

# Op de bucketlist: canyoning!

*Sommige mensen staan al te trillen op hun benen als ze nog maar horen wat canyoning is. Andere mensen dromen van zo'n afdaling terwijl hun lichaam het eigenlijk niet toestaat door - letterlijk - trillende benen.*

*Maarten Renders (39) lijdt al tien jaar aan vroegtijdige Parkinson. Samen met zijn tweelingbroer Thomas ging hij de uitdaging aan om voor het programma 'Iedereen Beroemd' op Eén zijn bucketlist af te werken. Een verslag van een speciale afdaling.*

## **KBF: Hoe kwam canyoning op de bucketlist terecht?**

**Thomas:** "Toen we jong (en mijn broer dus nog gezond) waren, deden we elke zomer avontuurlijke kampen. Zo gingen we surfen, bodyboarden, zeilen... en zo zijn we ook enkele keren op canyoning-kamp gegaan. Heerlijke tijden! Het is zalig om een week lang in de natuur met vrienden door te brengen en dan 's avonds na te genieten rond een kampvuur in de bergen. Toen we een bucketlist moesten samenstellen voor 'Iedereen Beroemd' was de keuze voor canyoning snel gemaakt."

**Maarten:** "De eerste keer dat we canyoning deden waren we 15 jaar, op een canyoning/zeilkamp aan Lac Saint-Croix en de Gorges du Verdon, en toen wisten we meteen: dit gaan we nog doen. Jumps pakken, tobogans afglijden en 's avonds een pint drinken, perfecte combinatie. Toen we dan later allebei scoutsleider waren, zijn we met onze scouts gaan canyoning in Spanje, Slovenië en Kroatië. Bij het zoeken naar dingen die ik nog eens wilde doen voor het niet meer kan, stond dit snel op de lijst."

## **KBF: Hoe hebben jullie je op dit avontuur voorbereid?**

**Thomas:** "We hebben op voorhand vooral goed doorgesproken wat het plan zou zijn als het fysiek niet meer ging, als alle energie op zou geraken. Gelukkig waren wij in de goede handen van X-Adventure. Zij hebben ons meteen op ons gemak gesteld en een vertrouwensboost gegeven. De mentale kracht die mijn broer heeft omgezet in fysieke kracht was enorm. Ik was op dat vlak mentaal wat minder sterk omdat ik me vooral zorgen maakte om hem."



**Maarten:** "Ik denk inderdaad dat mijn omgeving zich harder zorgen maakte dan ik. Al had ik toch ook beetje stress voor moest het fout gaan... Gelukkig had X-Adventure een antwoord op al onze vragen en door hun begeleiding ebde die stress snel weg. Ik heb vooral geprobeerd goed te rusten op voorhand. We hebben op de luchthavens speciale assistentie gevraagd zodat ik geen onnodige energie zou verspillen door tot aan de gate te wandelen. Ter plekke heb ik mijn medicatie en rusttijden zo goed mogelijk gerespecteerd, en de rest was op wilskracht en het plezier van met je broer in de bergen te zitten."

**Jeroen (X-Adventure):** "Maarten kan niet goed tegen de kou: als hij te koud krijgt, verstijft hij helemaal. Hem warm houden was de grootste uitdaging. Dat deden we door een droogpak te voorzien en hem extra warm aan te kleden eronder. We hadden ook extra touw mee voor het geval dat we een redding moesten uitvoeren als Maarten te koud kreeg. Daarnaast waren er op het basecamp een paar extra instructeurs aanwezig die konden opgetrommeld worden om te helpen bij zo'n redding. Verder wilden we ook een korte canyon kiezen met een korte in- en uitstap, maar wel eentje waar alles in zit: sprongen, rappels, glijbanen... Uiteindelijk kozen we voor de Furco."

**KBF: Wat was uiteindelijk het zwaarste van deze hele canyontrip? Waar hebben jullie het meest bij afgezien?**

**Thomas:** "Het pakketje energie van mijn tweelingbroer is maar een fractie van hetgeen jij en ik als 'normale' mensen hebben. Hoe langer de tocht duurde, hoe moeilijker het werd voor hem. Rapellen, springen, zwemmen in koude temperaturen. Dat is sowieso al een aanslag op het energieniveau. Laat staan bij mijn broer die sowieso een lager energieniveau heeft. Op het einde was het dan ook vooral overleven geblazen."

**Jeroen:** "We moesten er inderdaad voor zorgen dat Maarten niet versteeft van de kou. Bovendien stapt Maarten door zijn ziekte niet meer zo goed, waardoor we niet zo snel konden vorderen door de canyon. En wat voor ons twee (Jeroen en Helena) nog een extra uitdaging was, was dat alles op een veilige manier gefilmd moest worden. Want naast Maarten, Thomas, Helena en ik, waren er ook nog een cameraman, geluidsman en regisseur mee."

**Maarten:** "Het zwaarste voor mij waren simpelweg de laatste loodjes: hoe langer ik beweeg en blootgesteld ben aan koude, hoe meer dopamine ik verbruik (de stof die Parkinsonpatiënten missen) en hoe meer mijn motoriek verslechtert. Ik moest me dus harder concentreren want ik had meer kans om te vallen of uit te glijden."

**KBF: Wat was voor jullie het mooiste moment van de canyon?**

**Maarten:** "Er waren er meerdere eigenlijk. Toen ik de eerste rappel had gedaan en dacht: yes, ik ben in form, het gaat nog! Maar ook de ontlading op het einde was heel mooi."

**Thomas:** "We hebben onderweg enorm gelachen en genoten maar het mooiste moment was voor mij toen we aankwamen: wat een enorme emotionele ontlading! We hadden het heethuids gehaald. Mijn broer (en ikzelf ook) was helemaal op maar als verrassing had cameraman Stijn enkele frisse blikjes bier in de rivier klaargelegd aan het eindpunt. Een blikje bier heeft nog nooit zo goed gesmaakt."

**KBF: Zouden jullie het nog eens opnieuw willen doen?**

**Thomas:** "Willen wel, maar ik vrees dat dit al de limiet was voor het fysieke kunnen van mijn broer. En aangezien het een degeneratieve ziekte is, zal zijn kracht jammer genoeg geleidelijk afnemen. Maar het is een herinnering die ze ons nooit meer kunnen afpakken!"

**Maarten:** "Stiekem wil ik het wel... Maar ik heb nog geen concrete plannen gemaakt, anders begint mijn omgeving zich al zorgen te maken :-). Wat heel lief is uiteraard."

**KBF: Waarom zouden andere mensen deze sport ook eens moeten proberen?**

**Thomas:** "Het gevoel is onbeschrijfelijk. Je bent echt WEG van de wereld. Niet op een wandelpad, niet op een route, geen gsm, niks. Je hebt enkel de natuur en elkaar. En als je dan de canyon hebt "bedwongen" is de voldoening enorm."

**Maarten:** "Als je eens écht in de natuur wil zitten, de kracht van het water wil ervaren, plezier maken in groep, in een indrukwekkende omgeving zijn, dan moet je zeker eens aan canyoning doen!" ▲

