

Zaterdag 7 september:

Ik zal deze kort houden aangezien het slechts een route over asfalt was van zo'n 80 km. We hadden 60 gepland maar dan hadden we zondag wat meer adem. Het begon slecht met regen 's ochtends. Later klaarde het toch nog lekker op. Omdat we 20 km zijn doorgereden moesten we wel in de tent overnachten.

Zondag 8 september. Middle of nowhere - Nagartse, 85 kilometer (Kamba La):

Het begint zo langzamerhand traditie te worden, we starten de dag met regen. Ontbijten doen we daarom in de truck. Ik heb goed geslapen in de tent en voel me uitstekend. Het wordt een lange en zware etappe dus we staan al om 7 uur op. Na 10 km begint de klim van de Kamba La. Hoe lang of hoe zwaar, ik weet het niet. Wel zullen we zo'n 1250 hoogtemeters moeten overbruggen. Joris en Anjo nemen al snel een voorsprong. Ik blijf mijn eigen tempo rijden wat me al moeite genoeg kost. Fred komt ook nog langszij, zoals altijd onverwacht. Eindelijk, mijn 2e adem. Niet dat ik nu harder kan rijden, maar ik krijg weer wat controle over het hijgen. De hele klim door worden jeeps en bussen met chinezen naar de top gebracht. Soms stoppen ze om een foto of filmopname van je te maken. Fred maakt ook foto's en ik haal hem weer in. Even later stop ik ook om te plassen en wat te eten. Het blijft regenen, soms wat harder, soms wat zachter. De weg is veranderd in een modderpoel en het is zoeken naar het juiste spoor. Op sommige plaatsen hebben de auto's diepe sporen getrokken. Joris komt weer in zicht. Het uitzicht is overigens mooi maar beperkt door de bewolking. Jammer, want de afleiding is hoog nodig. Ook Joris stopt om te plassen en we rijden samen een stukje verder. 'Is dit de top?' hoor ik hoopvol als we een bocht omdraaien. Ik moet hem teleurstellen, we zijn pas op een derde. Inmiddels rijden we in de wolken met een zicht van 100 meter. Op en langs de weg ontstaan stroompjes van het vele regenwater. Joris heeft inmiddels gelost. Een Yak midden op de weg. Een imposant beest met grote hoorns en een lange vacht. Gelukkig vind hij mij ook imposant en duikt de diepte in. De modder zuigt de fiets aan de grond vast. Daar loopt Anjo, doet even een stukje rustig aan. Later als ik stop om nog even iets te eten komen Anjo en Fred weer langszij. Als we verder fietsen lossen ze. Het blijft regenen. Dit is niet leuk meer. Maar er is geen alternatief. Om ruim een uur in de regen te wachten op de truck terwijl ik bijna boven ben, nou nee. Eindelijk ben ik bij de top. Als beloning mag ik bij drie bussen vol chinezen 1 voor 1 op de foto. Dit schiet de nomaden in het verkeerde keelgat die daar staan om toeristen op een Yak te zetten voor de foto. Het is boven op de top maar 2 a 3 graden en met de regen erbij is het niet om uit te houden. Ik ril over mijn hele lichaam. Na een uur komt de truck met Marcel en de meiden erin. We warmen ons wat op aan de thee. Als laatste komt na anderhalf uur Frits (67 jaar) die niet op wil geven, grote klasse Frits. We besluiten te lunchen onder aan het Yamdrok meer. Ik stort me met Anjo in de afdeling, heerlijk. De rest van de tocht vervolgd hoofdzakelijk langs dit meer. Om zeven uur bereiken we pas Nagatse waar we overnachten. Ik voel me inmiddels niet meer zo goed. Hoofdpijn en misselijk, oftewel hoogteziekte. 's Avonds krijg ik met moeite een soepje binnen. Ik wil alleen maar naar bed.

Maandag 9 september. Nagartse - Gyantse, 105 kilometer (Karo La):

Ik heb goed geslapen afgelopen nacht ondanks de hoofdpijn maar toch lijkt het lichaam niet echt te herstellen. Mijn rustpols is meer dan anderhalf maal het normale. Voel me ook steeds nog niet goed en krijg als ontbijt alleen maar een eitje binnen. Het heeft de hele nacht geregend maar het is net droog als we opstaan. Ook nu weer vroeg uit bed voor een lange etappe, half zeven. Het is maar een graad of 5 buiten. We hebben eerst een aantal vlakke kilometers maar al snel dient de Karo La zich aan. De eerste helft van de klim is goed te doen, we rijden stroomopwaarts langs een rivier. Rick en Wilbert nemen al snel de kop en die zal ik niet meer terugzien voor de top. Rustig fiets ik mijn eigen tempo, heb niet echt kracht. Om de pijn aan mijn kont wat te verzachten probeer ik met losse handen te rijden. Dit gaat niet, geen coordinatie. Anjo haalt me in en we praten wat. De zon wil niet echt doorbreken maar het blijft droog. Dan verlaat het pad de rivier en het wordt flink stijler. Ik moet Anjo laten gaan. Sommige stukken rijdt ik maar 5 km. Ik slinger over het pad, niet in staat een rechte lijn te volgen. Moet bijna overgeven dus ik blijf rustig aan doen. Daar zie ik iets wat de top zou kunnen zijn, dat geeft weer moed. Op de top heb ik de anderen niet zoveel te vertellen. Als we allemaal op de top zijn is de truck er nog niet. Dit betekent geen lunch. We zetten de afdaling in en wachten tot de truck ons inhaalt. Tijdens de lunch kan ik nog niet meer dan een cup-a-soupje verdragen. Ik probeer wel steeds meer te drinken. Er volgt nog een klein klimmetje van een kilometer. Dat doet pijn. Het uitzicht over de berg meren is overigens wel fantastisch. Jammer dat de zon niet doorbreekt, dan is het nog veel mooier. Hoe verder we afdalen, hoe beter ik me ga voelen. Ik krijg ook al weer een halve twix naar binnen. Na de afdaling moeten we door een glooiend landschap verder. Ik kan de eerste 6 niet bijhouden en fiets alleen. Heb geen zin meer. Ik ben leeg en mijn kont doet ontzettend pijn. Hoe ver nog? 20, 30 km? Heb alleen nog zin in een bad, massage en bed. En eten als ik me goed zou voelen. In de verte denk ik Gyantse te ontwaren. Ik krijg weer een beetje kracht. Als ik uiteindelijk in de stad aankom zijn de overigen al door zo'n 50 kinderen omringt. Wat ben ik blij dat ik er ben! Tijdens het avondeten lukt het al om een half bord spaggetti te eten. Snel daarna ga ik naar bed, dood moe. Mijn hoofd gloeit lekker na van het laatste uurtje zon.

Dinsdag 10 september:

Ik zal deze dag kort houden. Tussen vorig jaar en nu is deze weg geasfalteerd, easy money dus. We overbruggen zo'n 95 kilometer in een heerlijk zonnetje. Ik kom weer helemaal bij en ik voel we goed. Morgen nog een rustdag. Ik heb weer zin in de volgende dagen.

Woensdag 11 september, rustdag Shyगतse;

Deze rustdag had ik wel nodig. Toch rusten we niet echt. We bezoeken eerst het Tashilhunpo Klooster, dat is van de Panchen Lama, de 2e Lama achter de Dalai Lama. Jamba is onze gids en kan hier alles over

vertellen. Wel moet hij uitkijken met de monniken aangezien sommigen samenheulen met de chinezen. Geen politieke vragen dus. In dit klooster staat een beeld van de 'Future Boedha', 26,3 mtr hoog en dat is groot hoor. 's Middags gaan we nog naar een soort opera festival op het klooster terrein. Dit is echt pinkpop op zijn Tibetaans, geen metertje vrije grond meer te vinden. 's Avonds ruilen Anjo en ik van zadelpen omdat zijn afgebroken zadelpen voor mijn nog lang genoeg is. Alsof de duivel er mee speelt, breekt zijn zadelpenklem bij het vastdraaien. Dat wordt weer niet fietsen voor Anjo.

Donderdag 12 september, Shyगतse - kamp:

Vandaag nog een redelijk gemakkelijke etappe. 80 kilometer in een glooiend landschap met 1 enkele klim van niet zo'n grote betekenis. Voor de lunch help ik Rick 2 keer met een lekke band. Ik kan de snelle jongens toch niet bijhouden dus doe rustig aan. Onderweg komen we 4 fietsers tegen uit Australie en Jersey. Ik rijd een stukje met Melissa op om wat te praten. Ze rijden dezelfde route als wij en we zullen ze tot de laatste dag zien. Tijdens de lunch moet het derailleur van Marcel worden gerepareerd en wissel ik alsnog van zadelpen met Anjo. Vanochtend heeft hij in Shyगतse nog een noodoplossing laten maken door een of andere ijzerboer. We passeren een checkpoint maar ondervinden geen problemen. Voor deze avond gaan we weer kamperen. We hebben een mooi stukje langs de rivier gevonden waarin we baden. Het lijkt ijskoud, maar het blijkt mee te vallen. In de avondschemering maken we nog een korte wandeling. Hoe donkerder het wordt hoe meer sterren. Dit is iets wat je in Nederland nooit meer zal zien. Inmiddels ben ik van alle temperatuurschommelingen aardig verkouden geworden. Verschillen van meer dan 20 graden op een dag zijn geen uitzondering.

Vrijdag 13 september, kamp - Lhatse (Tsuo La):

Het is mooi weer als we opstaan. We staan alleen in de schaduw van een berg en dat maakt het erg koud. Het zal mijn dag niet worden. Iedereen is al weg als ik nog sta te klungelen. Na 200 mtr moet ik stoppen om mijn hartslagmeter weer aan de gang te krijgen en als ik dan eindelijk op weg ben heb ik nog maar zo'n 6 van de 27 versnellingen. Bovendien knelt mijn helm op mijn hoofd. De weg begint glooiend. Ik schakel praktisch alleen voor omdat achter niet goed werkt. Het is niet ideaal, maar ik heb geen haast. De klim van de Tsuo La begint geleidelijk aan, stroomopwaarts langs een rivier. Omgeving is prachtig. Als ik de pas zie liggen wordt het ook duidelijk een stuk steiler. Het is behelpen met zo weinig versnellingen.

De afdaling is leuk voor Tibetaanse begrippen. Ik laat me volledig lopen. We lunchen een paar kilometer buiten een dorp om de kinderen te ontlopen. Heeft geen zin, die paar kilometer lopen hebben ze er graag voor over. De weg naar Lhatse is zeer stoffig. Insmeren tegen de zon hoeft hier niet meer, blote huid is niet meer aanwezig met zoveel stof. Sommigen doen mondkapjes voor als er auto's passeren. In Lhatse vind ik mijn schakelprobleem. De binnenhuls van de buitenkabel is er (gedeeltelijk) uit getrokken en stroopt de

binnenkabel. Huls er volledig uitgehaald en een nieuwe binnenkabel gemonteerd.

Zaterdag 14 september, Lhatse - Shegar:

Wilbert is vandaag jarig. Hij wordt gewekt met vuurwerk die we gisterenavond in het dorp hebben gekocht. Als kado krijgt hij een echte siberise ijsmuts. Vandaag de Jia Tsuo La, een echte kuitenbuiten. Deze berg meet 5220 hoogtemeters, hoger zullen wij niet fietsen. De klim begint ontzettend mooi. Wederom langs een rivier omhoog door een redelijk smalle kloof. Ik kan volop genieten, want dit duurt wel een paar uur. Na een tijdje klimmen gaat mijn lichaam over in een soort roes. Hartslag valt terug tot 135 a 140 en als ik harder wil dan werkt mijn lichaam daar niet aan mee. Wat kan dit zijn? Oververmoeidheid? Te weinig energie? Ik weet het niet. Later zal blijken dat ik dit de hele vakantie niet meer kwijtraak. Als ik op zo'n 4800 meter hoogte kom begint het zuurstofgebrek zich aan te dienen. Het fietsen gaat steeds moeizamer terwijl het wegdek er niet zo steil uitziet. Joris loopt een paar honderd meter voor me terwijl ik fiets. Ik kom geen meter dichterbij. Dichter bij de top wordt het weer slechter. Eindelijk na een paar uur klimmen zie ik de top, wat een euforisch gevoel. Aan de andere kant hebben we zicht op een geweldig mooie bergketen, jammer dat het weer betreft. Als het begint te hagelen rijden we vast naar beneden om een lunchplek te zoeken in de zon. Na de lunch krijgen we een verschrikkelijke afdaling. Het wegdek is verschrikkelijk slecht en met wind tegen moeten we zelfs flink trappen om vooruit te komen. Dit duurt nog zo'n 53 kilometer. Daar heb je je dan zo op verheugd.

Zondag 15 september, Shegar - Tashi Dzon:

Het weer is weer goed als we opstaan. Dit moet zo blijven aangezien we vandaag de Pang La op het programma hebben en van daaruit is de Mount Everest te zien. Het ontbijt is niet zo goed, maar om van mijn energie (?!) probleem af te komen stop ik toch veel naar binnen. Na 10 km moeten we eerst een checkpoint door. Hier wordt al meer gecontroleerd maar het levert weer geen problemen op. Slechts een paar kilometer verder verlaten we de Friendship Highway om de Mount Everest Region binnen te rijden. Hiervoor moet apart betaald worden. Meteen begint de klim van de Pang La. Nu niet eens stroomopwaarts, maar een 5000 plusser voor je neus waarvan je aan de voet bijna alle tig-honderd haardspeldbochten al ziet liggen. Het is echt behelpen voor mij. Wat een zware klim. De rechte stukken gaan nog wel, maar de bochten putten me uit. Wel neemt het uitzicht met iedere bocht toe, iedere keer verschijnt er weer een bergtopje bij op de horizon. Ik moet onderweg een paar keer stoppen omdat het me niet goed afgaat. Als ik eindelijk boven ben (wederom een halve werkdag later) ligt de Mnt Everest gedeeltelijk in de wolken, jammer. Het waait hier redelijk hard dus we dalen wat af voor de lunch. Wederom valt de afdaling vies tegen. Met zo'n tegenwind ga je eerder bergop dan bergaf. Anjo en ik besluiten om via de oude route af te dalen, veel steiler en spectaculairder (zonder meetrappen). Ruud schuift in een bocht onderuit en breekt zijn voorste remhendel. Na de lunch zal hij zijn achterste remhendel breken als hij met zijn barend in de

bepakking van een ezel blijft hangen. Vanaf nu alleen nog klimmen voor Ruud zonder remmen. 's Avonds doet ons hotel het ergste vermoeden maar het eten is heerlijk. Het restaurant is ook huiskamer en het hele dorp komt nieuwsgierig even kijken.

Maandag 16 september, Tashi Dzon - Basecamp:

Na een goed ontbijt vertrekken we richting Basecamp. Het weer is zonnig en als we dit vast kunnen houden krijgen we prachtig zicht op Mnt Everest. Het pad begint amper stijgend maar de ondergrond is verschrikkelijk. We moeten vandaag zo'n 50 kilometer klimmen over een groot wasbord. En waar het geen wasbord is daar liggen kiezels zo groot als eieren. Het duurt dan ook niet lang voordat je hele lichaam beurs is en je van gekkigheid niet meer weet hoe je je kont kunt ontzien. Ik heb werkelijk waar geen meter egaal wegdek gezien. Als we in een vallei komen wordt het steiler. Ik fiets samen met Joris en we stoppen af en toe om bij te komen. Er staan kilometer paaltjes die aftellen naar Basecamp maar ze komen maar langzaam voorbij. Plots doemt de Mnt Everest voor ons op als we een bochtje omdraaien. Bijna in volle glorie, slecht kleine wolkjes onderaan de berg. Machtig gewoon. 7 km voor Basecamp hebben we afgesproken bij de Rombuk tempel om te lunchen. Het zal nog lang duren voor de laatsten hier zijn. Na de lunch gaan we door naar Basecamp. Het is eigenlijk niet meer dan een kiezelvlakte maar we besluiten om met zijn vijfen hier te overnachten in tenten en de zonsondergang op Mnt Everest te fotograferen. De anderen zullen overnachten in het Rombuk klooster. De zonsondergang is mooi, maar de wind is snijdend koud. Gevoelstemperatuur ver beneden nul met een wind van kracht 7 a 8 schat ik. In mijn tentje bedenk ik of ik wel de juiste keus heb gemaakt.

Dinsdag 17 september, Basecamp - Tingri:

We staan al om 6.45 uur op om in te pakken. De wind is wat gaan liggen maar het blijft stervenskoud. Het ijs staat op de tenten. In de afdaling van de verschrikkelijke weg die we gisteren hebben geklommen stoppen we ook eens om te ontdooien in de zon. Het is zo'n 3 graden. Vandaag nemen we een shortcut. Hoeven we niet terug over die verschrikkelijke Pang La en winnen we een dag. Betekent wel dat de truck niet met ons meekan dus wie hem fietst moet hem ook uitfietsen. Als we de normale weg verlaten gaan we via een brug naar een andere vallei. De klim naar een dorpje een paar km verderop is verdomd steil. Maar daarna begint de echte ellende. Het is een zeer slechte route om te rijden. Amper een pad te vinden en bezaaid met grote rotsen. Wel is het een prachtig mooie route. Het zal voor Annemarie een zware dag worden zonder backup truck. Na de lunch is het nog maar een tiental kilometers klimmen. We hebben dan pas zo'n 30 km gehad en het is al een uur of 3. Maar de rest wordt afdalen en dat gaat snel. Ik geniet van de afdaling. Op sommige punten zeer moeilijk te doen maar soms bereik ik ook hoge snelheden. Dan zijn we het pad weer kwijt. Als we het weer hebben gevonden komt het mooiste stuk van de afdaling, een slingerpad langs een ravijn met hoge snelheid. Als we hier een klein stukje moeten klimmen breekt de pad van mijn achterderailleur. Shit, nu kan ik de route niet uitfietsen is mijn eerste gedachte. Ik heb geen derailleur meer en een pad kun

je hier nooit vinden danwel laten maken. Ik kort de ketting in zodat ik nog 1 versnelling heb. Voor vandaag zal dat wel lukken met alleen afdalen. Dit blijkt nog tegen te vallen aangezien de ketting toch nog steeds verspringt. Waar het iets bergop gaat helpt Joris me door me voort te slepen. Wat baal ik ontzettend.

Woensdag 18 september, Tingri - kamp:

Marcel (de reisleider) stelt zijn fiets beschikbaar aan Ruud (zonder remhendels) en mij (zonder derailleur). Omdat het vandaag alleen klimmen is pakt Ruud zijn eigen fiets en kan ik fietsen op de fiets van Marcel. We beginnen met een zonnetje maar dat zal snel betrekken. Het wordt dan toch redelijk fris. We rijden door een gigantische hoogvlakte. Ik kan niet goed vooruitkomen en rijdt de hele ochtend alleen. Het wegdek is weer lekker vervelend, wasbord en zeer stoffig. 's Middags wordt het helemaal erg. Er komt een harde wind opzetten (kracht 7 ofzo) en het is bonken om er tegenin te komen. Joris houdt me gelukkig grotendeels uit de wind en zo komen we er wel (ik sleepte hem naar basecamp). Ik breek de ketting van Marcel nog wat voor deze ketting al de 2e keer is deze vakantie. We vinden een kampeerplek in een rivierbedding wat de meeste wind voor ons tegenhoudt. We eten en praten wat na in de truck waar we een beetje warmte kunnen vinden tegen de kou. Vroeg naar bed dan maar weer.

Donderdag 19 september, kamp - Nyalam:

Annemarie ziet het na gisteren niet meer zo zitten en ik maar haar fiets lenen. Erg klein, maar het lukt wel en zo blijf ik fietsen. Vandaag twee 5000 plussers, Lalung La en Tong La, direct achter elkaar (we hoeven gelukkig niet helemaal terug naar beneden. Het is erg koud en ik begin de klim met veel kleren aan. Het is wel zonnig maar die geeft niet veel warmte op deze hoogte. Eerst de Lalung La waarvan we nog zo'n 15 km moeten beklimmen. Het klimmen wil maar niet goed aanvoelen bij mij dus we sukkelen weer naar boven. Dan een leuke afdaling van een paar honderd meter om aan de Tong La te beginnen, een lange rechte weg omhoog met een snijdend koude wind. Nog niet zo hard, maar dat zal niet meer lang duren. We zitten hier op een gigantische hoogvlakte van boven de 5000 meter. Nergens beschutting. Boven op de Tong La weer redelijk veel toeristen vanwege een prachtig panorama view over 180 graden. De afdaling is weer balen. Door de windkracht die weer is toegenomen tot 7 kom je gewoon niet vooruit. Later als we al veel verder zijn krijgen we ook nog hagel en regen over ons heen. Gelukkig is het niet al te ver meer. In Nyalam zelf moeten we nog door een checkpoint.

Vrijdag 20 september, Nyalam - Barabis:

Dit is de slagroom op het toetje. Afdaling naar Nepal. Omdat we de hele dag afdalen pak ik mijn eigen fiets, kleine klimmetjes loop ik dan wel. Ik kan deze afdaling niet onder woorden brengen, maar het is echt de 'Ride of my life'. Van de hoogvlaktes uit Tibet rijdt je het groene Nepal binnen, het is echt net of je een paradijs binnenrijdt. Onderweg moeten we de Friendship Bridge over die zijn naam niet echt eer aandoet. Een geweldig mooie dag die in nooit zal vergeten met een hele leuke afdaling die urenlang duurde. Een grote trip. Het klimaat is ook totaal verschillend. Het wordt nu heerlijk warm en alle koude hebben we achter ons gelaten. 's Middags is Anjo overigens nog van grote hulp voor mij als hij me de bergjes opsleept die ik niet kan fietsen. In Barabis is een avondklok ivm de onlusten, om 20.30 uur mag niemand meer de straat op.

Zaterdag 21 september, Barabis - Dhulikhel:

Een gemakkelijke etappe. Omdat we een dag hebben gewonnen met een shortcut verblijven we in Dhulikhel op zo'n 30 km afstand van Kathmandu. Dit is echt het luxe toetje op onze vakantie waarvan we met volle teugen genieten. Er wordt flink gegeten en gedronken door iedereen omdat we er nu toch zijn. Het is eigenlijk een beetje genant voor woorden. Ik fiets deze dag op mijn eigen fiets. Het is allemaal asfalt met hoofdzakelijk afdalen maar ook een paar klimmetjes. Alleen de laatste klim is nog van betekenis. Zo'n 15 kilometer klimmen naar een hoogte van 1600 mtr, dat is niet niks met 1 versnelling. Maar sinds we weer lager zitten voelt het klimmer weer goed aan en ik fiets er nog heel wat voorbij met maar 1 versnelling. We zitten dan in een resort met uitzicht over het Himalaya gebied, maar het weer wordt slecht en we zien slechts regen.

Momenteel zitten we weer in Kathmandu en alles is hier goed. Er gebeurt redelijk veel met de Maoïsten (nog veel meer dan in Nederland doorkomt), maar het is absoluut niet gevaarlijk. Het toeristen seizoen begint te lopen, we zijn allang de enigen niet meer.