



Back to basic als een echte Robinson

Mensen kunnen drie minuten zonder zuurstof, drie uur zonder warmte en bescherming, drie dagen zonder water en drie weken zonder voedsel. Volgens deze vaste vuistregels krijgen deelnemers van het razend populaire tv-programma *Expeditie Robinson* een survivaltraining. Hoe worden zij klaargestoomd voor hun eilandavontuur? L-magazine dook met een survivalgids de wildernis in.

tekst MARJOLEIN WELLING foto's BAS QUAEDVLIEG

Geen paniek. Rustig blijven. Best een uitdaging, zo diep onder water en verstrikt raken in een kleverige mix van modder, algen en dode plantenresten. Tel daar nul ervaring met kamperen of survivals bij op. Het idee dat mensen maar drie minuten zonder zuurstof kunnen helpt ook niet. Waar ben ik eigenlijk? Snel naar boven zwemmen is wat nu telt. Soepel is anders. Genadeloos baant de glibberige, pikzwarte smurrie zich een weg naar lichaamsplekken waar de zon niet schijnt. Kleding die normaal zo licht als een veertje aanvoelt is nu loodzwaar. Ineens ben je boven water en is het licht en de zuurstof letterlijk en figuurlijk een verademing. Maar wat een stank! Alsof er tientallen knaagdieren zijn overleden. Over dieren gesproken: beweegt daar nou iets in de hoek?

Leuk plan, om eenzelfde survivaltraining te ondergaan als *Expeditie Robinson*-deelnemers. Maar het is afzien hier op de Brunssumerheide. Het 'scenario': je stort neer met een watervliegtuig. Hoe moet je dan overleven? Die vliegtuigcrash is achterwege gelaten. De val in het water niet. Eenmaal op het droge is het belangrijk niet onderkoeld te raken. Vlug op zoek naar een beschutte plek dus, om klappertandend kleren uit te wringen. Muts en schoenen eerst, want via hoofd en voeten verlies je de meeste warmte. Eén voor één werkt het beste, om de kleding daarna nog nat maar doordat een deel van het vocht eruit is een stuk droger en dus warmer weer aan te trekken. Negeer die blauwe nagels, harde windvlagen en heftige hoosbui. Gewoon doorgaan. Voelen dat je leeft. *You only live once!*

Wees goed voorbereid

Gelukkig is survivalexpert Jeroen Jansen (31) uit Valkenburg aan de Geul erbij. Met zijn outdoor-bedrijf *Jay Jansen Wilderness School & Expeditions* traint hij *Expeditie Robinson*-deelnemers die daar behoefte aan hebben – hoe je je erop voorbereidt is ieders eigen keuze en verantwoordelijkheid – met een intensieve survivalcursus, vlak voordat ze naar het eiland gaan. Door zijn jarenlange opleiding en werk als sportinstructeur, wildernisgids en als reserve-militair bij de Koninklijke Landmacht, weet hij precies wat hij doet.

In het afgelopen donderdag gestarte zeventiende seizoen van *Expeditie Robinson* proberen zestien kandidaten, waaronder Lex Uiting (presentator), Suzanne Klemann (zangeres) en Bartho Braat (acteur) – met 65 jaar het oudste expeditielid ooit – te overleven op een exotisch eiland in de Filipijnen. Zonder het te weten zitten Kamp Noord en Kamp Zuid, die tegen elkaar strijden, deze keer op hetzelfde



Negeer die blauwe nagels, harde windvlagen en heftige hoosbui. Gewoon doorgaan.

eiland. Elke week doen ze een loodzware proef, het verliezende kamp stuurt iemand naar huis. Wie wint er dit jaar?

Alles begint met een goede voorbereiding, zou je zeggen. Toch ging rapper Ronnie Flex vorig jaar zonder enige vorm van voorwerk naar zijn expeditie. Dat hield hij vijf afleveringen vol. „Bijzonder onverstandig”, vindt Jeroen. „Iedereen kan zich redden in de natuur, ongeacht je niveau. Maar het is wel verstandig om basiskennis- en ervaring in huis te hebben om op een veilige, uitdagende maar toch leuke manier je avontuur te beleven.” Hoewel Jeroen van tevoren niet wordt gebriefd over hoe de expeditie er dit jaar uit gaat zien, leert hij hen basis-skills als vuur maken en een onderkomen bouwen van natuurlijke materialen. Ook ligt de nadruk sterk op improviseren. „Belangrijk daarbij is: hoe leer je denken in oplossingen in plaats van problemen? Zo gaf ex-Robinsondeelnemer Jaap Jongbloed vorig jaar bij mij aan dat hij niet kon slapen met vreemde omgevingsgeluiden. Oordopjes meenemen mag niet, dus leerde ik hem hoe hij uit de mouw van een opgerold T-shirt een stukje kon snijden om 's nachts te gebruiken als oordopje.”

Toch kun je je ondanks zo'n survivaltraining niet compleet voorbereiden op wat komen gaat, zegt Peggy Vrijens. Vier jaar geleden begon de Maastrichtse actrice zonder vetreserves met 54 kilo aan haar expeditie. Toch schopte ze het tot de finale. „Wat honger en ontberingen met je doen, weet je pas als je het ondergaat of erop terugkijkt. Ik had allerlei plannen hoe ik mezelf daar bezig kon houden, zodat verveling of malen in je hoofd geen kans kon krijgen. Door totale uitputting (ik sliep daar nauwelijks) en immense honger (ik mag oprecht zeggen dat ik weet wat honger is) was ik een slap aftreksel van mezelf. Ik zat of lag vaak tijden voor me uit te staren, omdat het me aan energie ontbrak om iets te doen.” Toen Peggy na 34 dagen van het eiland afkwam, woog ze 47 kilo.



5 SURVIVALTIPS

De kans dat je ooit als Robinson Crusoe op een onbewoond eiland strandt is minimaal, maar voor het uitzonderlijke geval dat, hier vijf praktische tips die je helpen te overleven.

- Vind de beste en schoonste waterbron.
- Ga op zoek naar voedsel.
- Vestig je dicht bij je voornaamste bronnen, zoals water.
- Maak van (een deel van) het eiland je thuis en zorg dat je daar zo snel mogelijk wordt gevonden door SOS in stenen op het strand of een rokend vuur te maken.
- Verlies vooral niet de goede moed! Probeer zoveel mogelijk te genieten van je tijd daar en houd hoop dat je wordt gered. Voor je het weet word je weer opgeslokt door je baan.





„Daar kon ik alleen maar nadenken over eten. Of ik stortte me volledig in een krabbenjacht of stond urenlang vruchteloos te vissen, waarbij ik zonder resultaat met nog minder energie een poging deed om te gaan slapen. Maar ondanks alles had ik toch nog genoeg kracht om al mijn energie in de proeven te steken die we daar kregen.”

Zorg voor warmte en bescherming

Door onze doorweekte kleding is het hoog tijd voor het opzoeken van vuur, want mensen kunnen zo'n drie uur zonder warmte en bescherming. Dus gaan we vuur maken om op te warmen, kleding te drogen en te koken. Gewapend met een firesteel – een staafje van ijzer en magnesium – kan het oefenen beginnen. Om vuur te maken heb je een goede tondel nodig: droog natuurlijk materiaal, zoals gras of houtkrullen, die je gebruikt om een vlam mee te krijgen. Die houtkrullen schraap je met een scherp mes van een tak. Leg ze in een muts of ander voorwerp zodat ze droog blijven, tipt Jeroen. „Dan zet je de schraaper in een hoek van dertig graden op de firesteel, zodat je een flink aantal vonken kan krijgen. Die vallen op de tondel, waardoor deze vlam vat. Zet genoeg kracht als je schuurt.” Klinkt logisch. Tientallen schraap-pogingen, een aantal brandblaren – de vonken zijn drieduizend graden – en wat staalsplinters verder, is er in geen velden of wegen een vlam te bekennen. Nog niet eens een schroeiplek. „Het waait ook erg hard”, stelt Jeroen gerust. „Zal ik het overnemen?” Even is er de overweging om weg te kruipen in het zojuist zelf in elkaar geflanste onderkomen van takken als geraamte, bladeren als bed en mos als dakbedekking. Maar nee, opgeven is geen optie. Dit moet toch te doen zijn? Ineens gaat de wind liggen. *Go, go, go!* Als een bezetene schrapen mijn roetzwarte en geschroeide vingers erop los. Grote vonken spatten op het droge gras, dat plots verandert in rokende, licht brandende sliertjes. Pijlsnel steken ze elkaar aan en na een dik

SKILLS

Expeditie Robinson-kandidaten worden uitgebreid klaargestoomd voor hun eilandavontuur in hun survivaltraining. Wat leren ze zoal?

- Vuur maken.
- Een onderkomen bouwen van natuurlijke materialen als bladeren, mos en takken.
- Werken met mes en bijl om bijvoorbeeld voedsel te bereiden – zoals een vis opensnijden – of takken te verkleinen voor het onderkomen.
- Leren koken op open vuur.
- Zelfredzaamheid en improviseren: hoe leer je een probleem om te zetten in een oplossing? Dus stel: het regent heel hard. Dan zou je kunnen denken: ik krijg het koud, ik raak doorweekt en dat is niet prettig. Maar je kan het ook zien als een waterbron, zodat je niet uitgedroogd raakt.
- Natte kleding drogen: eerst uitwringen zodat ze minder vochtig en dus warmer worden. Dan vuur maken en ze daarbij opdrogen.

uur non-stop proberen is er een vlam. *Yes!* Hulde aan de firesteel als tool, die *Expeditie Robinson*-deelnemers ook meekrijgen. Andere hulpmiddelen die ze mogen gebruiken zijn een medicijnkist, zonnebrand, wokpan, potjes rijst en een klamboe. Peggy had ook de luxe dat er op het eiland onbeperkt drinkwater was. „En voordat we iets onbekends gingen eten, moesten we eerst altijd toestemming krijgen van de productie. Het risico dat we onszelf zouden vergiftigen moest natuurlijk worden uitgesloten.”

Volg je oergevoel

Niet alleen deelnemers van eilandexpeditie volgen zo'n survivalcursus. Via talloze trainingen en opleidingen willen mensen *back to basic*. Zo zijn drukbezette stadsmensen vaak geziene cursisten bij Jeroen. „Zij willen zonder telefoon, deadlines of heftisch gezinsleven zijn en de rust van de natuur opzoeken. Ook mensen die zich voor willen bereiden op een reis in de woeste natuur melden zich aan.” Dus geeft hij privé- en groepstrainingen voor een dag of weekend in Limburg, Midden-Nederland en de Franse Ardennen. Survivalskills (zie kader) staan centraal in deze cursussen, die meestal zijn gebaseerd op scenario's als: stel je breekt een been in de wildernis, wat moet je dan doen? Ook trekt hij regelmatig meerdere dagen met cursisten rond in afgelegen gebieden in onder meer de droge Sinaï-woestijn van Egypte, langs geisers in IJsland of door glooiende bergen in Noorwegen. „Mensen willen ervaren hoe het is om primitief te leven. De basics zijn de westerse mens ontgaan in ons drukke, luxe leven. Toch zit dat oergevoel nog in ons allemaal.”

Zoek voedsel en water

Wanneer onze natte kleren langzaam opdrogen bij het knisperende kampvuur, gemaakt van zojuist bij



› Nadat de verse makreel van staart tot kop is opengesneden en ontdaan van zijn ingewanden, kan hij op het vuur. Daarna is het tijd voor thee.



De basics zijn de westerse mens ontgaan in ons drukke, luxe leven.

elkaar gesprokkelde takken, zijn er nog twee stappen te gaan. Drie dagen kunnen mensen zonder water. Drie weken zonder voedsel. En drie maanden zonder sociaal contact, maar dat laatste is er, want we zijn met z'n tweeën. Dus gaat het nu om die eerste twee. Op het menu staat een kopje thee en een verse, glibberige makreel. Eerst moet deze worden opengesneden, vanaf de staart naar de kop. Niet andersom, anders raak je de gal en krijg je een bittere smaak. Darmen, nieren en allerlei andere ondefinieerbare ingewanden worden door het snijden langzaam zichtbaar. Met één beweging worden ze verwijderd, waarna de kop volgt. Ach, als je honger hebt, eet je alles! Als de vis dan eindelijk ligt te bakken, kan het kannetje met kokend water van het vuur. Thee, die normaal achteloos wordt gezet en altijd voorhanden is, smaakt nu zoeter, warmer en is dorstlessender. Na een diepe, ontspannen inademing met niets dan schone lucht, valt de serene rust op. Geen voorbijrazende auto's, oneindig trillende smartphones of dringende e-mails. En die makreel? Met afstand de lekkerste ooit. *Mission accomplished!*

