

N.B. Het kan zijn dat elementen ontbreken aan deze printversie.



Luister naar
06:22

Reportage

Écht goed voorbereid wandelen - hoe doe je dat?

NAP en bergtop Hoe bereid je je goed voor op wandelen in de bergen? Daar zijn workshops voor. „Als ze je met de heli moeten komen halen, moeten ze je wel kunnen zien.”

✂ Sarah Ouwerkerk ⌚ 28 april 2022 ⌚ Leestijd 4 minuten



Illustratie Aart-Jan Venema 📷

Bepakt met een tent, slaapzak, luchtdicht verpakt eten, een kaart, kompas en camera al wandelend je grenzen verleggen in de bergen. Spannend, natuurlijk, maar onvoorbereid ook een slecht idee. Daarom wordt op zo'n zeven meter boven NAP, in een klaslokaal in Driebergen-Rijsenburg, een workshop gegeven om veilig de bergen op én weer af te komen.

„Wandelen in de bergen is een complexe puzzel”, zegt Shanna Bussink. Ze geeft de eendaagse workshop *Goed voorbereid de bergen in*, voor zowel beginners als bergwandelaars met ervaring. Er is, zegt ze, in de bergen veel om rekening mee te houden, want de marges zijn er veel kleiner. „Per hoogtemeter neemt je vangnet af.” De workshop moet wandelaars voorbereiden op de grootste obstakels en uitdagingen.

Bij Kennisinstituut vitaliteit en leefstijl Chivo in Driebergen-Rijsenburg, waar Bussink gebruik mag maken van een klaslokaal, staan vier rijen bureaus en stoeltjes opgesteld. „Wil je de bergen in, dan ga je eerst terug in de schoolbanken”, zegt ze terwijl ze informatie en geplastificeerde landkaarten uitdeelt. „We gaan het hebben over hoe en waar je overnacht, wat je meeneemt en juist thuislaat, eventuele gevaren onderweg, zoals onweer en honden op je pad. We gaan kaartlezen en route plannen, het hele pakket.”

De zeven cursisten, op één cursist na allemaal vijftig-plus, hebben wandelschoenen, een ademende broek en warme fleecejackjes aan. Ze hebben wandelstokken bij zich en hier en daar staat zelfs een grote rugzak. „Om te oefenen.”

„Ik ben Shanna, maar in de wandelwereld beter bekend onder mijn trailname Rayu”, zegt Bussink. Een trailname, een naam voor op het pad, is een bekend wandelfenomeen: „Rayu is een afkorting voor *Rayuela*, Spaans voor Hinkelspel, als knipoog naar het buitenspelen, maar het is ook een boek van Julio Cortázar.” Het is een boek dat je van voor naar achter kan lezen maar ook, zoals de schrijver adviseert, hinkelend van hoofdstuk naar hoofdstuk. „Dát is dan weer een knipoog naar je eigen route bepalen. *Hike your own hike*, wordt dat in de hikersscene genoemd.”

En dat is ook de introductie naar het eerste deel van de workshop. Want hoe kies je je route? „Je hebt waarschijnlijk een mooie foto gezien van een gebied en gedacht: dáár wil ik naartoe.” Maar ga je solo of sociaal, hou je van wandelen door het bos of de woestijn, wil je je eigen slaapplek meeslepen of gebruikmaken van hutten, hostels of



hotels? En wat is de maximale hoogte waarop je wil lopen? „Het is allemaal persoonlijke voorkeur, maar heeft wel gevolgen voor je tocht en je uitrusting natuurlijk.”

Hou er bijvoorbeeld rekening mee dat hoe verder je van de bewoonde wereld gaat, hoe groter het belang van kleurrijke kleding is. Bussink: „Als ze je met de heli moeten komen halen, moeten ze je wel kunnen zien.” Hoe verder je gaat, des te afhankelijker ben je ook van je eigen goede voorbereiding, van GPS tot zonbescherming. „Met elke 1.000 meter die je stijgt in hoogte, neemt de UV met 10 tot 12 procent toe.” En dan is er natuurlijk het risico op hoogteziekte.

Lopen met stokken

Kaartlezen is niet alleen handig om de hoogte - in verband met hoogteziekte - te weten, maar ook om in te schatten hoe lang je over je wandeling gaat doen. „Gemiddeld wandelen we een uur over vierenhalve kilometer.” Maar in de bergen tellen niet alleen de meters vooruit, ook de meters omhoog. „Per 300 hoogtemeters tel je een halfuur bij je wandeltijd.” Op een route van 12 kilometer met 600 hoogtemeters loop je dus niet ruim tweeënhalf uur, maar drieënhalf.

Als Bussink met een touwtje heeft laten zien hoe je kan bepalen hoe lang een pad is, is het de beurt aan de cursisten om de geleerde kennis toe te passen. „Als je mag kiezen welke van deze twee routes je gaat lopen, welke kies je dan?”, vraagt Bussink terwijl ze een van de geplastificeerde kaarten omhoog houdt. Aan de bureaus wordt driftig overlegd.

„Wat wil jij?”, vraagt Mario Colpa (64).

„Bovenlangs natuurlijk”, antwoord zijn vrouw Esther Willemsen (58).

„Waarom?”

„Dat gaat over de bergtoppen, dat lijkt me veel mooier.”

„Dan doen we die.”

Er is geen goed of fout, het is net wat je wil van je wandeltocht, zegt Bussink. Bovenlangs, onderlangs, langs het water of juist over de toppen. „Als je maar weet waaróm je iets kiest.”

Buiten het lokaal breekt de zon door, de hagel die net nog viel is gesmolten. „Kom, we gaan even snel een frisse neus halen.” Binnen enkele minuten is het terrein van Chivo

verruild voor de bosrijke omgeving van Driebergen. Op een heuveltje verzamelt ze haar klasje om zich heen. „Bergstokken helpen bij je balans en kunnen je door de zwaarste stukken helpen.” Of ze een klik-, draai-, of vouwsysteem-stok willen, laat ze aan de cursisten, net als het gebruik van één of twee stokken. „Laten we een rondje oefenen. Sleep je stokken achter je aan en stuw jezelf vooruit. Als je de stuwing voelt, dan zit je goed.”

Solo of sociaal

Al stuwend lopen de cursisten de heuvel op en af en op en af, kruislings door elkaar. Er worden bergvoorbereidende oefeningen gedaan. „Om bergfit te worden.” Zo oefen je met de split squat de beweging die je óók maakt als je een berg op loopt, legt Bussink uit. Een laatste stokkentip voor ze het clubje terug naar het lokaal dirigeert: plak altijd wat reepjes ducttape aan je stokken. Omdat je je stokken altijd bij de hand hebt, heb je op die manier ook altijd wat duct tape binnen handbereik.

Na de les wolken herkennen, de grote onweerswolkenquiz, tips om veilig het onweer door te komen en het advies om altijd vroeg te vertrekken – want onweer komt snel, onvoorspelbaar en vaak al vroeg in de middag in de bergen – is alle informatie gegeven.

Wandelen in de bergen is niet zonder risico's, weten de cursisten nu nog beter. Maar ze weten nu ook hoe ze die risico's tot een minimum kunnen beperken. En daarbij: „De beloning van het bovenkomen en de vergezichten die je dan voorgeschoteld krijgt zijn het meer dan waard”, zegt cursist Liesbeth Zaat (55). Op naar de bergen.

Een versie van dit artikel verscheen ook in [de krant van 30 april 2022](#)