



# VAN DROOM TOT WERKELIJKHEID

## GOED VOORBEREID DE HOOGTE IN

OP TREKTOCHTEN EN EXPEDITIES NAAR HOGE GEBIEDEN BUITEN EUROPA LOOP JE MEER RISICO'S DAN TIJDENS EEN TOCHT OF BEKLIMMING IN DE ALPEN. NIET ALLEEN KOMT HOOGTEZIEKTE OM DE HOEK KIJKEN, MAAR OOK EEN GROTERE KANS OP BEVRIEZING, UITPUTTING OF ONDERKOELING, OM MAAR EENS EEN PAAR GEVAREN TE NOEMEN. JE KUNT ZELF VEEL DOEN OM DE RISICO'S TE BEPERKEN, ÓÓK ALS JE MEEGAAT MET EEN GEORGANISEERDE TREKKING OF EXPEDITIE.

Dit is geen lekker leesverhaal over witbeseeuwde ijsreuzen of zonbeschenen bergpassen met een 360-graden uitzicht, maar een artikel met een missie: de lezer kennis verschaffen om de kans op succes te vergroten. Want of een tocht of beklimming lukt, is afhankelijk van een scala aan factoren. Er zijn veel valkuilen waar je niet direct aan denkt als je een reis naar de

bestemming van je dromen boekt. Op de sites van reisorganisaties staan mooie verhalen over succesvolle beklimmingen en tochten en zelf heb je meestal ook al een beeld van hoe het zal zijn. Helaas zit er tussen werkelijkheid en droom soms een gapend gat. De tekst is toegespitst op Nepal, zodat de lezer vergelijkingsmateriaal heeft. Maar de

inhoud is van toepassing op alle hoge bergen en gebieden op aarde.

### DIKKE PECH

“Vanuit het hoogtekamp van de Kongde Nup (6011 m) vertrokken Lhakpa Sherpa en ik in het holst van de nacht. Lhakpa treuzelde, ik ging alvast. Na een poos een schaduw onder mij: “Zonnebril vergeten.” De schaduw



verdween weer in de diepte. Het was al licht toen Lhakpa me eindelijk bereikte. Een verticale ijsmuur. Wat nu? Lhakpa had – tegen de afspraak in – de sneeuwstaken om mee te zekeren in de tent laten liggen. Gedesillusioneerde keerde ik om.”

#### MET EEN REISORGANISATIE

De meeste mensen gaan niet zelfstandig een berg in Nepal beklimmen of een trektocht in Ladakh maken, maar boeken bij een reisorganisatie. Verstandig? Ja en nee. Ja als je een trekking of beklimming uitzoekt die past bij je niveau en boekt bij de juiste reisorganisatie. Nee als je je zonder noemenswaardige bergervaring inschrijft voor de beklimming van de Everest, of ongetraind voor een pittige trektocht boven de 4000 meter. Want bij een reisorganisatie boeken betekent niet automatisch dat de gevaren waar mogelijk geminimaliseerd zijn. Kiek Stam beklimt graag hoge bergen. Zijn

advies luidt: “Vind uit met wie je in zee gaat.” Berggidsen en wandelgidsen in de Alpen zijn goed opgeleid en moeten voldoen aan de hoge eisen van de UIAGM, het Internationale verbond van berggidsenverenigingen. Maar buiten Europa zijn er geen UIAGM-opleidingen voor berggidsen en geen strenge regels. Daarom zijn kennis, vaardigheden en

## Mensen willen avontuur van 9 tot 5

*René de Bos, Snow Leopard Adventures*

ervaring van de lokale gidsen, hoogtedragers etcetera van zeer uiteenlopende kwaliteit, met de daarbij behorende risico's. Nederlandse reisorganisaties laten hun reizen over het algemeen uitvoeren door lokale reisbureaus. Omdat een UIAGM-berggids niet vereist is voor een buiten-Europese

beklimming, kunnen reisorganisaties hun tochten probleemloos door Nederlandse reisleiders laten begeleiden, samen met lokale mensen. Gert Nieuwboer van SNP Natuurreizen meldt heet van de naald: “De ANVR, de Algemene Nederlandse Vereniging van Reisondernemingen, is al een eind op weg met een certificering van reisleiders. Dit jaar moet de eerste organisatie gecertificeerd zijn.” Sommige reisorganisaties onderscheiden zich al langer door interne opleidingen. Het gaat niet om een opleiding op berggidsniveau, maar het is wel een stap in de goede richting voor trekkings.

#### SUCCES OF MISLUKKING

Te weinig tijd, verkeerde uitrusting, onvoldoende getraind, te moeilijke tocht, zelfoverschatting en een verkeerd beeld van de tocht zijn eersteklas ingrediënten voor een mislukte trekking of beklimming. Nepalkenner en klimmer Robert Eckhardt:

“Succes of mislukking begint bij extra tijd uittrekken, want de allerbelangrijkste voorwaarde voor elke trektocht of expeditie is: Neem genoeg tijd voor acclimatisatie en slechtweerdagen. Hieraan wordt zelden voldaan.” Dat is niet alleen de schuld van de reisorganisaties, want de klant wil immers voor een minimumbedrag een maximum aan klim- en wandelgenot, in zo min mogelijk dagen. Al vóór vertrek weet je dat de kans om op Mera Peak (6476 m) te staan gering is, als er in het reisschema maar één dag voor de beklimming van die trekkingberg gepland is. Toch geven mensen massaal grote sommen geld uit aan reizen die geen enkele dag ‘onvoorzien’ hebben gepland. Het aantal acclimatisatiedagen bij trekkings is gebaseerd op mensen die snel acclimatiseren, terwijl veel anderen met slechts één dag extra eveneens prima over de hoogste pas lopen. Gek genoeg zijn er ook organisa-

ties die een rustdag plannen ná de hoogste pas in plaats van ervoor. Het bijzonder nuttige medische advies om maximaal 400 meter hoger te slapen dan de dag ervoor, wordt aan ieders laars gelapt. Met als gevolg dat mensen, ondanks dat ze tegenwoordig goed op de hoogte zijn van de

richting berg, want een extra acclimatisatiedag was in het schema niet voorzien. Tanja Lith, ervaren Nepal-reiziger, boekt altijd bij dezelfde organisatie: “Als die organisatie mijn reizen inkort, boek ik ergens anders. Ik vind voldoende tijd voor acclimatisatie heel belangrijk.”

## Op mijn volgende expeditie zorg ik dat ik op alle gebieden selfsupporting ben

*Marlies Neeffes, deelnemster Cho Oyu-expeditie*

grote risico's, tóch hoogteziek worden en er soms zelfs aan overlijden. Zelf heb ik in Nepal meegemaakt dat een Duitse expeditie pas op 4200 meter hoogte de eerste acclimatisatiedag had. De volgende morgen ging één hoogtezieke deelnemer rechtsomkeert, zonder begeleiding. De rest ging

Nog een voorbeeld: Van de drie groepen Nederlanders die naar dezelfde zesduizender vertrokken, waren de twee groepen die extra tijd hadden uitgetrokken succesvol. De tocht die het schema van de reisorganisatie volgde, bereikte de top niet omdat er geen slechtweerdagen waren gepland.

## TREKKINGS EN TREKKINGPEAKS

### ZELFOVERSCHATTING

Zelfoverschatting komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen. Maar vrouwen laten zich vaker door hun partner overhalen om een tocht te maken die ze eigenlijk niet aankunnen. Het is jouw verantwoordelijkheid om kritisch naar je eigen kunnen te kijken en de juiste keuze te maken. Je brengt immers niet alleen jezelf maar ook alle andere groepsleden in gevaar als je niet bent opgewassen tegen het tempo, het alpiene terrein en de technische moeilijkheden. De indeling in moeilijkheidsgraden die veel reisorganisaties hanteren geeft inzicht in het niveau van de tocht. Bij de meeste reisorganisaties kun je een moeilijke tocht

boeken zonder ooit telefonisch contact te hebben gehad, laat staan een voorbespreking; die organisaties houden geen rekening met het fenomeen zelfoverschatting. Iedereen kan dus mee, ongeacht zijn conditie en ervaring. Gelukkig pakken de meeste mensen de telefoon en stellen vragen. Reisorganisaties zeggen dat het nauwelijks voorkomt dat een deelnemer een te moeilijke of te zware tocht boekt. Dat beeld klopt echter niet met wat ik heb gehoord van deelnemers aan trekkings en expedities, en met mijn eigen ervaringen. Ook Yvonne Mens kreeg een ander beeld tijdens een trektocht in de Nepalese Rolwaling: “Van de vier overige deelnemers

waren er drie in slechte conditie en leden er twee aan schromelijke zelfoverschatting. Van de uitrustingslijst hebben ze niets begrepen, want ze hadden slechts katoenen kleding bij zich en leden voortdurend kou. Resultaat: de mooie terugtocht op hoogte werd omgezet in een wandeling door het dal.”

Sommige organisaties nemen altijd contact op als een klant wil inschrijven voor de zwaarste trekkings, de trekkingbergen en de expedities. Een klant weigeren wegens gebrek aan ervaring komt ook voor. Dat wordt een organisatie niet altijd in dank afgenomen, weet René de Bos van Snow Leopard Adventures: “Ik heb twee vrouwen zonder enige alpiene achtergrond geweigerd voor de Mera Peak (6476 m), met als argument dat klimervaring voor zo'n hoge berg vereist is. Ze stuurden me een mailtje: Een andere organisatie zag ons wél zitten, we hebben zonder problemen bijna de top gehaald.”

### MEDISCHE ZAKEN

Op tochten in onherbergzame gebieden is medische hulp regelmatig nodig. De EHBO-set van de meeste organisaties is uitgebreider naarmate de tocht extremer wordt. Maar weet de leiding wel wat te doen met al die pleisters, smeersels en pillen? Charles Halberstad van HT Wandelreizen:

### NIET WAAR

- Reisorganisaties plannen tijdens een trekking of een beklimming voldoende acclimatisatiedagen om hoogteziekte te voorkomen.
- Je kunt best ongetraind en zonder bergwandelervaring de Everest-trail lopen.
- Als je goed getraind bent, word je minder snel hoogteziek.
- Als je je aansluit bij een commerciële expeditie, is alles goed geregeld.
- Eén alpiene cursus is voldoende voorbereiding voor een zesduizender. Er gaan immers sherpa's mee.
- Gewone bergwandelschoenen zijn warm genoeg voor een zesduizender.
- Je bent met gelijkgestemden onderweg, dus ontstaat er al snel een hechte band.

**HANDIGE SITES**

- [www.nkbv.nl](http://www.nkbv.nl) - Onder 'voorlichting' veel medische en veiligheidsinfo.
- [theuiaa.org/](http://theuiaa.org/) - UIAA, internationale klim- en bergsportfederatie
- UIAGM: [www.ivbv.info/en/](http://www.ivbv.info/en/) - het internationale verbond van berggidsenverenigingen

"Onze reisleiders krijgen regelmatig scholing, ook over medische zaken. In de wet staat onvoldoende over het door leken toedienen van medicijnen in onherbergzame gebieden zonder medische hulp. Onderweg geven we zieke deelnemers wel eens

**EXPEDITIES****HEEFT TEAMBUILDING ZIN?**

De heersende gedachte is dat je tijdens een expeditie een hechte band met je teamgenoten creëert, omdat de omstandigheden extreem zijn en je van elkaar afhankelijk bent. Natuurlijk kunnen er tijdens klimexpedities vriendschappen ontstaan, maar de keerzijde gaat ook op: dat je op de berg een hartgrondige hekel aan sommige teamgenoten krijgt. Want op hoogte loop je eerder tegen je grenzen aan, waardoor je minder tolerant bent. En juist op hoogte gaan dingen anders dan gepland. Het ideale recept voor irritaties en fikse ruzies. Tijdens een dagje teambuilding op de Loonse en Drunense Duinen komt de ware aard van jezelf en je teamgenoten zelden aan het licht. Toch is het nuttig om in Nederland gezamenlijk op stap te gaan. Je leert elkaar een beetje kennen en het zorgt er voor dat je je mentaal beter voorbereidt op de beklimming, simpelweg doordat je ermee bezig bent. Op een commerciële expeditie deel je enkele weken lief en vooral leed met mensen die je tot voor kort niet kende. Het is een illusie te denken dat die daarna plotseling tot je intiemste vrienden behoren.

**MET EEN BERGGIDS OP PAD**

Enkele Nederlandse berggidsen hebben een eigen reisorganisatie en leiden uiteraard ook klimexpedities naar buiten-Europese bestemmingen. De UIAGM-regels voor beklimmingen van hoge bergen buiten Europa zijn heel streng. Berggids Martijn

medicijnen, en bij twijfel kunnen we een arts bellen met de satelliettelefoon." Niet alle reisorganisaties vinden dat de reisleiding gerechtigd is om medicijnen te verstrekken. Die hebben dan wel EHBO-spullen bij zich, maar bijvoorbeeld geen diamox tegen hoogteziekte of antibiotica.

Wat de succesvolle beklimmer van achtduizenders Hans van der Meulen (o.a. Everest en K2 zonder zuurstof) verbaast, is: "Er wordt terecht gefocust op hoogteziekte, maar bevroering is een ondergeschoven kindje. De leiding weet doorgaans niets van de behandeling, terwijl bevroeringen ook op trekkingpeaks en trekkings kunnen voorkomen." Helen Anema beaamt dat: "Tijdens de beklimming van Mera Peak zijn delen van mijn grote tenen ernstig bevroren

omdat ik niet goed op mezelf heb gelet. Mijn stijgieters zaten te strak en ik had onderweg moeten drinken. Gevolg: slechte bloedcirculatie. De kou tijdens het wachten tot de vaste touwen waren aangelegd hielp ook niet mee. Ik had écht niet in de gaten dat mijn tenen aan het bevroeren waren." Gerard Jansen, anesthesist en gespecialiseerd in hoogtefysiologie: "Mannen willen een prestatie neerzetten en gaan vaak door, ook al vertonen ze ernstige symptomen van hoogteziekte. Vrouwen zijn meestal verstandiger. In de twee maanden dat ik op 4300 meter in de medische hulppost in Pheriche zat (Everestgebied, Nepal), overleden er twee trekkers aan hoogteziekte. Gelukkig hebben we ook veel mensen gered en behandeld."

Schell, die in de Franse Écrins woont en werkt, legt uit: "Ik mag pas in de hoedanigheid van berggids en expeditieleider klanten gidsen op een 8000-er als ik vooraf ervaring heb opgedaan op bergen van die hoogte. De regels zijn zeer specifiek. Hoe hoger en moeilijker een berg, des te hoger zijn de eisen. Het aantal klanten dat ik mee mag nemen op expeditie is ook bepaald door de UIAGM. Voor bijvoorbeeld de Cho Oyu (8201 m) is dat twee klanten per berggids als ik die klanten ook daadwerkelijk naar de top begeleid en niet slechts coach vanuit het basiskamp. Gek maar waar, een Nederlandse reis leider mag zo'n tocht ook leiden, maar hij mag zich uiteraard geen berggids noemen. Dat komt doordat de desbetreffende landen hiervoor geen regels hebben. Een UIAGM-berggids vertegenwoordigt de UIAGM overal ter wereld en gaat dus níet in tegen de regels van het land, maar wél tegen die van de UIAGM als hij vier klanten naar de top begeleidt."

**KOELKAST EN ESPRESSOAPPARAAT**

Mensen verwachten steeds meer luxe, óók in het Everest-basiskamp waar op ruim 5500 meter al koelkasten en espressoapparaten gesignaleerd zijn. De hang naar luxe is absurd en héél slecht voor het milieu. Maar minstens even erg is dat mensen steeds vaker denken dat ze de succesvolle beklimming van de Mount Everest kunnen 'kopen' door zich te voorzien van meerdere klimsherpa's, extra zuurstofflessen, absurde

luxe en privédragers. Voor geld koop je wel een bepaalde mate van veiligheid, maar geen klimervaring of een uitstekende lichamelijke conditie, die moet je zelf opbouwen. Hoe meer vaste touwen er zijn, hoe veiliger de beklimming. De Everest is daarom tegenwoordig een van de veiligste achtduizenders. En hoe meer ondersteuning er is, zoals sherpa's die je tent opzetten, je spullen dragen, met thee klaarstaan, je eten koken en je de berg opslepen, hoe makkelijker de beklimming wordt. Helaas trekt dat onervaren mensen aan die niet in staat zijn zich zelfstandig op de berg te verplaatsen, zelfs niet op de eenvoudigste stukken. Dat vergroot het gevaar voor ongelukken voor de betrokkene, maar ook voor medeklimmers. Duidelijk hanteert niet iedereen het motto van Marianne IJnsen die met haar partner Angélique Toonen naar de Gasherbrum II in de Pakistaanse Karakoram ging: "Onze Duitse berggids bood aan ons te helpen om een ijswand op 6300 meter te beklimmen. We hebben nee gezegd, want als we niet zelfstandig omhoog kunnen, kunnen we ook niet zelfstandig afdalen. Ons motto is: als we het niet zelf kunnen, gaan we terug."

**UITRUSTING**

De uitrusting is cruciaal, zowel tijdens een trekking als op een berg. Dat vindt ook Erik van Zwol van Sawadee: "De reis leider controleert de uitrusting ter plekke. Als de slaapmat van een deelnemer te dun is, kan hij een nieuwe kopen. In Kathmandu is alles te koop."



Slechte uitrusting kan een regelrecht gevaar zijn en ervoor zorgen dat je vóór je goed en wel begonnen bent, alweer moet omkeren. Bijvoorbeeld als je met leren in plaats van kunststof schoenen aan komt zetten op Mera Peak. Op 6000 meter kan het zó koud zijn, dat je voeten direct bevroren in te koude schoenen. Charles Halberstad van HT Wandelreizen is op dat punt streng: “Boven een bepaalde hoogte op trekkingbergen zijn kunststof schoenen vereist. Als je die niet hebt, ga je niet mee naar de top.”

*Met dank aan Florian van Olden, Harald Swen, Katja Staartjes en Peter Valkenburg (Commissies Veiligheid en Expedities & Alpiene Topsport)*

**Kijk op [www.hoogtelijn.nl](http://www.hoogtelijn.nl) voor extra checklists voor de voorbereiding op deelname aan een commerciële trekking of expeditie.**

#### TIPS

- Accepteer geen te kort reisschema. Stel zelf een groepje samen en boek een reis op maat. Sommige reisorganisaties zijn daarin gespecialiseerd.
- Het niveau van de begeleiding kan tegenvallen. Zorg dat je technische niveau zo hoog is, dat je de tocht/route zelfstandig aan kunt.
- Zorg dat je selfsupporting bent voor wat betreft de bediening van de zuurstofapparatuur.
- Houd in je achterhoofd: Nepalezen en Pakistani hebben een andere denkwijze dan wij en lossen dingen soms ook anders op.
- Luister naar succesvol expeditieklimster Katja Staartjes:
- Dwing jezelf voldoende te drinken ook al heb je geen dorst (het advies is 1 liter per 1000 meter per dag!).
- Besteed veel aandacht aan je materiaal. Dat is het enige wat je zelf volledig in de hand hebt. ‘Weetjes’ zijn handig, bijvoorbeeld dat je voeten opzwellen door de hoogte (neem ruime schoenen) en dat het fijn is om je tent niet uit te hoeven om te plassen (neem een Nalgene-plasfles mee, als vrouw evt. met plastuitje).
- Het is een voordeel om al enigszins geacclimatiseerd uit Nederland te vertrekken als je een echt hoge berg gaat beklimmen. Beklim pal voor vertrek een berg in de Alpen of maak ter plekke een trektocht. Dat vergroot je topkansen aanzienlijk.