaan. Dan hoefde ik niet zo gek veel kilometers te maken op een dag en had ik alle tijd om te doen wat ik graag wilde doen: spoorzoeken, planten bekijken en opzoeken in mijn boek, meer over de flora en fauna leren. Ik zag het al helemaal voor me.

In het winkelcentrum hoorde ik al wat mensen zeggen dat er slecht weer werd verwacht. Prima, dacht ik. Het was tot dan toe stralend weer, dus hoe erg kon het worden? Voor de zekerheid kocht ik nog een paar dure, dikke, leren handschoenen en sneeuwspikes voor onder mijn schoenen.

Jennifer, een Canadese die ik op de opleiding had leren kennen, bracht me naar het beginpunt. Voor Canadese begrippen waren we al dichtbij, maar het was ongeveer net zo ver als van Amsterdam naar Duitsland. In die paar uur zag ik de thermometer van de auto zakken van 10 naar min 5 graden. We kwamen aan in een sneeuwstorm. Ik aarzelde, maar volgens Jennifer was het niks om me druk om te maken: ‘Zo gaat dat hier. Het slaat vast zo weer om.’

Andere koek

‘Toen de storm wat was gaan liggen, ging ik op pad. Het begon al te schemeren, dus ik zette snel mijn tent op en zocht een plek om mijn *bear bag* op te hangen. In Europa had ik al eens gelopen in gebieden met beren, maar dat is niks vergeleken met berenland Canada. Daar hebben ze grizzly’s en zwarte beren, en die zijn toch wel een stukje gevaarlijker dan de bruine beren in Europa. In principe blijven ze liever uit de buurt van mensen. Zolang je loopt, geluid maakt en geen moederbeer met kleintjes tegenkomt, is er doorgaans dus niet zoveel aan de hand. Maar als je gaat slapen, moet je zorgen dat je geen eten in je tent hebt liggen of ander sterk ruikend spul, zoals tandpasta.

Alles wat naar eten ruikt, is voor een beer het onderzoeken waard. En als-ie jou ontdekt, zit je voor je het weet in een *bear attack*. Je moet je bear bag dus in een boom hangen, op vier meter hoogte en minstens honderd meter bij je tent vandaan. Om mijn tas de volgende dag terug te kunnen vinden, deed ik dat vlak bij een herkenningspunt: een omgevallen boom.

De volgende dag was ik die bear bag natuurlijk kwijt. Ik heb een goed richtingsgevoel, maar Canadese bossen zijn echt andere koek dan de Nederlandse. Als je een

Als ik eindelijk een pad vond, bleek het vaak een dierspoor te zijn

kwartslag draait, kun je al totaal gedesoriënteerd raken. Na lang zoeken vond ik mijn tas. Bij een andere omgevallen boom. *Note to self*: altijd je bearbaglocatie in je gps opslaan. Het was het begin van een koude, maar zonnige tweede hikedag. Toen ik de volgende ochtend wakker werd, zag ik een lieflijk laagje witte sneeuw over het landschap, een winterwonderland. Maar dat lieflijke maakte al snel plaats voor een guur en grijs gebeuren: kou, sneeuw, wind, storm. Je hoort weleens: er bestaat geen slecht weer, alleen slechte kleding. Ja, tot je in Canada komt, denk ik dan. Ik had écht goede spullen aan en bij me, maar hier leek niets tegen opgewassen.’

Verkleumd en gefrustreerd

‘Na die gure, koude derde dag werd ik de volgende ochtend wakker met een compleet bevroren broek en schoenen. Mijn broek was keihard. Heel voorzichtig wrikte ik de stof los, hopen dat-ie niet zou breken. Mijn schoenen – letterlijk ijsklompen – wist ik half te ontdooien door mijn waterzakken te vullen met warm water en die er als kruiken in te doen.

Het kostte me heel veel tijd. Net als het vinden van de weg. De enige kaart die ik had kunnen vinden, had een heel grove schaal. De afgelegde trail is weinig belopen, waardoor het pad niet makkelijk te vinden was, en door de steeds heftiger wordende sneeuw was het al helemaal lastig te zien. Alle kleuren om me heen waren weg. Het was net alsof ik in een zwart-witfilm liep. Zwarte bomen, witte grond, grijze lucht. Ik liep uren te dolen door natte en besneeuwde bosjes, en als ik eindelijk – helemaal blij – iets van een pad vond, bleek het vaak een dierspoor te zijn.

Op een gegeven moment kwam ik bij een bergpas. De

sneeuwstorm was in volle gang, ik kon niet meer zien waar de grond eindigde en de lucht begon. Een *white-out* noem je dat, ik kende het uit mijn theorieboeken. Nu kreeg ik een stoomcursus in de praktijk, en het was ongelooflijk beangstigend. Zo goed en zo kwaad als het ging probeerde ik rechtdoor te blijven lopen. Tot ik heel diep wegzakte in de sneeuw. De volgende stap nog eens. Dit gaat veel te steil naar beneden, dacht ik. Ik zag geen hand voor ogen, dus ik probeerde wegwijs te worden uit mijn kompas en gps-tracker. Ze gaven allebei iets anders aan, onbegrijpelijk. Op gevoel ben ik maar verder gelopen. Ik liep talloze rondjes op die bergpas, tot ik eindelijk ergens een boom zag: leven. Daar moest ik heen.

Uitgeput en met dooie vingers zette ik met pijn en moeite mijn kamp weer op. Het gevoel in mijn tenen was inmiddels verdwenen en ik was verkleumd tot op het bot. Na het eindeloze oversteken van een rivier, dagen in sneeuwstormen doorbrengen en het lange lopen door de besneeuwde bossen kreeg ik onderkoelingsverschijnselen: alle energie trok uit mijn lijf, ik at veel te weinig, werd vlak en wilde alleen nog maar in mijn slaapzak liggen.

Een dag eerder was mijn *firesteel* – zo’n stokje waar je vuur mee kunt maken – ook nog eens afgebroken. Ik had weliswaar een back-up, maar zat in een catch 22: vuur was een manier om mijn onderkoelingsverschijnselen in te perken, maar buiten stilzitten om dat vuur te maken zou mijn onderkoeling erger maken. De kans dat ik met mijn bevroren vingers een uur verkleumd en gefrustreerd vuur zou proberen te maken, zonder enig resultaat, was groot. Zeker aangezien al het hout nat en bevroren was. Het is niet onmogelijk, maar het kost veel tijd, geduld en geluk. Ik had de energie niet meer ▶

Daar zat ik dan, in de middle of nowhere en ruikend naar een smakelijke berenhap

om dat gevecht aan te gaan. Dus koos ik voor de warmte van mijn slaapzak. Droog zouden mijn spullen in dit weer met een beetje vuur toch niet worden.

Ik begreep dat ik in een preciaire situatie zat: ik had een back-upplan nodig. Via een satelliettelefoon stuurde ik Jennifer een berichtje: 'Hey! Eerstegraads onderkoeling. Ik ben op Cairn Pass. Kun je me vertellen of het weer beter wordt vanaf maandag? En is er ook een reddingsoptie vanaf Southesk?'

Op mijn gps-tracker zit een sos-knop, voor als je een been breekt of in een andere acute levensbedreigende situatie bent beland. Ik twijfelde: wanneer is het ernstig genoeg? Ik was niet in direct levensgevaar. Hoeveel tenen ben je bereid op te offeren voordat je op die knop drukt? Zo'n sos-actie is niet niks: er wordt een heel medisch team opgetrommeld en ze komen je met een helikopter zoeken. Dat loopt al snel in de tienduizenden euro's. Het was niet dat ik bang was om op te geven, dat ik mezelf zwak vond, of zo. Ik twijfelde gewoon écht of dit een situatie was waarin je op die knop mocht drukken. Ik deed het niet.'

Uitgeput

'De volgende dag overwoog ik een dag in mijn slaapzak te blijven liggen. Even uitrusten, hield ik mezelf voor. Maar ik wist ook dat dat het begin zou zijn van een apathische fase. En de tijd drong, ik had geen spelingsdagen meer over. Dus ging ik door. Tent afbouwen, bear bag halen, broek en schoenen ontdooien, spullen inpakken, weer die 25 kilo op mijn rug hijsen en lopen. Stap voor stap. Ondanks alle pech waren er ook momenten dat ik écht genoot van de hike. Van de uitgestrektheid van Canada, de natuur, het alleen-zijn. Je bent met niks anders bezig dan wat daar op dat

moment gebeurt. De rest van de wereld bestaat niet, dat voelt heel vrij. Hoe verder ik de berg afdaalde, hoe beter het weer ook werd.

En toen gebeurde het. Ik zette mijn tent op en terwijl ik vooroverboog om mijn slaapspullen in de tent te leggen, hoorde ik plotseling: psssshht. Het duurde even voor ik doorhad wat dit was: de safetyclip van mijn berenspray was losgeraakt en door het vooroverbuigen in de tent spoot ik dat spul over mezelf, de tent en mijn slaapspullen. Berenspray is een soort pepperspray: het prikt, dus als je het in het gezicht van een beer spuit, rent hij weg. Maar dat spul ruikt kruidig, dus als je het over jezelf of je spullen sprayt, komen beren juist op je af omdat het weleens eten zou kunnen zijn. Daar zat ik dan. In de *middle of nowhere*, onderkoeld en ruikend naar een smakelijke berenhap. Er was wel een rivier, maar mijn spullen wassen had geen zin: je krijgt die geur er moeilijk uit. Bovendien zou dan alles nat en koud zijn, en onmogelijk te drogen.

Ik dacht: is dit dan het moment dat je die sos-knop indrukt? Het was nog steeds niet acuut, ik was nog steeds niet aan het doodgaan. Wat zouden ze zeggen?

'Welcome to bear country madam, this is how we roll.'

Ik besloot dat er niets anders op zat dan tussen het slapen door wakker te worden en geluid te maken. *'Hey bear!'* *'Go bear!'* riep ik als een soort mantra. Naast me lagen mijn survivalmes en de overgebleven berenspray. Ik oefende hoe ik die snel kon pakken als er een beer zou komen. Ondanks alles lukte het me nog aardig om tussendoor te slapen, maar ik was wel uitgeput. Eén nacht doorhalen was me gelukt, maar ik moest nog zeker vijf dagen overleven voor ik bij de bewoonde wereld zou komen. Dus bleef ik hetzelfde doen: waakslapen, geluid maken, waakslapen. En

doorwandelen. Ik sprak twee dingen met mezelf af: dat ik hier waarschijnlijk een trauma van opliep, dus dat ik er thuis zoveel mogelijk over moest praten om het te verwerken. En dat het oké was als ik tijdens deze tocht mijn emoties de vrije loop liet gaan: huilen, schelden. Tien minuten, niet meer. Dan moest ik weer door. Ik moest mijn emoties erkennen, maar in paniek raken had geen zin. Ik heb die 'joker' niet gebruikt. Het idee dat het mocht was al genoeg.'

Vallen en opstaan

'Gelukkig klaarde het die dagen daarna nog iets op. De zwart-witwereld van eerst kreeg weer kleur. Eindelijk werd mijn hike wat ik me erbij had voorgesteld: dieren spotten, spoorzoeken, planten ontdekken. Ik genoot ervan. Niet dat het gevaar er minder op werd: ik liep er nog steeds bij als een berenmagneet. Maar zolang ik wandelde en geluid maakte, leek dat oké te gaan.

Tot dag acht. Ik liep mijn tent uit en daar zag ik het: een verse pootafdruk in de sneeuw én een drol vol besjes, een paar meter bij mijn tent vandaan. Terwijl ik lag te slapen, moest er een beer langs me zijn gelopen. Wonder boven wonder heeft hij m'n tent en bear bag met rust gelaten. Maar het was wel een *realitycheck*: de beren zijn heel dichtbij. De tijd begon steeds meer te dringen, maar door mijn nog altijd onderkoelde voeten viel ik soms 25 keer op een dag. Ook in een dood stuk bos, waar één zacht tikje genoeg was om een boom te laten omvallen. Hartstikke gevaarlijk, maar ik moest erdoorheen. Dat ging tergend langzaam: in acht uur liep ik maar acht kilometer. De nachten bleven hels. Ik praatte mezelf moed in door te denken dat als één nacht lukte, een tweede en derde nacht ook kon lukken. Maar ondertussen was ik ook doodsbang. De vraag of

ik levend of in een bodybag in Nederland zou aankomen, spookte constant door mijn hoofd.

Het eindpunt van de trail voelde niet als overwinning. Ik moest zo snel mogelijk een lift vinden om naar een hostel een paar uur verderop te komen en vanuit daar de bus naar het vliegveld te halen. Het voelde nog als een onderdeel van de hike. Pas toen ik in dat hostel was en aan de bar een biertje dronk, wist ik: ik heb het gehaald. Het moet een raar gezicht zijn geweest: ik had weliswaar gedoucht, maar ik had geen andere kleren mee en geen tijd meer om mijn hike-outfit te wassen voor ik terug naar Nederland zou vliegen. Dus ik zat daar in mijn geragde kleding vol modder. Ik stonk een uur in de wind en heb nog altijd medelijden met de mensen die naast me in het vliegtuig zaten.

Eenmaal thuis bleek mijn enkel gekneusd te zijn. Ik heb nog maanden gevoelloze tenen gehad. Zoals ik met mezelf had afgesproken, probeerde ik er veel over te praten. Dat ging aardig. Het was zwaar, maar ik had het overleefd. Het was oké. Tot ik een jaar later mijn volgende solo-hike deed, in Zweden. Opeens kwam het besef: Canada was zó heftig geweest. Ik heb drie dagen lang gehuild. Ik had er weliswaar met veel mensen over gesproken, maar dan alleen feitelijk. Wat het met me had gedaan, de emotionele strubbelingen die ik tijdens de tocht had ervaren, de doodsangst, liet ik achterwege. Ik wilde geen zeur zijn.

Inmiddels probeer ik daar ook over te praten en te schrijven. En die drie dagen huilen hebben ook geholpen, kwam die 'joker' uit Canada toch nog van pas. Of ik er echt helemaal overheen ben, weet ik niet. Misschien ben je dat wel nooit. Wat ik wel weet, is dat ik ondanks alles nog eens terug wil naar Canada. Voor de North Boundary Trail! •