



Ongetraind een berg beklimmen, is dat wel zo slim?

Een week voordat ik voor het eerst een berg zou gaan beklimmen, bekeek ik de paklijst: rugzak, water- en winddichte kleding (jas, trui en broek), 3 liter water, hoofdlamp, binnenslaapzak, lichtgewicht broek, wandelschoenen, fleecetrui, thermo-ondergoed, muts, sjaal, handschoenen en afvalzakjes. Begin maart had een vriendin een plan gestuurd voor een wandeltocht in de bergen van de Sierra Nevada. In juli naar Spanje: leuk, dacht ik toen. Ja, mailde ik terug: ik doe mee.

In de onderwerpregel van haar e-mail stond: "Zin in iets leuk in het vooruitzicht?". De bijlage las ik niet; het idee van een avontuur lonkte. Spannend? Nee toch? Met vrienden banjeren door de bergen, kletsen en soms even de bovenbeenspieren aanspannen voor een korte klim. Het geheel leek me een ontspannen reisje.

Ineens is het juli, over een week vertrekken we. Ik heb nog geen schoenen in het mailtje met de paklijst is op dat moment nog ongeopend. Collega's aan wie ik vertel wat ik ga doen, verklaren me voor gek. Iedereen weet toch: neem de tijd om schoenen in te lopen. Dankzij de geschrokken blik van een vriendin krijg ik blarenangst. Ze zegt: „Hopelijk is Compeed in de aanbieding, drie pakjes heb je wel nodig.”

Ik bel een vriend, een ervaren avonturier. Hij raadt aan om met de paklijst naar Decathlon te gaan: „Daar koop je veel voor weinig.” Intussen ontdek ik dat de rest van de groep zich wel heeft voorbereid: op bergschoenen naar kantoor, in de sportschool traplopen en squatten, een urenlange oefenwandeling bij de Vinkeveense plassen. Met bepakkings -12 kilo op de rug. „Je vertrekt over zes dagen? Het enige wat je nu nog kunt doen is een week niet drinken”, zegt de verkoper van Decathlon. „En koop mueslibars.”

Juist fitte mensen

Achteraf vraag ik me af: waarom denken mensen dat ze een berg op kunnen zonder te trainen? Mirjam Melai (41), werkzaam bij de outdoor specialzaak Kathmandu, krijgt dit soort klanten ook in de winkel. De helft van de paklijst willen ze niet aanschaffen, „te duur” en „waarschijnlijk niet nodig”. Melai: „Dan leg ik uit dat het weer in de bergen abrupt kan omslaan, van extreme hitte naar kou bijvoorbeeld. Ook midden in de zomer kan er sneeuw liggen. Of een ijsvlakte die je moet oversteken.” Nederlanders zijn een zeeklimaat gewend. „Dat kan ook grillig zijn, maar kent niet zulke extreme overgangen.”

Daarnaast onderschatten juist de mensen die

Ook in juli kan het in de bergen sneeuwen. Wie er gaat wandelen dient de paklijst serieus te nemen, merkte **Carlijn Vis**. Vooral fitte mensen onderschatten zo'n tocht.

behoorlijk fit zijn zo'n tocht, zegt Melai. „Iemand die dagelijks naar de sportschool gaat, denkt dat hij ook kan bergsporten. Maar als jou iets overkomt en je weet niets van het gebied - van de omstandigheden en de gevaren - heb je weinig aan kracht en conditie. Als je verdwaalt bijvoorbeeld, moet je weten dat het meestal beter is om op één plek te blijven en vanuit daar aandacht te trekken. Als je doorloopt, is de kans groot dat je verder verdwaalt of in andere problemen komt. Ben je vastgelopen of gevallen? Ga dan zuinig om met je voeding en zorg dat je energiebeperkend handelt. Op één plek blijven dus, anders verbrand je te veel en is je voeding sneller op.”

Melai is sinds haar studententijd in de bergen te vinden. Ze maakt twee keer per jaar een lange wandeltocht en doet daarnaast wekelijks aan sportklimmen. In 2010 is ze in haar eentje van Amersfoort naar Santiago de Compostela gewandeld. De tocht duurde drieënhalve maand. Ze liep zo'n tien uur per dag.

Haar belangrijkste tip: „Als je zonder gids de bergen in gaat, vergaar van tevoren informatie over het gebied, de weersomstandigheden, lokaal voedsel en exacte plekken van onderdak.”

Regel één: no sharing

Terug naar de Sierra Nevada. Met een groep van dertien mensen en twee gidsen gaan we drie pieken beklimmen in drie dagen: Veleta (3.394 m), Mulhacén (3.482 m) en Alcazaba (3.371 m). Onderweg slapen we in een berghut. Mijn tas zit vol energybars, 600 gram noten, een reep chocolade en 300 gram dadels. Genoeg om ook uit te delen. Al zei een vriendin met wandelervaring: regel één in de bergen is *no sharing*. Dankzij haar zitten er nu een windstopper, jas, regenbroek, extra sokken, sporttapse en een naald in mijn tas. Om blaren mee

door te prikken. „Better safe than sorry.”

Mulhacén is de hoogste berg van het Spaanse vasteland (de berg Teide op Tenerife is nog ietsje hoger). In het natuurgebied de Sierra Nevada kan een groot deel van het jaar worden geskid. Het temperatuurverschil met beneden is groot: soms is het boven wintersportweer, terwijl mensen onderaan de berg - aan zee bij Malaga - met blote voeten in het zand relaxen.

Gids José Florenza zegt: „Ik maak zelden mee dat mensen totaal onvoorbereid aan deze tocht beginnen.” Hij kijkt naar mijn schoenen en rugzak: „Je hebt goede spullen, dat scheelt de helft.” De eerste stappen zijn wat onwennig, we beginnen meteen met een klim en de zwarte stenen op de helling glijden weg. Na tien minuten neemt de onzekerheid af; ik weet inmiddels dat de schoenen een verrassend goede grip hebben. Met de conditie gaat het ook prima. Tijdens het stijgen versnelt mijn ademhaling, maar even stilstaan en deze herstelt snel.

Qua kleding heb ik een paar dingen toevoellig goed gedaan: een sportbeha met haltertop waardoor ik op mijn schouders geen last heb van snijdende bandjes in mijn vel door de druk van de rugzak. De baseballpet houdt de zon uit mijn gezicht en zorgt ervoor dat ik tijdens het klimmen niet ver vooruit kan kijken (en dus niet zie hoe ver we nog moeten). En mijn sportlegging is van dry-fit-materiaal: droogt snel, dat is fijn als je na een klim boven op een windiger berg staat.

Na twee dagen staat de blarenstand op nul en is er nog 300 gram noten over. Dadels en Ritter Sport zijn wel op. Dag drie is zwaar: als we bij de ingang van de Sierra Nevada uit de bus stappen voor de derde klim, voel ik mijn kuit. In de ochtend ontwikkel ik drie blaren. En er is een mentale kwestie: driekwart van de kleding die ik al dagen meesjouw is niet gedragen. Dat stoort.

Het lijkt wel alsof de gidsen het tempo opvoeren. Voor koffie- en lunchpauze is nauwelijks tijd. „Hoe vaker je stopt, hoe moeilijker het is om door te gaan”, zegt Florenza. „Als je het zwaar hebt, kun je beter wat langzamer lopen en je passen verkleinen, dan stoppen.”

Het uitzicht vanaf de derde piek is fenomenaal. Een beloning. Ik begrijp ineens waarom het klimmen voor velen verslavend kan zijn. Terug in de bus blijkt dat ook anderen in de groep meer last hadden van de paklijst dan van de hoogte van de klim. Opmerkingen als „Waarom moest ik dit allemaal bij me dragen?” en „Met één schoon shirt, een extra paar sokken en 1,5 liter water had ik het ook gered” domineren het gesprek.

Eenmaal thuis leg ik Mirjam Melai onze frustratie voor. We zien het verkeerd, vindt ze: „Je uitrusting is essentieel”. Ze kent genoeg voorbeelden van mensen die overvallen werden door het weer. „Met een goede jas kun je veel langer overleven dan alleen een T-shirtje.”

Wie zich wel goed wil voorbereiden

Train extra. Neem de trap op je werk, wandel op een loopband met een helling en doe oefeningen om je bovenbenen en kuiten sterker te maken. En zorg dat je schoenen goed zijn ingelopen.

Orienteer je thuis met gidsen, kaarten en internet. Informeer ter plekke bij het lokale VVV- of gidsenbureau. Check of routes, paden en hutten open zijn. Zorg dat je een alternatieve route kent, mochten de condities tegenvallen.

Check het weerbericht. Het weer in de bergen kan snel veranderen: sneeuw in de zomer en onweer in de middag, bijvoorbeeld.

Neem in elk geval mee: EHBO-set, extra kleding, extra eten en drinken, een (opgeladen) telefoon, kaart of kompas en zonnebrandcrème. Een uitgebreide paklijst vind je bij de Nederlandse Klim- en Bergsportvereniging: nkbv.nl.

Loop beheerst en neem regelmatig een korte pauze. Het kan ook prettig zijn om achter iemand aan te lopen die in hetzelfde ritme loopt. De langzaamste van de groep bepaalt de snelheid. Het gaat erom dat iedereen de top haalt.

◀ **„Je vertrekt over zes dagen?”** Het enige wat je nu nog kunt doen is een week niet drinken”, zegt de verkoper van Decathlon.