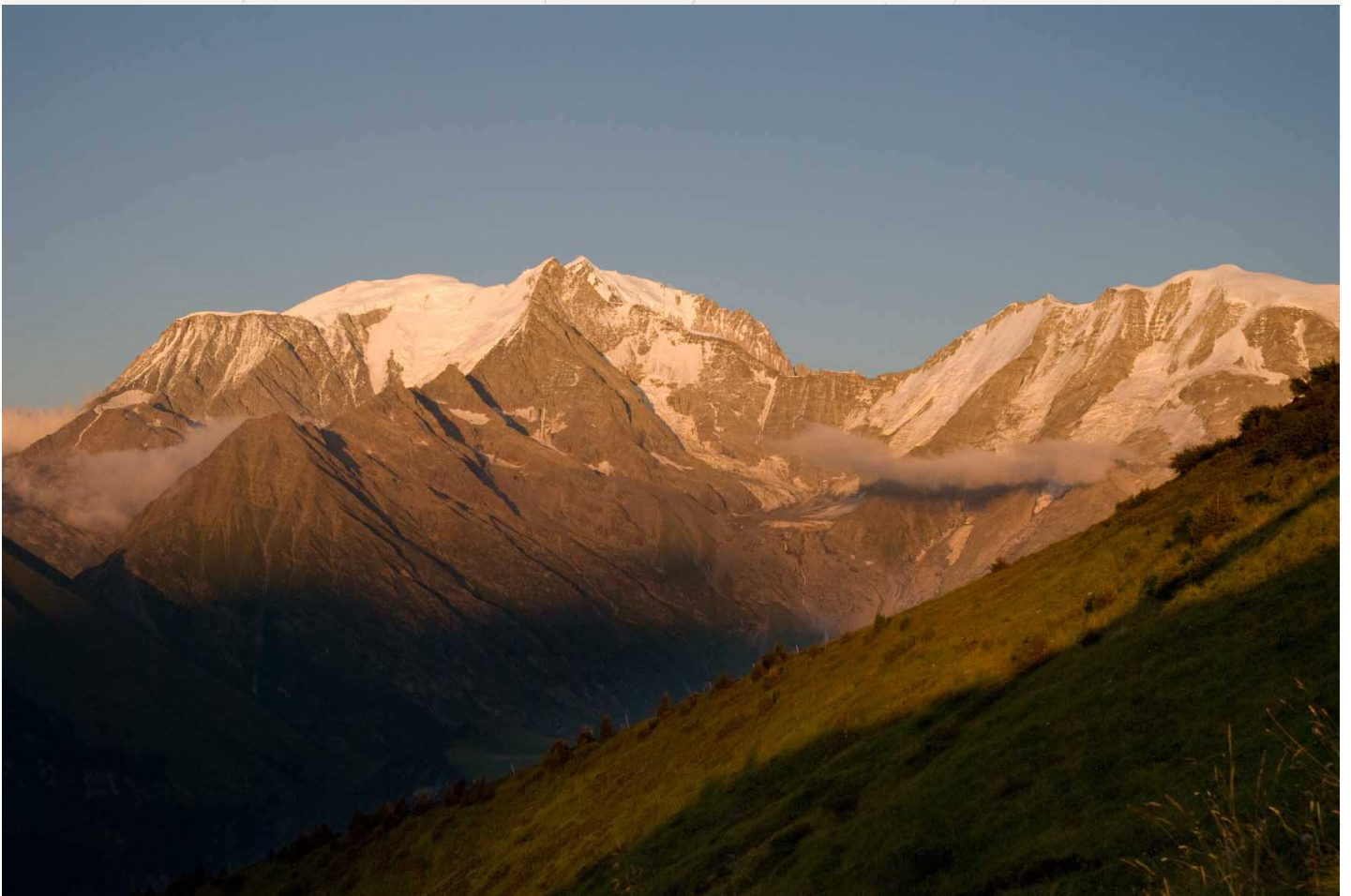




NKBV

Bergwandelen
Alpinisme
Sportklimmen

DE MONT BLANC BEKLIMMEN



Noes Lautier

50.33747, + 4.87231

DE MONT BLANC (4810 M) BEKLIMMEN

Een beklimming van de Mont Blanc staat bij veel bergsporters hoog op het verlanglijstje. Het gevolg daarvan is dat er zomers vaak sprake is van grote drukte op de normaalroutes naar de top. Hoe vergroot je je topkansen en vermijd je de valkuilen.

Dit artikel van Noes Lautier (www.noeslautier.nl) is eerder in het ANWB-tijdschrift Op Pad verschenen en voor de NKBV bewerkt en geactualiseerd. Zie ook www.oppad.nl.



*De Mont Blanc vanaf de Tête aux Vents, boven Chamonix.
Foto: Noes Lautier*

DE FEITEN

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. Slechts geschikt voor uitstekend getrainde bergwandelaars met gletsjervaring en o.l.v. een berggids. Acclimatisatie boven de 3000 meter voorafgaand aan de tocht is absoluut noodzakelijk.

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 op de top te staan.

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 alle informatie op internet stappen

bergliefhebbers massaal in dezelfde valkuilen.

De Mont Blanc ligt op de grens van Frankrijk en Italië. Inclusief zijn ijskap is de berg 4810 meter hoog, maar als het ijs zou smelten, zou hij 'slechts' 4779 meter zijn.

De belangrijkste startpunten voor de beklimming van de Mont Blanc zijn Chamonix in de Vallée de Chamonix voor de Franse normaalroute, en Courmayeur voor de veel zwaardere Italiaanse normaalroute.

De eerste beklimming

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 Tacconnaz en de Glacier des Bossons; zie het bergwandeldgidsje '[Met uitzicht op de Mont Blanc](#)', route 13, La Jonction). 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 (3835 m) en is minimaal 15 uur onderweg.

Beste tijd

Tip van de Franse berggids Kim Bodin uit Chamonix: 'De tweede helft van juni en de maand september zijn de beste tijd: 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 slaken? 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. Als je met zijn tweeën met één gids onderweg bent en je tochtgenoot kan niet verder, dan is het voor jou ook einde oefening. De gids daalt met je tochtgenoot af en dan moet jij dus ook mee.

Uitrusting

Het makkelijkste deel. Doet alleen pijn in de portemonnee. 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 stijgjervaste schoenen. Tegenwoordig hoef 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, pijnlijke achillespezen of afgeknelde tenen krijgt.

Vorbereiding in Nederland

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

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. Met stijgieters en een pickel moet je leren omgaan. Op de berg is elk detail van de uitrusting belangrijk. Alles moet op elkaar zijn afgestemd 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 afstelt en de stijgieters onderbindt. Het is handig om – als die ontbreken – lusjes aan alle paren handschoenen die je meeneemt te maken, zodat je ze met een klein karabinertje 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 *handige* 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.

Vorbereiding 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. Het meest gehoorde excuus voor een mislukte beklimming is: *'Het was slecht weer.'* Maar in feite was de oorzaak in de meeste gevallen: *'We hebben er niet genoeg tijd voor uitgetrokken.'* Dat het slecht weer kan zijn is een vaststaand gegeven, dat je meestal kunt ondervangen door reservedagen te plannen. Misschien is dit wel de échte sleutel tot succes.

Heb je één of twee dagen slecht weer, dan haal je het acclimatisatieschema al niet meer. En heb je 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 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 voorspeld en dan moet je vanzelfsprekend niet omhoog gaan. Maar de dag van de topbeklimming staat bij een reisorganisatie over het algemeen al maanden tevoren vast! 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 gevarezone van bevriezing en uitputting begeeft. De meeste Mont Blanc-beklimmers 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 en een pionier van het speedclimbing), 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.



Storm op de Franse normaalroute; de top met de scherpe graat is de Aiguille de Bionassay. Foto: Robert Eckhardt.

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 Cabane de Tracuit (3256 m), eveneens in Wallis, maar dichterbij de Mont Blanc. Surf op internet, en je vindt veel meer hutten. 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 vooral vierduizenders je beklommen hebt, hoe makkelijker de Mont Blanc zal zijn. Je hebt dan immers al ervaren hoe het is op hoogte én je hebt ervaring opgedaan met het lopen aan het touw, het lopen op stijgijsers 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. Met een paar 3000-ers beginnen is een goede inloopstart. Veel toppen boven de 3000 meter zijn door ervaren bergwandelaars zelfstandig te beklimmen. Onder andere in het Zwitserse Tessin en de Franse Queyras en de Écrins.

De bergwandeldgidsjes *Gipfelziele im Tessin* en '[Met uitzicht op de Écrins](#)' staan boordevol toppen boven de 3000 meter. Bij Chamonix kun je natuurlijk ook fantastisch inlopen. Neem bijvoorbeeld Route 3, de Mont Buet (3096 m), uit het bergwandeldgidsje '[Met uitzicht op de Mont Blanc](#)'. Dat is 1750 meter hoogteverschil. De meesten overnachten in de hut op éénderde van de route, maar aspirant Mont Blanc-beklimmers kunnen de wandeling als training beter in één dag doen, of met een bivak op de top. Mooi en afwisselend.

Voor het sneeuw- en ijswerk en de acclimatisatie is een '[bergsportcursus of een toppenweek](#)' aan te raden. Dan sla je drie vliegen in één klap: je acclimatiseert, leert omgaan met je materiaal en krijgt vaardigheid in het lopen op de gletsjer.

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 zijn twee mammoet-etappes: 1371 meter naar Rifugio Gonella (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.

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 (draag een helm!).

Vertrekpunt: Le Nid d'Aigle (2372 m), waar je met de Tramway du Mont Blanc naartoe gaat. Route: Refuge de Tête Rousse (3167 m, optie: hier overnachten en er een dag langer over doen) – Refuge du Goûter (3835 m, overnachten) – Epaule du Dôme du Goûter (4260 m) – Col du Dôme (4255 m) – Abri Vallot (4362 m, een noodonderkomen) – Mont Blanc (4810 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 Refuge du Goûter, 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).

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).

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



*De Mont Blanc vanaf het Italiaanse Val Veny, boven Courmayeur, bij Rifugio Giorgio Bertone.
Foto: Noes Lautier*

De Trois Monts

Prachtige, maar vanwege het lawinegevaar dat regelmatig heerst, gevaarlijke route die onderlangs de Mont Blanc du Tacul en de Mont Maudit loopt en vervolgens naar de Mont Blanc. Je kunt die twee

andere toppen ook beklimmen, maar dat maakt de tocht nog veel zwaarder. 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 (4810 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.



Top van de Aiguille de Bionassay. Links van de klimmer de Dôme du Goûter; precies onder de zon de top van de Mont Blanc. Foto: Robert Eckhardt.

MET EEN BERGGIDS - TIPS VAN PROFESSIONALS

Om de Mont Blanc veilig te kunnen beklimmen moet je veel alpiene vaardigheden en ervaring hebben. Geen enkele vierduizender, hoe makkelijk ook, is een wandeling. En de Mont Blanc al helemaal niet. Ook al staat er een spoor, toch loeren er ook op de normaalroute hongerige gletsjerspleten, kun je getroffen worden door steenslag, kan een plotseling opstekende 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 allerminst 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.

Het advies van Kim Bodin

(berggids bij de Compagnie des Guides in Chamonix)

'Het beklimmen van de Mont 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 3x per week minimaal één of anderhalf

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 Refuge des Cosmiques (3613 m). Dat is een gletsjertocht, dus die moet je met een berggids doen, en omdat deze hut heel hoog ligt, pas nadat je eerst in een iets lagere hut hebt overnacht. Tweede belangrijke punt: oefen met stijgijsers en pickel. Een middagje is niet voldoende, want mensen die voor het eerst op stijgijsers staan, steken 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 tips van Christophe Profit

(berggids in het Mont Blancgebied)

'Klimmen moet PLEZIER zijn, geen afzien. Althans: alle afzien dat eenvoudig vermeden kan worden, moet worden voorkomen. Vóór vertrek, indien je al uitstekend getraind bent: niets speciaals doen, maar de normale training blijven volgen. Ben je niet getraind, volg dan Kim Bodins advies op. Het belangrijkste: je moet uitstekend getraind, plus uitgerust en zónder 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 hongerklop en uitputting liggen op de loer, want vrijwel niemand krijgt het voor elkaar om in Refuge du Goûter voor dag en dauw, 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 Rifugio Torino (3379 m), met een berggids. Het is essentieel dat je tevoren flink op stijgijsers geoefend hebt, want dat is voor een beginner 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 stijgers 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 Blanc-beklimming 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 je 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.'

INFORMATIE

De beklimming

Voor mensen die (nog) niet in topvorm zijn:

1. Slapen in Refuge de Tête Rousse (3167 m).
2. Door naar Refuge du Goûter (3835 m) en daar overnachten.
3. Naar de top en afdalen tot de Goûter of de Tête Rousse.
4. Naar het dal.

Voor mensen die in topvorm zijn:

1. Naar Refuge du Goûter (3835 m).
2. Naar de top en terug naar het dal. Dat plannen de meesten, maar velen halen het niet.

Wie in bloedvorm is:

Les Trois Monts

1. Met de kabelbaan naar de Aiguille du Midi (3842 m) en door naar Refuge des Cosmiques (3613 m), daar slapen.
2. Langs de toppen van de Mont Blanc du Tacul (4248 m) en de Mont Maudit (4465 m) en door naar de top van de Mont Blanc (4810 m). Afdalen naar het dal.

Gidsjes

- *Mont Blanc 4808 m – 5 voies pour le sommet*, François Damilano, uitg. JMEditions, ca. € 21,50 (Franse en Engelse versie). 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. Gebruikt voor het schrijven van dit artikel.
- *Mont Blanc – Easy ascents & Glacier Hikes*, François Burnier & Dominique Potard, uitg. Vamos/Cordee, ca. € 17,50. Vertaald uit het Frans.
- *Mont Blanc – Discovery and conquest of the giant of the Alps*, Stefano Ardito. Prachtig, alleen tweedehands.
- [Met uitzicht op de Mont Blanc](#), Noes Lautier en Robert Weijdert, uitg. Robert Weijdert, € 19,50. 38 dagtochten, 10 meerdaagse tochten. Prima geschikt voor inlooptochten. Verkrijgbaar in de NKBV webshop.
- *Mont Blanc Walks – 50 of the best walks and 4 short treks*, Hillary Sharp, uitg. Cicerone, ca. € 23,-. Prima geschikt voor inlooptochten.
- [Met uitzicht op de Écrins](#), Noes Lautier en Robert Eckhardt, uitg. Robert Weijdert, € 19,75. Met veel 3000-ers die geschikt zijn als inlooptocht. Verkrijgbaar in de NKBV webshop.



- *Gipfelziele im Tessin*, Daniel Anker, Rotpunktverlag, ca. € 27,-. Met veel 3000-ers die geschikt zijn als inlooptocht.

Kaarten

- IGN, 1:25.000, 3630 OT, Chamonix/Massif du Mont Blanc, 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.
- IGN, 1:50.000, nr. A1, Pays du Mont Blanc, ca. € 10,-. Overzichtskaart, niet gedetailleerd genoeg voor de beklimming.

Weerbericht/météo

- +33 (0)899 71 02 74; www.meteofrance.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.

Adressen

- Maison de la Montagne de Chamonix, 190 Place de l'Église, F-74400 Chamonix Mont-Blanc, T: (+33) (0)450 53 22 08, www.ohm-chamonix.com.
- Compagnie des Guides de Chamonix
190 Place de l'Église, F-74400 Chamonix Mont-Blanc, T: (+33) (0)4 50 53 00 88, www.chamonix-guides.com.

Enkele Nederlandse berggidsen

- Edward Bekker Ski & Alpinisme, Route d'Émosson 4, Espace Mont Blanc, CH-1925 Finhaut, Zwitserland, T: (+41) (0)27 768 10 33, www.edwardbekker.com.
- Michiel Engelsman, Hintere Engehaldenstrasse 12, T: (+41) (0)79 523 30 74, www.mountainguide.nl
- Martijn Schell Ski & Bergsport, Le Belvédère, La Combe, F-05600 Saint Crépin, Hautes Alpes, Frankrijk, T: (00 33) (0)492 45 36 04, www.martijnschell.nl.

Enkele Franse berggidsen

- Kim Bodin, Chamonix, via de Compagnie des Guides de Chamonix.
- Christophe Profit, Les Houches, via de Compagnie des Guides de Chamonix.

Hutten Franse normaalroute

- Refuge du Goûter (3835 m). Hut open: begin juni – eind september (tegelijk met de openingstijden van de Tramway du Mont Blanc). Reserveren verplicht: refugedugouter.ffcam.fr/reservation.html. 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. De grote hoeveelheid klimmers zorgt echter voor een overvolle hut en dus moet je lang tevoren reserveren. Maar als je gereserveerd hebt, kun je niet flexibel zijn v.w.b. het weer. Als je niet gereserveerd hebt, word je geweigerd! 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.
- Refuge de Tête Rousse (2602 m). Hut open: 1 juni – eind september. Reserveren verplicht: www.refugeteterousse.ffcam.fr; refugeteterousse@ffcam.fr; T: (+33) (0)450 58 24 97. Zelfde regels als voor Refuge du Goûter.