



Brunnen



Carrera



BERGWANDELREIS

WEGWIJZER NAAR DE BERGEN



2011

Zwitserland Brunnen 1 – 8 oktober

Zwitserland Carrera 8 – 15 oktober

UW VAKANTIE-ADRESSEN:

Tijdens onze najaarsvakantie verblijven we dit jaar:



Vanaf zaterdag 1 oktober:

Camping Urmiberg GmbH



Gersaurstrasse 75

6440 Brunnen

Telefon / Fax 041 820 33 27

Internet www.campingurmiberg.ch

Vanaf zaterdag 8 oktober:

Camping Carrera

7122 Carrera

Internet <http://www.camping-carrera.ch/>



Algemeen noodgevallen nummer (mobiele telefoon van Ton):

☎ 00 41 76 542 8435 dit is een Zwitsers telefoonnummer, dus incl. 0041 kiezen

Hulp bij pech onderweg:

☎ Wegenwacht in NL:	0800 - 0888
☎ ANWB Alarmcentrale:	0031 (0) 70 314 14 14
☎ ADAC wegenwacht (Duitsland):	22 22 22
☎ TCS wegenwacht (Zwitserland):	140

Hulp bij (berg-)ongelukken in Zwitserland:

☎ landelijk politie noodnummer:	117	(tegenwoordig ook: 112)
☎ helikopter REGA:	1414	eventueel 144

☎ Bureau NCC	0031 – (0)318 – 619 124	
☎ Secretaris NCC Rally Cie.	0031 – (0)75 – 616 36 05	Els Posch

INHOUD

belangrijke telefoonnummers.....	1
inhoud.....	2
voorwoord	3
Bergenziel	4
Brunnen, Carrera.....	5
uitrusting caravan.....	6
verzekering.....	6
EHIC-kaart.....	6
aanrijroutes.....	7
hoogtevrees – duizeligheid.....	8
reisprogramma.....	9
tochten.....	10
trainen.....	12
persoonlijke uitrusting.....	13
praktische tips.....	15
kleding als airconditioning.....	16
eten en drinken	20
bergwandelen en gevaren.....	21
hulp-alarmering bij bergongelukken.....	24
meeneemvel voor onderweg.....	25

Waarschuwing over gevaren bij bergsport en uitsluiting van aansprakelijkheid.

De reiscommissie waarschuwt allen die zich bezighouden met bergsport en andere activiteiten in de bergen, dat hieraan risico's verbonden zijn. Ondanks alle veiligheidsmaatregelen, kunnen die risico's leiden tot blessures of, in het ergste geval, tot de dood. Deelnemers aan, onder verantwoordelijkheid van de NCC en de reiscommissie georganiseerde activiteiten, dienen zich van deze risico's bewust te zijn en deze te aanvaarden en deze deelnemers worden geacht verantwoordelijk te zijn voor hun eigen gedrag en betrokkenheid in dit opzicht. De NCC en uw reisleiding spannen zich tot het uiterste in om de activiteiten op een veilige en verantwoorde manier te organiseren; iedere aansprakelijkheid voor schade, die desondanks kan ontstaan, wordt uitgesloten.

De NCC en de voor haar optredende personen zijn nimmer aansprakelijk en nemen geen verantwoordelijkheid op zich voor de gevolgen van eventuele onjuistheden of schade, die uit de gegeven aanwijzingen kunnen voortvloeien.

Voorwoord

Dat konden we niet voorzien toen we in 1988 de eerste NCC zomerbergsportreis organiseerden. Maar het was meteen leuk en het smaakte naar meer, niet alleen bij de deelnemers, ook bij ons. Na die zomerreis van 1988 in het Engadin, kwam er een herfstreis in 1989 in Tschierv en toen waren we pas echt verkocht: wat zijn die bergen mooi in de herfst, wat kleuren die lariksen prachtig oranje en wat laten de dieren zich goed zien. We werden verliefd op Tschierv en kwamen er met de NCC nog tien keer! Niet alleen in de herfst, ook in de zomer en zelfs in de winter. Dat hebben we inmiddels wel geleerd: de bergen zijn altijd mooi en de natuur is altijd fascinerend. Zowel bij +30C als bij -25C!

In de loop der jaren ontstond er een groep trouwe inschrijvers, waar gelukkig ook altijd weer nieuwe aanwas bijkomt. Helaas vielen er mensen af door ziekte en dood. Trouwe bergvrienden moeten we missen en nieuwe kameraden krijgen we erbij.

Zelf kregen we ook het een en ander voor onze kiezen waardoor we niet in elk jaar een reis konden organiseren.

Ons doel was en is altijd: delen. Laten zien hoe mooi de bergen zijn in alle jaargetijden en hoe je daarvan kan genieten. Het is nooit om de prestatie gegaan: "*Der Weg war immer das Ziel*" m.a.w. het ging om het onderweg zijn in de bergen. Soms haalden we de top niet en we weten: ook het besluit om om te keren is een belangrijke beslissing in het leven van een bergsteiger.

Er waren hoogte- en dieptepunten, er was geluk en verdriet, net zoals in het gewone leven!

We keren nog vaak terug naar het Engadin waar we in Zernez naast zomer- en herfstreizen ook 10 keer een sneeuwschoenenreis hadden, we blijven Oberiberg trouw, vroeger in de winter en nu regelmatig nog in de herfst: lieve mensen in een lief dorp.

Hoewel we onze voorkeur uitgaat naar de Zwitserse bergen, kwamen we ook in de Franse Alpen en komen we nog steeds in de Italiaanse Dolomieten.

We hopen dat we nog lang samen en met u van die wonderschone natuur mogen genieten en wie weet, maken we het getal 50 wel vol!

We wensen alle deelnemers aan deze herfstreis een fijne bergbelevens toe, zo één waar je nog lang aan terug denkt en die je gretig doet uitzien naar meer.

Anneke & Ton

Rhein Schlucht



Brunnen en Vierwaldstättersee



Waarom traagheid soms zo goed is: je krijgt meer tijd om van te genieten!

In het najaar komt er opnieuw een groepje NCC-ers bij elkaar in de bergen. Alle seizoenen zijn we graag onderweg in de bergen. De herfst belooft ons echter het beste van verschillende seizoenen: mooi zonnig weer maar niet zo heet als in de zomer. Misschien al sneeuw maar niet zo veel als in de winter. Volop kleur maar dan niet het frisse groen van het voorjaar maar wel het goud van de herfst. Dat alles wordt gecombineerd met heldere frisse lucht waardoor we optimaal van de natuur om ons heen kunnen genieten.

Bij het klimmen worden we geconfronteerd met traagheid en dat heeft een slechte naam bij ons westerlingen, die gespits zijn op snelheid en efficiëntie. Maar juist de traagheid geeft ons mogelijkheden om eens ergens letterlijk en figuurlijk bij stil te staan. Soms word je gedwongen pas op de plaats te maken: je moet overdenken hoe de volgende stap of handeling zal zijn. Je wilt een mooie foto maken, je moet wachten op de ander. Als je in je leven ergens stil bij kunt staan, geeft dat mogelijkheden om voluit te leven en te groeien. Als je je in de bergen niet laat opjagen, leer je dat dat in het “gewone” leven ook zijn voordelen heeft.

We willen u tijdens onze bergreizen laten genieten van de natuur, we willen met u delen in de vreugde van het zijn in de bergen, in die wondermooie wereld. Daarom hebben we ruim 20 jaar geleden de eerste herfstreis georganiseerd: omdat we wilden dat wat wij ervaarden een ander ook deelachtig zou worden: gewoon eens even op de rem trappen en de stilte van de natuur tot ons door laten dringen. Zo kunnen we weer verkwikt het alledaagse leven in. En als we dan met moderne jachtigheid geconfronteerd worden, kunnen we met een glimlach constateren dat het ook anders kan.

Wij wensen u een fijne tijd toe. Mocht er iets zijn, kom dan naar ons toe of laat u horen tijdens het mekkerkwartiertje. We doen ons best alles zo goed mogelijk te laten verlopen maar een ongeluk(je) ligt in een klein hoekje. (Het geluk ligt overigens in de rest!) Er kan dus wel eens iets fout gaan. Aarzel dan niet en maak het bespreekbaar. We hechten er erg aan de sfeer in de groep goed te houden. Laten we daar allemaal ons best voor doen.

Berg-en-ziel

Wie zijn ziel en zaligheid in iets steekt, is enthousiast bezig en heeft er alles voor over om datgene waar hij mee bezig is tot een goed einde te brengen. Ons doel is om het moois van de bergwereld met u te delen. Samen genieten van de flora en fauna en het op een verantwoorde manier buiten bezig zijn in de bergen.

WEGWIJZER NAAR DE BERGEN



*Die langzaam gaat, gaat zeker,
die zeker gaat, komt ver*

*Chi va piano va sano
Chi va sano va lontano*

BRUNNEN

Brunnen ligt aan het Vierwoudstrekenmeer met uitzicht op de oostelijke vertakking, de Urnersee, en ook op de Bürgenstock en het Gotthardmassief. Dankzij de centrale ligging in het aan afwisselingen rijke berg- en merenlandschap is Brunnen ideaal vertrekpunt voor uitstapjes in Centraal Zwitserland.

Het vakantieoord Brunnen ligt verscholen tussen Urmiberg en Fronalpstock, tegenover Rütli en Schillerstein, midden in de geboortestreek van Wilhelm Tell. Al heel vroeg wisten prominente personen Brunnen te waarderen: koning Ludwig II, een groot bewonderaar van Schillers Wilhelm Tell, reisde in 1865 naar Brunnen. Hij liet zich regelmatig om middernacht de Urnersee op roeien om voor een sprookjesachtig bergdecor naar de muziek van de alpenhoorn te luisteren, die hij voor zichzelf liet spelen. Maar ook Schiller zelf, Goethe, Spitteler en andere schrijvers en schilders waren dol op Brunnen.

De fjordachtige Urnerseepunt belooft puur zeil- en zwemplezier, het landschap een onvergetelijke mountainbikebeleving. Rigi en Bürgenstock, het Muotathal met het Höllloch (grotten), Treib-Seelisberg, Fronalpstock of het dierenpark Goldau, de steden Schwyz, Zug, Luzern en Altdorf zijn aanraders voor uitstapjes.



Brunnen

Op het zonneterras van Morschach boven Brunnen wacht een uitgebreid wellness- en sportaanbod. Puur plezier beloven whirlpool, wildwaterbeek, kinderbassin, een 100 meter lange glijbaan en een grote sportzone. Tot de wellness-oase tellen de Romeins-Ierse thermen met saunalandschap, zoutwater- en vitaliteitsbaden, de massageafdeling en het fitness- en beautycenter.

CARRERA

Op de rechter Rijnoever tussen 635 en 2605 m. ligt het gebied van de gemeente Valendas. Totaal leven hier en in de deelgemeentes Brün, Carrera, Dutjen en Turisch 300 mensen, op een totale oppervlakte van 2278 ha.

Zij zijn trots op hun mooie landschap en de prachtige vergezichten, de diep uitgesleten waterlopen en het fantastische natuurwonder "Rheinschlucht / Ruinaulta".

In Valendas staat de grootste houten bron van Europa en erin verbergt zich een „geheimnisvollen Meerjungfrau“



Carrera

CARAVAN

Naast uw standaard uitrusting kunt u gemak hebben van de volgende zaken:

- voldoende elektriciteitskabel;
- voldoende **stophout!**
- eventueel wintertentje als tochtsluis bij de deur
- afdekplaten voor de koelkastroosters



VERZEKERING:

Het is van groot belang, dat u een goede verzekering afsluit. Deze moet de risico's dekken tijdens de tochten die we maken.

Denk er daarbij ook aan om u aan te melden voor een IRK+ van de ANWB en zorg dat u een **EHIC kaart** (European Health Insurance Card) bij u heeft. Deze vraagt u aan (gratis) bij uw ziektekosten verzekeraar.

AANRIJROUTES

Camping Urmiberg

Gersaurstrasse 75

6440 Brunnen

Een snelle route over de Duitse Autobahn:

Koblenz (A61: links Rheinische Autobahn) – Karlsruhe – (A5) – Basel. Vóór Basel volgt u de borden Rheinfelden waar u de grens overgaat. Dan volgt u een stukje de A3 richting Basel tot de Verzweigung Augst. Vanaf hier volgt u borden A2 Luzern. Bij Autobahnkreuz Emmen-Süd volgt u de A14 richting Cham/Baar. Na zo'n 25 km komt u bij Autobahnkreuz Rotkreuz. Hier neemt de A4 richting Küsnacht – Arth/Goldau – Schwyz – Brunnen. In Brunnen volgt de Nationalstrasse richting Gersau en/of borden naar de Seilbahn Urmiberg. Hier ziet u ook de camping.

Camping Carrera

GPS: 9°17'51"E, 46°47'12"N

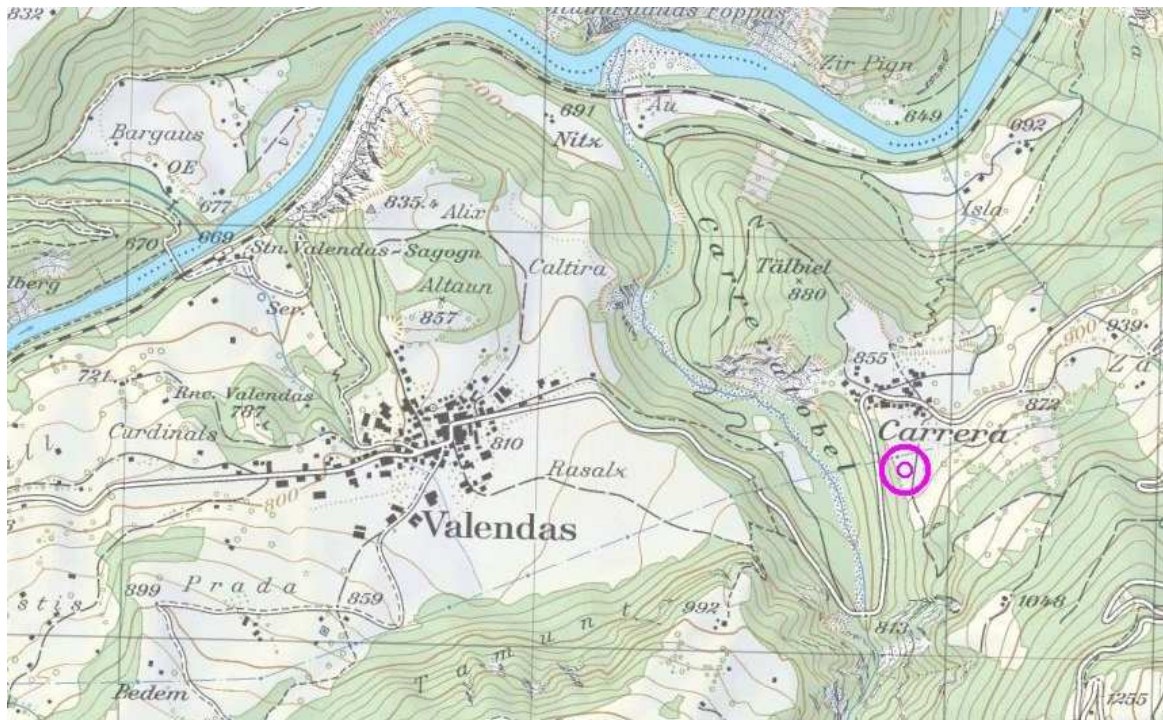
CH-7122 Carrera

Zwitserland

U rijdt van Brunnen naar Schwyz; dan over weg nr. 8 via Sattel – Rothenturm – Biberbrugg en Schindellegi naar de A3. Hier gaat u richting Chur en San Bernardino. Een kilometer of 8 voorbij Chur splitst de weg zich. Volg nu borden Flims/Laax en blijf doorrijden tot aan Ilanz. Hier steekt u de Rijn over en volg borden Castrisch – Valendas – Carrera (Versam).

De route is circa 170 km en u doet er zo'n 3 à 4 uur over.

Het is AF TE RADEN uw navigatie-apparaat te gebruiken! Deze leidt u via Andermatt en de Oberalppas (2.044 m – 10%). Ook is het af te raden om na Chur via Bonaduz en Versam naar Carrera te rijden.



HOOGTEVREES - DUIZELIGHEID:

In de bergen mogen mensen zonder hoogtevrees zich gelukkig prijzen. Er is echter maar een kleine minderheid onder ons, die helemaal vrij zijn van hoogtevrees. Van nature heeft de mens de eigenschap het onaangenaam te vinden als de afstand te groot wordt tussen zijn ogen en het dichtstbijzijnde vaste object. Dit is een basisbescherming van lijfsbehoud: instinctief doen we een stap terug naar een zekerder omgeving. Dit heet in de volksmond hoogtevrees.

Medisch gezien is het de angst om controle te verliezen. In het zicht van een afgrond is het niet abnormaal om te denken: *“ik zou kunnen vallen”* of *“ik zou mijn controle kunnen verliezen en naar beneden springen”*. Vaak is het dan voldoende om een stapje terug te doen, waarna de rust weer terugkeert. Problematisch wordt het pas als deze gedachten de overhand nemen of overdreven nadrukkelijk aanwezig zijn. Mensen die hier last van hebben, kunnen zelfs angst hebben om een brug over te steken, laat staan op een trapje te klimmen. Deze mensen mijden meestal de bergen.

Mensen met *“evenwichts-angst”* wandelen wel in de bergen. Dit onaangename fenomeen ontstaat door de positie van het lichaam in zijn omgeving en heeft dus niets te maken met het evenwichtsorgaan in het oor! Iedereen die staat, schudt zijn hoofd onzichtbaar om zijn positie in de ruimte bepalen. Als er geen vaste objecten in de nabijheid zijn, neemt dit schudden toe met duizelingen als gevolg. Een mens gebruikt zijn ogen voor stabiliteit, niet het centrale deel, maar juist het zijdelingse blikveld. Daarom vinden we het prettiger als hier een vast object zichtbaar is, in plaats van een afgrond. Naast de angst om te vallen, ontstaan er ook lichamelijke *“klachten”*: transpireren, hartkloppingen en snellere ademhaling.

Men kan zich hiertegen wapenen door te trainen: steeds een stukje hoger gaan. Houd altijd je eigen grenzen in het oog, anders versterk je de problemen alleen maar.

TIPS:

- houd je altijd ergens aan vast
- let op de rand (van een afgrond): probeer altijd zo te staan, dat er vaste objecten uit de ooghoeken zichtbaar zijn
- kijk steeds slechts kort naar beneden; duizeligheid treedt pas na enige seconden op
- kijk niet omhoog: duizeligheid wordt verstrekt door voortbewegende wolken
- probeer steeds in een stabiele houding te staan: met de voeten plat op de grond en vermijd extreme lichaamsposities
- meld duizeligheid aan de (bege)leiding of aan tochtgenoten in de nabijheid



REISPROGRAMMA:

- zaterdag 1 oktober: aankomst deelnemers in Brunnen vanaf 13.00 uur. Komt u hier a.u.b. beslist **niet eerder** aan i.v.m. onze organisatorische planning.
- zondag 2 oktober: opening; als iedereen zaterdag al is aangekomen, kunnen we zondagochtend openen en aansluitend al een kleine lichte inlooptocht maken; anders openen we zondagavond om 20.30 uur
- maandag t/m vrijdag: tochten! We kunnen kiezen uit een aantal mogelijke tochten. Welke tocht we gaan lopen, is o.a. afhankelijk van het weer. We beslissen 's avonds na informatie over het weer welke tocht er de volgende dag uitgevoerd gaat worden. Elke avond om 20.30 uur bij het "mekker"-kwartiertje houden we "Touren-besprechung". Uiteraard bent u vrij om uw eigen dagprogramma te kiezen.
- maandag 3 oktober Facultatief, niet in de reissom opgenomen: avond rondvaart met live muziek op het schip de MS Albatros; vertrek vanaf de Albatrossteiger in Brunnen om 19.30 uur – duur circa 2 uur.
Prijs CHF 17,00 p.p. Tel.079 478 94 09
- zaterdag 8 oktober: reisdag naar camping Carrera
- zondag 9 oktober: rustdag
- maandag t/m vrijdag: tochten!
- vrijdag 14 oktober: 18.00 uur gezamenlijk diner en sluiting van de reis



Restaurant am Brunnen

- zaterdag 15 oktober: vertrek deelnemers

Alle aangegeven tijden zijn in principe "zuivere" wandeltijden: u moet hier alle rustpauzes nog bij optellen! De tijden zijn wel ruim gecalculeerd. Afhankelijk van de omstandigheden, kunnen we ook andere tochten inplannen.

TOCHTEN vanuit Brunnen:

1. Met de auto via Schwyz richting Ibergereggpas; parkeren bij Eseltritt op 1.310 m (15 km – 30 min.). Lopen via Sternenegg (1.499m) naar de Ibergereggpas (1.406 m). Terug via Grosseboden (1.241 m). Hoogteverschil totaal 335 m; afstand circa 6,5 km; duur circa 3 uur.
2. Met de auto richting Morschach over de beroemde Axenstrasse via Sissikon naar Riemenstalden (15 km – 25 min.) en parkeren bij Chäppelberg (1.184 m). Met de lift (tel. 041-8204448) naar Gitschen (1.760 m). Lopen via Rotenbalm – Chüebodmer en Schön Chulm naar de Spilauersee (1.837 m). Hoogteverschil totaal 500 m; afstand circa 7 km; duur circa 4 uur. De lift is in september van 6.00 – 19.00 uur in bedrijf. Retour CHF 12,00.
3. Met de gondel omhoog naar de Urmiberg (1.135 m - retour CHF 19,00). Vandaar lopen via P-1.288 m en Bsetzibann (1.183 m) naar Gätterli (1.190 m). Zelfde weg terug. Hoogteverschil totaal 500 m; afstand circa 8 km; duur circa 4 uur.
4. Met de auto richting Morschach over de beroemde Axenstrasse via Sissikon richting Flüelen naar Altdorf. Daar borden volgen naar Bürglen (Schächental). Na Spiringen parkeren we (25 km – 35 min.) bij de tweede lift bij restaurant St. Anton (041-8791141: jetons 4 x CHF 6,00 per persoon kost retour). Vanaf het bergstation (1.552 m) lopen we via Gross Obermatt – P1.727 m – P1.809 m – P2.033 m naar de pas Grätli op 2.140 m. Hoogteverschil totaal 600 m; afstand circa 8 km; duur circa 5 uur.
5. Vanaf Brunnen met de eerste boot om 07.49 uur naar Treib (CHF 4,60). Dan met de Bahn naar Seelisberg (CHF 6,60); vervolgens met de bus om 09.32 uur naar het strandbad (CHF 4,20). Dan 1 km lopen naar Brunni en met de lift naar Weid CHF 8,00 (1.288 m; Tel. 079 – 481 7065 dan geen automaat of 041 820 15 17 of 041 820 19 01). Vanaf hier lopen naar de Niederbauen Chulm 1.923 m. Terug via Tritt (1.603 m) naar het bergstation van de lift Niederbauen op 1.570 m. Met de lift naar Emmetten (774 m - kosten CHF 11,00) en met de bus om xx.48 uur naar Beckenried (CHF 4,20). Terug naar Brunnen met de boot (CHF 14,80). Hoogteverschil totaal 700 m omhoog 400 m afdalen; afstand circa 6 km; duur circa 4 uur. Kosten totaal CHF 53,40. Dit is exkl. groepskorting die we op de boot en de Seelisbergbahn krijgen bij meer dan 10 personen. Hoogteverschil lopen totaal 600 m omhoog en 350 m omlaag; afstand circa 6 km; duur circa 4 uur.
6. Vanaf Brunnen met de boot naar Rütli. 4 km wandelen met een hoogteverschil van 150 m naar Treib en vandaar met de boot terug naar Brunnen. Kosten circa CHF 15,00.
7. Met de auto richting Morschach over de beroemde Axenstrasse via Sissikon richting Flüelen naar Altdorf. Daar borden volgen naar Bürglen (Schächental). Bij Witterschwanden parkeren bij de lift naar Eggbergli. Vanaf het bergstation (1.354 m) via Oberschwand door het Seldwald afdalen naar de rivier de Schächen op 831 m. Langs de rivier terug naar de parkeerplaats op 774 m. Hoogteverschil totaal 600 m afdalen; afstand circa 5 km; duur circa 2 uur. Kosten circa CHF 5,00.

TOCHTEN vanuit Carrera:

8. Met de auto 4 km naar Brün (1.300 m). Lopen via P-1.326 m en P-1.580 m naar de Brüner Alp (1.652 m); verder via P-1.860 m naar Tenner Chrüz (2.017 m). Hoogteverschil totaal 720 m; afstand circa 6 km; duur circa 4 uur.
9. Met de auto 6 km naar Castrisch (705 m). Lopen langs de Rhein met uitzicht op de rivier en de Rheinschlucht tot aan station Versam-Safien. Vanaf hier gaan we met de trein terug naar ons uitgangspunt. Hoogteverschil lopen totaal 50 m omhoog en 100 m omlaag; afstand circa 10 km; duur circa 4 uur. Als u tijd en energie over heeft kunt u vanaf het station eerst nog doorlopen tot aan de (spoor)brug over de Rhein en een stukje het

schiereiland Chli Osla op lopen. Extra afstand circa 3 km +1 uur heen en terug. Prijs trein online ticket CHF 5,00; trein gaat elk uur om xx:16 uur, ritduur 11 min.

10. Met de auto richting Ilanz en dan naar Vals. Doorrijden tot de Zervreilasee (stuwmeer) Parkeren op 1.864 m (40 km – 1 uur). lopen naar Guraletschsee 2.409 m. Terug via de Ampervreilasee (2.377 m) en de gehuchten Ampervreila (2.020 m) en Guraletsch (2.018 m) naar de auto. Hoogteverschil totaal 600 m; afstand circa 13 km; duur circa 5 uur.
11. Met de auto richting Versam en dan naar Thalkirch. Doorrijden tot Turrahus (30 km - 45 min.) 1.694 m. Lopen naar Tomülpass 2.412 m. Hoogteverschil totaal 720 m; afstand circa 11 km; duur circa 5 uur.
12. Met de auto richting Versam – Bonaduz. Via Rhäzüns naar Rothenbrunnen. Daar de Autobahn op richting Thusis en dan naar Thusis. Neem de afrit Thusis-Süd en volg bordes naar het station. Met de bus om 09:33 uur via Ober-Tschappina naar de Glaspas (1.846 m); 40 min. busrit. Prijs bus online ticket CHF 9,20. Vanaf hier lopen we via de Lüschersee (1.920 m) naar de Bischolsee en Bischolpass (1.999 m). Verder lopen we de Heinzenberg graatwandeling: door naar Tguma (2.163 m) – Präzer Höhi Mutta (2.119 m) naar P-1.981 m. Vandaar via de Präzer Alp (1.883 m) en de Prau da l'Alp (1.661 m) naar Präz (1.170 m). Dan met de bus terug naar de auto's. Hoogteverschil lopen totaal 350 m omhoog en 960 m omlaag; afstand circa 15 km; duur circa 5 uur. De bus terug gaat om 13:40 – 16:48 en 18:03 uur, ritduur resp.25 min. Reserveren van de bus voor groepen is noodzakelijk.

The Heinzenberg ridge hike is a marvellous day trip leading from Obertschappina to Präz. It offers amazing views of the valleys in this region. The Heinzenberg ridge hike offers beautiful sights, including a panoramic view of the Safien, Domleschg and Albula valleys.

A connecting mountain trail takes you to Bischolpass and Bischol Lake where you can enjoy a dip in the cool water. The path then

climbs via Alp Bischola up to Tguma mountain, the highest point of the hike. The ridge trail continues to Präzer Höhe and then begins to descend to Alp Gronda and down to Präz. Hiking time: approx. 4 ½ hours. Level of difficulty: medium.



13. Er is ook een lichter alternatief met vertrekpunt Ober-Tschappina op 1.577 m. Met dezelfde bus om 09:33 uur vanaf station Thusis. Prijs bus online ticket CHF 7,80; Vanaf

- hier lopen via P-1.591 m naar Oberurmein (1.580 m). Verder via Baria Fritsch (1.545 m) – Stivetta en Baria dil Michel – Solzas (1.461 m) naar Lescha (1.290 m) en Sarn (1.180 m). Vandaar met de bus terug naar de auto. Hoogteverschil lopen totaal 115 m omhoog en 510 m omlaag; afstand circa 9 km; duur circa 4 uur. De bus terug gaat om 13:46 – 16:54 en 18:09 uur, ritduur 19 min. Reserveren van de bus voor groepen is noodzakelijk.
14. Met de auto richting Valendas en dan naar Flims-Waldhaus (15 km – ½ uur). Parkeren in de buurt van de camping (1.110 m). Vanaf hier de 4 meren wandeling: eerst naar Lag Prau Pulté, verder langs het sportcomplex Prau la Selva en door via de Tuleritg-See en de Caumasee. Verder via Conn naar Lag la Cresta en terug naar het startpunt. Hoogteverschil totaal 350 m; afstand circa 13 km; duur circa 4 uur. *Die faszinierenden Bergseen Lag Prau Pulté, Lag Tuleritg, Caumasee, Crestasee sind die Wahrzeichen von Flims. Smaragdfarben und türkisblau leuchten ihre Wasser. Der Caumasee wird von unterirdischen Quellen gespiesen. Sein Nachbar ist der Lag Prau Tulertig, der wiederum mit dem Laug Prau Pulté verbunden ist. Umgeben werden die Seen von silbernen Weiden und mächtigen Tannenwäldern. Eine märchenhafte Welt Der letzte Abschnitt der Wanderung führt durch die eindruckliche Felsbachschlucht wieder hinauf nach Flims.. Das Flussbett des wildromantischen Flembaches verläuft, durch die verwinkelte Felsbachschlucht, von Flims nach Trin-Mulin. Ein Blick in die kleine, verwaschene Felsbachschlucht, hinunter auf das tosende Wasser macht jeden Spaziergang zu einem Erlebnis. Besonders an sonnigen und warmen Tagen ist der schattige Wanderweg durch den tiefgrünen Wald, welcher direkt vis à vis dem [Gasthaus Crestasee](#) beginnt, eine kühle und erfrischende Erfahrung. Verpassen Sie auf keinen Fall den kleinen Aussichtspatz.*

TRAINEN

Gezond trainen is aërobe trainen: d.w.z. het lichaam krijgt tijdens de training zoveel zuurstof toegevoerd als het ook nodig heeft. Er ontstaan dan geen afvalproducten die de stofwisseling belasten; vet is de voornaamste brandstof.

Een anaërobe training met hoge polsslag heeft weinig positieve invloed op de gezondheid. Een anaërobe training kenmerkt zich door veel hijgen. Op zo'n moment worden wel afvalproducten van de stofwisseling in het spierstelsel opgeslagen: we verzuren! In de spieren is onvoldoende zuurstof aanwezig voor de noodzakelijke verbranding en het hart wordt zwaar belast. Deze situatie komt bij veel bergsporters voor en veroorzaakt jaarlijks zo'n 100 doden door een hartstilstand.

Een goede training ontstaat wanneer het hart belast wordt tot 65% à 75% van de maximale frequentie. Deze is te berekenen uit 220 +/- leeftijd:

Leeftijd	Maximale hartslag	65%	75%
20	200	130	150
25	195	127	146
30	190	124	143
35	185	120	139
40	180	117	135
45	175	114	131
50	170	111	128
55	165	107	124
60	160	104	120
65	155	101	116
70	150	98	113
75	145	94	109

Af en toe kun je best met een hogere hartslag onderweg zijn. Maar een continue overbelasting is slecht voor het lichaam: de prestatiecurve neemt af!

Ons lichaam is gebouwd om actief te zijn. Spieren en bloedsomloop zijn dynamische systemen die zich laten beïnvloeden en daarom goed te trainen zijn. Omgekeerd neemt bij inactiviteit de belastbaarheid af. USE IT or LOSE IT.

Voor een goede basisconditie is het nodig om 2 à 3 maal per week te trainen. Per week mag de belasting niet meer dan 10% toenemen; dat geldt voor de tijdsduur, het tempo en voor de afstand van de training.

De basisregel luidt: belasting + rustperiode = conditieverbetering

In de rustperiode krijgt het lichaam de kans zich aan de (nieuwe) vraag aan te passen. Een goede regeneratie helpt de belasting te verwerken en een maakt een komende belasting weer snel mogelijk.

De regeneratietijd is voor de lichaamsfuncties heel verschillend. De hartslag komt al na 3 –5 minuten op het uitgangsniveau terug; het herstel van de vochthuishouding duurt een dag, terwijl beschadigde spiereiwitten en de structuur van de brandstofcellen (mitochondriën) 3 tot 10 dagen nodig hebben voor hun herstel. Dit is afhankelijk van de intensiteit van de belasting. Vroeger dacht men, dat “verzuring” van de spieren door lactaat (afvalproducten van de verbranding) kwam. Door spierbiopten heeft men ontdekt, dat er door ongewone belastingen kleine spier- en celwandbeschadigingen ontstaan, die voor de “zware benen” verantwoordelijk zijn. De grootste beschadigingen treden op bij belasting tegen de normale spiersamentrekking in. Voorbeelden hiervan zijn het lopen op een harde ondergrond en het bergaf lopen.

Voor een goede regeneratie is voldoende slaap erg belangrijk. Tijdens de slaap worden de voor het herstel en de groei benodigde hormonen aangemaakt. Het immuunsysteem wordt ook tijdens de slaap versterkt, doordat virussen en bacteriën worden letterlijk verstikt.

Een basisregel is, dat bij intensieve training het lichaam dagelijks 1 uur meer slaap nodig heeft.

Onderstaand geven we u een lijstje met de uitrustingsstukken, die u beslist op elke tocht/wandeling mee **MOET** nemen, c.q. die u eventueel mee **kunt** nemen:

PERSOONLIJKE UITRUSTING

- Kleding die prettig zit en die tegen een stootje kan
- Beter meerdere dunne laagjes, dan één dikke laag
- Altijd kleding voor warm én voor koud weer, voor nat weer én voor droog weer meenemen
- Zonnebescherming: crème, petje, lippencrème
- Zonnebril
- Eventueel een zweetbandje of –doekje
- Jack, handschoenen, muts
- Echte bergwandelschoenen (geen streethikers, hoge sport- of andere schoenen). Goede bergschoenen zijn herkenbaar aan een Vibram profielzool (gekleurde sticker – meestal geel – onder op de zool). Zorg dat de schoenen goed waterafstotend c.q. waterdicht zijn!
- Eventueel stokken (geen langlauf- of Nordic walkingstokken: die zijn te lang)
- Een (dagtour)rugzak(je) per persoon:
 - Een advies over rugzakken is moeilijk eenduidig te geven. Het eerste dat je moet beslissen is het doel waarvoor je de rugzak gaat gebruiken. Een dagtoerrugzakje kan met een inhoud van 35 liter volstaan.

- Een klim- en bergtoerrugzak kan volstaan met een inhoud van 35-50 liter. Bij 35 liter heb je voldoende ruimte voor dagtochten, richting 50 liter moet goed zijn voor huttentochten, waarbij geen slaapzak e.d. wordt meegenomen.
- Een trekking rugzak waarbij je ook tent, slaapzak, kookspullen e.d. mee wilt nemen, dient een inhoud te hebben van 50-80 liter; er komt een gewicht in van 15-20 kg en hij zal daarom ook perfect moeten passen.
- Vroeger werd vooral canvas gebruikt; dat is wel sterk, maar neemt ook veel vocht op (extra gewicht) en blijft lang nat. Tegenwoordig gebruikt men moderne kunststoffen als Cordura met een coating voor de waterdichtheid. Lekken blijft altijd op de naden, vandaar is een regenhoes aan te raden. Een ander materiaal is Aztec (wordt gebruikt door merk Mac Pac). Dit weefsel van katoen en polyester is zo dicht geweven, dat het niet alleen zeer sterk is, maar ook nagenoeg waterdicht.
- Let bij de aankoop ook vooral op de kwaliteit van de schouderbanden en de heupband: de pasvorm moet hier heel goed zijn en de kwaliteit van het foam moet lange en comfortabele draagtijd garanderen. Kijk goed of de zak op jouw (en andere) ruglengtes is in te stellen. Draag hem in de winkel langere tijd, liefst niet alleen opgevuld met een kussen o.i.d., maar met gewicht (minstens 10 kg rommel in de winkel erin laden en minstens 0,5 uur ermee blijven lopen).
- Voor bergtoeren komen uiteraard alleen rugzakken met een **inwendig frame** in aanmerking, liefst zonder zijzakken. Afneembare zijzakjes zijn een aanrader: je kunt ze gebruiken als "spullenzakje" in de rugzak tijdens bergtoeren, maar ook aan de buitenzijde monteren bij ander gebruik van de rugzak. Hoe meer compartimenten een rugzak heeft, hoe prettiger en overzichtelijker hij is in te delen en hoe sneller je iets terug kunt vinden.



In uw rugzak hoort altijd:

- proviand en eventueel een zakmes. (neem iets extra's voor onverwachte situaties mee: gedroogde vruchten, muesli-repen, chocola, liga-koeken e.d. voldoen erg goed). Eet niet alles onderweg op, maar bewaar het laatste tot bij de auto of de camping: er kan altijd nog iets gebeuren waardoor de tocht (veel) langer gaat duren!
- drinken: 1 liter of meer in een goed afsluitbare veldfles. Een thermosfles met glazen binnenfles is NIET geschikt. Als inhoud kunt u denken aan rozenbottelthee (is zowel koud als warm lekker) of ijsthee (oplospoeder, soms bij Liddl en in Zwitserland te koop, aanmaken met koud water, maar ook met warm water erg lekker). Blikjes en pakjes fris, flessen en pakken melk zijn ONGESCHIKT om mee te nemen onderweg.
- enige eerste hulp verbandmiddelen, waaronder zeker pleisters, "Second Skin", Leukoplast of iets dergelijks om uw eigen blaren onderweg te behandelen.
- eventueel gamaschen
- anti-zonnebrand middelen met een zo groot mogelijke beschermingsfactor.
- zonnebril en zonnehoedje (saharapet met nekklep).
- lippencrème.
- wc-papier.
- identiteitsbewijs (b.v. lidmaatschapskaart Alpenclub, paspoort)
- regenkleding (géén paraplu of cape!).
- regenhoes voor om de rugzak.
- windjack.
- handschoenen of wanten.
- warme muts.
- reserve droge sokken.

U kunt bovenstaand lijstje naar wens aanvullen met o.a.:

- foto-, film- en/of video-apparatuur.
- verrekijker.
- reddingsdeken.
- reserve sokken.
- reserve handdoek(je).
- hoogtemeter.
- kompas.
- kaart van het gebied.
- reserve veters.

PRAKTISCHE TIPS

- In de bergen waar wij kamperen, is de luchtdruk LAGER dan in Nederland op zeeniveau. Dit houdt in, dat water al kookt bij circa 95°C (en het wordt ook nooit heter!). Het gaar worden van uw eten vergt dan ook meer tijd. Aardappelen b.v. 25 min.
- Een goede oplossing is het gebruik van een snelkookpan. Daarin kunt u dezelfde tijden aanhouden als thuis.
- Tussen 12.00 uur en 14.00 uur zijn de meeste winkels, postkantoren en banken gesloten.



Vierwaldstättersee

Rheinschlucht



KLEDING als airconditioning

Door de enorme hoeveelheid producten op de markt voor buitensport raakt men het overzicht snel kwijt. Het is nauwelijks te onthouden welk materiaal welke eigenschappen bezit.

Het uitgangspunt voor goede en vooral functionele kleding is het principe van “laagjes”, het zgn. “uien-principe”. Deze methode van kleden maakt een simpele aanpassing aan de weersomstandigheden en de lichamelijke inspanning mogelijk. Hierbij is elke laag van belang! De lagen moeten bovendien op elkaar zijn afgestemd. Als een tussenlaag ontbreekt, functioneert de rest ook niet meer. B.v.: een katoenen T-shirt wordt nat van het zweet en ondanks een ademend (Goretex) jack voelt het klam en kil.

Het systeem bestaat in principe uit 3 lagen, maar kan ook uit meer lagen bestaan, b.v. als het zeer koud is.

Laag 1:

Deze heeft als taak vochtopname. Het lijkt vaak op een gewoon T-shirt, maar deze laag is enorm belangrijk voor een behaaglijk gevoel. De laag ligt direct op de huid en moet eigenlijk iets onmogelijks tot stand brengen: koelen als men transpireert en ons warm houden als het koud is. Er zijn dan ook verschillende kledingstukken voor laag 1 beschikbaar.

Laag 1 – anti-bacterieel:

Zweet + kunststof (ongeacht welke!) → onfrisse geurontwikkeling

Veel fabrikanten voorzien hun weefsels daarom van een toevoeging die anti-bacterieel, anti-microbieel en/of bacteriostatisch werkt. De eerste twee doden bacteriën resp. microben en de laatste gaat bacteriegroei tegen. Dit werkt alleen langdurig als de toevoeging in de vezels “ingebouwd” is. Niet alle toevoegingen zijn zonder (gezondheids)bijwerkingen.

Laag 1 – katoen:

Katoen is ongeschikt voor sporters als materiaal voor laag 1. Het neemt teveel vocht op, waardoor het nat en klam aanvoelt.

Laag 1 – elasthan:

Elastan (merknamen Lycra, Spandex, Spandura) is extreem rekbaar en toch tegelijkertijd vormvast. Kleding uit elasthan kunt u vaak gewoon uitspoelen met lauwwarm water. Nu en dan stopt u de kledingstukken in de wasmachine bij maximum 60°. U kunt de kledingstukken hangend of liggend drogen. Bij elasthan moet u het wasetiket in de gaten houden voor het onderhoud. Vaak wordt elasthan in combinatie met polyamide gebruikt om



maximum pasvorm en comfort te bieden; hierdoor droogt het echter langzamer.

Zweten is een natuurlijk reactie waardoor het lichaam zichzelf afkoelt, als dat nodig is. Als men al het transpiratievocht van de huid zou afvoeren, kan er “oververhitting” ontstaan. Alleen het overtollige vocht mag worden afgevoerd.

Laag 1 – vochttransport:

Dit transport gaat het best door kunststoffen met een groot oppervlak (b.v. Coolmax), door een hydrofiële (=water aantrekkende) kleding of door een bijzondere constructie van het weefsel: door een tweevoudig weefsel met capillaire werking.

Laag 1 – Merinoswol:

Wol vinden veel mensen erg prettig, vooral “koukleumen” en mensen die niet erg transpireren, waarden de eigenschappen van wol: goede isolatie en het neemt nauwelijks geurtjes op. Merinosschape leverde de mooiste wol: de diameter is zó fijn dat het zeer zacht is, flexibel en langvezelig. Daardoor kriebelt of irriteert het niet op de huid. Er komen ook steeds meer weefsel uit een mengsel van merinoswol en kunststofvezels. Zo combineer je het beste uit twee werelden. Het eindproduct blijft echter ongeschikt als men erg transpireert, omdat de stof nog steeds niet genoeg vochtig kan opnemen en erg langzaam droogt.

Laag 1 – Polyamide (PA):

Polyamide is een slijt- en scheurvaste kunststofvezel, niet zo UV-bestendig als polyester en houdt ook iets meer vocht vast. Nylon is trouwens een hoogwaardige polyamide.

Laag 1 – Polyester (PES):

Polyester is de meest gebruikte kunststofvezel in de textielproductie. Het is eenvoudig te verven, UV- en kleurecht, snel drogend en goed recyclebaar. Het is echter minder slijt- en scheurvast dan polyamide.

Laag 1 – Polypropyleen (PP):

Polypropyleen neemt bijna geen vocht op, rot niet en behoudt ook nat nog een goede pasvorm. Het gaat echter snel “stinken” en is niet UV-bestendig. Het is ongeschikt als men erg transpireert.

Laag 1 – pilling:

Sommige vezels blijven niet goed in het materiaal zitten en vormen aan het oppervlak kleine knopen. Het ziet er niet mooi uit, maar het doet niets af aan de functionaliteit.

Laag 1 – sneldrogend:

Kunststofvezels drogen het snelst, omdat vocht niet in de vezels opgenomen kan worden.

Laag 1 – pasvorm:

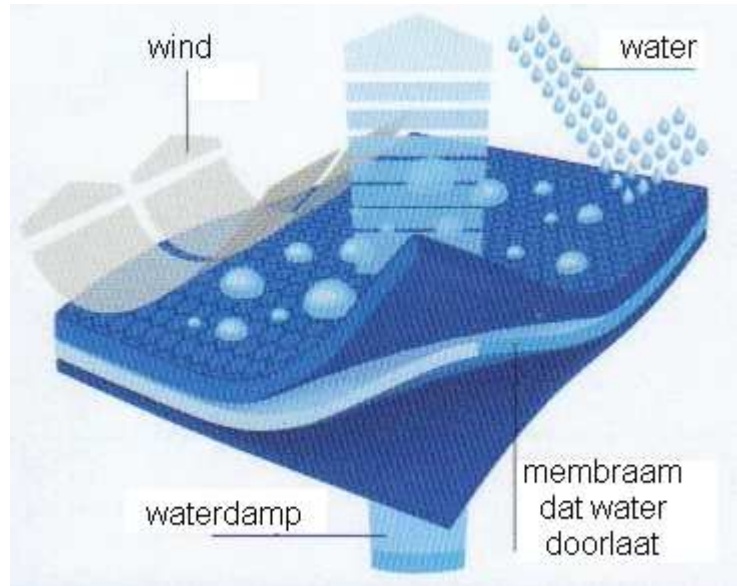
Alleen als laag 1 direct op de huid ligt, kan het vochttransport goed werken. Wijde T-shirts van b.v. polyester zijn



weliswaar altijd nog beter dan katoenen hemden, maar zij transporteren het zweet niet zo snel als strak op de huid liggende kleding. Wijde kleding en goed vochttransport sluit elkaar uit.

Laag 1 – zilver:

De Romeinen wierpen al zilveren munten in het water om zo een goede kwaliteit te behouden. Ook buitensporters zuiveren hun water al lang met zilver. In kleding wordt zilver soms in de vezels “ingebouwd” of als dunne draden meegeweven. Hierdoor wordt stinken van de kleding vertraagd.



*3 lagen over elkaar:
belangrijk is dat de lagen wel
samenwerken*

Laag 2 – isolatie:

De tweede laag is verantwoordelijk voor de bescherming tegen kou. Zij bestaat tegenwoordig meestal uit fleec: een polyester-vezel. Voordelen ten opzichte van een wollen pull-over zijn het gewicht, de pasvorm (ook als het nat is) en het snelle drogen. Het materiaal kan zonder problemen gewassen en gecentrifugeerd worden en het irriteert niet op de huid.

Bij de productie van fleec worden er eerst kleine lussen gemaakt, die daarna geschoren worden. Hierdoor ontstaat een zelfde constructie als bij een tapijt. Goedkope fleec-soorten pillen sneller dan de betere, zoals Polartec en Eschler e2.

Steeds meer fleec wordt gemaakt uit recycleproducten. Dan kan zijn b.v. PET-flessen of rest- en afvalproducten van de productie van fleec.

Laag 3 – bescherming tegen weer en wind:

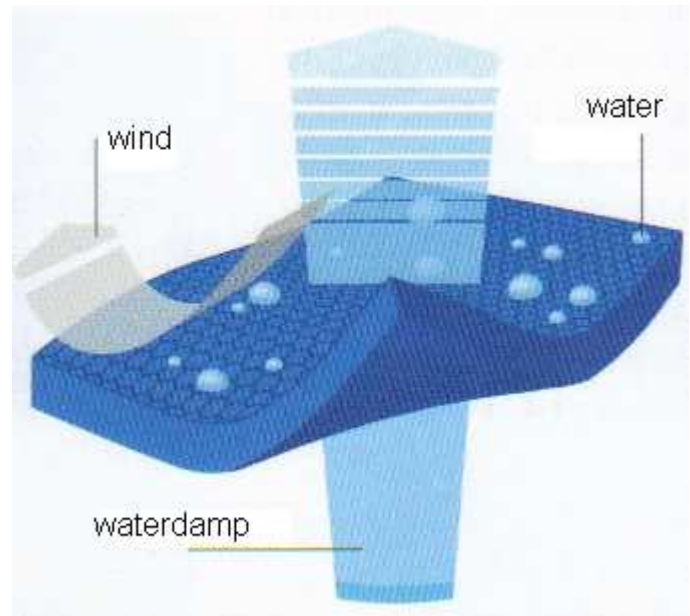
Deze laag moet een goede bescherming bieden tegen de elementen en dus wind- en waterdicht zijn. Tegelijkertijd moet het materiaal kunnen ademen en zo waterdamp (transpiratievocht) doorlaten. Deze materialen worden wel WWA's genoemd: **W**ind- en **W**aterdicht en **A**demend.

De buitenkant van een jack kan men door een microporeuze of door een hydrofiele laag echt waterdicht maken. Microporeus is een weefsel of een membraam met gaatjes, die zo klein zijn, dat ze wel waterdamp (zweet) doorlaten, maar geen waterdruppels (regen). De bekendste merken zijn Goretex en Sympatex. Een goede laag kan bovendien net zo goed waterdamp doorlaten als een membraam. Een membraam is een waterdampdoorlatende maar waterdichte folie. Hydrofiel

betekent letterlijk “*vriend van water*”. Dit soort weefsels transporteren het transpiratievocht op chemische wijze naar de droge en koude kant van het weefsel.

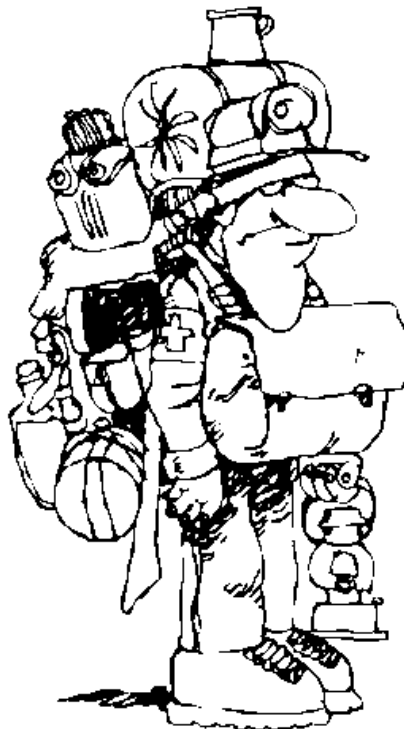
De buitenkant van laag 3 is meestal van synthetisch: polyamide (PA) of polyester (PES). Door een speciale behandeling (textureren) voelen deze kunststofweefsels “natuurlijk” aan. Polyamide is veel slijtvaster dan polyester (zie bij laag 1) en dat is vooral belangrijk op drukplekken (b.v. waar de rugzak draagt). Polyester is iets goedkoper, beter recyclebaar, laat zich eenvoudiger verven en bleekt in de zon nauwelijks.

De buitenkant van laag 3 wordt bijna altijd van een waterwerende film voorzien (DWR = Durable Water Repellent – repellent = afstotend). Na verloop van tijd moet deze film echter d.m.v. een spray ververs worden. Anders neemt de buitenkant van laag 3 teveel water op en blokkeert daardoor het transport van waterdamp. Het microporeuze is een weefsel of het membraan is weliswaar nog steeds waterdicht, maar de natte buitenstof en de blokkade van zweettransport geven het gevoel alsof je in een oliejas loopt.



Softshell – een uitzondering:

De definitie van Softshell is niet helemaal eenduidig. Meestal bedoelt men kleding die meer bescherming tegen de elementen biedt dan fleecе en meer draagcomfort dan een gewoon jack. Goede softshells zijn wind- en waterwerend, elastisch en ze laten waterdamp goed door. Er zijn echter ook nogal wat softshells van slechte kwaliteit. Let bij de koop op een echt goed merk, zoals Eschler E3 en E3+, Polartex PowerShield en Schöller original Soft Shell.



Vertaald uit [Alpin](http://www.alpin.de) 2/09
www.alpin.de

ETEN EN DRINKEN

In Nederland, op zeeniveau heeft een mens gemiddeld 1 à 1,5 liter vocht per dag nodig. Vocht dient als oplosmiddel voor (voedings)stoffen, als transportmiddel, voor de temperatuurregeling en als bouwstof voor de cellen. Een vochttekort wreekt zich dan ook onmiddellijk.

In de bergen, op 3.000 meter hoogte, verliest men in rust alleen al 0,8 liter vocht per dag. Op deze hoogte is er beduidend minder lucht en dus zuurstof aanwezig, waardoor men vaker adem moet halen en bij elke uitademing verliest men vocht. Bij inspanning (tochten lopen) op deze hoogte is het extra verlies al snel tot 2 liter per dag. Totaal zou men dus 3 à 4 liter vocht per dag moeten drinken. Een goede controle of het lichaam (on)voldoende vocht heeft gekregen, is de kleur van de urine: een donkere kleur duidt op vochtgebrek!

Drink regelmatig (bij elke pauze) kleine hoeveelheden, b.v. (zoete) thee. Drink nooit smeltwater of sneeuw: hier zitten (nog) geen (te weinig) mineralen in en hierdoor worden deze aan de lichaamsvloeistoffen onttrokken om een en ander te neutraliseren. Het gevolg is, dat na de eerste kortdurende dorstlessing de dorst daarna in verhevigde mate terug keert!

Ook voor het eten geldt, dat de beste methode is om regelmatig (bij elke pauze) kleine hoeveelheden te eten, liefst koolhydraatrijk voedsel, zoals muesli-repen, bananen, gedroogd fruit e.d. Hoe minder vet men (onderweg) eet, des te beter. Het diner kan bestaan uit koolhydraten (deegwaren), aangevuld met vetten.

Voedsel dient als bouwstof en voor de energievoorziening. Dat laatste kan op twee manieren: energie uit vetten en energie uit koolhydraten. Deze laatste is een snelle energieleverancier; koolhydraten worden snel omgezet in enkelvoudige suikers, die via de darmen in het bloed terechtkomen voor transport naar de gewenste plaatsen. Het nadeel is, dat een mens ongeveer 7.000 kJ energie aan koolhydraten kan opslaan, terwijl op een bergwandeltocht er zo'n 25.000 kJ nodig is. Het grootste deel van onze energie moet dus uit vetverbranding komen.

Gelukkig heeft iedereen wel voor minstens een maand vetreserve bij zich (soms meer): 10 kg vet levert wel 300.000 kJ. Het nadeel van vetverbranding is, dat er zuurstof voor nodig is en dat hebben veel mensen tijdens bergtochten in onvoldoende mate over. Als je rustig en gelijkmatig loopt en blijft lopen, haal je je energie uit een rustige vetverbranding, die geen nadelige gevolgen heeft. De voorraad koolhydraten bewaart het lichaam dan voor noodgevallen (een onverwachte beweging, uitglijden, te hard lopen e.d.).

Als je niet goed met je energie omgaat, is de voorraad koolhydraten snel op en moet het lichaam, ook in noodgevallen overgaan op vetverbranding. Dit nu levert het gevoel op van de man met de hamer, verzuurde spieren e.d. In de regel herstelt men hiervan pas na een goede nachtrust. Dat betekent dus, dat de huidige dag problematisch blijft.

Entweder man steht sehr früh auf oder man geht sehr schnell.

Frühstücken kann man im Leben noch tausendmal!

BERGWANDELEN en GEVAREN

Geen andere vorm van bergsport wordt zo beoefend als bergwandelen: klimmers wandelen naar de bergwand, mensen die hoogtoeren maken wandelen naar de hutten enz. Alleen in Zwitserland zijn jaarlijks al circa 1,9 miljoen mensen wandelend in de bergen onderweg. De keerzijde daarvan is, dat bij geen enkele andere vorm van bergsport zo veel ongelukken en ongelukjes plaats vinden als bij het zgn. “ongevaarlijke bergwandelen”.

Meer dan 30% van alle dodelijke bergongelukken vindt plaats bij het bergwandelen. Uit statistieken blijkt, dat al decennia lang vallen en van een helling afrollen het meest voorkomt, gevolgd door onderweg ziek worden, verdwalen, zich vastlopen en niet meer verder of terug kunnen.

Meer dan de helft van de ongelukken is acuut levensbedreigend en/of verlangt behandeling in een ziekenhuis. Slechts 20% van de ongelukken loopt met een sissert af; hiervoor is een ambulante behandeling voldoende. Een kwart van de betrokkenen blijft ongedeerd en heeft geen medische zorg nodig.

Objectieve en subjectieve gevaren

Elk ongeluk wordt veroorzaakt door gevaren, zowel objectieve – dat zijn gevaren die door de natuur veroorzaakt worden – als ook subjectieve; deze gevaren worden door de mens zelf veroorzaakt. Hierbij valt te denken aan onvoldoende uitrusting, verkeerde tijdsplanning, overschatting van eigen kunnen en/of conditie enz. Het is niet mogelijk om een scherpe scheidslijn aan te brengen en meestal wordt een ongeluk veroorzaakt door een combinatie van beide gevaren. Ongelukken ontstaan meestal door de aanwezigheid van een natuurlijke bedreiging of hindernis en het verkeerd inschatten of verkeerd gedrag van de betrokkene.

Deze verkeerde beslissingen kunnen beïnvloed of versterkt worden door een slechte conditie of uitputting, maar ook moet de invloed van een groep niet worden onderschat. Beslissingen worden niet altijd door de meest ter zake kundige genomen, maar door nadrukkelijk aanwezige groepsleden; soms wordt er geen werkelijke beslissing genomen, maar gaat de groep gewoon verder (en ook dat is een beslissing!).

Goethe schreef reeds: “De natuur heeft geen begrip voor grappen; zij is altijd aanwezig, heeft altijd gelijk, is altijd ernstig en altijd streng. Fouten en vergissingen zijn altijd die van de mens!”

Het hoge aantal dodelijke ongelukken tijdens het bergwandelen heeft verschillende oorzaken. Ten eerste is het aantal bergwandelaars vele malen groter dan die van bergbeklimmers, rots- en ijsklimmers, skiërs, matras- en deltavliegers en wildwatervaarders tezamen.

Ten tweede beweegt zich, seizoen gebonden, een groot aantal mensen door de bergen, die een slechte of onvoldoende uitrusting hebben en/of die slechts weinig kaas hebben gegeten van de elementaire regels die in de bergen gelden. Ook is hun conditie of gezondheid niet altijd optimaal of worden ze overschat. Als deze mensen bovendien nog een slechte looptechniek hebben of weinig oriëntatievermogen, dan komen ze al snel in de problemen, vooral als tijdens een tocht de omstandigheden wijzigen (weersomslag, bergpad dat niet meer begaanbaar is). Zij worden het slachtoffer van hindernissen en gevaren, die ze niet bijtijds herkennen en ook niet goed kunnen inschatten en/of ze nemen in moeilijke situaties de verkeerde besluiten.

Om de signalen uit de natuur te zien en te herkennen, moet men ze continu in de gaten houden. Door ieder contact met een gevaar, groeit iemands ervaring, waardoor men bewuster keuzes kan maken. Het belangrijkste van ervaring is, dat men mogelijke gevaarlijke situaties kan voorkomen. Het scala van mogelijke gevaren is groot: steenslag, aardverschuivingen, snelstromende beken, smalle paden zonder houvast, lawines, gletscherspleten, zonnebrand, hittestuwing, weersomslag, bliksem, mist, koude, regen, sneeuw, hoogteziekte enz.

De meeste gevaren zijn tijdig te onderkennen. Belangrijk daarbij is, dat hun tekens gezien en juist geïnterpreteerd worden. Doordat wij in het dagelijks leven ver bij de natuur vandaan staan, vergt dit (te) veel van ons. Bergsport-cursussen, ervaring of kundige begeleiding bij tochten is dus erg belangrijk.

Verder is training en oefening in de bergen nodig. Iemand die zich vaak in alpiene landschap beweegt, kan zich ook bij ongunstige omstandigheden, relatief zonder gevaar van A naar B verplaatsen. Om ongelukken te voorkomen, zijn een stabiele loop, een goed oriëntatievermogen, een weloverwogen oordeel van het landschap en de route alsmede een goede en volledige uitrusting een voorwaarde.

Niemand behoort zich in een situatie te begeven, zonder eerst een duidelijke analyse van de risico's gemaakt te hebben. Let tijdens de tocht steeds op mogelijke gevaren: het weer, het routeverloop, het landschap onder en boven de route. Paden zijn om te gebruiken en door het afwijken van gemarkeerde routes kan het risico sprongsgewijs stijgen. Terugkeren over een bekende route is **ALTIJD** beter dan een avontuur in een onbekend nieuw landschap!

Correct gedrag in gevaarlijke situaties:

Bergbeken

's Morgens vroeg voeren bergbeken vaak nog weinig water, maar in de loop van de dag zwellen ze vaak op tot woeste stromen, die op de terugweg vaak een onoverkomelijke hindernis kunnen zijn. De enorme kracht van snelstromend water moet men niet onderschatten. Natte gladde en niet-vastliggende stenen in een beek kunnen bijzonder gevaarlijk zijn. Kritisch zijn ook sneeuwbruggen over een beek. Als ze breken en men komt onder de sneeuwbrug terecht, is het risico van verdrinken ook bij kleine stroompjes zeer wel aanwezig! Houd afstand in een groep bij het oversteken van zo'n sneeuwbrug. Oude sporen geven geen garantie dat de sneeuw ook nu nog houdt.



Goten, gevuld met sneeuw

Het oppervlak van deze sneeuw kan zeer hard zijn, waardoor het gevaar van uitglijden bestaat. Vaak onderkent men dit gevaar niet, vooral als de oversteek maar een paar meter breed is en er ook nog oude (afwaarts gesmolten) voetsporen aanwezig zijn. Als men hier uitglijdt, is er vaak geen houden meer aan! Hier is een pickel (en ervaring hoe die te gebruiken) zeer nuttig.

Steile grashellingen

Bij ochtenddauw, regen en sneeuw is hier voorzichtigheid geboden. In het vroege voorjaar zijn de grashalmen nog helling-af gebogen en hebben ook de beste bergschoenen een slechte grip. Voor zulke plaatsen geldt, dat men altijd op het pad moet blijven.

Steile gruishellingen

Bij langdurige droogte kan zo'n terrein bikkelhard zijn. Net als bij grashellingen is het houvast voor bergschoenen slecht en voor lichte trekkingschoenen helemaal onvoldoende. Stop steeds, beoordeel het landschap en verzeker je ervan, dat er nog steeds een terugweg mogelijk is.

Goten, gevuld met gruis

Dit soort goten werkt niet alleen als een trechter voor "natuurlijke" steenslag waarvan men de oorzaak niet kan zien, maar ook voor stenen die door mensen boven in de groep worden losgemaakt. Deze goten dienen zoveel mogelijk vermeden te worden of anders zo snel mogelijk te worden overgestoken. Een helm kan hier erg nuttig zijn. In een groep dienen de leden dicht bij elkaar te blijven; hierdoor zijn losgetrapte stenen voor de overige groepsleden minder gevaarlijk.

Verdwalen

Beter terugkeren over een bekend pad, dan verder gaan in onbekend landschap! Zelfs als daarvoor een moeizame weg opnieuw begaan moet worden. Bijzonder gevaarlijk is een afdaling in een onbekende goot. Deze kunnen steeds steiler worden of in rotsen eindigen, die onbegaanbaar zijn zonder hulpmiddelen als touwen en klimgordels.

Pauzes

Pauzes dienen altijd gemaakt te worden op een veilige plek, beschut voor steenslag en uitglijd- en valgevaar.

Weiden met vee oversteken

Let hierbij op de volgende punten:

- verlaat het pad bij het oversteken van een weide niet
- probeer weiden met vee zoveel mogelijk te vermijden
- neem op zulke tochten geen hond mee; vooral moederkoeien beschermen hun jonge kalfjes en vallen honden soms aan; laat de hond in zo'n geval los
- vermijd weiden in het dal omdat daar vaak ook stieren in lopen
- kijk koeien en stieren nooit rechtstreeks aan want onzekere dieren reageren onvoorspelbaar
- verschrik de dieren niet; rundvee kan slecht tegen luide en hoge tonen
- let op waarschuwborden en volg de raad van aanwezige veehoeders op
- blijf rustig als er een dier op je af komt; trek je langzaam terug en keer het dier niet je rug toe
- vooral stieren zijn gevaarlijk; bewaar minimaal 50 m afstand en beweeg je rustig en onopvallend
- ook rustige dieren kunnen agressief worden; let op als ze hun kop laten zaken, met hun poten gaan stampen of beginnen te loeien
- prikkel de dieren niet door met een wandelstok te zwaaien; in uiterste nood kan een tik op de neus van het dier hem respect bijbrengen

Artikel vertaald uit DIE ALPEN – 4/2005 – Ueli Mosimann

Alarmering reddingsdienst bij berg-ongelukken:

In **Zwitserland** via mobiele telefoon:

Helikopter REGA 1414 (of 144)

Alarmnummer politie bellen 117 (of 112)

Hoe bent u bereikbaar? GSM met extra **0031**

(bij slechte/geen verbinding: loop naar een andere (hogere) plaats met zicht op een dal)

Indien geen verbinding mogelijk is en dus alarmering te voet moet plaats vinden:

- handel nooit overhaast: spreek goed af:
 - wie gaat (indien mogelijk niemand alleen laten gaan)
 - slachtoffer(s) **NOOIT** alleen achterlaten!
 - welke route

de melding op schrift meenemen (coördinaten enz.)



NEEM DIT VEL MEE IN DE RUGZAK!

HOE TE HANDELEN BIJ EEN BERG-ONGELUK:

Als getuige van een ongeluk kunt u door de juiste handelingen levens redden. De richtlijn is:

- **rustig wachten tot de situatie stabiel is**
- **de situatie proberen te overzien**
- **nadenken**
- **beslissen**
- **handelen:**

1. Onmiddellijk zelf te bieden hulp:

- hoofd en borst van slachtoffer(s) vrijmaken
- luchtwegen vrijmaken
- zonodig beademen
- slachtoffer(s) beschermen tegen onderkoeling
- bloedingen stelpen en wonden verbinden

3. Professionele hulp invoeren:

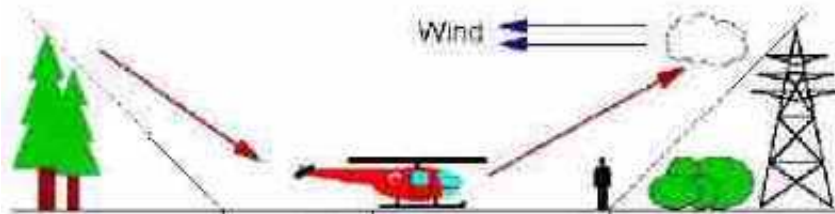
- Italiaanse reddingsdienst alarmeren (tel. 118)
- Zwitserse helikopter-reddingsdienst alarmeren (tel. 1414) en/of
- Alarmnummer politie bellen (tel. 117 of tegenwoordig ook via 112)

Welke gegevens moet u doorgeven:

- **WIE** meldt **WAAR** vandaan?
- **WAT** is er precies gebeurd?
- **WAAR** en **WANNEER** heeft het ongeluk zich afgespeeld?
- **HOEVEEL** personen zijn erbij betrokken?
- Welke maatregelen heeft u zelf al kunnen treffen?
- Is er ook elders een hulpdienst gealarmeerd?
- Hoe bent u bereikbaar? GSM met extra **0031**
- Hoe is het **WEER** op de plaats van het ongeluk?

Helikopter-redding:

- veilige helikopter-landingsplaats voorbereiden
- een vlak oppervlak van minstens 20 x 20 m is nodig om aan te vliegen
- alle losse voorwerpen uit deze omgeving verwijderen
- een vlak oppervlak van minstens 4 x 4 m is nodig om te landen
- de persoon die de landingsaanwijzingen geeft, staat met de rug **NAAR** de wind



Yes, we hebben hulp nodig