

Brave Men Talk

Anton Nootenboom bij Boekerij:

The Barefoot Dutchman

Brave Men Talk (met Merel van der Wouden)

Anton Nootenboom en
Merel van der Wouden

Brave Men Talk

Hoe een oorlogsveteraan een extreem
wereldrecord liep dwars door Amerika om
mentale gezondheid bespreekbaar te maken



ISBN 978-90-492-0785-4

ISBN 978-94-023-2698-7 (e-book)

NUR 400

Omslagontwerp: Pankra

Omslagbeeld: © Filmatik

Tekstredactie: Nathan Vos

Zetwerk: Mat-Zet bv, Weesp

© 2025 Anton Nootenboom en Merel van der Wouden en Meulenhoff
Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

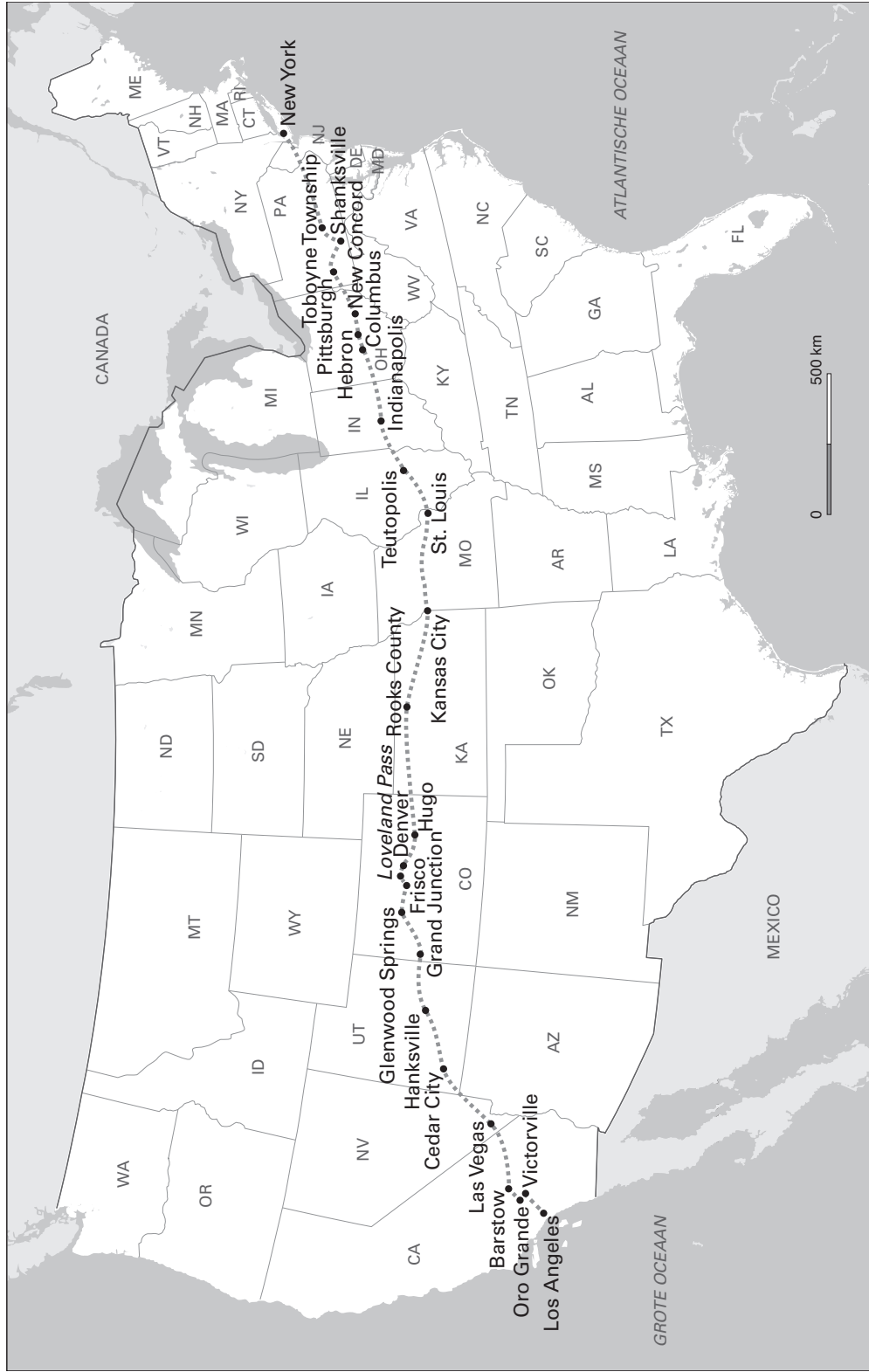
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Inhoudsopgave

Inleiding	9
1. Veerkracht	11
2. Geland	17
3. Geen Sahara maar Amerika	24
4. Ga je mee naar Amerika?	30
5. De eerste stap	43
6. On our way	47
7. De reden van deze missie	53
8. Oreo	57
9. Breekpunt	71
10. Omgaan met teleurstellingen	75
11. Geld en machtsverhoudingen	81
12. Wie heeft het het zwaarst?	85
13. Een rollercoaster	88
14. Eerste hulp nodig	99

15.	Een miljoen stappen naar een breekpunt	104
16.	Chris	114
17.	Veteranen en beren	125
18.	Rauwe relatieperikelen	135
19.	Bijna bevroren tenen	146
20.	Loveland Pass	152
21.	Cesar	156
22.	Onze mentale gezondheid	163
23.	Joe Bell	166
24.	De strijd van de man	171
25.	Mijn mentale tools	180
26.	Verbrande voeten en halverwege	199
27.	Wereldrecord	205
28.	Jongeren en mentale nood	213
29.	Ineens op de front wing	218
30.	Toen zij achterbleven	221
31.	Een gesprek dat alles verandert	224
32.	Bakermat van Afghanistan	229
33.	De Amish	233
34.	De finish	236
35.	De ironie	242
36.	Practice what I preach	247
37.	Zou je het opnieuw doen?	249
38.	Einde van de weg	251
39.	Amsterdam	253
	Dankwoord	255



Inleiding

Ik weet niet alles. Ik ben geen coach met een strak plan. Ik ben geen expert die jou komt vertellen hoe je moet leven. Wat ik wél ben, is een man die is gevallen. Keihard en meer dan eens. En die steeds weer is opgestaan. Soms met tegenzin, soms in tranen. Ik ben een man die jarenlang met zichzelf heeft gevochten, en nu de moed heeft gevonden om te delen wat hij onderweg heeft geleerd.

Dit boek is geen handleiding. Het is geen trucje, geen stappenplan, geen belofte van een snel geluk. Dit is een verhaal, mijn verhaal. Ons verhaal, van Merel en van mij en van de vele mensen die we hebben ontmoet. Een verhaal van hoge pieken en diepe dalen. Van lopen tot je voeten bloeden, letterlijk, en van doorgaan terwijl alles in je lijf schreeuwt dat het klaar is.

Ik heb woestijnen doorkruist, bergen beklommen en maandenlang gelopen in de brandende zon, maar de zwaarste reis was altijd die naar binnen. Naar mezelf.

Naar die delen die ik liever niet wilde voelen. En juist daarom schrijf ik dit. Niet om jou te vertellen wat jij moet doen, maar om je te laten zien wat er mogelijk is. Om je te laten voelen dat je niet alleen bent.

Want misschien herken jij je wel in mijn worstelingen. Misschien zit je zelf vast.

Misschien denk je weleens: is dit het nou? Of voel je dat er meer in je zit, maar weet je niet waar je moet beginnen. Dan is dit boek voor jou. En hoewel ik me vaak richt op mannen, wil ik heel duidelijk maken: dit boek is óók voor vrouwen. Mentale gezondheid kent geen geslacht. Vrouwen zullen zich net zo goed herkennen in de verhalen, de emoties en de innerlijke strijd. En misschien helpt het je om de mannen in je leven, je broer, je partner, je vader of je zoon, net iets beter te begrijpen en andersom.

Ik wil je meenemen in mijn reis, een reis van kwetsbaarheid, van keihard vallen en nog harder leren opstaan. Van blote voeten op het asfalt tot de diepe gesprekken met mannen onderweg, die hun pijn, hun verlies en hun hoop met me deelden. Ik deel dit omdat ik geloof in de kracht van verhalen. Omdat ik geloof dat als we durven delen, we elkaar kunnen dragen. Dat we niet altijd een oplossing nodig hebben, maar wel iemand die zegt: 'Ik snap je. Ik zie je. Ik voel je.'

Als dit boek ook maar één zaadje plant in jou, één gedachte dat het anders kan, dat jij anders mag zijn en dat je sterker bent dan je denkt, dan is het voor mij al meer dan geslaagd.

Anton Nootenboom, en zijn medereiziger Merel van der Wouden

1. Veerkracht

Sydney, Australië, 20 april 2022

Ik voel een brok in m'n keel en ik loop wat verdwaasd rond. Ik maak nog een foto van het bekende bord met SYDNEY DEPARTURE, net na de incheckbalie. Ik zou nu heel blij moeten zijn, maar ik voel verdriet. Hoewel ik mijn tas voor twee maanden heb gepakt, geen afscheid heb genomen en 'ik zie jullie zo weer' heb gezegd, weet mijn onderbuik dat dit anders gaat verlopen. Ik stap het vliegtuig in, maar eigenlijk wil ik omdraaien. Het vliegtuig heeft eindbestemming Amsterdam, waar ik mijn vrienden en familie na twee jaar weer ga zien. Daar zou ik toch blij van moeten worden? Dat word ik ook wel, maar het verdriet dat ik Australië ga verlaten heeft de overhand.

Het is 20 april 2022, bijna zes maanden na de finish van mijn 'wandeling' van 3019 kilometer door Australië. Ik vlieg naar Nederland omdat mijn eerste boek uitkomt en ik een mediatour ga doen.

De laatste weken in Australië waren chaotisch. Na de wandeling besloot ik niet terug te keren naar mijn baan in de bouw, en zat ik weer zonder inkomen. Ik had mijn appartement verhuurd om

kosten te besparen en ik zwierf rond: van op de bank bij vrienden tot appartementen die tijdelijk leegstonden. Ondertussen schreef ik een boek en zocht ik een nieuwe richting in mijn leven.

Het was geen fijn gevoel om weer in die onzekerheid te zitten, maar tegelijkertijd voelde ik dat het goed zou komen. Ik maakte me niet druk over het geld dat niet binnenkwam maar er wél uitvloog. Mijn eigen, nieuwe weg vinden, voelde beter dan de keuzes die ik vroeger maakte en de patronen die ik had.

Dichter bij de datum van vertrek kwamen de afscheidsborrels en etentjes. Ik hecht veel waarde aan mijn vriendschappen in Australië. Omdat ik zo ver weg van huis was, weg van mijn broers, vader en moeder, waren mijn vrienden hier mijn familie. Mijn spullen zijn ondertussen verdeeld in dozen bij vrienden, en ik heb alleen nog mijn backpack over. Sommige spullen vreesde ik destijds te gaan missen, maar drie jaar later blijkt ik daar maar weinig last van te hebben.

Het is een warme dag in Manly, met een heerlijk briesje. Ik loop rustig naar de ferry van Manly naar Sydney CBD, vanwaar ik de trein naar het vliegveld kan pakken. Mijn goede vriend Chris loopt met me mee om me uit te zwaaien en we geven elkaar een knuffel. Ik stap op de ferry, en terwijl die langzaam wegvaart uit Manly, komt daar het gevoel binnen: deze stranden, dit groen, dit azuurblauwe water, deze zonsondergangen ga je voorlopig niet meer terugzien, vriend.

Ik weet niet wat ik ermee moet, want ik heb gewoon afgesproken dat ik over twee maanden weer terug ben. Mijn appartement met mijn meubels staat dan weer klaar om m'n leven op te pakken, een nieuwe toekomst voor de boeg. De tocht met deze ferry is een van de mooiste attracties van deze stad, en ik laat het even extra op me inwerken.

Nee, mijn verdriet heeft het fout. Ik heb toch gewoon een visum? Wat lul je nou stom, man. Niet zo dramatisch doen.

Het is een lange reis terug naar Amsterdam, en bij aankomst is het verdriet verdwenen. Misschien door de vermoeidheid of door het enthousiasme van mijn vader Leo die daar in tranen staat te wachten, mijn goede vriend Jeroen en mijn kleine nichtje Yaren, die niet meer zo klein blijkt en ons vandaag van Amsterdam naar Goes in Zeeland rijdt. Gekke gewaarwording dat dat meisje van toen als een volwassen vrouw achter het stuur zit.

Het is heerlijk om iedereen weer te zien, en als klap op de vuurpijl schijnt de zon ook nog, wat altijd een cadeautje is in Nederland. Ik slaap bij mijn broer Leo thuis, die de oude kinderkamer met een paardenkalender en een te klein bed voor me heeft klaargemaakt. Uiteraard is Mielow, voorheen mijn husky, nu die van m'n broer, daar om mij weer te begroeten en te kroelen.

De eerste paar dagen zijn onwennig, maar ook leuk. Ik loop wat rond door mijn oude buurt, ik bezoek mijn vrienden en familie weer, doe vele drankjes op het terras, het is alsof ik nooit ben wegge-weest. Ik heb meteen al flink wat interviewafspraken staan over mijn wereldrecord blotevoetenlopen in Australië, dus ik ga ook meteen aan de bak – wat maar goed is ook, anders zou ik waarschijnlijk te veel in m'n hoofd gaan zitten.

Dan is het 25 april. Ik ben net vijf dagen thuis en zie een mailtje van de Australische overheid binnenkomen. Mijn hart slaat een slag over.

Your visa application has been denied.

Mijn hart zinkt tot een droevige diepte. Ik was hier al bang voor. Mijn onderbuikgevoel had toch gelijk. Het land waar ik al zeven jaar lang met veel liefde woonde, wilde mij niet meer. En dat terwijl ik daar net een wereldrecord had gelopen voor het goede doel. Australië geeft niet snel visa uit, en ik sprong al langere tijd door verschillende hoepels heen, tot nu toe met een dubbele backflip en twee vingers in de neus.

Maar na mijn finish in oktober 2021 was mijn volgende visum al afgekeurd, en had ik een *appeal* aangevraagd. Daarmee had ik nog lang door kunnen gaan, maar ik had een fout gemaakt. Door de nasleep van covid was er een flinke vertraging bij de visumafdeling, en was mijn goedkeuring om het land in en uit te mogen tijdens dit proces nog niet binnen.

Ik nam de gok dat het wel goed zou komen als ik nu weg zou gaan. Het ticket was al geboekt en ik had toch zeven jaar aan trouwe dienst én een wereldrecord om te bewijzen dat ik een goede burger was? Helaas, zo werkte het niet, al kreeg ik geen reden voor de afwijzing mee. En nu sta ik in Nederland, met een rugzak met wat kleding en *that's it*. Geen huis, geen werk, geen relatie. Terug naar de basis. Opnieuw beginnen.

Een rauw proces begint, dat eerlijk gezegd nu, drie jaar later, nog steeds bezig is. Niet meer zo intens, maar er is altijd een gevoel van gemis. Het gemis van de ruimte en de vrijheid *down under*, versus het krappe en geregelde Nederland. Dat is oké, en we mogen dingen ook missen in het leven. Maar hier heb ik helemaal niks, en daar heb ik alles.

Ik lig op de kinderkamer bij m'n broer, en voel me in een dalletje terecht. Zie je wel, je hebt ondertussen nog niks voor elkaar. Lig je weer met je volwassen hoofd bij iemand anders thuis omdat je zelf niks hebt. Kan je wel groots doen met je wereldrecord, maar ondertussen is je bankrekening weer leeg en heb je geen thuis.

Maar nee, we gaan geen dalletje in, vriend. Ja, je mag je zuur voelen. Ja, het mag ellendig zijn. Maar nu weet je wat je anders kunt doen om hier niet in te blijven hangen, om niet in die slachtofferrol te blijven. Dit is weer zo'n mooi punt om dankzij je geleerde lessen uit het verleden betere en bewustere keuzes te maken in het heden. Zoals beschreven in mijn eerste boek had ik net een opleiding tot ademcoach afgerond. Misschien is dit het universum dat nu tegen mij zegt: '*Bring it to the table.*'

Ik besluit gebruik te maken van de media-aandacht die ik nu krijg om mezelf als ademcoach neer te zetten en evenementen, zoals retraites, te organiseren.

Ik weet nog niet hoe, maar ik ga het gewoon doen. Er is geen perfect moment, ik heb geen andere keus dan het gewoon te doen. Het ontpopt zich al snel tot een succesvolle start. Met het geluk van de media-aandacht die ik heb, word ik meteen veel gevraagd en kan ik snel een inkomen opbouwen als ademcoach. In die rol help ik cliënten die vastzitten in hun emoties met intensief ademwerk om los te komen. Ik besluit ook dat ik meteen groter moet denken.

Ik waardeer het enorm dat ik gratis bij mijn broer kan verblijven. Het is heerlijk om meer qualitytime met hem door te brengen en met Mielow te zijn, maar het voelt ook niet kloppend om in Goes te blijven en op hem te teren. Als ik wil groeien, moet ik risico's nemen en een andere omgeving opzoeken. Ik heb altijd gezegd dat als ik ooit terug zou komen naar Nederland, dat ik in Amsterdam wil wonen. Puur om het mee te maken. Om die geschiedenis te ervaren. De drukte, de cultuur en de architectuur. Weer een nieuw avontuur.

Ik deel op social media dat ik zoekende ben, en binnen zes maanden na aankomst in Nederland heb ik een heerlijk appartementje op een gouden locatie in Amsterdam.

Daarbij besloot ik ook dat ik groots moest denken en een mooie ruimte moest zoeken voor de ademcoaching. Ik vind een geweldige *co-working space* aan de Herengracht. Iets wat ik eigenlijk helemaal niet kan betalen, maar ik vertrouw erop dat ik met deze energie het juiste inkomen zal genereren.

Het boek komt op 8 juni uit en wordt meteen een bestseller. Niet voor niets naar Nederland gekomen. Binnen twee maanden zit ik weer in een stijgende lijn.

We zien het woord veerkracht misselijk vaak voorbijkomen, maar wat betekent het? Dit. Precies dit, voor mij dan. Hoe ga je om met

teleurstellingen? Hoe pak je de draad weer op en zie je de kansen die tegenslagen bieden? En als allerbelangrijkste: daadkracht. Minder denken, meer doen. Niet blijven dromen, maar uitvoeren. Ik had nog maanden kunnen sippen in het kinderkamertje bij mijn broer, maar uit ervaring wist ik dat ik beter vroeger dan later het heft weer in eigen handen moest nemen.

Wat ik geleerd heb, is dat het leven nooit ophoudt met deze rollercoaster. Wanneer je denkt alles voor elkaar te hebben, ga je geheid weer een keer op je bek. En wanneer alles megazuur is, komt er weer iets of iemand in je leven die je op een beter pad brengt. Mijn favoriete quote is dan ook: *'This too shall pass.'*

De uitdaging is om er open voor te staan. Om je ogen en gevoel open te houden. Om niet bij de pakken neer te zitten. Ja, je gevoel zeker aannemen. Laat het er maar zijn. Alle emoties zijn welkom. Leuk is leuk en pijn is pijn, je hoeft het niet te verbergen of te onderdrukken.

Maar bouw die veerkracht. Leer hoe jij reageert op dingen of momenten, zodat je de volgende keer sterker reageert.

2. Geland

Philadelphia, Pennsylvania, 10 februari 2024

‘Hoelang blijven jullie in de vs?’

‘We weten het nog niet precies, waarschijnlijk zo’n acht maanden in totaal. Ik ga van Los Angeles naar New York City lopen, op blote voeten.’

De man die het vraagt, kijkt ons vragend aan. ‘Wacht u hier alstublieft, mijn collega komt u zo ophalen voor verder verhoor.’

Shit.

Het klassieke beeld van het programma *Border Patrol* – we zitten in een wachtruimte op het vliegveld om ondervraagd te worden. Het vliegveld van Philadelphia, waar we net zijn geland na een lange vlucht uit Amsterdam. Het is 10 februari 2024 en we zijn op weg om het grote avontuur te beginnen.

We hadden de visumaanvraag vanuit Mexico gedaan, waar we herfst 2023 verbleven, en kwamen pas eind december weer terug naar Nederland. We hadden toen nog maar zes weken om de reis te regelen.

We zijn maanden bezig geweest met de aanvraag voor het visum.

Omdat we langere tijd gaan verblijven, hebben we een speciale nodig. En omdat het Amerika is, vergde dit extra papierwerk. Enorme lijsten met vragen werden ingevuld, nieuwe pasfoto's werden gemaakt en we kwamen op de wachtlijst. Het werd nog spannend, want die wachttijden waren langer dan we dachten en we hadden niet veel tijd meer.

Twee weken voor vertrek konden we ons visum ophalen. Het was zuur geweest als het hierop stukgelopen was.

Nu zitten we in de wachtruimte op het vliegveld. *'Sir, Ma'am, could you please come forward?'*

We leggen uit wat we komen doen, maar hij begrijpt er niet echt veel van. Ik laat nog een paar keer vallen dat ik veteraan ben – wat in Amerika nog weleens wil helpen. Shit, wat gaat er gebeuren? We hebben al het papierwerk gedaan. Het kan nu toch niet fout gaan?

Een vrouwelijke douanebeambte in het hokje naast ons hoort ons gesprek.

'Je gaat helemaal van LA naar New York City lopen? Voor de mentale gezondheid van mannen? Wauw... dat is zó nodig. Ontzettend bedankt dat je dit doet. Wacht even, ik ga even bellen. Ik weet dat er een manier is.' Ze belt een hogere ambtenaar, zoals dat gaat.

Niet veel later komt ze terug: 'Alsjeblieft, jongens. Jullie mogen een heel jaar blijven – en helemaal gratis.' Dit kost normaal honderden dollars en een hoop gedoe, maar wij krijgen gewoon een stempel. We zijn binnen. *Welcome to America*. De wandeling is nog niet begonnen en er komt nu al een donatie – in de vorm van een extra visum. We bedanken de vrouw en gaan door naar onze volgende vlucht. We moeten nog van Philadelphia, *East Coast*, naar Los Angeles, de *West Coast*. Een vlucht van nog eens vijf uur.

Als we opstijgen en ik de vluchtroute bekijk en naar beneden tuur, komt het besef ineens hard binnen. Dit héle takke-eind dat we nu vliegen, moet ik zo weer helemaal teruglopen.

We landen 's avonds laat in LA en bij het landen zie ik de grootte van deze stad. Lichtjes zover het oog reikt – en dat allemaal in één stad. Wederom een kleine glimlach op mijn gezicht. Deze plek wil ik al zo lang zien. En nu ga ik er doorheen lopen.

Na de landing linken we weer met twee andere gasten van ons team die zijn meegevlogen: Tim en Koen, onze *content creators*. Twee jonge, getalenteerde mannen die we zo gek hebben gekregen om de eerste vier weken met ons mee te gaan om alles vast te leggen en onze social media te runnen.

We bestellen een te kleine Uber die ons eigenlijk niet mee wil nemen omdat we veel te veel bagage bij ons hebben, maar uiteindelijk past het nét. We zitten allemaal met onze koffers op schoot en zien de eerste beelden van de stad waar het allemaal gaat beginnen.

Wat ons meteen opvalt zijn de enorm grote billboards van advocaten die je allemaal kunnen helpen om bedrijven en mensen aan te klagen. GOT INJURED IN YOUR UBER? CALL FRED BOYER ON 045537345. Yup, we zijn echt in Amerika.

We toeren over grote wegen en door woonwijken met palmbomen in de straten. Het typische beeld van LA wordt bevestigd. Wat heerlijk.

We hebben voor de eerste week een grote bed and breakfast gehuurd waar we goed kunnen landen en alles kunnen voorbereiden. Het kost ons die avond niet veel moeite om als een blok in slaap te vallen – maar niet voordat ik stilsta in de tuin en de geuren en kleuren in me opneem. Ik neem volledig het moment in me op dat we nu in Amerika zijn, na het harde werk dat ik geleverd heb, dat we nu aan de start staan van het grootste avontuur van ons leven.

We hebben het gehaald. We zijn in de vs. Ik ben hier met Merel. En mijn team. Ik heb nu gewoon een team bij me. Wat afgelopen zomer nog een idee was, is nu realiteit.

De volgende ochtend worden we redelijk gaar wakker. De jetlag

is geen grap. Maar de zon schijnt, en zodra we de straat in lopen op zoek naar een ontbijt in de buurt, zien we in de verte het meest bekende beeld hier: het Hollywood Sign boven op de berg.

We strijken neer bij het eerste het beste ontbijttentje dat er niet uitziet als fastfood en bestellen een simpel koffietje en een broodje kip met avocado – voor mij en Merel.

‘That’s 42 dollars please.’

‘Sorry?!’

‘42 dollars please.’

Ik dacht dat Amsterdam duur was. We zoeken een supermarkt op en slaan meteen groots in voor de rest van de week. Niet alleen vanwege de prijs, maar ook omdat we binnen 24 uur al overweldigd zijn door het fastfoodgehalte hier. Iets gezonds vinden was tevoren al een zorg, maar dit is een graadje erger dan verwacht. Het lijkt alsof op iedere hoek van de straat een hamburgertent aanwezig is.

We rijden ook meteen ‘even’ naar Santa Monica Beach – de plek waar de wandeling, het project, de missie feitelijk gaat beginnen. Aanvoelen hoe het is om daar te zijn en kijken hoe het eruitziet. Waar we het beste alles kunnen opzetten op de dag dat we echt beginnen. Niet ver daarvandaan ligt de Santa Monica Pier. Weer een klein besefmomentje dat we hier nu écht zijn. Dat ik nu op een plek ben die ik al zo vaak op televisie heb gezien. Ik ruik de hotdogs, hoor de attracties op de pier, zie de ondergaande zon.

Het is dag twee en we staan heel vroeg op om weer terug naar het vliegveld te gaan.

Deze keer om met z’n vieren naar San Francisco te vliegen. Bij aankomst in Fairfax, net boven de grote stad, staat eigenaresse Liz ons al enthousiast op te wachten. Met haar broer is ze een business begonnen waarbij ze busjes ombouwen tot campervans. Een klein bedrijf dat ons helpt door een flinke korting te geven omdat we de busjes zo lang huren.

Hier staan onze 'huizen' voor de komende maanden klaar. We hebben twee campervans gehuurd om deze tocht mee af te leggen. Met alles erop en eraan. Nou ja, bijna alles. De wc ontbreekt. Kleinigheidje. We hebben wel een bed, al is die niet helemaal geschikt voor mijn lengte, een campingkeukentje dat op gasflessen functioneert, wat opbergruimtes, en zelfs een doucheruimte. Helaas komen we veel ruimte tekort, en moeten we ook de douche als opslag gebruiken. Maar het voelt meteen als een warme, fijne plek.

Maar zelfs mét die korting betalen we nog steeds 4500 dollar per maand voor deze rijdende huizen. Daar huur je een mooi appartement in het centrum van Amsterdam voor. Maar helaas, ze zijn gewoon niet goedkoop. Daarbovenop komt nog dat Amerikaanse verzekeringen iets anders zijn ingericht dan die in Nederland. Alleen al de verzekering kost 1300 dollar per maand. Het is daarom ook niet gek dat er veel auto's rondrijden met grote schade. Veel mensen kunnen die verzekering gewoon niet betalen.

Maar Merel en ik staan hier met een grote glimlach. Het avontuur dat we samen aangaan wordt weer meer realiteit, nu we ons huis hebben. Het is gek om te bedenken dat we hier een lange tijd in zullen wonen. Net in een relatie, en nu al maanden samen op een paar vierkante meter. Velen zouden ons voor gek verklaren. Ik zie het als een luxe. Ik heb een bed, een keuken, een dak boven mijn hoofd, een koelkast en opbergruimte. Zo veel meer luxe dan de tent waarin ik sliep in Australië. Defensie heeft me hier goed in getraind: het minimale te waarderen. Ik lag op oefening vaak onder een poncho in mijn slaapzak buiten in het bos. Ik heb leren omgaan met het minimale, dus deze bus voelt als een vijfsterrenhotel.

Na lang getreuzel beginnen we aan de lange rit terug naar LA Highway One staat al jaren op mijn lijstje om ooit eens te rijden. Een schitterende snelweg die pal langs de Amerikaanse westkust kronkelt, met mooie uitzichten over de oceaan en talloze surfdorp-

jes. Met hoge verwachtingen begin ik aan de rit, maar al snel slaat het om in puur overleven. We vertrekken laat en het wordt daar snel donker, dus van dat mooie uitzicht zien we helemaal niks. We besluiten richting de grotere snelweg te rijden om wat meer vaart te maken. De vermoeidheid van de jetlag helpt ook niet mee, en ik ben mezelf in het gezicht aan het slaan om wakker te blijven. Na tien uur rijden komen we eindelijk weer aan bij onze B&B in LA. Gesloopt van de lange dag duiken we ons nest in. Weer een stap dichterbij de start.

De volgende dagen zijn gevuld met interviews. Ik zit zelfs live in de studio bij KTLA 5, een grote nieuwszender in Los Angeles, met miljoenen kijkers. Martina van sponsor Be Lenka is inmiddels bij het team aangesloten. Ze heeft een hoop marketingmateriaal meegenomen om het startmoment te promoten, plus T-shirts, truien en petjes voor mij om te dragen. Het inmiddels o zo bekende Barebarics Blue met daarop: #BRAVEMENTALK. Het waarom van deze missie: mannen aanmoedigen om te praten over hun problemen.

Later sluit ook Rinke van Ynside aan – nog een goede vriend en sponsor die al mijn wandelkleding aanlevert. En op de valreep komt mijn manager Jeroen binnenvallen. Na alle hulp om het te organiseren en het voeren van de contractonderhandelingen met de sponsor kon hij niet ontbreken. We nemen veel content op voor de sponsors en voor social media. Langzaam tikken de dagen richting 17 februari – de dag dat we live gaan.

Ik word wakker op de dag van de start. Ik kijk om me heen en zie zo veel spullen liggen. Het huis barst bijna uit z'n voegen. Al mijn nieuwe spullen voor de trip, onze eigen koffers die helemaal open liggen, en de bagage van nog eens vijf mensen. Ik voel een lichte spanning wanneer ik beneden kom en loop even naar buiten om de eerste zonnestralen van de dag in me op te nemen. Het belooft een mooie, zonnige dag te worden. De spanning is welkom. Het hoort erbij.

Het is zover. 17 februari. De dag dat alles gaat beginnen.

Wat is ‘alles’? Geen idee. Dat is het mooie aan dit soort uitdagingen. Niemand heeft dit ooit gedaan. Als je geen idee hebt wat je kunt verwachten, is iedere dag een verrassing. En dus leer je om overal voor open te staan.

Langzaam wordt iedereen wakker in het huis en ik voel ook bij de rest de gezonde spanning. We zijn de avond ervoor nog tot laat wakker geweest om alle laatste voorbereidingen te doen. En nu de taak om het hele huis opgeruimd te krijgen én tegelijkertijd ons volgende huis – de campervan – zo goed mogelijk in te delen. We komen er al snel achter dat we veel te veel spullen hebben om over twee bussen te verdelen, maar goed, we hebben geen keus, het moet allemaal mee, dus maar op het dak met riemen vastzetten. Als het huis leeg en schoon is en we instappen in de volgeladen campervans, komt de spanning weer terug.

3. Geen Sahara maar Amerika

Zomer 2023, Amsterdam

Hoe kwam ik in godsnaam op het idee om op blote voeten van Los Angeles naar New York te lopen, dwars door de Verenigde Staten?

Nou ja, aangezien ik in 2019 al blootsvoets naar het basiskamp van de Mount Everest was gelopen, en in 2021 een nieuw wereldrecord in Australië had gevestigd door 3019 kilometer van Cairns naar Sydney op blote voeten te stampen, was dat blotevoetengedeelte een no-brainer natuurlijk.

Maar waarom Amerika? Had ik niet op nationale televisie bij *Beau* aan tafel gezegd: ‘Dit doe ik nooit meer!’? Klopt. Maar toch kwam het gevoel een paar jaar later weer terug dat ik nog niet het maximale er had uitgehaald. Dat ik niet zo veel mannen in mentale nood had kunnen bereiken als ik had gewild. Ik denk dat ik nu ook wel met zekerheid kan zeggen dat dit gewoon is wie ik ben. Ik heb deze uitdagingen en dit avontuur nodig in mijn leven.