

VERDWAALD IN DE BERGEN

Wat een uitzicht! Je zweeft in een helikopter over de Alpen. Piloot Sophia heeft je opgepikt op het vliegveld van Turijn, en nu ben je op weg naar opa Harry in zijn kamp in de bergen. Boven het gedreun van de rotorbladen uit vertel je Sophia over de plannen voor deze tocht. Beng! De helikopter trilt. Je kijkt uit het raampje en ziet achter je rookwolken opbollen.

"Mayday, Mayday, Mayday!" roept Sophia in de radio. Haar hand klemt zich om de stuurknuppel. *'De motor is uitgevallen! Ik heb geen vermogen meer. Ik probeer de heli aan de grond te krijgen, maar ik weet niet zeker of het gaat lukken.'* Ze gebaart naar achteren. *'Snel – pak een parachute. Je moet springen.'*

Je klautert haastig naar achteren, pakt een parachute en begint hem – met trillende handen – om te gespen. Je hebt eerder gezien hoe het moet, maar je herinnering is vaag. Je kunt alleen maar hopen dat je de riemen goed hebt vastgemaakt. *'Nu!'* zegt Sophia. *'Spring!'* De deur gaat open en het uitzicht is duizelingwekkend. Je pakt je rugzak, reikt naar het koord van de parachute en springt...



STOP OM TE OVERLEVEN

STOP

Zorg eerst dat je rustig wordt en dat je je ademhaling en hartslag onder controle krijgt. Help jezelf herinneren dat het veel mensen in dit soort omstandigheden is gelukt om te overleven.

THINK

(DENK NA)

Probeer rustig te bedenken wat je moet doen: als je wilt overleven, is je brein het allerbelangrijkste instrument dat je hebt. Elke situatie is anders. Wat heb je bij je dat je zou kunnen helpen?

OBSERVE

(OBSERVEER)

Kijk goed naar je omgeving. Zie je iets bekends? Zie je een weg of een rivier in de buurt?

PLAN

(MAAK EEN PLAN)

Maak een actieplan. Als je eenmaal een plan hebt, is het veel makkelijker om scherp en positief te blijven.



PRIORITEITEN ALS JE WILT OVERLEVEN

DENK AAN DE 'REGELS VAN DRIE'

1. In zware omstandigheden kun je ongeveer **DRIE UUR** overleven zonder een schuilplaats of bescherming tegen extreme kou of hitte. In de bergen is de kou je vijand.

2. Je kunt ongeveer **DRIE DAGEN** overleven zonder water. Dit is overigens een leidraad en een extreem uiterste, wat je je lichaam nooit aan wil doen! Als je een schuilplaats hebt gevonden, is schoon water zoeken dus je eerstvolgende prioriteit. Je kunt doodgaan aan uitdroging.

3. Je kunt tot **DRIE WEKEN** overleven zonder eten (als je water en een schuilplaats hebt). Maar in een besneeuwde omgeving moet je blijven eten om je lichaam de brandstof te geven die het nodig heeft om warm te blijven.

Je komt hard neer, maar je bent ongedeerd. Een paar seconden ben je uitgelaten – je hebt de sprong overleefd! Maar dan kijk je om je heen. Zo ver je oog reikt zie je niets dan besneeuwde bergtoppen. Je bent gestrand: verdwaald en alleen op een ijzige berg. Je haalt een paar keer diep adem en probeert niet in paniek te raken – je weet dat opa Harry zou zeggen dat je rustig moet blijven. Je weegt de mogelijkheden tegen elkaar af: in dit soort situaties is het advies vaak om te blijven waar je bent en op hulp te wachten, maar je gaat het hier in de kou niet lang overleven.

Misschien moet je de berg op gaan in de richting van de plek waar de helikopter is neergestort? Je hebt Sophia een noodoproep horen doen over de radio, dus misschien worden er reddingswerkers gestuurd om de neergestorte helikopter te zoeken? Bovendien, misschien is Sophia wel gewond en heeft ze je hulp nodig.

Of misschien moet je juist afdalen en proberen een bergdorp te bereiken? Je ziet een beekje dat misschien wel naar de bewoonde wereld leidt, en het lijkt op de een of andere manier best verstandig om af te dalen en niet verder omhoog te klimmen in dit ruige landschap...

Dan bedenk je plotseling dat je een kaart van opa Harry in je rugzak hebt. Misschien is het slim om met die kaart zijn kamp te gaan zoeken? Dat kan niet ver weg zijn tenslotte... **Tijd voor je eerste beslissing!**



Je klimt verder omhoog om de helikopter te zoeken. GA NAAR P. 8



Je gaat opa Harry's kamp zoeken. GA NAAR P. 28



Je volgt het beekje stroomafwaarts naar het dorp. GA NAAR P. 34

SNEEUWSTORM!

Je besluit om verder de bergen in te gaan, richting de plek van het ongeluk. Door je verrekijker zie je een rookpluim in de verte die wel van de helikopter moet zijn. Je hebt geen idee hoe ver weg het is, maar je weet in ieder geval wel welke richting je aan moet houden. Met de zon in je rug zoek je een weg over een bergkam. Je kijkt op je horloge – het loopt tegen twaalf uur, wat betekent dat je in noordelijke richting loopt.

Als je ongeveer een uur hebt gelopen begint het harder te waaien, trekken boven je wolken samen en beginnen er sneeuwvlokken te vallen. Ik heb in ieder geval een warme jas, denk je. Maar het weer wordt slechter. Al snel wervelt de sneeuw om je heen en het voelt alsof de snijdende wind je zo van de berg zou kunnen blazen. Je vingers zijn gevoelloos en het is moeilijk om verder dan twee meter voor je uit te kijken. Moet je stoppen om een schuilplaats in de sneeuw te maken, of moet je afdalen naar lagere hellingen waar het weer misschien beter is? Tijd om te beslissen!

Kies voor één van de cirkels en plaats je **kompas** erin.
Draai om uit te vinden wat er nu gaat gebeuren.



Je hebt geluk en vindt verderop een opvouwbare sneeuwschep.
GA NAAR P. 10

Zonder schep kun je geen goeie schuilplaats uitgraven. Je vriest dood! **GA TERUG NAAR P. 6**

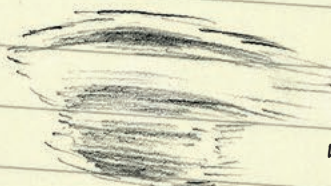
Je ziet een hoop sneeuw waar iets uitsteekt, maar je kunt niet goed zien wat het is...
DRAAI NOG EEN KEER

WOLKEN LEZEN

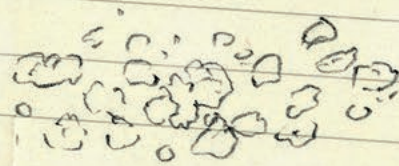
Het weer is een van de grootste gevaren in de bergen, omdat het zo snel kan veranderen. Je moet altijd voorbereid zijn en je plannen snel kunnen omgooien: als het weer omslaat, zoek je een veilig heenkomen. Het helpt als je de wolken leert lezen.



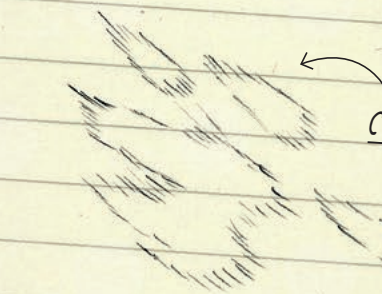
CUMULUSWOLKEN zijn wit en donzig en een teken van goed weer. Maar als ze hoger worden en bovenop afvlakken, dan zijn ze in stormwolken veranderd die we CUMULONIMBUS noemen. Die kunnen regen, sneeuw, hagel, donder en bliksem meebrengen.



Een LENSWOLK heeft de vorm van een vliegende schotel en komt soms in de bergen voor. Als je zo'n wolk ziet en het gaat harder waaien, dan kan dat betekenen dat er een storm op komst is.



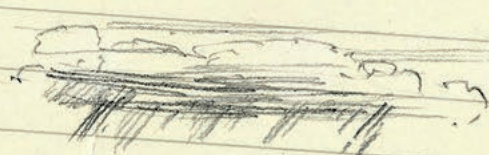
ALTOCUMULUS of schaapjeswolken zijn kleine wolkjes op gemiddelde hoogte die meestal stabiel weer betekenen.



CIRRUSWOLKEN of windveren zijn hoge, sprietige wolken die je bij mooi weer ziet. Als de lucht donkerder wordt en deze wolken zich verdichten tot een breed uitwaaiende sluier,



dan zijn ze in CIRROSTRATUSWOLKEN veranderd die regen of sneeuw mee kunnen brengen.



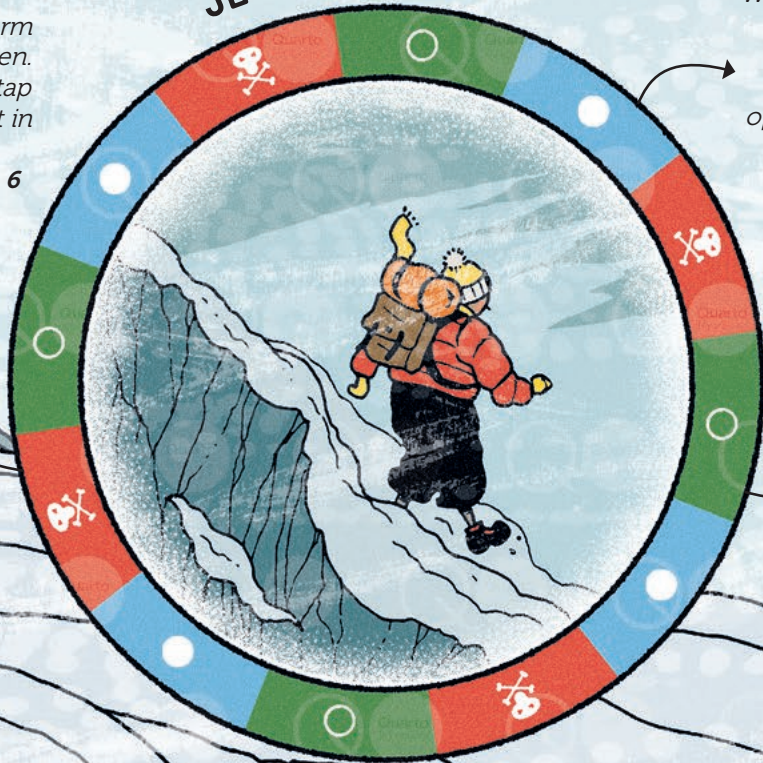
STRATUSWOLKEN hangen het laagst van allemaal. Ze vormen een laag nevel of mist en brengen misschien motregen mee, maar geen zware regen.

NIMBOSTRATUSWOLKEN vormen een donkere, laaghangende deken en brengen regen mee (of sneeuw, bij kouder weer).



Door de sneeuwstorm kun je bijna niets zien. Je doet blind een stap naar voren en... valt in een ravijn!
GA TERUG NAAR P. 6

JE DAALT AF



Wind en sneeuw nemen wat af als je lager komt. Maar net als je begint te ontspannen, struikel je en glijdt een stuk van de berg af. Je klopt de sneeuw van je kleren en ziet opeens een opvouwbare schep uit een sneeuwwhoop steken. Je stopt hem in je rugzak. **GA NAAR P. 18**



De sneeuwstorm lijkt erger te worden, maar je houdt vol.
GA NAAR P. 36

EEN SCHUILPLAATS MAKEN

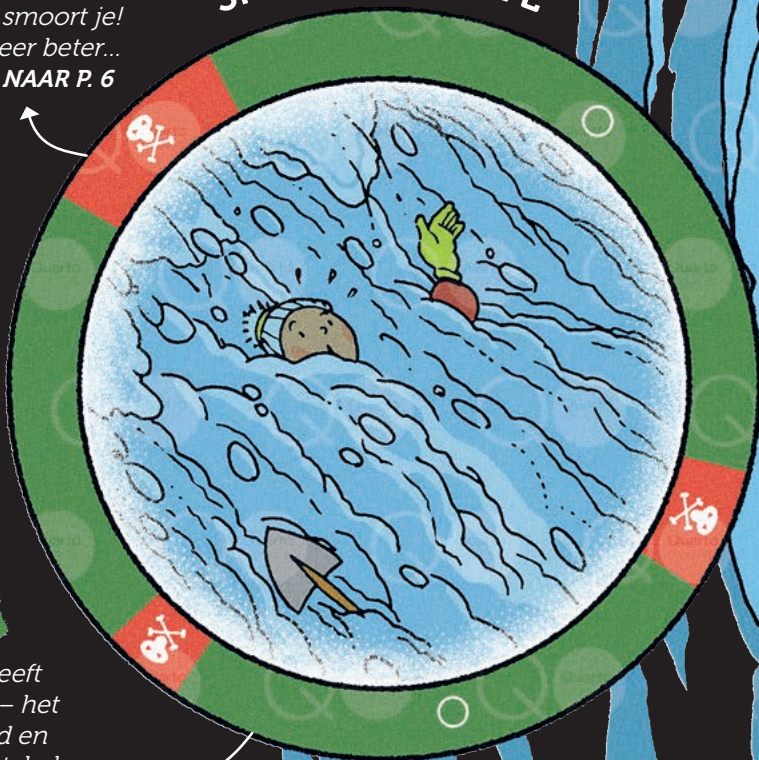
Je moet uit die sneeuwstorm zien te komen! Wat een geluk dat je de schep hebt gevonden – nu is het veel makkelijker om een sneeuwhol te graven. Langzaam en voorzichtig daal je af naar de kant van de bergkam die beschutting biedt tegen de wind. In een diepe sneeuwhoop graaf je een tunnel die groot genoeg is om in te kruipen. Wat een opluchting om uit de wind te zijn! Je gaat door tot je een hol hebt uitgegraven en blokkeert dan de uitgang met je rugzak (en vergeet niet om een luchtgat in het dak te maken). Je rolt je matje uit om jezelf tegen de bevroren grond te beschermen en kruipt dan uitgeput in je slaapzak. Je drinkt wat water en eet een paar nootjes. De storm raast door als het avond wordt en je valt in een onrustige slaap, blij dat je een schuilplaats hebt.

Plaats je kompas hier, en draai om te zien of je de nacht overleeft...



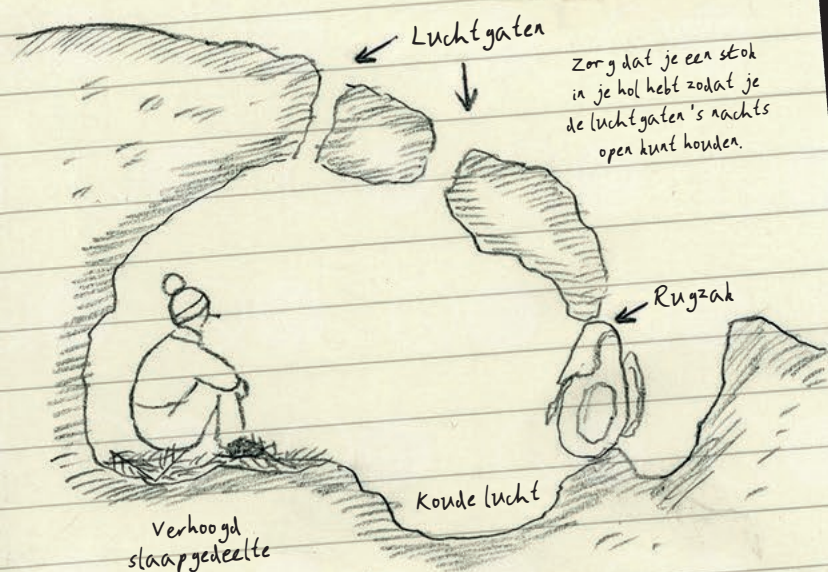
*Je sneeuwhol is niet goed genoeg. Midden in de nacht stort het in en de sneeuw smoort je! Volgende keer beter...
GA TERUG NAAR P. 6*

SPIN TO SURVIVE



*Je overleeft de nacht – het was koud en oncomfortabel, maar je leeft tenminste nog.
LEES VERDER*

HOE MAAK JE EEN SNEEUWHOL



Een sneeuwhol is een goeie manier om het slechtste weer te vermijden: hoe koud het buiten ook wordt, de temperatuur binnen zal redelijk constant blijven. Zoek om te beginnen een helling met een behoorlijk pak sneeuw. Graaf een tunnel, liefst met de opening uit de wind. Graaf je hol verder uit. Maak het zo groot dat je er rechtop in kunt zitten, en maak dan het plafond vlak zodat het niet gaat druipen. Onthoud dat koude lucht naar beneden zakt, dus maak voor de warmte een verhoogd platform voor jezelf. Dat kun je isoleren met een slaapmatje of wat sparrentakken. Zorg dat je een stok bij je hebt om luchtgaten in het plafond te prikken zodat je niet stikt, en blokkeer dan de ingang met iets groots. Vergeet tot slot niet om je schep mee naar binnen te nemen. Die heb je misschien nodig om een weg naar buiten te graven als de storm voorbij is!

Je wordt wakker van het ochtendlicht dat naar binnen schemert. Je kruipt stijf naar buiten en kijkt om je heen. Gelukkig is het weer opgeklaard. Je kunt de rook van de helikopter niet meer zien, maar je denkt dat je nog wel weet welke richting je moet aanhouden. Je loopt verder over de bergkam, die je hoger en hoger voert. Na een paar uur begin je ziek en duizelig te worden. Je vraagt je af of je last krijgt van de hoogte. Moet je naar de plek van het ongeluk blijven klimmen, of moet je een stuk afdalen en je lichaam tijd geven om aan deze hoogtes te wennen?

Klim je verder naar de plek van het ongeluk, GA DAN NAAR P. 14

Daal je af, GA DAN NAAR P. 18

HET DAK VAN DE WERELD

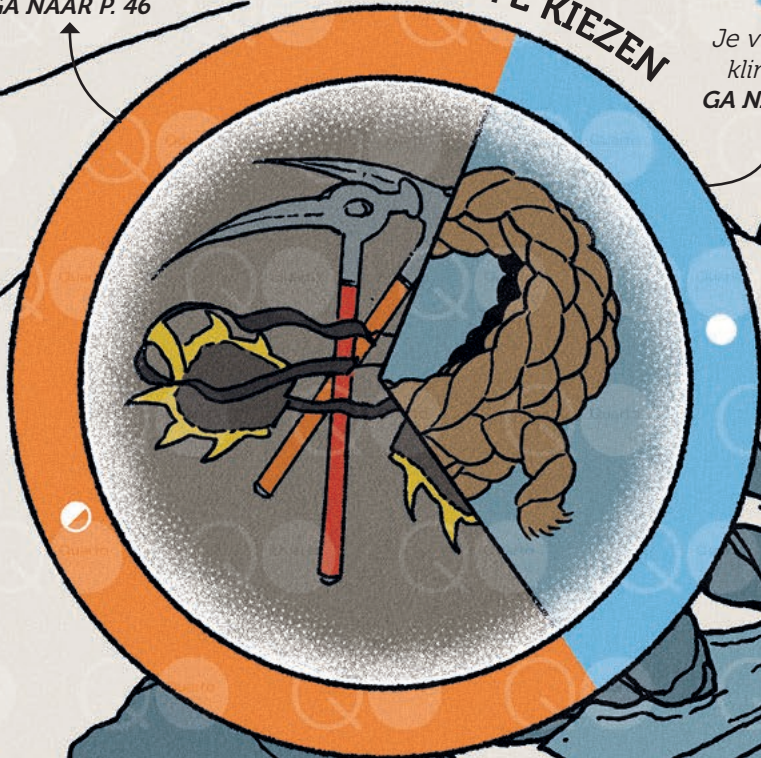
Je baant jezelf een weg over een ruig pad langs een snelstromende rivier, en klimt langzaam maar zeker hoger en hoger. Het is zwaar, maar de inspanning houdt je in ieder geval warm. Je stopt om even uit te rusten, draait je om en kijkt hoe ver je al bent gekomen. De bergen lijken zich kilometers uit te strekken, met aan beide kanten hoog oprijzende toppen. Je denkt dat je in de verte de top van de Mont Blanc kunt ontwaren, de hoogste berg van de Alpen. Het is een spectaculair uitzicht, maar je hebt geen tijd om het te bewonderen. Niet ver bij je vandaan zie je een gammele oude hut – waarschijnlijk een plek waar bergbeklimmers kunnen schuilen. De deur geeft niet mee en eerst denk je dat hij op slot zit, maar na een paar keer stoten met je schouder vliegt hij open.

Met een zucht van verlichting kijk je de hut rond. Hij is eenvoudig, maar er is een bed en een kachel – misschien moet je vannacht hier blijven? Maar je weet dat opa Harry zich zorgen zal maken. Je besluit om je aan je plan te houden en te proberen zijn kamp te bereiken voor de avond valt. Maar net als je de hut wilt verlaten, vind je iets handigs om mee te nemen. **Draai het kompas om te kijken wat je ontdekt hebt...**

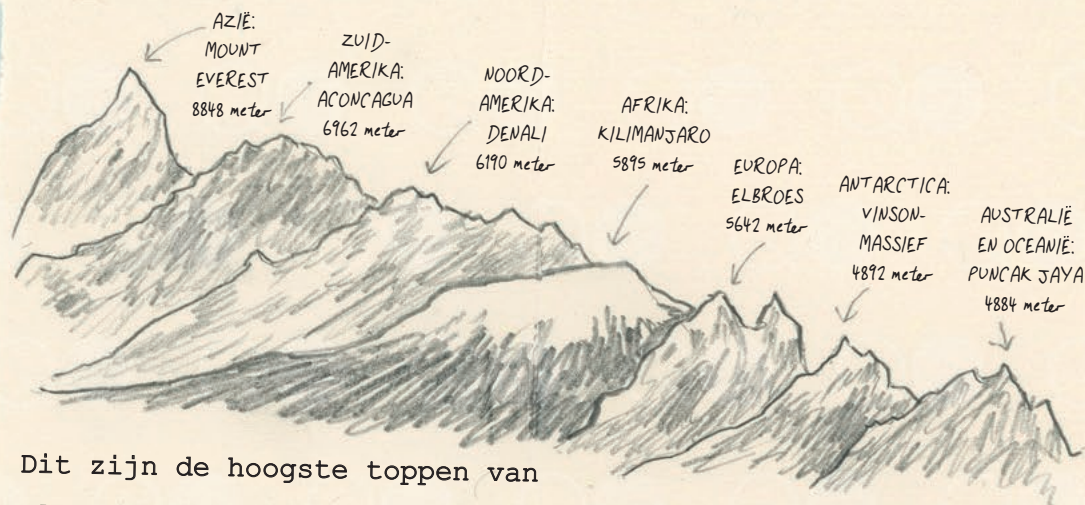
Je vindt twee oude
ijsbijlen en een
paar heftangen.
GA NAAR P. 46

DRAAI OM TE KIEZEN

Je vindt een
klimtouw.
GA NAAR P. 46



DE ZEVEN TOPPEN



Dit zijn de hoogste toppen van elk continent. Voor veel bergbeklimmers van over de hele wereld is het zoiets als de heilige graal, of de kroon op al hun successen, om van al deze bergen de top te bereiken.



ECHE OVERLEVERS

De Amerikaanse bergbeklimmer Pete Schoening schreef geschiedenis in 1953, toen hij het leven van vijf metgezellen redde

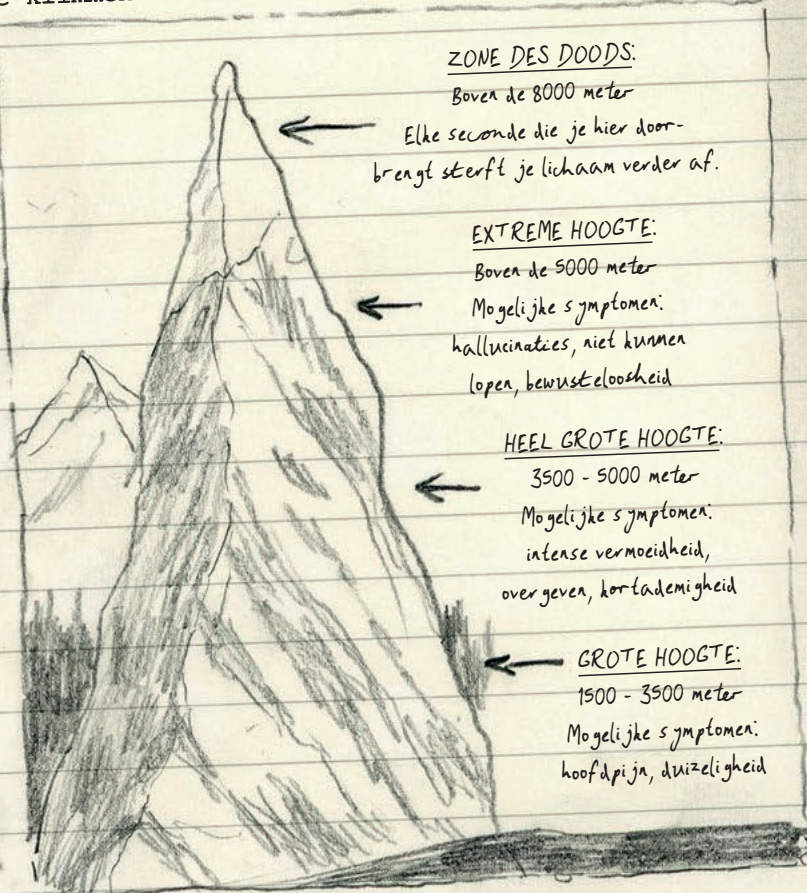
op de op één na hoogste berg ter wereld — de K2 in de Himalaya. De klimmers raakten in moeilijkheden tijdens een sneeuwstorm, toen ze probeerden af te dalen terwijl ze een gewonde bergbeklimmer meedroegen op een geïmproviseerde brancard. Het team zat met touwen aan elkaar vast, maar toen één van hen uitgleden werd de hele groep over een steile helling naar beneden getrokken. Uiteindelijk bleven ze boven een diepe afgrond hangen, alleen gered doordat Schoening zijn ijsbijl achter een groot rotsblok had gehaakt. Het touw was om zijn middel geknoopt en gezekeerd door de bijl. In de bergsport heet zo'n vast ankerpunt een 'zelfzekering'. Het lukte Schoening om de bijl stevig op zijn plek te houden en de anderen te ondersteunen tot ze veilig omhoog waren geklommen. Dankzij zijn buitengewone kracht en moed verdient hij een ereplaats als echte bergsportheld.

DUIZELINGWEKKENDE HOOGTEN

Je besluit door te zetten en klimt verder omhoog. Je denkt dat de helikopter niet ver meer kan zijn, en het zou als een nederlaag voelen om terug te gaan. Je bent nu boven de wolken en kijkt neer op alle besneeuwde toppen om je heen. Maar hoe hoger je komt, hoe ijler de lucht wordt. Je hebt moeite met ademen – het lijkt alsof je niet genoeg zuurstof binnenkrijgt. Je benen voelen als lood, je hoofd bonkt en het landschap wordt wazig en draait voor je ogen.

IJLE LUCHT

In de bergen kunnen mensen last krijgen van hoogteziekte, veroorzaakt door een gebrek aan zuurstof in de lucht. Hoe hoger je komt, hoe minder zuurstof er is. Dat kan van alles veroorzaken: een moeizame ademhaling, duizeligheid, verwarring, misselijkheid en hoofdpijn. Eenmaal boven de 8000 meter ga je de zone des doods binnen, waar het menselijk lichaam er helemaal mee ophoudt. Bergbeklimmers bestrijden hoogteziekte meestal door extra zuurstof mee te nemen en per dag niet meer dan 500 meter hoger te klimmen zodat hun lichaam zich kan aanpassen.





ECHE OVERLEVERS

REINHOLD MESSNER & PETER HABELER

MOUNT EVEREST – de hoogste berg ter wereld – is 8848 meter hoog. Als je die berg wilt bedwingen, moet je zuurstof meenemen. Maar in 1970 lukte het de bergbeklimmers Reinhold Messner en Peter Habeler om de Everest zonder extra zuurstof te beklimmen. Het laatste stuk van de beklimming was zo zwaar dat ze om de paar meter in elkaar zakten en bijna de kracht niet meer hadden om zelfs maar vooruit te kruipen. Later vertelde Messner dat hij het gevoel had dat zijn geest dood was en dat het alleen zijn ziel was die hem voortdreef.

Je beseft dat je last van hoogteziekte moet hebben – je bent te snel naar te grote hoogte geklommen. Als je op de grond zakt, zie je dichtbij iets glinsteren. Je wrikt een metalen bus onder een rots vandaan. Het is een zuurstoffles, achtergelaten door een andere bergbeklimmer! Het is zeker je geluksdag – want dit had je net nodig.

Plaats je kompas hier en draai om te kijken of de fles vol of leeg is...



De fles is leeg! Happend naar adem begrijp je dat je eerder terug had moeten gaan. Je kunt niet meer verder – deze keer hebben de bergen je verslagen!

GA TERUG NAAR P. 6



De fles geeft je net genoeg zuurstof om op te staan en verder te lopen. Je verandert van koers en daalt af om te acclimatiseren.

GA NAAR P. 18

SPIN TO SURVIVE

