

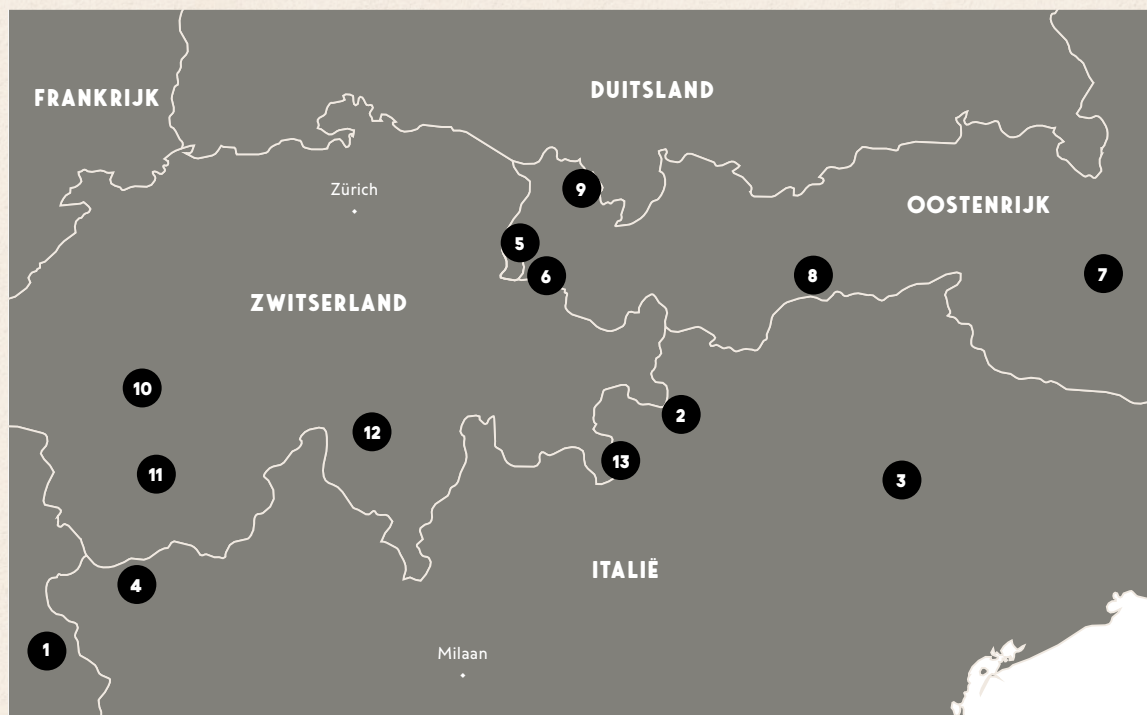
# **HUTTENTOCHTEN**

**DWARS DOOR  
DE ALPEN EN  
DE PYRENEEËN**

**ELMAR TEEGELBECKERS  
PAULIEN VAN DER WERF  
JOY HADDERS  
JOSIEN VERHOECKX**

**FJORD**

# ALPEN



# PYRENEEËN



**4**  
**VOORWOORD**  
De magie van een  
huttentocht

**6**  
**HIKE SLOW, GO FAR!**  
Hoe pak je dat aan, zo'n  
huttentocht?

**20**  
**VOORBEREIDING & VEILIGHEID**  
Voor het eerst  
op huttentocht

## 17 HUTTENTOCHTEN

### ALPEN

<b>1</b>	Vanoise	<b>FRANKRIJK</b>	<b>36</b>
<b>2</b>	Ortler Höhenweg	<b>ITALIË</b>	<b>46</b>
<b>3</b>	Palaronda Trek	<b>ITALIË</b>	<b>58</b>
<b>4</b>	Tour du Mont Fallère	<b>ITALIË</b>	<b>68</b>
<b>5</b>	Liechtenstein Panorama Trail	<b>LIECHTENSTEIN</b>	<b>78</b>
<b>6</b>	Rätikon	<b>OOSTENRIJK</b>	<b>88</b>
<b>7</b>	Raurisertal	<b>OOSTENRIJK</b>	<b>100</b>
<b>8</b>	Stubaiier Höhenweg	<b>OOSTENRIJK</b>	<b>110</b>
<b>9</b>	Vorarlberg	<b>OOSTENRIJK</b>	<b>122</b>
<b>10</b>	Freiburger Voralpenweg	<b>ZWITSERLAND</b>	<b>134</b>
<b>11</b>	Nendaz Trekking	<b>ZWITSERLAND</b>	<b>150</b>
<b>12</b>	Trekking dei Laghetti	<b>ZWITSERLAND</b>	<b>162</b>
<b>13</b>	Valposchiavo	<b>ZWITSERLAND</b>	<b>178</b>
Vijf klassieke huttentochten in de Alpen			<b>194</b>

### PYRENEEËN

<b>14</b>	Carros de Foc	<b>SPANJE</b>	<b>198</b>
<b>15</b>	Ruta de los 3 refugios	<b>SPANJE</b>	<b>214</b>
<b>16</b>	Travessa dels 3 refugis	<b>SPANJE</b>	<b>226</b>
<b>17</b>	Estels del Sud	<b>SPANJE</b>	<b>238</b>
Vijf klassieke huttentochten in de Pyreneeën			<b>250</b>





## VOORWOORD

# De magie van een huttentocht

Lopen van hut naar hut, hoog tussen de machtige bergtoppen boven de boomgrens. Even geen afleiding van het drukke leven, alle prikkels, stress en de altijd volle agenda. Leven in het ritme van de natuur, van vallei tot bergtop, tussen de marmotten en medewandelaars. Alleen de basics mee in je rugzak en je blijven verwonderen over de bijzondere bergwereld. Vertragen in de hoogste versnelling. Een huttentocht lopen is geweldig.

De dagen gaan naadloos in elkaar over en hebben veel vaste elementen. Elke dag bestudeer je de kaart om het beste plan te maken, je bent ver weg van de bewoonde wereld, loopt vaak urenlang met meer dan honderden meters stijgen én dalen over de mooiste bergpaden met dito vergezichten. Na een dag wandelen kom je aan bij de berghut (al dan niet met extra blaar). Tijdens het avondeten maak je een praatje met wildvreemden, ga je vroeg naar bed en de volgende ochtend weer vroeg op, tijd voor een nieuwe dag in de bergen. Dat is een huttentocht!

Een huttentocht lopen tijdens je vakantie? Vakantie is toch dagenlang luiëren aan het strand en bruin worden? Nee, deze vakantie is afzien. Slapen op een slaapzaal met medewandelaars, eten wat de pot schaft met andere huttengasten in een veel te warme eetzaal met zweetsokken. Soms een paar dagen niet douchen en leven uit je backpack. Wie niet beter zou weten, zou denken dat we gek zijn.

Maar wat als ik je vertel dat elke berghut voelt als een vijfsterrenhotel? Dat die waterige pasta smaakt alsof die door een wereldbe-

Voorwoord

roemde chef-kok is bereid en dat je na zo'n huttentocht juist uitgeruster en met meer energie thuiskomt dan na een luxevakantie? Dagenlang afzien, genieten, weer afzien en daardoor tot rust komen, jezelf overwinnen, je angsten overwinnen, sterker worden en nieuwe vrienden maken. Met een rugzak vol herinneringen keer je huiswaarts en na een avond op de bank mis je de bergen al enorm en droom je over je volgende tocht. Dat is de magie van een huttentocht!

Happy trails!

Elmar, Paulien, Joy, Josien en Jochem

Je kunt alle huttentochten in dit boek met GPX en meer informatie vinden op [hiking-trails.com](https://hiking-trails.com). Volg onze avonturen ook op Instagram [@\\_hiking\\_trails](https://www.instagram.com/_hiking_trails).

### **BELANGRIJK!**

Een huttentocht vereist altijd een goede voorbereiding om veilig op pad te gaan. Zorg er voor dat je de juiste tocht kiest die bij jouw kunnen en ervaring past en wees flexibel. Lees meer verderop in dit boek als we schrijven over veiligheid, voorbereiding, tips, moeilijkheidswaardering en het weer. Meer informatie over veilig bergwandelen kun je vinden op de website van de Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging: [nkbv.nl](https://www.nkbv.nl)





## HIKE SLOW, GO FAR! Hoe pak je dat aan, zo'n huttentocht?

Hoe pak je dat aan, zo'n huttentocht?

### WAT IS EEN HUTTENTOCHT?

Een huttentocht is een meerdaagse trektocht, vaak hoog in de bergen, die je van berghut naar berghut brengt. In deze hutten kun je eten en slapen. Soms zijn het eenvoudige onderkomens die op een hostel lijken, maar het kunnen net zo goed luxere berghutten zijn, uitgerust met alles wat je in een hotel kunt vinden. Ze staan vaak op de mooiste plekken. Op een bergpas, verscholen in een vallei, aan een bergmeer en soms zelfs aan de gletsjer. Doordat je hoog in de bergen verblijft – vaak boven de boomgrens – is dit een unieke manier om de bergwereld te ontdekken. Speciaal is de onvergetelijke ervaring van verbondenheid met medewandelaars die je elke avond tegenkomt op de paden én in de berghut. Elke huttentocht is anders, en ze variëren van zeer eenvoudige tochten (ook met hoogtevrees te lopen) tot zeer uitdagende alpiene tochten (alleen voor ervaren bergwandelaars). De paden leiden je door diverse gebieden langs bossen, weiden, bergmeren en soms zelfs over bergpassen, gletsjers en bergtoppen. Hierdoor ontdek je ook de bijzondere – en kwetsbare – flora en fauna van het berggebied.

De meeste huttentochten zijn te vinden in de Alpen (daarmee ook de Dolomieten) en Pyreneeën. Er zijn duizenden berghutten die voornamelijk door Alpenverenigingen worden

onderhouden, en er zijn honderden officiële huttentochten uitgestippeld. Ervaren wandelaars plannen vaak zelf een tocht langs berghutten (zie ook pagina 254).

In dit boek nemen we je mee op zeventien tochten. Soms maakten we die zelf door de mooiste hutten aan elkaar te koppelen, en soms zijn het officiële tochten. Van drie tot zeven dagen, van spartaanse tot luxueuze hutten, van makkelijke tochten voor beginners tot tochten met uitdagende alpiene paden. Een huttentocht is voor iedereen!

### WANNEER KUN JE EEN HUTTENTOCHT LOPEN?

Het huttenseizoen loopt in de Alpen en Pyreneeën van half juni tot half september. De meeste berghutten zijn dan geopend en de paden zijn veelal sneeuwvrij. Het hangt van de betreffende tocht en weersomstandigheden af of je een tocht ook eerder of later in het seizoen kunt lopen. Veel hutten gaan buiten het seizoen dicht voor wandelaars, maar er zijn ook hutten – zeker de wat lager gelegen – die eerder opengaan en later hun deuren sluiten. Sommige hutten zijn zelfs het hele jaar geopend, maar een huttentocht loop je toch echt alleen in het huttenseizoen.

Houd er rekening mee dat je op hoger gelegen paden halverwege juni en soms zelfs nog in



juli zeker nog sneeuw(velden) tegenkomt, en dat het als je pech hebt ook in september zomaar kan gaan sneeuwen. Ga je voor het eerst? Dan kun je het beste tussen halverwege juli en eind augustus lopen.

### EEN BERGHUT? ZO ZIET DAT ERUIT

In de berghut, ook wel *refuge* in het Frans, *rifugio* in het Italiaans of *rifugi* in het Spaans, zul je tijdens de huttentocht slapen. Dit eenvoudige en functionele onderkomen biedt wandelaars een plek om te rusten, eten en

overnachten. Maar de faciliteiten variëren per berghut van eenvoudig met beperkte voorzieningen tot comfortabel met douches en privékamers. Een berghut heeft altijd een restaurant waar een stevige maaltijd wordt geserveerd, en je kunt er snacks en drankjes kopen. Vergeet je naam, aankomst, vertrekdata en bestemming niet op te schrijven in het huttenboek, zodat de huttenwaard weet waar je de volgende dag naartoe gaat. Mocht er onverwachts toch iets gebeuren, dan weet de huttenwaard waar je ongeveer bent.



### DE REGELS IN EEN BERGHUT

In berghutten is een aantal standaardregels:

- Schoenen gaan uit bij binnenkomst en ze gaan nooit mee naar de slaapzaal.
- Lakenzak of slaapzak én kussensloop zijn verplicht.
- Niet eten in de slaapzaal.
- Afval neem je zelf mee naar het dal.
- *Huttenruhe* (licht uit en rust) vanaf 22 uur (of eerder).
- Noteer je naam met aankomst, vertrekdata en bestemming in het huttenboek.
- Wees zuinig met water en energie.

### ETEN EN SLAPEN

Veel berghutten kennen dezelfde regels. Bij binnenkomst kun je inchecken en krijg je een slaapzaal en bednummer aangewezen. Soms kun je zelf een bed uitzoeken. Vaak slaap je in een *lager*, een zaal waar iedereen naast elkaar ligt, of in een gedeelde slaapzaal met verschillende stapelbedden. De luxere hutten hebben ook privékamers. Soms deel je de slaapzaal met veertig medewandelaars, soms met een paar anderen of zelfs helemaal alleen. Hoe dan ook: vergeet nooit oordoppen mee te nemen, want de kans dat een buurman flink snurkt in de berghut is aanwezig. In de hut kun je niet altijd pinnen, dus neem contant geld mee. Vaak wordt er gevraagd om in de avond al af te rekenen zodat je na het ontbijt meteen kunt vertrekken.

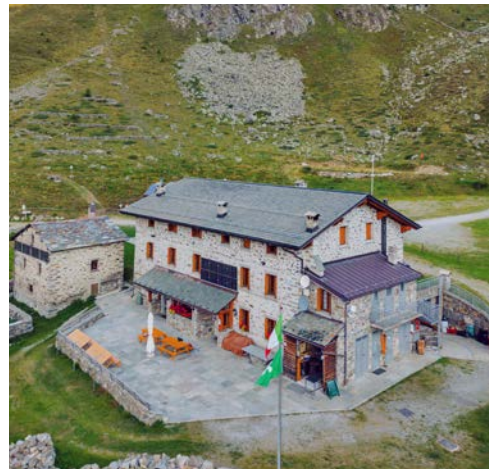
Eten doe je vrijwel altijd gezamenlijk in de berghut. Soms wordt je tafel aangewezen, soms kun je gewoon ergens gaan zitten. Het eten wordt tussen 18.00 en 19.00 uur opgediend en je zit naast andere wandelaars aan tafel. Meestal is er een energierijk driegangmenü met bijvoorbeeld soep, een flinke pasta en een toetje. Dit wordt ook wel *Bergsteigeressen* genoemd, eten waardoor je er weer tegenaan kunt de volgende dag.

In de ochtend staat vanaf 6.00 of 7.00 uur het ontbijt klaar met brood, jam, chocoladepasta, melk, cornflakes en andere ontbijtgranen. En natuurlijk koffie of thee.

Bij veel berghutten kun je ook prima terecht als je vegetarisch, veganistisch of bijvoorbeeld glutenvrij eet. Dit laatste is zeker in Italië vaak geen probleem. Wel is het verstandig om dit al bij de reservering door te geven, en nog een extra keer bij het inchecken.









## Wat kost een huttentocht?

De ene huttentocht is wat duurder dan de ander. Zo zijn de hutten in Zwitserland en de Dolomieten wat prijziger dan hutten in Catalonië en Frankrijk. De reis- en verblijfkosten van een vijfdaagse huttentocht met twee reisdagen voor één persoon zijn ongeveer 900 euro.

- Vervoer van en naar de Alpen of Pyreneeën: ca. 250 euro met de auto of trein (carpoolen is goedkoper en naar de Pyreneeën rijden is iets prijziger)
- Twee overnachtingen voor en na de huttentocht (hotel of hostel): ca. 100 euro per nacht
- Vijf overnachtingen plus ontbijt en diner in een hut: ca. 65 euro per nacht (inclusief huttenkorting met je NKBV-lidmaatschap)
- Vijf dagen lunch (bij de meeste hutten kun je een lunchpakket kopen), snacks en drankjes: ca. 25 euro per dag

Ga je voor het eerst? Koop niet meteen al je materiaal nieuw, maar leen dit van vrienden of familie. Je kunt ook spullen huren, bijvoorbeeld bij Bever of HikersHouse.

Als je lid wordt van de Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging (NKBV), krijg je op vertoon van je digitale ledenpas tot 40% korting in veel berghutten in de Alpen en Pyreneeën.

## HUTTEN RESERVEREN?

Een van de meest gestelde vragen: moet ik de berghutten reserveren? Het antwoord daarop is altijd een volmondig: ja. Huttentochten worden steeds populairder, en zeker in de bekendere berggebieden zijn berghutten vaak volgeboekt. Bedenk dus echt op tijd welke tocht je wilt gaan lopen en reserveer alle hutten meteen. Bovendien is het voor de huttenwaard fijn om te weten op hoeveel gasten hij kan rekenen, onder andere voor het koken. Het boeken van een berghut wordt gelukkig steeds makkelijker. Online reserveringssystemen zijn in opkomst bij berghutten. Ze zijn in elk geval vrijwel allemaal bereikbaar per mail, en dan is een boeking zo gemaakt. Is dat niet het geval, dan bel je de hut gewoon op. Ook handig: sommige lokale VVV-kantoren boeken een tocht voor je. Of boek een tocht via een reisorganisatie zoals SNP.

Erg belangrijk, mocht je de berghut niet halen omdat je onverwacht je plan moest wijzigen door bijvoorbeeld het weer of een blessure, bel de hut dan altijd af, zodat iemand anders jouw slaapplek in kan nemen en je de huttenwaard niet onnodig ongerust maakt.

Op [hiking-trails.com/huttentochten](http://hiking-trails.com/huttentochten) hebben we alle bronnen, online reserveringssystemen, plaatselijke VVV's en reisorganisaties op een rijtje gezet.









Hoe pak je dat aan, zo'n huttentocht?

## Schoenen: hoge, lage of trailrunners?

Welke schoenen draag je op een huttentocht? Je ziet steeds meer wandelaars op lage wandelschoenen en zelfs lichte trailrun-schoenen. Allereerst is het belangrijk is dat je wandelschoenen comfortabel zitten. Daarnaast is het afhankelijk van je ervaring en type tocht die je gaat lopen en welke schoenen je het beste kunt kiezen.

Voor beginnende wandelaars zijn dit altijd hoge bergschoenen in de B-categorie. Deze schoenen bieden optimale ondersteuning, stabiliteit en grip op de (natte) paden. Ben je meer ervaren, dan kun je ook voor lage wandelschoenen kiezen. Mocht je een gletsjerpassage tegenkomen (in dit boek is dat alleen de Ortler Höhenweg, zie pagina

46), dan zijn schoenen in de C-categorie die stijgzervast zijn (dat betekent dat je er gemakkelijk stijgijzers onder kunt binden) noodzakelijk.

Trailrunners zijn alleen geschikt als je een ervaren wandelaar met voldoende enkelstabiliteit bent, én als je zeker weet dat er geen sneeuw meer op het pad ligt, én je met een lichte rugzak op pad gaat. Deze schoenen bieden namelijk een stuk minder grip in natte condities, en al helemaal weinig op sneeuwvelden.

Voor alle schoenen geldt, ga naar een gespecialiseerde outdoorwinkel en laat je schoenen aanmeten en laat je adviseren door het kundige winkelpersoneel. Vergeet niet meteen goede (merino) wandelsokken erbij te kopen, erg belangrijk voor comfort en het voorkomen van blaren.



**MINIMALE VOETAFDruk**  
**Duurzaam op pad**