

LICHT EN SNEL HOORT BIJ FIT EN ERVAREN

WIE ZICH LICHT EN SNEL DOOR DE BERGEN WIL BEWEGEN, MOET FIT EN ERVAREN ZIJN. DAT STELLEN FREEK STREBE EN FLORIAN VAN OLDEN VAN DE NKBV-COMMISSIE MATERIAAL, VEILIGHEID EN TECHNIEK.

Als je in een grote Alpenwand door Ueli Steck voorbij wordt geklommen, heb je het idee dat iemand het tijdens een middagje hardlopen in zijn bol heeft gekregen. Zijn rugzak bevat niet veel meer dan een halve liter water en een paar energierepen. Voor zijn laatste recordbeklimming van de Eiger noordwand had hij nog vijf kilo lichaamsgewicht eraf weten te trainen. Ook had hij besloten dit keer zijn touw thuis te laten, scheelde nog eens drie kilo. Het schoot lekker op zo: twee uur en drie kwartier later stond hij op de top.

Als Ueli Steck in de Himalaya een wand beklimt, heeft hij wat meer tijd nodig. Drie dagen (uit en thuis) voor de afschrikwekkende noordwand van de Cholatse (6440 m). Toch wist hij het gewicht van zijn rugzak onder de zeven kilo te houden.

Hoe is het mogelijk dat de gemiddelde bergsporter op een normaalroute een zwaardere rugzak meesjouwt dan deze Zwitserse topklimmer in een Himalayawand? Kunnen wij wat van hem leren? Het is duidelijk dat voorlopig geen Nederlander besluit zijn touw

niet mee te nemen in de Eiger noordwand. Al zouden Nederlandse alpinisten met net zo'n lichte rugzak op pad willen gaan, zij missen vrijwel allemaal eenvoudigweg de training en ervaring die nodig is voor dit soort grensverleggende beklimmingen.

GEVAARLIJKE ZONES

Het voorbeeld van Steck leert dat een lichte rugzak, training en ervaring grote tijdswinst kan opleveren. Die tijdswinst zorgt ervoor dat je sneller veilig in het dal bent. Het is een interessante werking: omdat je minder in je rugzak hebt (en beter getraind bent), ga je sneller, en omdat je sneller gaat, hoef je minder spullen mee te nemen. Er zijn meer voordelen:

- Je verbruikt minder energie en vocht tijdens de tocht en kunt dus langer doorgaan.
- Je kunt beter inspelen op onverwachte situaties omdat je mobieler en sneller bent (en daardoor vlot kunt afdalen in geval van een weersomslag).

Blaffall – IJsland. Light & fast: over mul lavazand en ongebaand terrein met diepe kloven gaat het gemakkelijker en vooral veel sneller met 5 kilogram in de rugzak dan met een rugzak van meer dan twintig kilo, met tent, slaapzak en drie dagen eten en drinken. Want als er geen sneeuw ligt, is er ook geen water.



Een touwgroep gaat sneller als de voorklimmer geen rugzak hoeft te dragen.

Essentiële zaken voor bergsporters in de Alpen

- Navigatie: kaart, kompas, hoogtemeter of GPS.
- Zonnebescherming: bril en crème, petje.
- Extra isolatie: afhankelijk van het seizoen en soort onderneming. Op zijn minst een fleecjack en een water/winddicht jack.
- Hoofdlampje.
- EHBO: niet te uitgebreid.
- Reparatie: Mes en beetje ducttape.
- Bescherming: afhankelijk van het soort onderneming, Bivakzak, tarp of nooddeken.
- Mobiele (satelliet)telefoon, fluitje, eventueel vuurpijlen.
- Eten en vooral voldoende drinken.

- Je kunt je sneller voortbewegen en hebt daarmee meer marge bij tegenslag. Zodoende heb je minder kans op een noodbivak.
- Je bent minder lang blootgesteld aan de gevaren van (hoog)alpien terrein. Zo kun je bijvoorbeeld sneller bewegen in gevaarlijke zones met steenslag e.d.
- Je kunt technisch beter presteren omdat die zware rugzak je niet in de weg zit.

Omdat 'Light and fast' onlosmakelijk verbonden is met 'fit and experienced', sla je twee vliegen in één klap wanneer je de extra pondjes rond de buik eraf weet te trainen. Verder is het makkelijk om gewicht te besparen door echt lichte spullen te kopen: 30grams karabiners, lichte kleren, lichte rugzak zonder frame, licht hoofdlampje, etc. Omdat je hierbij al veel gewicht bespaart, kom je minder snel in de verleiding om essentiële spullen als EHBO of bivakzak in het dal te laten.

THUIS LATEN

Ook in het bewegen door alpien terrein is snelheidswinst te behalen. Haal extra tijdswinst door te versnellen in terrein waar je goed in bent. Neem niet te veel en vooral korte pauzes. Zorg ervoor dat je (touw) techniek snel en efficiënt is, klim bijvoorbeeld weer eens met een gids om de fijne kneepjes aan te leren. De belangrijkste tijdswinst is misschien wel te halen in de voorbereiding: zorg dat je de routebeschrijving kent (vooral ook de afdaling) en bestudeer de berg vanuit het dal. Dit voorkomt kostbaar tijdverlies in het zoeken naar de juiste route.

Het lijkt erop dat de gemiddelde serieuze alpinist dezelfde soort afwegingen maakt als extreemklimmers als Ueli Steck of Mark Twight. Hoewel zij kunnen inspireren om je rugzak nog slimmer te bepakken en om beter te trainen, zijn er ook belangrijke verschillen in hoe afwegingen worden gemaakt.

Klimmers als Ueli Steck, combineren een extreem lichte rugzak (of zelfs geen rugzak) met de kracht, conditie en mentaliteit van een topsporter. Op basis van jarenlange ervaring en zorgvuldig wikkelen en wegen kiezen zij ervoor om voor normale stervelingen essentieel

geachte spullen niet mee te nemen. Zij laten bijvoorbeeld een bivakzak thuis, nemen bewust (te) weinig eten mee, of minimaliseren hun klimuitrusting omdat ze vertrouwen op hun klimtechniek. Het zijn keuzes op het scherpst van de snede. Zij weten dat bij iedere keuze die leidt tot een lichtere rugzak, hun kwetsbaarheid tijdens de tocht toeneemt, maar gokken erop dat de tocht zelf daarmee sneller gaat. Hun training en ervaring zorgen er voor dat ze de fysieke en mentale stress kunnen volhouden.

Zonder een jarenlange persoonlijke ontwikkeling in uithoudingsvermogen, kracht, mentaliteit en ervaring is het niet mogelijk om op een verantwoorde manier de stijl van extreemalpinisten te volgen. Toch zie je steeds vaker dat modale alpinisten en wandelaars essentiële spullen als een bivakzak thuislaten, zonder dat hier een zorgvuldige overweging of voorbereiding aan voorafgegaan is. Dergelijke onzorgvuldige afwegingen hebben al bijgedragen aan ernstige ongelukken in de bergen. ▲



Voedsel voor een lange dag solo 'light & fast'. Als je getraind bent en voldoende energie en water blijft toevoegen, kun je lang doorgaan.