

Voor de eerste keer van hut naar hut

**TIPS EN ADVIEZEN VOOR HET
PLANNEN VAN EEN HUTTENTOCHT**



NKBV

Bergwandelen
Alpinisme
Sportklimmen



In deze Whitepaper verwijzen iconen naar externe content:



WEBSITE



VIDEO

Voor de eerste keer van hut naar hut

Je wilt voor de eerste keer een echte huttentocht maken. Wat een goed idee! Tijdens een meerdaagse huttentocht beleef je de bergwereld veel intenser. Trekken van hut naar hut is een heel andere ervaring dan dagwandelingen maken vanuit je hotel, appartement of camping. Je blijft op hoogte en bent soms dagenlang weg van de bewoonde wereld. Doordat je elke dag verder trekt, ontdek je een groter berggebied dan bij dagtochten. Je overnacht in berghutten en dompelt je zo onder in het echte bergleven.

Het leven in een berghut is bijzonder en best stoer. Je hebt minder luxe maar daar tegenover staat dat de hutten sfeervol en knus zijn. Je hebt er vaak leuke ontmoetingen en mooie gesprekken met andere bergwandelaars. Kortom, een meerdaagse huttentocht is echt een bijzondere beleving. Het vraagt wel een goede voorbereiding. Daar helpen we je graag bij.

 **Wat is een huttentocht?**

Zo kies je een tocht → [PAGINA 3](#)

Zo bereid je je thuis voor → [PAGINA 6](#)

Zo leef je in een berghut → [PAGINA 8](#)

Zo maak je een programma voor de dag → [PAGINA 9](#)

Zo kun je duurzaam bergwandelen → [PAGINA 11](#)


Op huttentocht in tijden van Corona

In veel Alpenlanden zal het verblijf in een berghut deze zomer anders zijn dan normaal. Niet alleen moet je rekening houden met extra hygiëne- en afstandsmaatregelen, maar ook het aantal personen dat in een hut kan overnachten is minder dan voorheen.

 [Lees hier alles over](#)

Huttentocht met kinderen

Een huttentocht met kinderen maken is een bijzondere ervaring. Natuurlijk is bergwandelen met kinderen anders dan met volwassenen. En een 9 jarige verschilt qua kracht, uithoudingsvermogen en interesses weer van een puber. Het gaat bij kinderen vooral om het plezier tijdens de wandeltocht. Als je spannende verhalen vertelt, interessante weetjes deelt of samen mooie stenen in een bergbeek zoekt, worden kinderen al snel vanzelf enthousiast. Slapen in een echte berghut is natuurlijk helemaal spannend. Leg de lat niet gelijk te hoog. Begin eens met een enkele overnachting in een berghut en kijk wat je kinderen ervan vinden. Vinden ze het leuk? Dan zijn ze klaar voor het echte werk; een meerdaagse huttentocht.

 **Bergwandelen met kinderen**



○ Zo kies je een tocht

Welke tocht past bij jou?

Een huttentocht is zowel voor beginners als voor gevorderden. Welke tocht je maakt, is afhankelijk van je eigen kennis en ervaring. En die van je tochtgenoten. Als ervaring of conditie uiteenlopen, stem je de tochtmogelijkheden af op de training en vaardigheden van de zwakste deelnemer.

Bij een huttentocht loop je meer dagen achter elkaar. Dat kan soms behoorlijk intensief zijn. Spreek bij de voorbereiding samen goed af welke tochten je wilt maken en op welk niveau. Je kunt ook kiezen voor een groepsreis. Dan loop je onder professionele leiding van een ervaren berggids. Als je met kinderen de bergen in gaat, houd dan rekening met een tochtenplanning die voor ieder kind haalbaar is.



Wandelen in een groep

Anne van Galen laat je zien hoe het is om te lopen in een groep en geeft je tips.



Youtube



Georganiseerde huttentochten

Bekijk het aanbod op de website van NKBV's reisorganisatie Bergsportreizen



Bergsportreizen.nl

Waar haal je informatie vandaan?

Informatie over tochten en gebieden haal je uit internetsites, gidsjes, social media, bij VVV kantoren en uit verhalen en tips uit je omgeving. De online NKBV-Tochtenwiki geeft actuele informatie over uiteenlopende routes en hutten in verschillende landen. Eerst kun je een land en gebied kiezen en van daaruit een huttentocht plannen. Daarnaast zijn er veel verschillende gidsjes. Behalve gedetailleerde routebeschrijvingen staat er meestal algemene gebiedsinformatie in plus hutteninfo en topografische kaartjes.

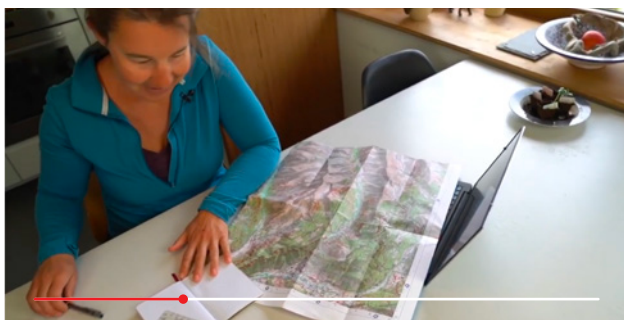
Houd bij de keuze van een huttentocht rekening met de moeilijkheidsgraad van het gebied en van de afzonderlijke tochten. Ook de periode waarin je je tocht wilt maken, speelt een rol. In het voorseizoen zijn routes soms nog niet begaanbaar omdat er teveel sneeuw ligt en tijdens schoolvakanties zijn de hutten vaak erg vol.

Met behulp van alle verzamelde informatie kun je een routeschema met bijbehorend tijdschema opstellen. Je berekent de totaaltijd per etappe door de tijd vermeld in een gidsje of wat online staat, aan te passen aan je eigen kunnen en hierin rustpauzes mee te nemen. Als je op huttentocht gaat, koop dan van tevoren een gedetailleerde wandelkaart van het gebied waar je naartoe gaat.

 [NKBV-Tochtenwiki](#)

 [Moeilijkheidswaardering bergwandelpaden](#)

 [Hutten zoeken in Europa](#)



Het plannen van een tocht

Vorbereiding geeft je al veel plezier! In deze Youtube film leggen we je uit hoe je een tocht in de bergen kunt plannen.



[Youtube](#)

Hoe plan je je huttentocht?

Een huttentocht is meer dan een paar wandelingen van slaappleaats naar slaappleaats. Het gebied en het terrein waar je loopt, is totaal anders dan in Nederland. Ook kan het weer in de bergen snel veranderen. Het goed plannen van een huttentocht is daarom belangrijk. Al kost het best wat tijd, het is ook voorpret waar je tijdens de tocht veel nut en plezier van gaat hebben.

 [Zo plan je een tocht](#)



Reserveer je berghut

Berghutten worden vaak druk bezocht, zeker in het hoogseizoen. We raden je aan altijd een berghut op tijd te reserveren. Dat kan vaak al ver van tevoren. Zo ben je immers zeker van een slaapplek. Je kunt berghutten op verschillende manieren reserveren. Er is een online portaal waarin hutten in de Alpenlanden zijn opgenomen. Vanuit dit portaal kun je direct reserveren. Ook via NKBV-Tochtenwiki kun je sommige hutten rechtstreeks reserveren. Veel hutten hebben een eigen website met mailadres en telefoonnummer. Belangrijk: heb je gereserveerd maar haal je onverhoopt toch de hut niet, annuleer dan je boeking door te bellen. Zo houd je andere plekken voor wandelaars vrij.



Zo reserveer je een berghut

Onderhoud aan paden en hutten

De Oostenrijkse (OeAV) en de Duitse (DAV) Alpenverenigingen onderhouden bij elkaar ongeveer 40.000 kilometer wandelpaden. De regio's van deze Alpenverenigingen zorgen ervoor dat paden en markeringen in de omgeving van hun hutten netjes onderhouden zijn. Maar liefst 22.000 helpers, waaronder 7.000 vrijwilligers in totaal zetten zich in voor het onderhoud van paden en hutten.

Al deze mensen onderhouden ook de 1200 hutten van de Alpenverenigingen. Dat is fijn, want in de bergen is goed onderhoud aan hutten hard nodig.

De inzet van alle vrijwilligers is hard nodig, want het onderhoud in de Alpen kost enorm veel geld. Het herstellen van paden en aanpassen van hutten wordt bekostigd uit het zogeheten Gegenrecht Fonds. Alle Alpenverenigingen dragen af aan dit fonds; de NKBV betaalt € 400.000,- per jaar. Het fonds draagt ook bij aan het verduurzamen van de hutten.





Hoeveel kost een huttentocht?

Een huttentocht kun je zo goedkoop of zo duur maken als je zelf wilt. Je hebt natuurlijk je kosten voor je uitrusting maar misschien kun je ook een rugzak lenen. De kosten in een berghut variëren. Een plek in het lager is goedkoper dan een tweepersoonskamer en een bord pasta kost minder dan half pension.

Als je in een berghut wilt overnachten, kun je als NKBV lid tot 50% korting krijgen.

Deze korting geldt in hutten die eigendom zijn van een Alpenvereniging. Enkele hutten zijn in privébezit. Hier geldt de NKBV korting niet.

Korting de hut

Als je als NKBV'er regelmatig in een berghut van een Alpenvereniging overnacht, heb je je lidmaatschap snel terugverdiend. Omdat de NKBV bijdraagt aan het onderhoud van de hutten en paden in de Alpen, maar ook in de Pyreneeën, krijg je als NKBV-lid namelijk tot wel 50% korting op overnachtingen in de meer dan 1.200 berghutten van de Alpenverenigingen.



Zo ontvang je huttenkorting



Bekijk lidmaatschap

○ Zo bereid je je thuis voor

Hoe ga je fit de bergen in?

Een meerdaagse bergtocht vraagt om een goede conditie. Hieraan kun je thuis al werken door aan duursporten te doen. Door flinke afstanden te wandelen, hard te lopen, te fietsen of te zwemmen bouw je al een goede basisconditie op. Verder kun je thuis veel kracht- en mobiliteitsoefeningen doen om fit de bergen in te gaan.

Kennis en vaardigheden opdoen

Als je in Nederland regelmatig flinke wandelingen maakt, werk je al goed aan je conditie. Alleen is bergwandelen niet te vergelijken met wandelen in ons vlakke Nederland. In de bergen stijgt je of daalt je vaak uren lang en krijg je te maken met verschillend en soms steil terrein. Door de juiste bergwandeltechniek aan te leren, voel je je zekerder en loop je meer ontspannen. Je kunt over bergwandeltechnieken lezen en filmpjes bekijken. Je kunt ook één van de bergwandelworkshops van Bergsportreizen volgen.

Wat heb je aan uitrusting nodig?

Naast goede en functionele wandelkleding en goed zittende bergschoenen heb je voor een huttentocht extra uitrusting nodig. Denk bij het kiezen van je wandelkleding eraan dat je in de bergen allerlei weertypen kunt tegenkomen. Werk zoveel mogelijk in laagjes. Je hebt op een tocht kleding voor meer dagen bij je die je compact moet kunnen meenemen. Kies een rugzak die past bij het gebruik en die comfortabel zit tijdens het dragen. Voor meerdaagse huttentochten is een rugzak met een inhoud van 40 liter voldoende. Een waterdichte hoes voor je rugzak houdt de inhoud droog als het tijdens je tocht regent.

 Fit de bergen in

 Veilig bergwandelen

 Bergwandel technieken

 Workshops

 Les in laagjes



Wat neem je mee?

Naast je eerdergenoemde uitrusting is er allerlei materiaal dat je meeneemt op je tocht. Het varieert van een zonnebril tot EHBO setje tot je NKBV-pas voor korting in de hut. In de hut doe je je wandelschoenen in de gang uit. Sommige hutten hebben huttenstoffen maar je kunt heel goed je eigen sloffen meenemen. Dan grijp je nooit mis en het is wel zo hygiënisch. Voor de overnachting neem je een lakenzak mee. Een zaklampje is handig als je bijvoorbeeld 's nachts naar de WC in de gang moet. Stel thuis ook een noodsetje samen (bestaat uit een aluminium reddingdeken, zaklampje voor wanneer de tocht uitloopt, zakmes, fluitje, mobiele telefoon, en reparatiemateriaal als sporttape en stukje touw).

Je kunt werken met de paklijst bergwandelen van de NKBV. Deze vul je zelf aan met wat jij daarnaast specifiek wilt meenemen. Dan weet je zeker dat je alles bij je hebt.



Paklijst



○ Zo leef je in een berghut

Een hut is geen hotel

Laat er geen misverstand over bestaan: een berghut is geen hotel. Veel berghutten zijn in het begin van de vorige eeuw gebouwd. Ze zijn daarna regelmatig (grondig) verbouwd om aan de veranderende comfort wensen tegemoet te komen. De hutten hebben echter hun oorspronkelijke charme hierdoor nauwelijks verloren. Je waant je vaak decennia terug in de tijd. Dat en de onderlinge sfeer en gezelligheid maakt een verblijf in een berghut zo bijzonder. En zeg nou zelf, wakker worden hoog in de bergen in totale rust met een fantastische zonsopgang, daar kan maar weinig tegenop.



**(Over)leven in
een berghut**

Wat eet je?

In hutten kom je na je tocht in de loop van de dag samen met andere bergsporters bij elkaar. Je kunt dan lekker bijkomen op het terras of in de eetzaal met een biertje of fris. Je leest een goed boek, maakt een praatje met je hutgenoten of doet een spelletje in de gezamenlijke ruimte.

Eerlijk is eerlijk: je kunt het eten in een berghut niet vergelijken met een restaurant. De keuze is beperkt en er worden simpele maar voedzame maaltijden gemaakt. Je kunt vaak kiezen uit bergsteigeressen (de daghap is meestal pasta) of half pension: avondeten, overnachting en ontbijt. Daarnaast bieden sommige (vaak lager gelegen) hutten de mogelijkheid om á la carte te eten. Vegetarisch eten is meestal mogelijk. Geef het dan in ieder geval bij je reservering door. Het eten mag dan eenvoudig zijn; gezellig is het samen eten in de berghut zeker.

Hoe slaap je?

Alle hutten hebben één of meer lagers. Een lager is een gezamenlijke slaapruijnte met een rij smalle matrassen of stapelbedden naast elkaar. Daarnaast hebben steeds meer hutten 4 persoons- en soms zelfs 2 persoonskamers (hier betaal je meer voor). De beheerder wijst je je slaappleaats toe. Daar kun je ook je bagage kwijt. Hoe eerder je reserveert, hoe groter de kans dat je op een rustige plek kunt slapen. Dekens en kussens zijn altijd aanwezig. Je moet zelf een lakenzak meenemen en eventueel een sloopovertrek.

Sanitaire ruimtes en WC's worden gezamenlijk gebruikt. Om 22.00 uur gaat het licht uit. Vanaf die tijd is het Hüttenruhe. Dat lijkt misschien vroeg, maar als je flinke tocht achter de rug hebt en er een inspannende dag gepland staat, ben je vaak blij als je bed ziet.





Wat doe je (en wat doe je niet)?

Je leeft in een berghut intensief met veel mensen op een één plek. Om het voor iedereen leefbaar en prettig te houden, gelden er geschreven en ongeschreven regels. Zo is het niet done om met je bergschoenen aan de slaapruidtes en vaak ook liever niet in algemene ruimtes in te gaan. In plaats daarvan doe je je bergsloffen aan. Je bergschoenen, jassen en je uitrusting kun je kwijt in een aparte, vaak verwarmde, ruimte.

Berghutten willen zo min mogelijk afval hebben. Afval wordt vaak door een bevoorradingshelikopter mee teruggenomen naar het dal. Beperk het afval dat in de hut achterblijft zo veel mogelijk door je eigen afval mee terug te nemen naar het dal.

○ Zo maak je een programma voor de dag

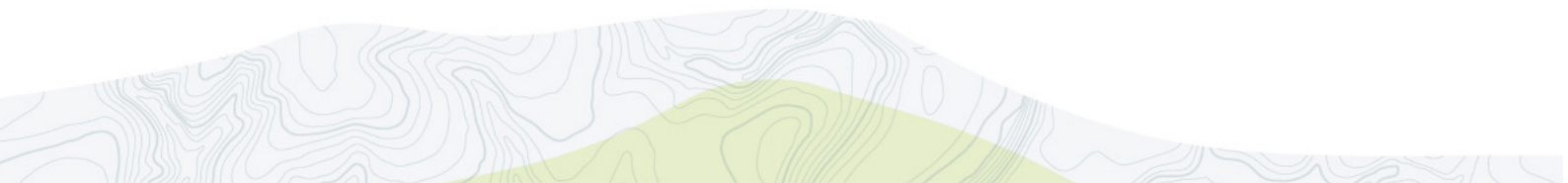
Vorbereiding tochtetappes

En dan is het zover: je begint aan je huttentocht. Hoe makkelijk of moeilijk een tocht is wordt bepaald door de lengte van de tocht, het aantal hoogtemeters en de technische moeilijkheden in vergelijking tot je eigen conditie en ervaring. De moeilijkheidsmarkeringen worden per land en in gidsjes niet eenduidig aangegeven. Dit is vaak bijzonder verwarrend. Je kunt ter plekke een inloopwandeling maken. Zo kun je nagaan of je binnen de tijd loopt die in de gids staat aangegeven of langer loopt. Vaak is dit ook een goede manier om weer te wennen aan het lopen in de bergen en te acclimatiseren.

Het is goed om de dag of avond voorafgaand aan de tocht de komende etappe door te lopen. Dit kun je doen aan de hand van het route- en tijdschema dat je in je voorbereiding thuis al had gemaakt. Teken, als je dat helpt, de route in op je wandelkaart. Je kunt nu ook de actuele situatie goed overzien. Wat zijn de huidige omstandigheden en de weersverwachtingen? Deze informatie krijg je van het plaatselijke gidsen- en/of toeristenbureau, internetsites met info over routecondities, de huttenbaas (van tevoren bellen) en andere bergwandelaars.

Bij je routeplan hoort ook een tijdschema. Om een tijdsduurberekening van een tocht te maken kun je deze vuistregels hanteren:

- Reken 1 uur voor elke 300 hoogtemeter stijging.
- Voor elke 4 km afstand (= horizontale afstand, gemeten op de kaart) reken je ook een uur.
- Neem van deze twee tijden de langste en tel de helft van de kortste tijd erbij op.



Rugzak inpakken

Controleer de uitrusting de dag vóór de tocht en bepaal wat je tijdens de huttentocht nodig hebt. Te veel spullen meenemen is niet handig, want de komende dagen moet je het gewicht meesjouwen. Bij een te zware rugzak verlies je ook makkelijker je evenwicht. Te weinig spullen meenemen is natuurlijk ook niet handig en kan zelfs tot gevaarlijke situaties leiden. Pak de rugzak rustig in op de avond vóór de tocht, dan vergeet je (vrijwel) zeker niets.

Bergwandeltechnieken en terreinen

Tijdens je tocht zul je verschillende soorten terrein tegenkomen. Stijgen en dalen, lopen over puin en blokken en lopen over sneeuwvelden vragen allemaal specifieke technieken en vaardigheden. Een ander fenomeen in de bergen is het weer. Het weer kan enorm snel veranderen in de bergen. Het kan daarmee je meerdaagse tocht flink beïnvloeden en je zelfs in gevaar brengen. Bereid je daarom goed voor op verschillende omstandigheden. Dat is belangrijk voor je veiligheid. Zo geniet je nog meer van je tocht.

 **Bergwandeltechnieken**

 **Bergwandelen op sneeuwvelden**

 **Het weer in de bergen**



Veilig bergwandelen

Om veilig zelfstandig de bergen in te gaan, is het belangrijk dat je je kunt oriënteren. Weet jij altijd waar je bent en waar je naartoe moet?



Youtube

○ Zo kun je duurzaam bergwandelen

Hoe houd je je footprint klein?

Bergwandelen is een van de duurzaamste manieren om je vakantie door te brengen. Aan de andere kant zijn de bergen een ecologisch kwetsbaar gebied. Steeds meer mensen 'ontdekken' ook in de zomer de bergen als vakantiebestemming waardoor het drukker wordt. Je kunt tijdens je huttentocht vrij makkelijk bijdragen om je ecologische footprint zo klein mogelijk te houden door:

- zoveel mogelijk naar je bestemming en ter plaatse met het openbaar vervoer te reizen.
- zoveel mogelijk populaire gebieden en drukste vakantieperiodes te mijden.
- zoveel mogelijk op bestaande paden te wandelen en dieren en planten met rust te laten.
- als het mogelijk is, gebruik te maken van duurzame hutten.
- levensmiddelen voor tijdens de tocht bewust te kopen.
- zowel tijdens de wandelingen maar ook in de hut je afval mee te nemen naar het dal.
- gebruik te maken van de NKBV 'bergop' bio-katoenen afvalzak.
- rekening houden met eigendommen van de lokale bevolking.



**Duurzame berghutten
in de Alpen**



**Duurzaam
bergwandelen**



Bergwandelen: duurzaam de bergen in

Berggids Martijn Schell geeft je tips hoe je jouw bergsportactiviteiten zo duurzaam mogelijk kan ondernemen.



Youtube

Bergwandelen en de NKBV

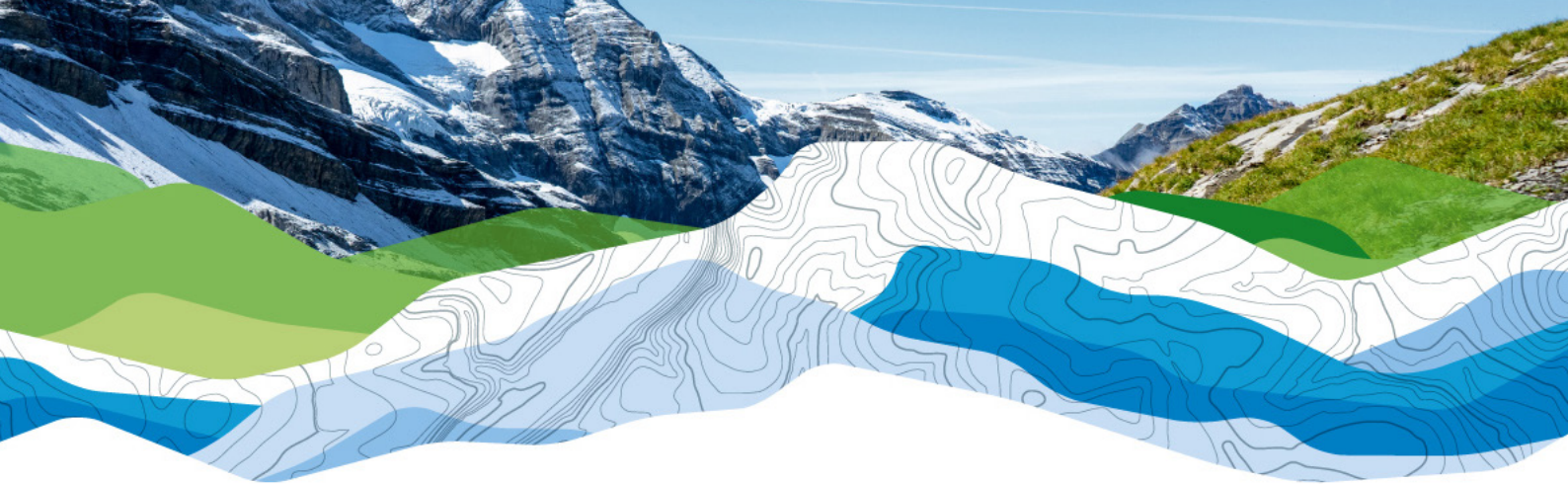
De NKBV is het ideale reismaatje voor jouw huttentocht en je andere bergsportactiviteiten. Als NKBV-lid ondersteun je het onderhoud aan paden, routes en hutten in de Alpen en Pyreneeën. Jaarlijks dragen wij € 400.000 bij aan het zogeheten Gegenrecht Fonds, het fonds waarmee de Alpenverenigingen de infrastructuur in de bergen onderhouden. Als dank voor je bijdrage krijg je als lid tot 50% korting op je overnachting in meer dan 1200 berghutten. Daarnaast kun je voordeliger je paklijst compleet maken, want je ontvangt 10% korting op al je materiaal bij Bever en sluit je voordelig dé bergwanderverzekering af.

Ook heb je toegang tot het kenniscentrum van de NKBV en kun je leerzame cursussen en workshops van Bergsportreizen volgen.



**NKBV: jouw gids
in de bergen**





Goed verzekerd met de NKBV

Als je de bergen in gaat moet je goed verzekerd zijn. Toch gebeurt het nog steeds dat mensen onvoorbereid naar de bergen afreizen. Voldoende verzekerd zijn in de bergen is een must.

Of je nu beginner bent of een ervaren wandelaar, het is heerlijk het avontuur van de bergen aan te gaan. Daarbij is het belangrijk dat je je bewust bent van de eventuele risico's. Tijdens je wandeling kan een goed begaanbaar pad overgaan in een bergpad dat wellicht wat meer uitdagingen biedt. Misschien liggen er veel stenen los, is het er glad of zijn er delen van het pad weggespoeld. Ervaren of niet een bergwandelaar moet altijd goed opletten.

Als je op vakantie iets overkomt, de reisverzekering de kosten dekt die gemaakt moeten worden om je op te sporen of naar het ziekenhuis te vervoeren. Maar veel reisverzekeringen dekken het bergwandelen alleen als dit over goed begaanbare paden gaat. Dat laat ruimte aan verzekeraars om zelf invulling te geven aan of een pad goed begaanbaar is.

De NKBV-reisverzekering met bergsportdekking hebben we speciaal voor onze leden ontwikkeld. Deze verzekering heeft een dekkingsperiode van 60 aaneengesloten dagen en biedt alles wat een normale doorlopende reisverzekering biedt, plus een extra dekking voor bergsportrisico's. Daarnaast is redding en repatriëring waar ook ter wereld verzekerd. We willen dat onze leden goed geïnformeerd zijn, maar vooral dat hun bergsportactiviteiten gedekt zijn.



**NKBV reis-
verzekering**



NKBV

Bergwandelen
Alpinisme
Sportklimmen