



Tekst: Noes Lautier

Tips voor de top en de valkuilen Mont Blanc (4808 m)

- [Inleiding](#)
- [De Mont Blanc](#)
- [Beste tijd](#)
- [De sleutels tot succes](#)
- [De valkuilen](#)
- [Uitrusting](#)
- [De voorbereiding in Nederland](#)
- [De voorbereiding in de Alpen](#)
- [Drie routes](#)
- [Weerbericht/Météo](#)
- [Gidsjes](#)
- [Kaarten](#)
- [Met een berggids](#)
- [Tips van prof's](#)
- [De beklimming](#)
- [Adressen](#)
- [Hutten Franse normaalroute](#)
- [Christophe Profit](#)

DE TOCHT

Activiteit: Beklimming Mont Blanc.

Land: Frankrijk.

Gebied: Mont Blancgebied.

Tocht: 2- of 3-daagse zware beklimming op de hoogste berg van de Alpen.

Zwaarte/moeilijkheidsgraad: Gletsjerbeklimming op een vierduizender. Zwaar vanwege de lengte van de tocht, het te overwinnen hoogteverschil en de grote hoogte. Alleen voor zeer goed getrainde bergwandelaars met minimaal gletsjerervaring, die goed ingelopen en geacclimatiseerd zijn. Voor niet-alpinisten slechts met berggids te doen.

Overnachten: Berghut(ten).

Beste tijd: Tweede helft juni en september. Zie verderop voor meer details.

INLEIDING

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 bovenaan hun verlanglijstje. Met de tips uit dit artikel vergroot je de kans om de top aan te tikken.

DE MONT BLANC

De Mont Blanc is de hoogste berg van de Alpen en niet – wat velen denken – de hoogste top van Europa. Dat is de in de Russische Kaukasus gelegen Elbrus (5642 m). De hoogste van de Alpen dus, en een begeerd doel voor zowel klimmers als niet-klimmers. 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.

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 groot rotsblok, de zogeheten Gîte à Balmat (ook tegenwoordig een prachtige wandeling, met uitzicht op het punt waar de gletsjer die van de Mont Blanc af komt zich splitst in de Glacier du Taconnaz en de Glacier des Bossons; zie het gidsje Mont Blanc Walks, tocht 18). Op 8 augustus startten ze om 4.15 uur en arriveerden om 18.23 uur op de top. Van hoogteziekte had nog niemand gehoord.

De hedendaagse klimmer begint in Le Nid d'Aigle (2372 m), overnacht in Refuge du Goûter (3817 m) en is minimaal 15 uur onderweg.

De belangrijkste uitgangspunten voor de beklimming van de Mont Blanc zijn Chamonix in de Vallée de Chamonix voor de Franse normaalroute en Courmayeur voor de Italiaanse normaalroute.

BESTE TIJD

Tip van berggids Kim Bodin: 'De tweede helft van juni en de maand september: dan is het licht mooier, zijn de omstandigheden vaak perfect en is het niet te 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 kunnen 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.

DE VALKUILEN

- ▶ Met slecht of te koud weer richting top gaan.
- ▶ Onvoldoende trainen in Nederland.
- ▶ Te weinig tijd uittrekken voor inlopen en acclimatisatie.
- ▶ Op te geringe hoogte acclimatiseren (dus slecht acclimatiseren).
- ▶ Maanden tevoren bepalen op welke dag de topbeklimming moet plaatsvinden (geen rekening houden met de mogelijkheid van slecht weer).
- ▶ Onvoldoende gefocust zijn op de beklimming.
- ▶ Verkeerde uitrusting.
- ▶ Onderschatting van de tocht.
- ▶ Overschatting van eigen conditie en kunnen.
- ▶ Met de verkeerde tochtgeno(o)t(en) gaan.

De verkeerde tochtgenoot/tochtgenoten

De juiste tochtgenoot kiezen is heel belangrijk. Want als je met zijn tweeën met één gids onderweg bent en je tochtgenoot kan niet verder, dan is het voor jou ook einde oefening. Want de gids gaat zeker mee naar beneden. En jij dus ook.

UITRUSTING

Het makkelijkste deel. Doet alleen pijn in de portemonnee, niet in de spieren, de knieën, de voeten of het hoofd. Zorg dat je weet wat je wilt kopen en dat je een paklijst van de berggids hebt. Ga vervolgens naar een goede buitensportwinkel en laat je voorlichten. Ga tijdig, zodat je alle tijd hebt om de uitrusting thuis en in de Alpen uit te proberen en de schoenen in te lopen. Ga geen onzeker avontuur aan met net gekochte stijgzervaste schoenen. Tegenwoordig hoeft je schoenen nauwelijks in te lopen, maar pas als je er in de bergen op gelopen hebt, weet je of ze goed zitten en geen onverwachte blessures veroorzaken. Zorg dus dat je zeker weet dat je geen blaren, ontstoken scheenbenen of pijnlijke achillespezen krijgt.

Met de Paklijst Gletsjertochten heb je de basis.

DE VOORBEREIDING IN NEDERLAND

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

De Nederlandse 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.'

Duurtraining is belangrijk. Dus niet alleen in de sportschool, maar ook buiten. Hardlopen, op de mtb, op de racefiets, in de duinen, in de bossen, in de Ardennen en ga zo maar door. Belangrijk is dat je regelmatig traint, lang traint en je flink inspant. Een trainingschema kan goede diensten bewijzen.

De Mont Blanc beklimmen is veel zwaarder dan een pas van 5000 meter oversteken

in Nepal of Ladakh. Je focussen en in je hoofd met de beklimming bezig zijn is belangrijk voor succes. Evenals de uitrusting. Vraag tijdig een paklijst op als je met een berggids gaat. Schoenen moet je inlopen, met stijgijsers en een pickel moet je leren omgaan. Op de berg is ieder detail van de uitrusting belangrijk. Alles moet op elkaar afgestemd zijn en makkelijk aan en uit te trekken. Want als het gaat waaien of sneeuwen is het daarboven bar en boos. Zorg dat je weet hoe je de rugzak en de stijgijsers afstelt. Het is handig om – als die ontbreken – lusjes aan alle paren handschoenen die je meeneemt te maken, zodat je ze met een karabiner aan de schouderbanden van de rugzak kunt ophangen. Zonder handschoenen ben je kansloos en kun je direct omkeren. Stop het fototoestel niet in de rugzak, maar koop een fototas, zodat het altijd onder handbereik is. Kortom: zorg dat je blindelings weet waar alles zit en hoe het werkt.

Als je uitrusting leent, ga daar dan in Nederland mee wandelen. Een rugzak die te groot is zodat je je hoofd niet kunt optillen zorgt voor veel irritatie en kan zelfs hoofdpijn veroorzaken.

DE 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 dan meezitten. Heb je één of twee dagen slecht weer, dan haal je het acclimatisatieschema al niet meer. En ben je iemand die één of meer dagen extra nodig heeft voor de acclimatisatie dan de gemiddelde mens – wat voor velen geldt – dan staat al bij voorbaat vast dat je moet afhaken, ook al is het het mooiste weer van de wereld. Ik zou er zelf dus twee weken voor uittrekken. Want hoe beter ingelopen en geacclimatiseerd, hoe groter de kans op succes. Bovendien kun je dan in de tweede week de dagen met het beste weer uitkiezen voor de Mont Blanc, wat de kans op succes 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 reisorganisatie.

Die harde wind wordt meestal voorspeld en dan moet je dus niet omhoog gaan. Het klinkt misschien wel stoer om te kunnen vertellen over een verschrikkelijke storm met huilende wind, maar de praktijk leert dat je dan nauwelijks topkansen hebt en je je regelrecht in de gevarenzone van bevriezing en uitputting begeeft. De meeste Mont Blancbeklimmers verhalen over een uitputtingsslag. Inderdaad, de Mont Blanc is zwaar, maar als je goed geacclimatiseerd bent, is-ie veel minder zwaar. En als je dan ook nog zo slim bent om een dag uit te kiezen waarop het weer meezit, elimineer je alweer een uitputtingsfactor.

Berggids Christophe Profit (in de jaren 1980 één van Frankrijks beste klimmers), beklimt de Mont Blanc regelmatig met klanten en hoeft zelden om te keren: ‘Het weerbericht is de basis en zelfs nóg belangrijker dan de conditie van de deelnemers. Bij slecht of koud weer heb je een enorme achterstand.’

Acclimatiseren

Belangrijk: acclimatiseer met mede-Mont Blancbeklimmers. Het is natuurlijk leuk om met je gezin, je partner of vrienden op vakantie te gaan en dan ‘ook nog even die Mont Blanc te doen.’ Maar het gevaar is groot dat je je te veel aanpast aan het gezelschap en toch maar niet naar die hoge hut gaat voor een nachtje acclimatisatie, of kiest voor kortere en minder hoge wandelingen. Als je de top wilt halen, moet alles in het teken van die prestatie staan.

Inlopen en acclimatiseren hoeft niet per se in de omgeving van Chamonix. Dat kan overal in de Alpen. Maar het is onverstandig om in je eentje de bergen in te gaan.

Ervaring opdoen

Enkele hoge hutten zijn via een huttenpad te bereiken, en dus uitermate geschikt als acclimatisatie- en inlooptocht. Maar dan moet je er wel overnachten, anders acclimatiseer je onvoldoende. Je kunt bijvoorbeeld naar de Rothornhut (3198 m) in het Zwitserse Wallis lopen. Of naar de Cabane de Tracuit (3256 m), eveneens in Wallis,

maar dichterbij de Mont Blanc. Surf op internet, en je zult zeker meer hutten vinden. Let wel op dat de route naar de hut niet over de gletsjer loopt of andere moeilijkheden heeft, bijvoorbeeld een stukje via ferrata.

Hoe meer drie- en vierduizenders je beklommen hebt, hoe makkelijker de Mont Blanc zal zijn. Je hebt dan immers al ervaren hoe het is op grote hoogte én je hebt ervaring opgedaan met het lopen aan het touw, het lopen op stijgijzers en het gebruik van de pickel. Het is namelijk knap vermoeiend om in een touwgroep te lopen. Het is dus geen gek idee om van de beklimming van je droomberg een meerjarenplan te maken, waar je veel plezier aan zult beleven. Veel toppen van boven de 3000 meter zijn door ervaren bergwandelaars zelfstandig te beklimmen. Onder andere in het Zwitserse Tessin. Koop het boek *Gipfelziele im Tessin* van Daniel Anker (Rotpunktverlag, circa € 27,-) en ga op stap (maar niet alleen, altijd minimaal met zijn tweeën). Bij Chamonix kun je natuurlijk ook fantastisch inlopen. Neem bijvoorbeeld wandeling 40 – de Mont Buet (3096 m) – uit het gidsje *Mont Blanc Walks* van Hillary Sharp (uitg. Cicerone, circa € 22,50). Dat is 1750 meter hoogteverschil. De meesten overnachten in de hut op eenderde van de route, maar aspirant Mont Blancbeklimmers kunnen de wandeling beter in één dag doen. Mooi en afwisselend.

Voor het sneeuw- en ijswerk zou je een bergsportcursus kunnen doen bij de NKBV (de Nederlandse alpenvereniging) of bij een van de Nederlandse berggidsen.

DRIE ROUTES

De Franse normaalroute, de makkelijkste weg naar de top, wordt het meeste gedaan. Maar de Mont Blanc heeft ook een Italiaanse normaalroute: mooier, technisch vergelijkbaar met de Franse normaalroute, maar veel langer en zwaarder: het hoogteverschil tussen het vertrekpunt in het dal en de top is 3108 meter (op de Franse normaalroute is dat 2436 meter). Dat betekent twee mammoet-etappes: 1371 meter naar de Gonellahut (3071 m) en op de volgende dag 1737 meter naar de top en 3108 meter afdalen naar het dal.

Aan de Franse kant is een alternatief voor de normaalroute: de Trois Monts. Mooi, technisch moeilijker, vaak lawinegevaarlijk en zwaar omdat je niet alleen stijgt, maar tussendoor ook moet afdalen.

Welke route je kiest hangt af van je conditie, je uithoudingsvermogen, de mate van acclimatisatie en de omstandigheden op de berg.

DE FRANSE NORMAALROUTE

De Franse normaalroute is dus de makkelijkste weg naar de top. Het is echter geen simpele wandeling, maar een gletsjertocht van groot kaliber, met gletsjerspleten en een gevaarlijk couloir waar met grote regelmaat steenslag naar beneden dendert (een helm kan hier goede diensten bewijzen). **Vertrekpunt:** Le Nid d'Aigle (2372 m), waar je met de Tramway du Mont Blanc naar toe gaat. Route: Refuge de Tête Rousse (3167 m, optie: hier overnachten en er een dag langer over doen) – Refuge du Goûter (3863 m, overnachten) – Epaule du Dôme du Goûter (4260 m) – Col du Dôme (4255 m) – Abri Vallot (4362 m, een noodonderkomen) – Mont Blanc (4808 m). Hoogteverschil totaal: 2436 meter. **Eerste dag:** 1445 meter stijgen; tweede dag 996 meter stijgen en 2436 meter afdalen. **Voordelen:** 'slechts' 990 meter hoogteverschil vanaf de Goûterhut, de makkelijkste route, mogelijkheid om zowel op de terug- als de heenweg een extra nacht te overnachten. **Nadelen:** drukte op de route en meestal een overvolle hut (de Goûter), de tocht lijkt makkelijker dan hij is (steenslaggevaar, geëxponeerde graat).

DE ITALIAANSE NORMAALROUTE

De Italiaanse kant is wilder dan de Franse en landschappelijk nóg mooier. Alhoewel de route technisch vergelijkbaar is met de Franse normaalroute, wordt hij toch veel minder vaak gedaan, vanwege het mega-hoogteverschil.

Vertrekpunt: parkeerplaats vlak bij Courmayeur. Route: Parkeerplaats (1700 m) – Bar Combal (1968 m) – Rifugio Gonella (3071 m, overnachten) – Piton des Italiens (4002 m) – Abri Vallot (4362 m, noodonderkomen) – Mont Blanc (4808 m). Hoogte-

verschil totaal: 3108 meter. **Eerste dag:** 1371 meter stijgen; tweede dag: 1737 meter stijgen en 3108 meter afdalen.

DE TROIS MONTS

Prachtige, maar vanwege het lawinegevaar dat regelmatig heerst, gevaarlijke route. Beklimming van twee extra 4000-ers mogelijk: de Mont Blanc du Tacul (4248 m) en de Mont Maudit (4465 m). Lang, zwaar omdat er enkele tegenstijgingen zijn. Technisch moeilijker dan de normaalroute. Vertrekpunt: Aiguille du Midi (3842 m, te bereiken per kabelbaan). **Route:** Refuge des Cosmiques (3613 m) – Col du Midi (3532 m) – Col Maudit (4035 m) – Col du Mont Maudit (4345 m) – Col de la Brenva (4303 m) – Mur de la Côte (4485 m) – Mont Blanc (4808 m). Hoogteverschil totaal (zonder de extra toppen) circa 1800 meter stijgen. **Eerste dag:** 200 meter afdalen en 45 meter stijgen; tweede dag: 1793 meter stijgen en 1423 meter afdalen.

WEERBERICHT/MÉTÉO

- ▶ <http://meteo.chamonix.com/>
- ▶ Het weerbericht hangt in het Engels en het Frans op de muur van het Maison de la Montagne in Chamonix. Het wordt regelmatig aangepast.

GIDSJES

- ▶ Mont Blanc 4808 m – 5 voies pour le sommet, François Damilano, uitg. JM Editions, circa € 29,50. Origineel gidsje met alles erin wat de Mont Blancbeklimmer nodig heeft: de beide normaalroutes en nog 3 andere relatief makkelijke routes. Voorbereiding, je droom waarmaken, en alle praktische info. Eén nadeel: alleen in het Frans. Gebruikt voor het schrijven van dit artikel.
- ▶ Die Gipfel des Mont Blanc – Die schönsten Routen in allen Schwierigkeitsgraden, uitg. Laroche, circa € 32,50. Vertaald uit het Frans: Sommets du Mt. Blanc.
- ▶ The Mont Blanc Massif – 100 selected tours, uitg. Bâton Wicks, circa € 40,-. Vertaald uit het Frans: Les 100 plus belles courses dans le Massif du Mont Blanc.
- ▶ Easy ascents in the Mont-Blanc Range, François Burnier & Dominique Potard, uitg. Vamos, circa € 17,50. Vertaald uit het Frans.
- ▶ Mont Blanc – Discovery and conquest of the giant of the Alps, Stefano Ardito, circa € 37,50.
- ▶ Mont Blanc Walks – 50 of the best walks and 4 short treks, Hillary Sharp, uitg. Cicerone, circa € 22,50. Uitstekend gidsje voor het inlopen. Geen gletsjertochten, wel wandelingen in alle moeilijkheidsgraden, van heel makkelijk tot pittig, met en zonder via ferrata-passages.

KAARTEN

- ▶ IGN, 1:25.000, 3630 OT, Massif du Mont Blanc – Chamonix, ca € 11,50.
- ▶ IGN, 1:25.000, 3531 ET, Massif du Mont Blanc – St. Gervais-les-Bains, ca € 11,50.
- ▶ IGN, 1:25.000, 3530 ET, Samoëns – Haut-Giffre, ca € 11,50.

De documentatie is doorgaans te koop bij de gespecialiseerde reisboekhandels.

Bron: Geografische Boekhandel Pied à terre

Overtoom 135 – 137

Amsterdam

(020) 627 44 55

www.piedaterre.nl

Of www.reisboekhandel.nl (voor de adressen van de reisboekhandels in heel Nederland).

MET EEN BERGGIDS

Om de Mont Blanc veilig te kunnen beklimmen moet je veel alpiene vaardigheden en ervaring hebben. Klimmers die dat kunnen hebben wel een routegidsje, een topokaart, een kompas en het weerbericht nodig, maar niet deze tekst. Geen enkele vier-

duizender, hoe makkelijk ook, is een wandeling. En de Mont Blanc al helemaal niet. Want ook al staat er een spoor, toch loeren er ook op de normaalroute hongerige gletsjerspleten, kun je getroffen worden door steenslag, kan een plotseling opsteken de 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. Sterker nog: het komt vaak voor dat een spoor langs en op een gletsjerspleet loopt. De Mont Blanc beklimmen is ook niet een kwestie van een paar waypoints in je gps zetten en gaan met die banaan, want de route is afhankelijk van de omstandigheden; een gps houdt – om maar iets te noemen – geen rekening met een flinke omweg om een gletsjerspleet heen. Ga dus met een berggids.

TIPS VAN PROFI'S

Het advies van Kim Bodin, berggids bij de Compagnie des Guides in Chamonix: 'Het beklimmen van de Mt. Blanc vergt heel veel van je uithoudingsvermogen en de zuurstofhuishouding, dus die twee dingen moet je optimaal trainen. Hart en longen moeten in optima forma zijn.

In Nederland: Er van uitgaande dat je al regelmatig sport en in een goede conditie bent, moet je minimaal 3 maanden aan duursport doen. Maakt niet uit wat: zwemmen, hardlopen, fietsen etcetera. Fietsen minstens 2x per week 3 uur; hardlopen 2 à 3 maal per week minimaal 1 of 1,5 uur of meer. Belangrijk: doe intervaltraining. Ben je te zwaar, dan is het heel erg belangrijk om een dieet te volgen om zo veel mogelijk af te vallen. Overgewicht is een enorme handicap bij het beklimmen van de Mont Blanc, want je sleept al die nutteloze kilo's mee en ze belemmeren ook nog eens de efficiënte werking van je lichaam.

Doe je geen enkele sport en ben je te dik, dan moet je veel meer tijd uittrekken voor de voorbereiding: een jaar of iets korter, afhankelijk van je conditie aan het begin.

In Chamonix: Trek er minimaal 7 dagen voor uit om goed te acclimatiseren en je technisch voor te bereiden. Twee weken is beter, dat vergroot je kansen om de top te halen enorm. Want het komt zelden voor dat het een hele week zulk mooi weer is dat je zowel het acclimatisatie- en techniekprogramma kunt doorvoeren als ook nog met mooi weer naar de top kunt. Als je twee weken of langer gaat, heb je meer kans om de ideale dag voor de beklimming te kunnen kiezen.

Belangrijk: maak wandelingen om aan het stijgen en dalen te wennen. Ga minimaal 2x een nacht op hoogte slapen, b.v. in de Cosmiqueshut (dat is een gletsjertocht, dus die moet je met een berggids doen). Tweede belangrijke punt: oefen met stijgijsers en pickel. Een middagje is niet voldoende, want mensen die voor het eerst op stijgijsers staan, steken heel veel energie in het voortbewegen. Die energie heb je nodig om de top te bereiken. Je moet al zo gewend zijn dat je niet te veel extra energie verliest puur om op die dingen vooruit te komen. Ook het gebruik van de pickel kost kracht als je het niet gewend bent. Dus: beklim alvast een drie- of vierduizender. Op ijs oefenen, b.v. op het Mer de Glace, is nuttig, maar ijs voelt heel anders aan en is minder vermoeiend dan sneeuw of firn (die je tegenkomt op de Mont Blanc). Zorg dus dat je ook in sneeuw en/of firn oefent.

DE BEKLIMMING:

Voor mensen die (nog) niet in topvorm zijn:

1. Slapen in de Tête Rousse-hut.
2. Door naar de Goûter-hut en daar overnachten.
3. Naar de top en afdalen tot de Goûter of de Tete Rousse.
4. Naar het dal.

Voor mensen die in topvorm zijn:

1. Naar de Goûter.
2. Naar de top en terug naar het dal. Dat plannen de meesten, maar velen halen het niet.

Wie in bloedvorm is:

Voie des Cosmiques

1. Met de eerste kabelbaan naar de Aiguille du Midi en door naar de top. Afdalen naar Refuge des Grands Mulets (3051 m), Refuge des Cosmiques (3613 m) of Refuge du Goûter (3817 m) en daar slapen.
2. Afdalen naar het dal.
3. Geintje! Eerst maar eens op de gewone manier.'

De tips van Christophe Profit, berggids in het Mont Blancgebied en in de jaren 1980 een van Frankrijks beste klimmers: 'Klimmen moet PLEZIER zijn, geen afzien.

Althans: alle afzien dat eenvoudig vermeden kan worden, moet worden voorkomen.

Voor vertrek: als je al uitstekend getraind bent: niets speciaals doen, de normale training blijven volgen.

Ben je niet getraind: volg dan Kim Bodins advies op.

Het belangrijkste: je moet uitstekend getraind, plus uitgerust en zonder stress in Chamonix aankomen.

Als het weerbericht heel goed is, kun je toe met een week. Maar is het weer onzeker of slecht, dan heb je meer tijd nodig, want je moet het juiste moment kiezen. Het weerbericht is de basis voor succes, belangrijker nog dan de conditie. Bij slecht weer heb je een enorme achterstand: koude put het lichaam uit.

Je moet MINIMAAL één nacht heel hoog geslapen hebben, op 3500 meter. Eén nacht is niet écht genoeg, maar psychologisch wel heel belangrijk. Eigenlijk moet je 2 nachten rond die hoogte slapen. De week ervoor liefst, zodat je weer kunt herstellen van de inspanning.

Ga alleen de Mont Blanc op als de omstandigheden goed zijn: niet koud, geen wind. Als het mooi weer is, heb je tijd en kun je er lang over doen, wat de kansen om boven te komen aanzienlijk vergroot. Met slecht weer moet je door en kun je het niet rustig aan doen: je kunt niet stoppen om uit te rusten, iets te eten of te drinken. Dehydratie, een hongerklap en uitputting liggen op de loer, want vrijwel niemand krijgt het voor elkaar om in de Goûterhut voor dag en dauw en na een slapeloze nacht op te grote hoogte een flink ontbijt naar binnen te werken. Kunnen uitrusten en bijtanken is essentieel. Veel mensen vergeten dat aspect.

Een mooie inklimtocht is de normaalroute van de Tour Ronde vanuit de Torinohut (met berggids). Het is essentieel dat je tevoren flink op stijggijzers geoefend hebt, want dat is voor een beginneling erg vermoeiend. De Mont Blanc is qua moeilijkheidsgraad makkelijk, mits de berg in goede conditie is.

Met veel wind en onder slechte omstandigheden ga ik niet met een klant omhoog. Andere gidsen gaan vaak wel. De kansen om de top te halen zijn dan heel veel kleiner, en het wordt enorm afzien. Ik begrijp niet dat men met slecht weer omhoog gaat om een droom waar te maken. Het allerbelangrijkste: ga alleen onder goede omstandigheden. Dus moet je geduld hebben en doorzettingsvermogen, oftewel: de goede kans afwachten en dan gaan.

Als je al om 3 uur 's nachts op de gletsjer staat, heb je het berenkoud. Je kunt beter iets later vertrekken, want je kunt rustig nog om twaalf of één uur op de top aankomen. Je kunt zelfs nog om 7 uur vertrekken, mits je niet te langzaam bent. Als je het koud hebt, ben je snel door je energie en je reserves heen. Ook te hard lopen is dodelijk. Als je onder de juiste omstandigheden vertrekt, heb je goede kansen. Ik ben in september om 8.30 uur vertrokken met een klant, om 13 uur stonden we op de top.'

De tips van Edward Bekker, berggids in het Mont Blancgebied: 'De beklimming van de Mont Blanc is een zeer zware tocht met duursportkarakter die het uiterste vergt, zowel lichamelijk als psychisch. Deze tocht, vaak als eenvoudig bestempeld, moet niet worden onderschat. Van marathonlopers, serieuze fietsers en andere deelnemers horen we achteraf vaak dat de Mont Blanc het zwaarste is dat ze ooit op sportief gebied gedaan hebben! Behalve dat er vaak op stijggijzers in de sneeuw wordt gelopen, moet er af en toe ook echt in rots worden geklommen. De Mont Blanc kan

door een weersomslag, steenslag en andere gevaren van het hooggebergte snel verraderlijk worden. De top halen is natuurlijk fantastisch, maar je moet ook energie overhouden om de zware afdaling veilig te kunnen volbrengen.

Je moet ruime bergwandelervaring hebben, bijvoorbeeld met zware huttentochten, en geen hoogtevrees. Hoe meer klimervaring je hebt, hoe beter. Want de ervaring heeft geleerd dat mensen die hun hele leven al sportief zijn een veel grotere kans hebben op het behalen van de top dan mensen die speciaal voor de Mont Blanc zijn gaan trainen. De Mont Blancbeklimming is natuurlijk een fantastische uitdaging, maar het is meer dan dat. Je moet je lichaam heel goed kennen en dat leer je door jarenlang te sporten. Drie factoren zijn van doorslaggevende betekenis: je conditie en de hoogteaanpassing. En natuurlijk het weer. Want niet alleen de top telt, maar vergeet de afdaling niet. Die duurt eindeloos lang en dat maakt het loodzwaar. Leer je lichaam kennen en zorg dat je weet wanneer met klimmen moet stoppen en omkeren.

Iemand die op tijd stopt en omdraait, verdient wat mij betreft meer respect dan iemand die alsmaar doorgaat en vervolgens uitgeput raakt op de afdaling – en daarmee zichzelf én zijn medeklimmers in gevaar brengt.

Als je via de Goûterhut klimt, probeer dan op een zo vroeg mogelijk tijdstip het steenslaggevaarlijke Grand Couloir te passeren. Hoe eerder op de dag, hoe kouder de ondergrond en hoe kleiner de kans op steenslag. Veel mensen begrijpen de ernst van steenslag niet.'

De tips van Robert Steenmeijer, Nederlandse berggids die niet alleen berggids is, maar ook uitstekende instructieboeken over bergsport geschreven heeft:

'Zorg dat je goed getraind aan de start verschijnt. Begin minimaal een half jaar tevoren intensief te trainen (2x per week), als je tenminste al over een behoorlijke conditie beschikt (dus regelmatig aan sport doet). Anders moet je eerder beginnen. Ongeveer een week vóór de topbeklimming inlopen en overnachten op 2500 tot 3500 meter. Dat inlopen kun je – zonder gids – doen in de Aiguilles Rouges (tegenover de Mont Blanc). Blijf op de paden en overnacht in hooggelegen hutten.

Met gids kun je de Petite Aiguille Verte (rots, sneeuw en ijs), de Index (alleen rots), of de Cosmiquesgraat (rots, sneeuw en ijs) doen. Eventueel de Mont Blanc du Tacul, een 4000-er en een gletsjertocht. De Cosmiquesgraat en de Mont Blanc du Tacul doe je vanuit Refuge des Cosmiques (3613 m).

Het is belangrijk dat je goed op stijgijsers kunt lopen en ervaring hebt met het gebruik van de pickel. Een dag in de ijsbreuk van het Mer de Glace is daarvoor prima, maar niet voldoende. De rest leer je dan op de Cosmiquesgraat of een andere sneeuw- en ijstocht. Het beklimmen van de Mont Blanc is een serieuze alpiene tocht. Het kan dus mislukken. Zie de beklimming daarom niet alleen maar als een sportieve prestatie, zoals bijvoorbeeld een marathon, maar als een deel van het alpinisme, een sport die je graag beoefent, ook al haal je de top niet.'

Robert Steenmeijer werkt in de Alpen uitsluitend met programma's op maat. De Mont Blanc kun je bij hem slechts boeken met groepen van minimaal 6 personen en alleen voor weekprogramma's (6 of 7 dagen).

De tips van Wilco van Rooijen, beroepsavonturier, beklimmer van meerdere 8000-ers, en organisator van Mont Blancweken o.l.v. Duitse berggidsen en hoofdzakelijk voor het bedrijfsleven:

'Wij richten ons juist op mensen met zeer weinig tot geen ervaring. Iedereen heeft de droom in zich om iets te willen beklimmen. Onervaren mensen zijn ons inziens leergieriger dan ervaren mensen en dus enthousiaster en leuker om mee te werken. De Mont Blanc beklim je bij ons ook niet zomaar. Daar gaat een periode aan vooraf van 3 tot 6 maanden. In die periode passen alle technische en persoonlijke vaardigheden die je nodig hebt om de top met een team te kunnen beklimmen. Onze inzet is dan ook: of de top nu wel of niet gehaald wordt om welke reden dan ook, de investering qua geld en tijd moet het dubbel en dwars waard zijn. En dat is ook de praktijk. Zelfs als mensen dus NIET de top halen, hebben ze een 'lifetime experience' beleefd en bovendien enorm veel over zichzelf geleerd! Ze krijgen naast persoonlijke begeleiding bij trainingsadviezen ook een

zogenaamd PEP-plan, een Persoonlijk Expeditie Plan. Waarom? Of je nu de Mont Blanc beklimt of de Mount Everest (zonder zuurstof): het spel speelt zich voor 70% mentaal in je hoofd af.'

ADRESSEN

- ▶ Kon. Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging NKBV
Postbus 225
3440 AE Woerden
T: (0348) 40 95 21
E: info@nkbv.nl
I: www.nkbv.nl

- ▶ Maison de la Montagne de Chamonix
190 Place de l'Église
F-74400 Chamonix Mont-Blanc
T: (00 33) (0)450 53 22 08
E: ohm-info@chamonix.com
I: <http://www.ohm-chamonix.com>

- ▶ Chamonix-Mont-Blanc Office de Tourisme
85 Place du Triangle de l'Amitié
F-74401 Chamonix Mont-Blanc
T: (00 33) (0)450 53 00 24
E: info@chamonix.com
I: www.chamonix.com

- ▶ Compagnie des Guides de Chamonix/Maison de la Montagne
190 Place de l'Eglise
F-74400 Chamonix Mont-Blanc
T: (00 33) (0)4 50 53 00 88
E: info@chamonix-guides.com
I: <http://www.chamonix-guides.com/>

- ▶ Wilco van Rooijen
E: info@expeditienet.nl
I: www.naarnieuwehoogte.nl
Van Rooijen organiseert o.a. Mont Blancbeklimmingen. Hij is geen berggids, maar Duitse berggidsen begeleiden de tochten in Chamonix. Van Rooijen beklom meerdere achtduizenders.

BERGGIDSEN

- ▶ Edward Bekker Ski & Alpinisme
Résidence le Terminus
Giétroz, Espace Mont Blanc
CH-1925 Finhaut
Zwitserland
T: (00 41) (0)27 768 10 33
E: info@edwardbekker.com
I: www.edwardbekker.com

- ▶ Michiel Engelsman
925 Route des Gaillands
F-74400 Chamonix Mont Blanc
Frankrijk
T: (00 33) (0)8 70 46 56 26 (tel.nr. verandert binnenkort, kijk op de site).
I: www.mountainguide.nl

- ▶ Martijn Schell Ski & Bergsport
 La Combe
 F-05600 Saint Crépin
 T: (00 33) (0)492 45 36 04
 E: info@martijnschell.nl
 I: www.martijnschell.nl
- ▶ Robert Steenmeijer Bergsport
 Lumeijstraat 48-III
 1056 VZ Amsterdam
 T: (020) 612 63 18
 M: (06) 20 00 52 58
 E: info@robertsteenmeijer.nl
 I: www.robertsteenmeijer.nl
- ▶ Kim Bodin
 Compagnie des Guides de Chamonix
 T: (00 33) (0)681 88 87 79
 E: kim.bodin@wanadoo.fr
- ▶ Christophe Profit
 Les Houches
 T: (00 33) (0)450 91 41 57
 E: christophe.profit@wanadoo.fr

HUTTEN FRANSE NORMAALROUTE

Refuge du Goûter (3817 m). Reserveren verplicht. Omdat de hut het hele seizoen overvol is, zijn er strenge regels. Ga je met een berggids uit het Mont Blancgebied, dan zorgt deze voor het reserveren van de hut. Ga je met een berggids uit een ander gebied, dan is dat vrijwel altijd ook zo, maar het is beter het even te verifiëren. Ga je zelfstandig, dan moet je tijdig reserveren. Voilà het probleem waar je als aspirant-Mont Blancbeklimmer voor staat. Want dit hele stuk tekst gaat over het feit dat het weer allesbepalend is voor de beklimming van de Mont Blanc. De grote hoeveelheid klimmers zorgt echter voor een overvolle hut en dus moet je maanden tevoren reserveren. Maar als je gereserveerd hebt, kun je niet flexibel zijn v.w.b. het weer. Je moet per fax reserveren en de huttenwaard moet je reservering bevestigen, anders heb je geen reservering. Vervolgens moet je 48 uur tevoren per telefoon, aan het begin van de middag, je reservering bevestigen. Of per fax 72 uur tevoren. Als je niet bevestigd hebt, heb je geen reservering. Heb je niet gereserveerd en kun je vanwege de weersomstandigheden of het late uur van aankomst niet meer terug naar het dal of door naar een andere hut, dan kun je wel blijven, maar dan slaap je in de gelagkamer en is het niet zeker dat je eten of drinken kunt krijgen. Dat hangt af van de hoeveelheid mensen en of de huttenwaard nog tijd heeft. Deze strenge regels zijn niet opgesteld om de gasten te ergeren, maar om de enorme toevloed van mensen enigszins te kanaliseren. Het kwam vaak voor dat gereserveerde plaatsen onbezet bleven zonder afzegging, terwijl er dan wel klanten waren geweigerd omdat alle bedden gereserveerd waren.

Huttenwaard: Olivier Curral

T (huttenwaard): (00 33) (0)450 93 90 05 (T/F)

T (hut): (00 33) (0)450 54 40 93 (huttenwaard aanwezig: 10 juni tot eind september)

I: <http://refuges.guides-mont-blanc.com/gouter.htm>

Refuge de Tête Rousse (2602 m). Zelfde regels als voor de Goûterhut.

Huttenwaardin: Patricia Tuveri

T (huttenwaardin): (00 33) (0)6 19 02 90 71

T (hut): (00 33) (0)4 50 58 24 97 (huttenwaard aanwezig: 1 juni tot eind september)

F: (00 33) (0)4 50 96 13 41

E: teterousse@wanadoo.fr

I: <http://refuges.guides-mont-blanc.com/tete-rousse.htm>

CHRISTOPHE PROFIT

De beklimmingen van Christophe Profit

christophe.profit@wanadoo.fr

Beklimmingen en expedities

2001: Eerstbeklimming van de oostpijler van de Kangtega (6799 m, Nepal).

2000: Poging op de noordwand van de Annapurna (8078 m, Nepal).

1997: Normaalroute van de Ama Dablam (6856 m, Everestgebied, Nepal).

1996: Pumori (7145 m, Nepal) via de Pilier des Français.

1995: Eerstbeklimming van de Kwangde Shar (6093 m, Nepal).

1994: In februari, traverse van het hele Massif des Aiguilles Rouges (Mont Blanc-gebied): (19 toppen in 3 dagen).

1992: Poging op de zuidwestwand van Mount Everest (8848 m, Nepal).

1991: Eerstbeklimming van de noordwestgraaf van de K2 (8611 m, Pakistan).

1990: Poging op de zuidwand van de Lhotse (8511 m, Nepal, Everestgebied).

1989: Integrale Peuterey-graaf (Mont Blancgebied) solo en binnen één dag.

Expeditie naar de zuidwand van de Lhotse (8511 m, Nepal, Everestgebied).

1987: Wintertrilogie: enchaînement van de drie grote noordwanden van de Alpen – Grandes Jorasses, Eiger, Matterhorn – in 42 uur, in de winter, en solo.

Expeditie naar de Peruaanse Andes : eerstbeklimming van de Chopicalqui.

1985: Eerste solobeklimming van de Eiger noordwand in 10 uur.

Trilogie: enchaînement van de drie grote noordwanden van de Alpen: Grandes Jorasses, Eiger en Matterhorn.

1984: Enchaînement van de 4 Frêneypijlers.

Eerste solo-winterbeklimming van de integrale Peuterey-graaf in 32 uur.

1982: Eerste solobeklimming van de westwand van de Drus in 3 uur en 10 minuten.

Solo-enchaînement van de noordwanden van de Droites, de Talèfre en de Grandes Jorasses.

1981: Expeditie naar de Noordpool en beklimming van Mont Thule.

Er zijn enkele films (ook op dvd) en diaporama's over Christophe Profit:

- ▶ Christophe. Solobeklimming van de westwand van de Dru, 28 minuten. Film en dvd.
- ▶ Y'a pas de malaise. Een film over de verfilming van Christophe, 13 minuten. Film en dvd.
- ▶ Trilogie pour un seul homme. Enchaînement van de drie grote noordwanden van de Alpen: Eiger, Grandes Jorasses en Matterhorn. Solo, in de winter en in 42 uur. Duur film: 52 minuten. Film en dvd.
- ▶ Le come-back de Baquet. Beklimming van de zuidwand van de Aiguille du midi, met Maurice Baquet en als hommage aan Gaston Rébuffat, 28 minuten. Film en dvd.
- ▶ Eerstbeklimming – samen met Pierre Béghin – van de noordwestgraaf van de K2 (8611 m) de op één na hoogste berg ter wereld. Cd-rom en diashow.
- ▶ Eerstbeklimming van de noordwand van de Kwangde Shar (6093 m) in het Nepalese Everestgebied. Met Sam Beaugey, André-Pierre Rhem en Jérôme Ruby. Diashow.

Een enchaînement is de beklimming van meerdere routes, hetzij op dezelfde berg, hetzij op verschillende bergen, achter elkaar, zonder tussendoor te pauzeren of te slapen.