



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST EN SAMENSTELLING Debbie Sanders en Geert Van Speybroek

FOTO COVER iStock.com/pixdeluxe

VORMGEVING Peer De Maeyer

FOTOGRAFIE Debbie Sanders en Geert Van Speybroek

© Debbie Sanders en Geert Van Speybroek, Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2022

D/2022/45/214 – NUR 500

ISBN 978 94 014 8538 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

HOE WORD IK

GIDS OM VEILIG EN GOED VOORBEREID OP STAP TE GAAN

DEBBIE SANDERS & GEERT VAN SPEYBROEK

BERG WANDELAAR

Stap per stap je grenzen verleggen

Lannoo



WOORD VOORAF

Met dit boek willen we ervaren én startende bergwandelaars helpen om stap per stap grenzen te verleggen. De starter ontdekt in dit boek heel wat mogelijkheden om de bergen te verkennen, richtlijnen om bestemming en moeilijkheidsgraad te bepalen, informatie over uitrusting en mogelijke gevaren en nog veel andere sleutels tot een succesvolle en veilige bergervaring. De ervaren bergwandelaar kan dit boek gebruiken om nog meer van de bergen te genieten door in alle veiligheid en met meer zelfvertrouwen beslissingen te nemen en moeilijkheden of onzekerheden te overwinnen.

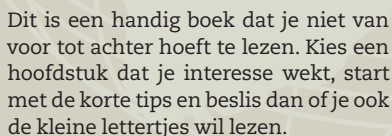
Want iedereen die van uitgestrekte natuurgebieden houdt, komt vroeg of laat in de bergen terecht. Omdat industrie, landbouw en steden er vaak geen grip hebben gekregen, zijn de landschappen ongerept gebleven. Er zijn dus heel wat natuurgebieden en natuurreservaten in de bergen.

De meeste bergwandelaars wandelen van hut tot hut. Sommigen kiezen voor meer avontuur en trekken eropuit met tentjes, maar je kunt ook fantastische dagwandelingen maken vanuit een luxueus berghotel. Zo vindt iedereen een formule die bij hem of haar past en kun je er met vrienden of familie genieten van indrukwekkende uitzichten en memorabele avonturen.

Bergwandelaars leven langer! Omdat je als bergwandelaar je gewicht en je rugzakje verticaal moet verplaatsen, ben je best wel sportief bezig. De vele senioren-

bergwandelaars laten ons zien dat het bergwandelen ook draait rond techniek, dosering en energiezuinig bewegen. Zij bewijzen dat je deze hobby tot op hoge leeftijd kunt beoefenen. En deze hobby motiveert bovendien om heel het jaar aan gezondheid en fitheid te blijven werken.

De media wijzen er regelmatig op dat bergwandelaars, alpinisten en wintersporters best ook over een zekere kennis beschikken en steeds voldoende voorbereid moeten vertrekken. De bergwandelaar begeeft zich inderdaad in een omgeving waar de omstandigheden onverwacht en extreem kunnen veranderen en waar een fout of vergissing grote gevolgen kan hebben. **Weten wat je kunt verwachten, je planning aanpassen aan je ervaring en steeds voorbereid zijn op het onverwachte; dat zijn de belangrijke sleutels tot veilig bergwandelen. Dit boek zal je daarin begeleiden.**



Dit is een handig boek dat je niet van voor tot achter hoeft te lezen. Kies een hoofdstuk dat je interesse wekt, start met de korte tips en beslis dan of je ook de kleine lettertjes wil lezen.

Veel plezier ermee!

**GEERT VAN SPEYBROEK
EN DEBBIE SANDERS**

Auteurs en
gediplomeerde bergwandelaars



DANKWOORD

Voor het meeschrijven van de teksten danken wij:

VOORBEREIDING / SOLO IN DE BERGEN

Willem Vandoorne,
trasscandinavia.wordpress.com

VOORBEREIDING / MET KINDEREN NAAR DE BERGEN

Nick Meynen, www.nickmeynen.be
Nele Hilgert
Sander Vancanneyt

WEERKUNDE

Frank Versteegen, meteoroloog,
reisbegeleider, leraar

ECOLOGIE: BLOEMENFAMILIES EN ALPIENE PLANTEN

Prof. dr. Louis Beyens, specialist polaire
ecologie, limnologie en geomorfologie,
Universiteit Antwerpen

EHBO

Danny Peeters, docent verpleegkunde
aan Katholieke Hogeschool Kempen

ALPIENE WOORDENBOEK EN FOTO'S

Wendy Van Gool, initiator bergwandelen

Voor het nalezen en aanvullen van de teksten danken wij:

Ivo Vanmontfort,
ivovanmontfort.blogspot.be
Tom Van Wauwe,
Stephanie Scheirlynck, sportdiëtiste,
www.energylab.be
Alex Liebens,
www.klimenbergsportfederatie.be

PRODUCTENTEN

Fjällräven, Patagonia, Nordisk, Care-plus,
Cascade Designs

OVER DE AUTEURS

Geert Van Speybroek

Geert woonde als kind vele jaren in het buitenland, waar hij vele uren in de natuur en in de bergen doorbracht. Later werd hij reisbegeleider voor avontuurlijke trekkingreizen in Nepal, Marokko, Corsica, Noorwegen en Canada. Hij werkte tussendoor als trekkingspecialist voor een buitensportwinkel. Hij is survivalspecialist en behaalde zijn diploma als begeleider voor bergwandeltochten in Oostenrijk. Hij runde 20 jaar een Belgische 'Outdoorschool.be' in de Belgische Ardennen: een opleidingscentrum met weekendcursussen over trekking, survival en de bergen. Hij heeft zich gespecialiseerd in stapergonomie en wandeltechnieken. Met de Bergwandelschool.be trekt hij als gids samen met cursisten en bedrijven regelmatig naar de bergen. Ook op televisie kom je hem af en toe tegen: hij deed mee aan Expeditie Robinson en geeft geregeld tips over zijn favoriete onderwerpen op TV.

Motto: Into the mountains we go, to lose our mind and find our soul.

Wat trekt je in de bergen aan?

Het draait bij mij niet zozeer om de sportieve kick van het 'overwinnen' van de bergtop, maar om het genieten van de unieke uitgestrekte en vaak beschermde natuurgebieden. Het doel is er te zijn, niet zo zeer het presteren of overwinnen... Natuurlijk is de fysieke voldoening na een zware dagtocht of een picknick op de top na een urenlange beklimming telkens weer een schitterende belevenis.

Ik wandel het liefst een stuk boven de boomgrens in de meest ruwe landschappen. Daar is de lucht nog blauwer en lijkt de hemel erg dichtbij. Elke plant moet er vechten of zich aanpassen om te overleven. In deze kale, ruwe, hoog alpiene landschappen is elke bloem telkens weer een mirakel van de natuur. Dat vind ik nog steeds fascinerend.



© Bergwandelschool

Als berggids wil ik vooral dat mijn deelnemers een uniek avontuur beleven. Ik leer ze hoe je moet omgaan met alpiene omstandigheden, hoe je gevaren maximaal kunt anticiperen en hoe je zo slim mogelijk met je energie kunt omgaan. De meerwaarde van een gids zit in de vele leermomenten tijdens een tocht en hoe je ook in de moeilijkste omstandigheden toch veilig je tocht kunt voortzetten.

Uiteindelijk vind ik dat het 'toerisme' dat met bergwandelen gepaard gaat onovertroffen is: de vriendelijke en respectvolle sfeer met andere wandelaars, de gezelligheid van berghutten, de heerlijke smaak van een simpele boterham met geitenkaas van de alpenboerderij, het koele water aan een bronnetje, de rustgevende klank van koebellen ... Moet ik nog doorgaan?

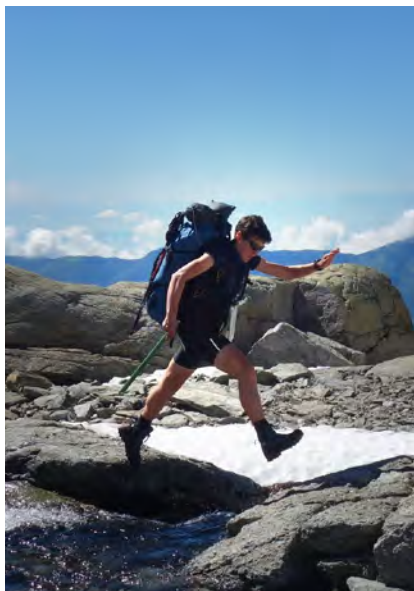


Debbie Sanders

Debbie trekt geregeld rond in alle uithoeken van Europa, is professioneel gediplomeerd bergwandeligids en begeleidt, zowel in de zomer als de winter, kampeertochten in de Ardennen en het hooggebergte. Ze werkt voor de Klim- en Bergsportfederatie, schrijft reisverslagen voor haar eigen site www.debbiesanders.be en diverse bergsportmagazines, zoals het *KBF-magazine*. Daarnaast richtte ze in 2012 www.hikingadvisor.be op, een club met heel wat informatieve artikels, een actief forum en diverse activiteiten. Regelmatig geeft ze ook cursussen en workshops bij diverse organisaties en op beurzen.

‘Ik hou van het wandelen, de bergen en wildkamperen. Het vergt een inspanning om elke dag je tentje of zeil op te kramen en je rugzak pakweg 15-20 km verder te dragen, maar het geeft ook veel voldoening. Je trekt op je eigen ritme door een gebied met steeds wisselende uitzichten en soms verrassende ontmoetingen.’

‘Hoe ouder ik word, hoe meer het ook als een bevrijding voelt om eens het dagelijkse leven achter te laten en dan vooral de sociale media. Het leven op trektocht is heel wat simpeler: eten, wandelen en slapen. Als je dan na een week in de bergen thuiskomt en de krant bekijkt, is het alsof je van de wereld verdwenen was. Zalig!’



© Debbie Sanders

‘In Europa zijn landschappen zo divers, dat je niet helemaal naar de andere kant hoeft om indrukwekkende uitzichten te zien. Op minder bekende routes kom je bijna niemand tegen, bivaakker je alleen in de natuur. Ook in eigen land trek ik er graag op uit.’





Queyras, een klein dal in de Franse Hautes-Alpes, regio Provence-Alpes-Côte d'Azur, Frankrijk © Bergwandelschool

INHOUD

Woord vooraf

> 5

Dankwoord

> 7

Over de auteurs

> 8

I Inleiding > 16

DE WEG IS HET DOEL 19

Drijfveren om in de bergen te stappen 19

Fascinerende en spannende uitdagingen 22

De tien geboden van de bergwandelaar 26

II Voorbereiding > 28

1 WAAR EN HOE? 31

Stap voor stap 31

Een reisformule kiezen 31

Wandelbestemmingen 34

Tochtgenoten 40

2 PLANNING EN VOORBEREIDING 49

Een bestaande wandelroute of een zelfuitgestippelde tocht? 49

Informatiebronnen 50

Moeilijkheidsgraden en bewegwijzering 53

Opmaak van een wandelschema 57

Bevoorrading 60

Overnachten tijdens meerdaagse tochten 66

Het leven in een berghut 69

Kamperen: het hotel met duizend sterren 70

3 UITRUSTING 73

Algemene aandachtspunten 73

Paklijst voor een zomerse huttentocht 74

De bergwandelryszak 78

Kleding 82

Bergwandelschoenen 90

Kamperen in de bergen 95

Winterbergwandelen 105

4 BERGWANDELCURSUSSEN 109

Wanneer kies je voor een cursus? 109

Opleidingsmogelijkheden 111

III Onderweg > 112

1 GROENE VOETEN 115

2 WANDELTECHNIEKEN 119

Stapergonomie en training 119

Conditie, fitheid en uithoudingsvermogen 120

Wandeltechnieken 124

Puinvelden 127

Blokkenvelden 128

Rotsen 128

Sneeuwvelden en hellingen 128

Gletsjers 129

Wandelen met wandelstokken 129

Stretching 131

Touwgebruik voor de bergwandelaar 133

Een rivier oversteken 136

3 ORIËNTATIE IN DE BERGEN 141

Een kaart kiezen 141

Hoogtelijnen 146

Het kompas 150

Hoogtemeter 154

Gps 156

4 HET WEER IN DE BERGEN 159

Basisprincipes 159

Specifieke weertypen of verschijnselen in de bergen 160

Weersvoorspellingen 164

5 ALPIENE GEVAREN 169

Subjectieve gevaren: jij en je tochtgenoten 169

Objectieve gevaren: jij en de alpe ne omgeving 170

6 EEN BEETJE ECOLOGIE 185

Bergzones 185

Aanpassingen van planten en dieren 186

Enkele bloemenfamilies 192

IV Nood & EHBO > 194

1 VOETVERZORGING 197

- Voetverzorging voor je vertrek 197
- Voetverzorging tijdens je tocht 198
- Voetverzorging na elke tocht 198
- Extra tips voor blaarpreventie 199
- Blaarverzorging 199
- Aandacht voor voet- en teenschimmels 200

2 NOOD IN DE BERGEN 205

- Situatie of noodsituatie 205
- Het noodactieplan 208
- Reddingsdiensten 209
- Helikopterredding 211
- Noodsignalen 212
- Nooduitrusting 213
- Noodbivak 215

3 EHBO IN DE BERGEN 219

- Eerste hulp voor de bergwandelaar 219
- Specifieke blessures en gezondheidsrisico's bij bergwandelaars 221

V Leuke lijstjes > 232

CHECKLIST VOOR DE BERGWANDELAAR 235


- Paklijst voor dagwandeling (zomer) 236
- Paklijst voor huttentocht (zomer) 238
- Paklijst voor kampeertocht (zomer) 240
- Specifieke uitrusting voor de winter 242
- EHBO 243
- Reddingsdiensten, weerberichten en bergsportfederaties 244
- Alpien woordenboek 246
- Bronnen 252
- Fijne reislectuur 255



DEEL I

Inleiding





'De wolken trekken open. Gele bakens wijzen ons de weg naar de bergpas. De gletsjers zijn amper nog zichtbaar onder de grijze deken van as die hen bedekt. Het is alsof honderden kleine kratertjes op het ijs liggen. Mistflarden bewegen over het landschap. Als we verder omhoogklimmen, zweven de zwaveldampen rond ons hoofd, af en toe wordt onze zuurstofaanvoer afgesneden. Het kleurenpalet wordt steeds uitgebreider: alle tinten van bruin, wit, terracotta, rood... Her en der groeit nog wat mos. Talloze warmwaterbronnen ontspruiten in de omgeving. Het uitzicht is schitterend. Onze gedachten glijden al weg naar het natuurlijke warmwaterbad dat ons in Landmannalaugar te wachten staat. Wat een surrealistische omgeving!'

Debbie, Laugavegur, IJsland



DE WEG IS HET DOEL

Vraag je je wel eens af waarom mensen zo gefascineerd zijn door de bergen? Wat hen drijft om dagenlang en met weinig comfort in die onherbergzame omgeving te verblijven? Waarom er zo veel boeken over de bergen geschreven worden? Of bergwandelen eigenlijk wel veilig is? En of het wel iets voor jou zou kunnen zijn...?

Drijfveren om in de bergen te stappen

Er zijn tal van redenen waarom mensen voor een dag of voor meerdere weken de bergen intrekken.

DE NATUUR BLIJFT FASCINEREN

Elke wandeling in de bergen is een ontdekkingsreis. Het landschap is voortdurend in beweging en achter elke bergrug ligt een nieuwe verrassing. De omgeving is nooit helemaal door een fototoestel te vangen en vraagt soms te veel woorden om beschreven te worden. Berglandschappen gaan van lieflijk en kleurrijk tot grillig en onherbergzaam. Je ziet er unieke planten en dieren en de hele natuur heeft er zich aangepast om te overleven in extreme omstandigheden, gaande van zeer droog en heet tot extreem koud.

Wie in de tropen vanaf de voet van een berg naar een hoge top wandelt, doorloopt in enkele duizenden hoogtemeters alle biotopen van evenaar tot pool. Je vertrekt

onderaan in een warm en vochtig klimaat en eindigt boven in de eeuwige sneeuw. Het gevoel om in zo'n kader gedragen te worden door een berg maakt je erg klein, maar geeft je ook een groots gevoel. Voor veel bergwandelaars is niet de top het doel, maar de weg ernaartoe, het bewegen in een fascinerend landschap.

DE OMSTANDIGHEDEN KUNNEN UITDAGEND ZIJN

'De klim naar de Crête de la Casse was zeer steil en vermoeiend. Gelukkig was het sneeuwvrij. Ik was die dag niet in vorm en door de mist was het moeilijk om de rood-witte markeringen te vinden. Erg vermoeid, maar voldaan kwamen we aan de refuge du Chardonnet. Ik verlang naar een frisse pint.'

(Yves, 47 jaar, Tour du Mont Thabor)





© Bergwandelschool

‘Ik heb zelden zo veel spontane en boeiende gesprekken gehad met mensen die ik wellicht nooit meer zal ontmoeten.’

(Chris, 57 jaar, 1 maand solo over de Grande Traversée des Alpes GTA)

De wandelingen leiden je soms door vermoeiende puinvelden, over rotsblokken, door sneeuwvelden maar ook langs brede, eenvoudige paden en over lieflijke alpenweiden. Het weer kan grillig zijn en snel onverwachte wendingen nemen. De bergen vragen je volle aandacht en houden je steeds alert. Je weet nooit wat er precies gaat komen. Weg van de dagelijkse routine ga je op zoek naar deze unieke ervaringen. Je stelt je lichaam en geest op de proef. Je haalt voldoening uit het bereiken van je doel. Een bergwandeltocht van slechts enkele dagen kan een maandenlange herbronning voor je betekenen.

ONVERWACHT EN INTERESSANTE ONTMOETINGEN

Toevallige contacten met andere bergwandelaars of met de plaatselijke bewoners kunnen soms verrassend boeiend zijn. Tijdens een huttentocht stromen de wandelaars elke avond samen op één plek. Een gemeenschappelijke interesse schept snel een band, ongeacht je achtergrond of nationaliteit. Maar ontmoetingen zijn ook vaak vluchtig, terwijl je elkaar kruist op een pad. Het mooie is echter dat bergwandelaars elkaar altijd



© Bergwandelschool