

# **Mont Blanc voor beginners**

Jan van der Meer  
Februari 2007



Vraag door Luc Verstreken :

*Dag Jan, Ik ben 46 jaar, geen ervaren bergbeklimmer, en ook geen sportman. Ik zou voor mijn 50e de Mont Blanc willen beklimmen (wel onder begeleiding). Wat raad je me aan? Is dit mogelijk en indien ja, welke voorbereidingen tref ik best.*

Om Mont Blanc te beklimmen heb je eigenlijk maar één ding nodig: Motivatie.

De normaalroutes op Mont Blanc zijn klimtechnisch niet heel erg moeilijk. Iedereen die een beetje kan klauteren en niet al te stijf van lijf en leden is zou deze berg wat dat betreft moeten kunnen beklimmen.

## Conditie

Je schrijft dat je geen alpinist bent, en ook geen sportman. Dat eerste hoeft dus ook niet als je de beklimming onder leiding van een gids wilt uitvoeren. Het tweede is wel nodig. Mont Blanc vereist dat je conditie op orde is. Als je nooit iets aan sport doet is Mont Blanc onmogelijk. Dus op dit punt moet je aan de slag.

Om de vereiste conditie op te doen is duursport nodig. Hardlopen of wielrennen zijn uitstekende opties. Omdat ook jij de jongste niet meer bent en pas begint met sport is het erg belangrijk blessures te voorkomen. Daarom is wielrennen misschien het beste om mee te beginnen. Als je lichaamsgewicht op orde is kun je gaan hardlopen. Zwemmen is ook een prima optie.

Om ook nog wat plezier aan de training te beleven kun je je het beste aansluiten bij een fiets- of loopclub. De sportschool is ook een optie als je daar spinninglessen kunt volgen. Richt je daar op conditietraining en in mindere mate op spierontwikkeling. Aanwezigheid in een sportschool alleen is niet voldoende: Er moet wel gewerkt worden!

Je conditie is voldoende op peil als je bijvoorbeeld een uur kunt hardlopen of een uur gemiddeld boven de dertig kilometer per uur kunt fietsen.

## Routes

De Mont Blanc kent vier routes die voor een normale sterveling te doen zijn. Drie aan de Franse kant van de berg en één aan de Italiaanse. Ze hebben allemaal hun specifieke voor- en nadelen.

### Goûter route.

Dit is de populairste route. Van de meeste mensen die Mont Blanc beklimmen gaan – schat ik- zeventig procent via dit traject. Belangrijk bij deze route is dat er geen grote spletenzones gepasseerd hoeven te worden. Dat maakt dat deze route relatief veilig is. Franse gidsen hebben ook voorkeur voor deze route omdat ze er redelijk zeker van



zijn dat ze geen deelnemers kwijtraken in een spleet. Een ander 'voordeel' is dat er een treintje rijdt tot pakweg 2400m. Dus de helft van de beklimming zit je op je gat in de trein. Vraag is of je op deze manier mag zeggen dat je de Mont Blanc beklommen hebt, maar dat beoordeel je natuurlijk voor je zelf.

De Goûter hut ligt op ruim 3800m en dat maakt dat er op de topdag 'slechts' zo'n duizend hoogtemeters gemaakt hoeven te worden.



**Foto 1 Franse Gouter route**

Nadelen kent de Goûter route ook. Te over. De Goûter hut is binnen het zomerseizoen zwaar overbevolkt. Ik heb het verblijf daar ervaren als een nachtmerrie. Een totale puinhoop, onvriendelijk personeel, onhygiënische toestanden, mensen die zich niet weten te gedragen omdat ze nog nooit op een berg geweest zijn.

Daarbij denk ik dat de Goûter route landschappelijk het minst interessant is.

### **Trois Montagne**

Een tweede alternatief is de route die verloopt over de Mont Blanc du Tacul. Je overnacht dan in de Cosmiques hut. Duurder en beter dan de Goûter hut. Je kunt deze hut benaderen via de kabelbaan naar Aiguille du Midi. Of zo'n kabelbaanbeklimming dan voor jou nog waarde heeft moet je wederom zelf beoordelen. Op de route kom je hier en daar wat spleten tegen en Tacul is ook in de zomer niet helemaal ongevaarlijk vanwege lawines.



**Foto 2 Trois montagne route verloopt over Mont Blanc du Tacul**

Deze route heb ik nooit zelf beklommen dus ik kan er niet zo veel over zeggen. Als je na de top meteen terug wilt naar Chamonix moet je op de terugweg een steil graatje naar de Aiguille du Midi beklimmen. Een zware opgave als je Mont Blanc zelf al gedaan hebt die dag.



Foto 3 Graatje naar het kabelbaanstation van de Aiguille du Midi

### Grand Mulets

De derde gangbare route aan de Franse kant is de Grand Mulets route. Landschappelijk een beeldschone omgeving omdat je hier in een wilde gletsjerwereld terecht komt. De route is in de zomer veel rustiger dan de beide andere Franse routes omdat gidsen deze route vermijden. Er moeten namelijk een paar spletenzones gepasseerd worden. Maar een groter bezwaar is dat de route onder de Dôme du Goûter door loopt. En daarboven hangen seracs waarvan er zo nu en dan eentje naar beneden komt. Persoonlijk vind ik dat beide risico's nogal overdreven worden.

Een ander nadeel is dat de Grand Mulets hut op slechts zo'n drieduizend meter ligt. Erg laag voor Mont Blanc begrippen. Dat maakt dat de beklimming vanuit deze hut een extreem lange topdag kent. Maar je kunt wel fatsoenlijk en rustig overnachten in de Grand Mulets hut. Iets dat je in de Goûter hut wel kunt vergeten.



Foto 4 De beeldschone Grand Mulets route

Het grote voordeel van de Grand Mulets route is de rust en de schoonheid. Ik heb deze route eens in de winter geprobeerd. Hoe dat verlopen is kun je lezen in <http://www.mountainpassion.net/docs/dertigMeter.pdf>.

### Aiguilles grises

De vierde optie is een beklimming vanaf de rustige Italiaanse kant van de berg. Deze beklimming heb ik drie keer geprobeerd en ik heb één keer de top gehaald. De route is misschien iets technischer dan de Franse. Maar het scheelt allemaal niet veel. Voordelen van deze route zijn er te over: Het is er rustig en het landschap is beeldschoon. Het mooiste van wat ik in de Alpen gezien heb zou ik willen zeggen. Er is altijd volop plaats in de uniek gelegen Gonella hut. Nadelen zijn er ook. De aanloop naar de berg is lang.



Foto 5 Een deel van de Italiaanse Aiguille Grises route

De feitelijke beklimming begint met een wandeling over de Miage gletsjer. Dat is een enorme puinbak waar geen eind aan lijkt te komen. Op een gegeven moment (op 2650m) ga je rechts de rots in. Om dit punt te vinden moet je goed zicht hebben. Verder wijst de route zich vanzelf. Er volgt wat geklauter door de rotsen. De plekken waar het echt gevaarlijk wordt zijn afgezekerd met kettingen. De Italiaanse normaalroute is een prachtig gevarieerde klim met zowel rots als sneeuw en ijs.

Oh ja, in de Ganella hut krijg je vrijwel niks te eten dus houd daar rekening mee door zelf voldoende voedsel mee te brengen.

## Gidsen

Je wilt onder begeleiding klimmen. Dat is een uitstekend plan denk ik. Een beklimming van de Mont Blanc kun je op het Internet overal bestellen. Alleen al in Chamonix lopen zeshonderd gidsen rond die niks anders doen dan in het Mont Blanc massief rondlopen. Je kunt ook ter plekke een gids huren. Het gidsenbureau zit in het *La maison de la Montagne* in Chamonix. Als je voor de Italiaanse kant kies kun je een gids vinden bij het kantoor van de Italiaanse alpinistenvereniging in Courmayeur. In beide gevallen betaal je grof geld voor een beklimming van de hoogste Alpentop. Ik kan je geen namen noemen van gidsen of bedrijven omdat ik er geen ervaring mee heb.



## Kleding

Het belangrijkste zijn je schoenen. Je hebt D-schoenen nodig, welke route je ook neemt. D-schoenen zijn schoenen waar stijgijzers onder gemonteerd kunnen worden en die je de nodige bescherming bieden tegen kou en rots. Of je voor nieuw of gebruikt kiest, doe in geen geval concessies. Je schoenen moeten absoluut goed zitten.

Onder je schoenen worden de stijgijzers gemonteerd. Kies voor een type met twaalf punten die een beetje rond afwikkelen. Kies niet voor ijsklimstijgijzers. Grivel G12 is een aanrader.





**Foto 6 Dress code Mont Blanc**

Een pickel is nodig voor de sneeuw en ijstrajecten. Kies een wat langer model voor de Mont Blanc. Ga rechtop staan en pak de pickel vast op het T-stuk. De pickel moet dan ongeveer tot aan je enkel rijken. Een kort model is op Mont Blanc niet handig omdat het terrein daarvoor niet steil genoeg is.



Verder heb je een helm en klimgordel nodig. Al deze spulletjes kun je beter ergens lenen of huren als Mont Blanc je eerste en enige beklimming blijft.

Als kleding heb je verder nodig: twee paar sokken, een lange onderbroek en een klimbroek. Een legging functioneert ook prima als klimbroek. Daaroverheen een waterdichte maar ademende overbroek. Deze beschermt je tegen sneeuw, ijs en wind.

Over de schoenen en je broekspijpen draag je gamachen om te voorkomen dat er sneeuw en gruis in je schoenen terecht komt.

Verder een thermo hemd, twee fleece truien en een jas die je beschermt tegen weer en wind. Een drielaags Gore-tex is een uitstekende maar ook erg dure keus. Daarnaast nog een bivakmuts en een paar degelijke handschoenen. Op je neus staat een gletsjerbril. Deze beschermt je tegen het felle zonlicht en tegen de wind. Kies een model dat ook goed de zijkanten van je ogen beschermt. Verder natuurlijk een rugzak en een thermosfles.

## Planning

Als je nu nog met de training moet beginnen komt het seizoen 2007 voor jou waarschijnlijk te vroeg. Mik op 2008 zou ik zeggen. Dan heb je voldoende tijd om je conditie geleidelijk op te bouwen. Traditioneel is het klimseizoen op Mont Blanc en in de rest van de Alpen in juli/augustus. Maar door het veranderende klimaat lijkt juni nu een betere optie dan augustus.

Vergeet als je daar bent niet om erg te genieten en om heel veel foto's te maken.

Ik wens je heel veel succes bij de voorbereiding en bij de klim zelf. Mocht je nog verdere hulp nodig hebben aarzel dan niet om nogmaals contact op te nemen.



Jan van der Meer  
[www.mountainpassion.net](http://www.mountainpassion.net)