

# SNEEUW OP JE PAD



**Voor bergwandelaars vormen sneeuwvelden vaak lastige obstakels op hun pad. Moet je omkeren of kun je ze oversteken zonder gevaar? Do's en don'ts voor het veilig passeren van een sneeuwveld.**

**W**ie vroeg in het zomerseizoen in de bergen gaat wandelen komt bijna zeker sneeuwvelden op zijn pad tegen. In lawinegeulen en kommen in het landschap blijft, vooral op noordhellingen, nog tot diep in de zomer sneeuw liggen. Het goede pad van zojuist is nu opeens een steile helling geworden. Wat nu?

Wat kan zo'n matig steil sneeuwveld nou voor problemen opleveren? Meer dan je misschien denkt, want er gebeuren op sneeuwvelden flink wat ongelukken. Ga je onderuit dan heb je na enkele meters glijden zo'n grote snelheid, dat je ongecontroleerd naar beneden suist. Na een korte glijpartij kun je op harde sneeuw van 30 à 40 graden al een snelheid van tachtig procent van de vrije valsnelheid bereiken. De kans is groot dat je het er vervolgens slecht van af brengt als je in de rotsblokken onder de

sneeuwgeul tot stilstand komt. Leer daarom hoe je een val zo snel mogelijk kunt stoppen. En nog belangrijker: hoe je een val kunt voorkomen.

## **Sneeuwveld, wat nu?**

Omlopen is vaak maar beperkt een optie - alleen bij een overzichtelijk en veilig alternatief langs het sneeuwveld is het een goede optie. Als je het sneeuwveld moet oversteken, zoek dan naar de sporen van voorgangers die naar het vervolg van het pad lopen. Volg hun voetsporen alleen als dat veilig kan. Erg steile stukken steek je het best over door met het gezicht naar de wand te gaan staan en handen en tenen recht in de sneeuw te steken/schoppen. Afdalen doe je door de hakken goed in de sneeuw te schoppen. Wordt het steil, draai je dan weer om en daal met het gezicht naar de wand af.



©Aart Last



©Menno Boermans

### Oefening baart kunst

Oefen het remmen mét en zónder pickel regelmatig en in elk geval aan het begin van het seizoen. Elk jaar opnieuw! Zoek een veilig sneeuwveld op met een vlakke uitloop en zonder rotsblokken die uit de sneeuw steken. Ook kun je telkens voor je een sneeuwveld oversteekt in gedachten oefenen wat je moet doen als je onderuit zou gaan - dat helpt je alert te zijn.

Het risico van een eventuele val hangt niet alleen af van de steilte van een sneeuwghelling, maar ook van de hardheid van de sneeuw. Een steile helling waar je tot je knieën in wegzakt levert niet zoveel gevaar op als een minder steile maar hard bevroren helling. Echt stevig opgevroren sneeuw is alleen veilig over te steken met stijgijsers en een pickel. Je moet dan wel weten hoe je die veilig kunt gebruiken.

### Materiaal en techniek

Goede schoenen zijn een must bij opgevroren sneeuw! Hoe steviger de zool, hoe beter je grip hebt.

Als je van tevoren weet dat je bevroren sneeuwvelden gaat tegenkomen, neem dan naast handschoenen ook een pickel en (lichtgewicht aluminium) stijgijsers mee. Mits goed gebruikt verhinderen stijgijsers dat je uitglijdt.

Zorg dat je netjes rechtop loopt. Wie naar de helling 'hangt' zal eerder onderuitgaan dan iemand die netjes rechtop staat. Schop je schoenen stevig in de sneeuw en zet je voeten recht neer. Maak stevige treden die ook door de anderen gebruikt kunnen worden.

Loop met skistokken en pickel. Let op dat je dan niet alsnog richting helling gaat hangen. Skistokken zijn geen vervanging van de pickel.

Volg eventueel een alpiene cursus of bergwandelcursus waarin alle technieken voor het lopen in alpien terrein worden uitgelegd.

### Aandachtspunten

Ga je vroeg op pad, dan tref je hardere sneeuw aan dan 's middags. Pas 's middags wordt de sneeuw door zonnestraling zacht.

Let op aan de rand van sneeuwvelden waar deze overgaan in blokkenterrein. De kans is groot dat je door de zachte sneeuw zakt en lelijk terecht komt. Dit geldt ook voor sneeuwvelden die over beken liggen. Wie daar door de sneeuw zakt is zit zwaar in de problemen.

Steile grashellingen zijn net zo gevaarlijk als steile sneeuwghellingen. Wie in nat gras onderuit gaat kan amper remmen.

### Remmen in de sneeuw

Als je toch onderuit gaat in de sneeuw moet je kunnen remmen. Hiervoor is een standaard remtechniek ontwikkeld. In harde opgevroren sneeuw is deze minder effectief, daar mag je dus beslist niet vallen.

Hoe je ook valt, zorg dat je je zo snel mogelijk met je hoofd naar boven en op je buik draait. Begin dan pas met remmen. In de ergste situatie, een val achterover en met je hoofd naar beneden, handel je als volgt:

- Rem met handen of pickel naast je en draai je benen zo snel mogelijk naar beneden.
- Draai vervolgens op je buik.
- Spreid je armen en benen licht, graaf je handen en voeten in de sneeuw en druk je op handen en voeten iets op om tot stilstand te komen.
- Met pickel: pak de pickel bovenaan vast, met de doorn aan de pink-kant, en grijp de onderkant van de steel met je andere hand. De pickel is schuin voor je lichaam. Druk de doorn in de sneeuw en leun er met je lichaam zo hard mogelijk op. Rem vervolgens met pickel en voeten tegelijkertijd.
- Met stijgijsers: gebruik niet je voeten maar je knieën om te remmen. De remkracht van stijgijsers in firn of ijs is zo groot, dat je mogelijk over de kop slaat en de val alleen maar erger wordt.

Hoe sneller je remt, hoe minder vaart je krijgt en hoe meer kans je hebt om te stoppen. Een val stoppen moet daarom een reflexmatige handeling worden.

### Omkeren geen schande

Wie niet zeker van z'n zaak is keert het best om. En als jij wel durft maar je tochtgenoten niet, probeer dan niet om ze over te halen iets te doen wat ze eng vinden. De kans is immers groot dat dat ene sneeuwveld slechts het begin is van meer lastige passages. En als je andere mensen wel ziet doorgaan, besef dan dat zij misschien ervaren alpinisten zijn, voor wie dit terrein gesneden koek is. Omkeren is geen schande! ▲



### Documentatie

- Hoogtelijn 3/2005, Wandeltechniek. Sneeuwvelden oversteken, door Robert Steenmeijer
- Bergsport in het Kort, redactie Noes Lautier/ Mieke Scharloo/Harald Swen, NKBV 2010.