



GOED VOORBEREID OP PAD

TIEN TIPS VOOR BERGWANDELAARS

Bergwandelen is gezond en ontspannend, mits je je bewust bent van een aantal risico's. Bereid je daarom goed voor op een bergwandelvakantie. Tien tips.

Voor bergwandelen heb je meer conditie nodig dan voor wandelen in Nederland. Ook is het belangrijk dat je kennis hebt van het weer en dat je weet hoe je stafkaart (en kompas) gebruikt. Je hebt geschikte kleding, schoenen en materiaal nodig. Zeker zo belangrijk zijn je mentale vaardigheden. Een positieve instelling, zelfkennis, sociale vaardigheden en het vermogen je eigen en andermans grenzen te respecteren. Wil je leren hoe je je goed voorbereid op een bergwandeltocht of je vaardigheden bijspijkeren, volg dan een bergwandelworkshop bij de NKBV. ▲

1 Fit zijn

Ongetraind in het hooggebirge wandelen kan gevaarlijk zijn. Hartproblemen zijn een van de oorzaken van dodelijke ongelukken in de bergen. Zorg dat je een paar maanden voor vertrek aan je conditie werkt. Bijvoorbeeld door fietsen en (hard)lopen. Geef je lichaam tijd om aan de hoogte te wennen, door de eerste dagen niet teveel hoogtemeters te maken. Start met een paar rustige inlooptochten, zodat je voelt wat jij en je groepsgenoten aankunnen.

2 De juiste voorkennis

Bereid je tochten goed voor. Thuis kun je je al oriënteren met wandelgidsjes, internet en wandelkaarten. Eenmaal ter plekke kun je die kennis aanvullen met lokale informatie, bijvoorbeeld via het VVV of berggidsenbureau. Check of routes, paden en hutten open zijn, en bekijk 's ochtends voor vertrek het actuele weerbericht. Zorg dat je een alternatieve route hebt, mochten weer of andere condities tegenvallen. Ga niet alleen op pad en laat de hotel- of campingbaas weten welke tocht je gaat maken en hoe laat je terug verwacht te zijn. Zorg dat je een goede stafkaart (liefst 1:25.000) bij je hebt.

3 Respecteer andermans grenzen

Een tocht is geslaagd als iedereen een leuke dag heeft. Niet als je de top hebt gehaald, terwijl je wandelgenoten angsten hebben doorstaan of 'gesloopt' aankomen. De capaciteiten van de zwakste persoon in je groep bepalen hoe snel en hoe ver je gaat. Realiseer je dat verdwalen, slecht weer of een te lange of moeilijke tocht voor kinderen reden kan zijn om nooit meer te willen bergwandelen.

4 Juiste kleding en materiaal

Welke kleding en materiaal nodig is, hangt af van het weer, het landschap en de zwaarte van de tocht. Neem in elk geval mee: EHBO-set, warme kleding (regenjas/muts/handschoenen, trui), extra eten/drinken, een (opgeladen) telefoon, kaart/kompas en zonnebrandcrème. Voor volwassenen zijn wandelstokken aan te raden. Kinderen zijn beter af zonder.



Foto Robin Baks



Foto Geert Vennix



Foto Rogier van Rijn



Foto Memo Boermais

5 Bergschoenen

Zorg dat je bergschoenen hebt en dat je die in Nederland al hebt ingelopen. Zo voorkom je pijn in je voeten tijdens je tocht. De stevigheid en het profiel van de zolen geeft grip op natte grashellingen, gladde rotsen en op sneeuwvelden. Als je zeker weet dat de paden goed zijn en je geen sneeuw tegenkomt, kun je met lage wandelschoenen volstaan.

8 Let op het weer

Het weer in de bergen kan razendsnel veranderen. In de zomer kunnen sneeuwval, hagel en dichte mist voorkomen. Op een wandeling raak je dan al snel gedesoriënteerd. Markeringen zijn niet meer te vinden. Vooral in de namiddag kan een onweersbui je overvallen: vooral boven de boomgrens kan dat gevaarlijk en angstaanjagend zijn. Voorkom verrassingen. Zorg dat je de signalen van het weer herkent. Een weersomslag komt nooit onverwacht. Lees het weerbericht voor vertrek en ga vroeg op pad. Daarmee vergroot je je tijds marge (mocht er iets mis gaan) en maak je de kans kleiner dat je in een namiddags warmteonweer terecht komt. Bovendien kan het in de zomer 's middags te heet zijn om lekker te wandelen.

6 Vast ter been

Ongevallen bij bergwandelen zijn vaak het gevolg van struikelen. Een simpele, losse steen kan hele vervelende gevolgen hebben: verstuite enkel, kapotte knie of een valpartij met verwonding of hersenschudding. Struikelen gebeurt vaak aan het eind van de dag, als je vermoeid bent, waardoor je je evenwicht niet goed meer corrigeert. Zorg dat je niet te vermoeid raakt, loop beheerst en gebruik desgewenst wandelstokken (kinderen zijn beter af zonder). Steek steile sneeuwvelden alleen over als er een heel goed spoor ligt en als iedereen in de groep weet hoe je moet remmen (oefen dit), mocht iemand uitglijden.

9 Eten, drinken, pauze

Pauzeer met regelmaat en neem wat meer eten en drinken mee dan je nodig hebt, voor het geval je verdwaalt of een van je wandelgenoten tekort komt. Wees voorzichtig met het drinken uit bronnetjes. Daarin kunnen ziektekiemen zitten, bijvoorbeeld van vee, ook hoog in de bergen.

7 Blijf op het pad

Afsteken lijkt soms aantrekkelijk, maar is niet altijd sneller en levert extra risico op. Een afsteekroute is vaak steiler en de ondergrond is lossier, waardoor je sneller valt. Ook kun je de weg kwijt raken. Loop niet zomaar achter anderen aan, als je niet zeker weet of zij op het juiste pad zijn. Misschien kiezen zij de verkeerde route, of hebben zij meer ervaring dan jij met lopen buiten de paden.

10 Respecteer de natuur

Laat geen afval achter en maak geen onnodig lawaai. Laat ook geen toiletpapier achter: neem het mee terug of begraaft het. Steek niet af van het pad: dat veroorzaakt onnodig erosie. Pluk geen bloemen. Alpenweiden deel je meestal met schapen of koeien, ook al zie je die niet altijd. Laat hekken daarom achter zoals je ze aantroft (weer netjes sluiten, of juist open laten). Blijf uit de buurt van (schaap)kuddes: de schapenhond kan gevaarlijk zijn.