

# De Mont Blanc [4808 m]

TIPS VOOR DE TOP EN DE VALKUILEN

De een droomt ervan om het Pieterpad te lopen, de ander om van Lands End naar John O'Groats te trappen. Maar verreweg de meeste dromers hebben de Mont Blanc boven aan hun verlanglijstje. Met de tips uit dit artikel vergroot je de kans om de top aan te tikken.

## Wereldberoemde klimmer en berggids Christophe Profit: 'Het weerbericht is de basis en zelfs nóg belangrijker dan de conditie'



Foto: Mario Colonei

Noodonderkomen Refuge Vallot (4362 m). Nog 446 hoogte- en vele strekken- de meters te gaan. Velen staken hier de strijd.

**PLANNEN VOOR DE MONT BLANC?** Download dan een pdf op [oppad.nl](http://oppad.nl) met o.a. tips van profi's, informatie over kaarten en gidsjes, uitrusting, en adressen van berggidsen, de Goûterhut etcetera.

De Mont Blanc is de hoogste berg van de Alpen en niet – wat velen denken – de hoogste van Europa. Dat is de in de Russische Kaukasus gelegen Elbrus (5642 m). 'De hoogste' van de Alpen dus, en een begerd doel. Maar hoe doe je dat, zo'n reus beklimmen? Goede vraag. Want het is raar maar waar: ondanks internet met zijn stortvloed aan informatie stappen bergliefhebbers massaal in dezelfde valkuilen.

### VOORBEREIDING IN NEDERLAND

Het begint met een plan: wanneer ga ik, hoe lang, met wie, met of zonder berggids. Dan komt het trainen, je inlezen, kaart en gidsje kopen, surfen op internet om te weten wie succesvol was en wie niet. Vooral van dat laatste kun je veel leren.

De Mont Blanc beklimmen is veel zwaarder dan een pas van 5000 meter in Nepal. Berggids Robert Steenmeijer: 'Je moet minimaal een half jaar tevoren intensief gaan trainen, mits je al een behoorlijke conditie hebt. Anders moet je eerder beginnen.'

Je focussen en in je hoofd met de beklimming bezig zijn is belangrijk voor succes. Evenals de uitrusting. Schoenen moet je inlopen, met stijgijsers en een pickel moet je leren omgaan. Op de berg is ieder detail van de uitrusting belangrijk, want als het gaat stormen is het daarboven bar en boos. Zorg dat je blindelings weet waar alles zit en hoe het werkt.

### VOORBEREIDING IN DE ALPEN

In een week kun je de Mont Blanc beklimmen en velen doen dat ook. Maar het is krap en **alles** moet meezitten. Is het twee dagen slecht weer, dan haal je het acclimatisatieschema al niet meer. En heb je meer acclimatisatiedagen nodig dan gemiddeld, dan staat al bij voorbaat vast dat je moet afhaken. Kim Bodin, berggids in Chamonix: 'De Mont Blanc vergt veel van het uithoudingsvermogen en de zuurstofhuishouding, dus die twee dingen moet je optimaal trainen.'

Ik zou zelf twee weken uittrekken. Want hoe beter ingelopen en geacclimatiseerd je bent, hoe groter de kans op succes.



Foto: www.expeditieneet.nl

Als je zo slim bent om met mooi weer te gaan, elimineer je de uitputtingsfactor slecht weer.

Bovendien kun je dan de dag met het beste weer uitkiezen, wat de topkansen aanzienlijk vergroot. 'Van alle deelnemers heeft gemiddeld 70% de top gehaald; in 90% van de gevallen was 'te harde wind' de oorzaak van omkeren', mailde een organisatie.

Die harde wind wordt meestal voorspeld en dan kun je beter niet gaan. Maar dan moet je wel genoeg tijd hebben om de beklimming uit te stellen. Het grote probleem is de overbevolking in de Goûterhut; vaak is het onmogelijk om een reservering te verzetten.

De meeste Mont Blancbeklimmers verhalen over een uitputtingsslag. Inderdaad, maar goed geacclimatiseerd is-ie veel minder zwaar. En als je dan zo slim bent om met mooi weer te gaan, elimineer je alweer een uitputtingsfactor. Christophe Profit, berggids in het Mont Blancgebied en eind vorige eeuw een van Frankrijks beste klimmers, hoeft zelden om te keren: 'Het weerbericht is de basis en zelfs nóg belangrijker dan de conditie van de deelnemers. Met slecht weer heb je een enorme achterstand.'

### BESTE TIJD

Tweede helft juni en september: mooier licht, vaak perfecte omstandigheden, niet druk. Juli en augustus zijn ook goed, maar dan heerst er grote drukte, is het licht minder mooi en het gevaar voor onweer groter.

### DE SLEUTELS TOT SUCCES

Wat is onmisbaar om op de top een juichkreet te laten schallen? Het weer! En op de tweede en derde plaats een uitstekende

conditie en een goede acclimatisatie. Maar ook een groot doorzettingsvermogen, je kunnen focussen tijdens de voorbereiding én de beklimming, adequate uitrusting, het juiste gezelschap (dat ook aan al deze voorwaarden voldoet), en... een beetje geluk.

Edward Bekker, berggids in het Mont Blancgebied: 'De ervaring leert dat mensen die al hun hele leven intensief met sport bezig zijn een veel grotere kans hebben op het behalen van de top dan mensen die speciaal voor de Mont Blanc zijn gaan trainen.'

### DE VALKUILEN

- ▶ Met slecht weer toch gaan.
- ▶ Onvoldoende trainen.
- ▶ Te weinig tijd voor inlopen en acclimatisatie.
- ▶ Onder de 3000 meter acclimatiseren.
- ▶ Maanden tevoren bepalen op welke dag de topbeklimming moet plaatsvinden.
- ▶ Verkeerde uitrusting.
- ▶ Onderschatting van de tocht.
- ▶ Overschatting van eigen conditie en kunnen.

### DE ROUTES

De Franse normaalroute, de makkelijkste weg naar de top, wordt het meeste gedaan. Dat is geen 'simpele wandeling' maar een tocht van groot kaliber, met gletsjerspleten en een gevaarlijk couloir waar regelmatig steenslag naar beneden dendert. De Mont Blanc heeft ook een Italiaanse normaalroute: mooier, wilder, technisch niet moeilijker maar langer en véél zwaarder. Aan de Franse kant is een alternatief voor de normaalroute: de Trois Monts.



## De Mont Blanc

De Mont Blanc ligt op de grens van Frankrijk en Italië. Inclusief zijn ijskap is de berg 4808 meter

hoog, maar als het ijs zou smelten, zou hij 'slechts' 4779 meter zijn. Op 7 augustus 1786 vertrokken arts Marie-Gabriel Paccard en kristalzoeker Jacques Balmat uit Chamonix (1050 m) en bivakkeerden op circa 2500 meter onder een grote rots. Op 8 augustus startten ze om 4.15 uur en arriveerden om 18.23 uur op de top. De hedendaagse klimmer begint in Le Nid d'Aigle (2372 m), overnacht in Refuge du Goûter (3817 m) en is zo'n 15 uur (of meer) onderweg van het dal naar de top.

Mooi, technisch moeilijker en vaak lawinegevaarlijk. Welke route je kiest hangt af van je conditie, je uithoudingsvermogen, je ervaring en de acclimatisatie.

### MET EEN BERGGIDS

Om de Mont Blanc zelfstandig te kunnen beklimmen moet je alpiene vaardigheden hebben. Geen enkele vierduizender, hoe makkelijk ook, is een wandeling. En de Mont Blanc al helemaal niet. Want al staat er een spoor, toch loeren er ook op de normaalroute hongerige gletsjerspleten, kun je getroffen worden door steenslag, kan een plotseling opstekende storm je van de graat waaien en kun je volkomen gedesoriënteerd raken in een sneeuwstorm. Verdwalen op deze reus is levensgevaarlijk. Bovendien: een spoor lijkt veilig, maar hoeft dat allerm minst te zijn. De Mont Blanc beklimmen is geen kwestie van een paar waypoints in je gps zetten en gaan met die banaan, want de route is afhankelijk van de omstandigheden. Ga dus met een berggids als je onervaren bent. ○

Foto: www.expeditieneet.nl

