

# Læknar toppa Kilimanjaro

**Fjórir læknar stikuðu í 12 manna hópi upp Kilimanjaro í febrúar. Þau fylgdu í fótspor 5 annarra sem fóru aðeins tæpum tveimur vikum fyrr. 45 fylgdarmenn hjálpuðu þeim að ná takmarkinu sem var ekki toppurinn sjálfur heldur upplifunin, félagsskapurinn, andinn. Hulda Brá Magnadóttir, Ólafur Már Björnsson, Hrönn Harðardóttir og Jón Örvar Kristinsson segja útivistina hluta af endurheimt og lífsvilja**

■ ■ ■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

„Þetta var mjög stór ferð,“ segir Hrönn Harðardóttir, lungnalæknir á Landspítala og doktorsnemi, sem kleif tansaníska fjallið Kilimanjaro í febrúar.

Hrönn var ekki ein heldur var hún í 12 manna hópi, þéttum vinahópi hjóna, sem fjórir læknar prýddu. Með henni voru maðurinn hennar, Jón Örvar Kristinsson, meltingarlæknir á Landspítala og Meltingarsetrinu, Hulda Brá Magnadóttir, heila- og taugaskurðlæknir hjá Alice Peck Day-spítalanum í Bandaríkjunum, og Ólafur Már Björnsson, augnlæknir hjá Sjónlagi.

Bókin *Háffjallakvillar* sem Ólafur Már kom að ásamt fleiri læknum var skilin eftir á náttborðinu. Mantran var að fara hægt yfir. „Það var ekki mesta upplifunin að komast upp Kilimanjaro heldur að upplifa Afríku með þetta verkefni í höndunum og með þessu fólki,“ segir Hrönn og þau samþykkja öll þar sem þau sitja í stofu þeirra hjóna í Garðabæ gott síðdegi í lok marsmánaðar.

„Já, það skiptir svo miklu að vera með fólkinu,“ segir Ólafur Már. „Nú eftir COVID þar sem allir eru með snjallsímana á lofti er tíminn til að hittast og tala saman af skornum skammti. Mér finnst svo gaman að vera í þessum hópi, vera að brasa saman. Það besta við marga

þessara staða sem við förum á er að þar er ekkert netsamband,“ segir hann og þau samsinna því.

Hópurinn er þéttur. Þau hafa farið í grunnbúðir Everest í Nepal, gönguferð til Grænlands, og nú til Afríku. Allt undir leiðsögn Leifs Arnar Svavarssonar. „Hann kynnir okkur fyrir þessum samfélögum,“ segir hún.

Þau segja hvíldina eftirsóknarverða í svona ferðum. „Já, það nær enginn í mann,“ segir Hrönn. Hulda gripur orðið. „Á svona göngu labba gjarnan tvö og tvö saman. Skiptast á. Ég tala við Óla í smá stund, svo Hrönn og þá Jón Örvar. Maður nær að spjalla við alla á allt annan hátt en að hittast í partíi. Maður nær miklu meiri tengingu,“ segir hún og líkir tengingunni við að fá fólk í heimsókn til Hanover, New Hampshire í Bandaríkjunum, þar sem hún býr.“

## Dýptin eftirsóknarverð

„Þegar fólk kemur er það í einhverja daga. Maður talar um aðra og dýpri hluti,“ segir hún „þegar fólk er komið inn á gafl. Eitthvað sem skiptir meira máli en yfirborðstal í teitum. Skapar dýpri tengsl.“

„Er það ekki raunverulega það sem

allir vilja?“ spyr Ólafur Már. Þau hafi farið víða, meðal annars í tjald- og hjólaferð í Ameríku. „Það verður svo mikil dýnamík. Hópurinn leysir saman vandamál og fær svo miklu meira út úr þessu.“

Hrönn segir mikilvægt að traust ríki í hópnum. Þau eru sammála um að þeim hafi lánast að byggja upp góðan hóp sem ætlar nú að hjóla um heimasvæði Huldu. „Hulda Brá bauð okkur til Bandaríkjana og á 6 klukkutímum höfðu 8 pör keypt sér flugmiða.“

Endurheimt. Þau segja verkefni sem þessi tilvalin til að halda lífsneistanum, forðast kulnun. „Ég á erfitt með þegar fólk talar um kulnun í starfi,“ segir Ólafur Már: „Það kulnar ekki í starfi heldur í lífinu.“ Þær samsinna og Jón Örvar segir svo líka mikilvægt að slaka á eftir að markmiðið næst.

„Eins og eftir þessa ferð á Kilimanjaro fórum við til Zansibar á strönd í fjóra daga. Það var mjög gaman því þar hvíldum við okkur og náðum að melta ferðina betur.“

## Hausverkurinn fylgifiskur

Þau ætluðu að klífa fjallið árið 2020 en fóru á endanum 2023. Alls 12 úr 32



Ólafur Már Björnsson, Hulda Brá Magnadóttir, Jón Örvar Kristinsson og Hrönn Harðardóttir voru í 12 manna hópi sem kleif Kilimanjaro í febrúar. Þau fetuðu þar í fótspor fimm lækna sem toppuðu fyrr í sama mánuði. Mynd/gag



Tvö klósett tjöld (kk og kvk) fylgdu okkur upp á Kilimanjaro.



Drekkhlaðin rúta af farangri og glöðum ferðalögum nýkominum niður af Meru.

manna ferðahópnum sem þau tilheyra. Þegar þau eru beðin um að bera saman erfiði þessara útivistarferða þeirra segir Jón Örvar toppadagana á Kilimanjaro erfiðari en að fara í grunnbúðir Everest. Hrönn metur grunnbúðirnar erfiðari.

„Ég fékk meiri hausverk í Nepal og lærði af því. Ég trappaði kaffi niður í einn bolla fyrir ferðina og fékk því engan hausverk.“

Þau lýsa þrautagöngu með litlum svefni.

„Við gengum í nærri sólarhring með tveimur stoppum þar sem við reyndum öll að sofna en það var erfitt í þessari

hæð,“ segir Jón Örvar. „Á toppadegi gengum við frá 8 að morgni til fimm og reyndum að sofa til klukkan ellefu og lögðum svo af stað í myrkrinu með höfuðljós. Við gengum alla nóttina í um 10,5 tíma og þá var klukkan orðin um tíu. Þá fengum við að sofa í þrjá tíma og gengum svo áfram niður í þúsund metra og þá fengum við loksins alvöru hvíld,“ lýsir Jón Örvar.

Hulda grípur boltann. „Já, maður rotast alveg.“ Þau keppast við að lýsa aðstæðum. Hulda stekkur upp og lýsir gönguhraðanum rétt eins og hún væri í hægu break-dansspori. Þau hlæja. „Ef

Myndirnar úr ferðinni og kápumynd tók Ólafur Már Björnsson augnlæknir sem er annálaður myndasmiður.





Hann Wedasto sá um kaffið á leiðinni.  
Allt serverað með stæl.

maður ætlar svo aðeins að hraða ferð stendur maður á öndinni.“ En reynir það ekki á þolinmæðina? Hrönn segir mest reyna á þrautseigju og seiglu.

„Þetta er ekki líkamlega erfitt en þú þarft að þola að fara ekki í sturtu, sofa í tjaldi og borða þann mat sem er í boði,“ segir hún. Klósettþyrirkomulagið er rætt. Tjaldað utan um ferðaklósettið. Allt þyrirkomulagið sé greypt í stein.

### Ekki ein í frostinu á fjallinu

„Við erum sko ekki ein að ganga þarna upp: Með okkur 12 ganga 45 manns.“

Aðstoðarheimamenn bera föggurnar upp fjallið, tjalda og elda.

„Þeir hlaupa fram úr okkur. Gera þetta allt fyrir okkur. Koma okkur upp fjallið,“ segir Hrönn. Hulda lýsir því hvernig þau stóðu á öndinni þegar þaulvanir starfsmennirnir hlupu fram úr þeim og græjuðu næsta stopp. „Fyrst fékk ég samviskubit, en náði mér þegar ég áttaði mig á að þetta væri eins og togaraútgerð fyrir þau.“

Það hafi verið dásamlegt að kynnst fólkinu. „Það er svo gaman að kynnst samfélagi í gegnum svona verkefni.“ Hulda lýsir því hvernig þau hafi náð

að spjalla, læra og kynnst lífinu. „Já, munum að það fer enginn upp á Everest nema með hjálp. Þannig er það líka með Kilimanjaro og kannski er einfaldlega ekki talað nógu mikið um þessa hjálp.“

Þau eru öll í góðu formi. Þurftu ekki sérstaka æfingu fyrir fjallið en Jón Örvar lýsir þó krefjandi lokametrinum. „Þessir frá 4,6 í 5,9 km. Mér leið skringilega. Við löbbum í myrkri og það var rosalega kalt,“ segir hann og þau segja frostið hafa verið 10-12 stig.

„Við vorum komin í 6 lög af fatnaði,“ segir Ólafur. „Við höfum farið víða á Íslandi og þetta var miklu kaldara.“ Hreyfingarleysið spili þar sitt hlutverk. Hrönn bendir á að þau hafi staðið í 17 stiga frosti og vindi á jökli hér heima og ekki fundið þennan kulda. „Því þá vorum við á hreyfingu og gátum búið til hita. Þarna stóðum við svo gott sem kyrr búin að nota öll okkar íslensku fót.“

Þau gengu í 10 daga í heildina. Gengu upp Meru, 5. hæsta fjall Afríku sem er tæplega 4600 metrar. Gistu eina nótt og gengu í 6 daga á Kilimanjaro. „Við gátum stytta þá ferð því við höfðum náð að aðlagast hæðinni með göngunni á Meru.“ Allur hópurinn þeirra hafi farið alla leið á Kilimanjaro, þar sem fjórðungur snúi jafnan við, en einn sneri við þegar 200 metrar voru eftir á Meru. „Hann fór svo upp á Kili,“ lýsir Jón Örvar.

Þau segja frá bágru súrefnismettun, 80%. Sumir með bláar varir. „En það var enginn ælandi,“ segi Hrönn hughreystandi. Þau undirbjuggu sig með lyfinu Diamox. 150 gengu á toppinn

## Fleiri lækningar á Kilimanjaro í febrúar

„Það gekk vonum fram,“ segir Sigurlaug Benediktsdóttir kvensjúkdómalækni. Hún komst á topp Kilimanjaro ásamt manni sínum, Sigurði Guðjónssyni þvafæraskurðlækni, Evu Jónasdóttur kvensjúkdómalækni, Ásgeiri Thoroddsen kvensjúkdómalækni og Rafni Hilmarssyni þvafæraskurðlækni í 12 manna hópi í fyrri ferðinni.

„Ég held að það hafi komið öllum á óvart að ferðin fór að snúast um svo miklu meira en að toppa Kilimanjaro. Fókusinn fór á upplifunina að ganga í náttúrunni, kynnst fólki og vera saman. Ferðin þangað varð því svo miklu stærri en við bjuggumst við.“

Hún segir Ásgeir hafa náð þeim af stað en hann sé gamall fjallagarpur og vinur leiðsögumannsins Leifs Arnar Svavarssonar. Sigurlaug segir að sig langi klárlega í aðra langa ferð með frábærum leiðsögumanni og æðislegu fólki. „Mér fannst þetta alger upplifun. Ég hef aldrei áður upplifað svona mikla ró og frið þar sem maður hafði ekki neitt um málið að segja annað en það eitt að ganga á hælum vina sinna,“ segir hún.

„Ég mæli með svona ferð fyrir allt hraust fólk sem hefur gaman af útivist.“





Á leið niður af Meru lá leið okkar í gegnum þjóðgarð, þann eina þar sem hægt er að fara um fótgangandi. Þar komumst við meðal annars í návigi við giraffa og buffalóa. Kilimanjaro í baksýn.

þennan sama dag og þau. „Við horfðum á ljósamergðina upp fjallið. Sáum þegar sumir höfðu snúið við, kastað upp.“ Erfitt að ganga svona hægt.

En hvernig er svo að koma upp á toppinn? „Spennufall,“ eru þau sammála um. Geðshræring. „En það er ekkert sérstaklega fallegt á toppnum,“ segir Ólafur: „Þar er bara grjót.“ Gangan á Meru hafi verið fallegri. Útsýnið flottara og að sjá sólina leika við Kilimanjaro.

En hvað næst? „Ferðir hér innanlands. Fjallaskíðaferðir trúlega á Hvannadalshnúk og Hrútfjallstinda.“ Litið erlendis sé hugsað um fjallahjólaferð í Tyrklandi eða Annapurna-hjólaferð í Nepal, segja þau. Á svipuðum slóðum og grunnbúðir en ekki eins hátt. En fyrst er hjólaferðin í bakgarði Huldu um New Hampshire og Vermont. „Þar eru stór skíðasvæði sem farið er um á fjallahjólum á sumrin,“ segir hún. Allt sé í boði.

„En það er alltaf best að fara á Fjallabak,“ segir Ólafur. Það þurfi ekki alltaf að fara langt til að njóta lífsins.



Hópurinn saman á toppi Kilimanjaro.