

Vi vil alle op på toppen, men vi glemmer at værdsætte rejsen dertil

På toppen

»**T**he Roof of Africa«, Mt. Kilimanjaro, et bjerg, der udfordrer og begejstrer. I december 2009 havde jeg mit første møde med det enestående bjerg, Kilimanjaro. Dengang udfordrede jeg bjerget sammen med de fem superskrumpere fra programmet »By på Skrump« i Ebeltoft, og i sidste uge vendte jeg så tilbage til Tanzania – tilbage til Kilimanjaro. Denne gang var jeg af sted med en gruppe mennesker, der havde forskellige bevæggrunde for at give sig i kast med Afrikas højeste punkt, men som alle havde en fælles drøm: At stå på toppen af Kilimanjaro.

Livet i Afrika

I forbindelse med mit besøg i Tanzania fik jeg også lov til at opleve den afrikanske kultur på lidt tættere hold – en livsstil, som på mange måder dybt fascinerer mig. En af de første dage var vi på et lokalt marked i Moshi, og på vejen derhen mødte vi en meget veltrænet mand – nej, vi mødte ham ikke i det lokale fitnesscenter, men derimod på gaden. Han vaskede gulerødder hver dag, men havde fri om søndagen, og det funktionelle arbejde havde tydeligvis sat sine spor i form af en veldefineret sixpack og en kropsbygning, som mange mænd ville misunde ham.

Maden, de spiser i Tanzania, kommer primært fra egne afgrøder, og fast food er økonomisk set ikke en mulighed, selv om McDonalds efter sigende snart skulle melde sin ankomst i Moshi.

Det skal ikke være nogen hemmelighed, at jeg er mere B-menneske end A-menneske, når jeg færdes i den vestlige verden, men i Afrika står de fleste afrikanere op med Solen og går i seng, når Solen går ned. De første par dage tænkte jeg, at det var på grænsen til at være fjollet at gå i seng kl. 20, for det er da kun børn, der går så tidligt i seng, men efter nogle dage ændredes min døgnrytme. Jeg blev naturligt træt, når Solen gik ned, og vågnede, når Solen stod op. Udover sollyset skyldtes min ændrede døgnrytme formentlig, at jeg ikke var udsat for teknologiske input hele tiden – elektrisk lys, mails, tv, sms, Facebook mm. En underlig fornemmelse i starten, men befriende efter et par dages tilvænning.

Jeg mener ikke, at vi skal leve, som de gør i Tanzania, men der er bestemt nogle elementer, som vi med fordel kan inkorporere i en vis grad i vores hverdag. Vigtigst af alt, så giver mine besøg til Afrika et ekstra lag til to meget vigtige elementer i mit liv: ydmyghed og taknemmelighed. To elementer, som forstærkes i endnu højere grad, når jeg sætter mine ben på den afrikanske jord.



det gode liv med Chris

● Uanset hvilket bjerg eller udfordring, man står over for i livet, så er målet naturligvis vigtigt, men glem ikke rejsen dertil – for hvem ved, måske ligger hele læringsprocessen i vejen dertil og ikke i målet i sig selv.

Naturtalenter

De fascinerende oplevelser fortsætter på bjerget. Først og fremmest er det naturmæssigt en enestående oplevelse, men også et studie i menneskets fysik. Når man bestiger Kilimanjaro, har man følgeskab af et imponerende hold guides, bærere, kokke m.m., og de yder et unikt stykke arbejde for at skabe en vellykket opstigning. Hver bærer transporterer i gennemsnit 15-20 kg og det foregår ikke i ergonomiske korrekte sko eller med dyre trekking-rygsække. Det meste bæres på hovedet/nakken og i udtrådte vandresko. Et glimrende eksempel på, at vi mennesker er robust bygget, og at vi kan vænne kroppen til meget uden at have behov for GPS ure, kompressionsstrømper, fancy løbetøj og løbestilsanalyserede sko.

Undervurder ikke bjerget

At bestige Kilimanjaro betegnes som en vandretur – en trekkingtur, fordi bjerget ikke byder på decideret bjergklatring, men man skal ikke undervurdere bjerget. 5.895 højdemeter kan udfordre de fleste. Når man har været på Kilimanjaro, er det ultimative spørgsmål: »Kom du på toppen?«

De gode intentioner om at spørge til rejsens forløb drukner i interessen for at vide, om man endte på toppen, og det er helt naturligt, men på Kilimanjaro er man ikke selv herre over, om man kommer til toppen. Højden spiller en afgørende rolle, og det er en faktor, som vi ikke selv har kontrol over. Så uanset hvilket bjerg eller udfordring, man står over for i livet, så er målet naturligvis vigtigt, men glem ikke rejsen dertil – for hvem ved, måske ligger hele læringsprocessen i vejen dertil og ikke i målet i sig selv. For rejsen mod toppen lærer os noget om os selv – om hvor meget, vi kan presse vores krop og vores sind.

Men husk også, at når man først har besteg et bjerg, skal man også kunne gå ned. Livet går op og ned – vi bliver ikke på toppen. ■

FRI.dk/chris

FRI.dk

CHRIS MACDONALD er cand. scient. i human fysiologi fra Københavns Universitet, foredragsholder og forfatter. Læs alle hans tidligere klummer på FRI.dk/chris

Kilimanjaro

■ Kilimanjaro er det højeste punkt på det afrikanske kontinent og en af »The Seven Summits« (de syv højeste bjerge på de syv kontinenter). I 1889 var det første gang, man besteg Kilimanjaro, og siden da har et ukendt antal mennesker prøvet kræfter med bjerget. Der findes omkring otte ruter, herunder Machame ruten, som vi benyttede på vores tur, og som har en varighed af seks dage. Kilimanjaro's højeste punkt kaldes Uhuru peak (Kibo).

Forbered dig

■ Hvis du ønsker at give dig i kast med Kilimanjaro eller ethvert andet bjerg, så vær opmærksom på din forberedelse – vær beredt på alle scenarier og forbered dig så godt som muligt både mentalt, fysisk og lavpraktisk. Du ved ikke præcist, hvad der venter dig, før du har prøvet det, men det bedste udgangspunkt, du kan give dig selv, er at tage af sted med en god fornemmelse af at have forberedt dig bedst muligt.

Tag en dag af gangen

■ Måske når du toppen, måske gør du ikke. At nå toppen er det ultimative mål, men det er en god idé at bryde rejsen ned i mindre delmål. Fokuser på en dag af gangen og del gerne oplevelsen med en god ven, dit barn eller en, du holder af. Det er en unik oplevelse på alle måder.