

TOUR DU MONT BLANC

Bert Kreber

Afzien en genieten

Tijdens een wandeltocht rond de
Mont Blanc

Colofon

Afzien en Genieten

© Amsterdam – juni 2020

Ontwerp, vormgeving en samenstelling: Bert Kreber

Tekst: Bert Kreber

Foto's: Maurice en Karin Stoevenbeld, Robbert Kreber

www.bravenewbooks.nl

www.bol.com

ISBN 9 789464 057751

*De publicatie van dit boek vond plaats ter gelegenheid van
de vijftigste verjaardag van mijn dochter Karin.*

*Uit dankbaarheid voor de liefde die ik van haar al die
jaren ontvangen heb.*

Inhoud

Hoofdstuk	Pagina
1. Inleiding	7
2. Tour du Mont Blanc (TMB)	14
3. Algemene planning reisschema	22
4. Voorbereiding	27
5. Uitrusting en apparatuur	35
6. Onze TMB route van dag tot dag	44
7. Argentière - aankomst	48
8. Dag 1: Argentière - Trient	52
9. Dag 2: Trient - Champex Lac	66
10. Dag 3: Champex Lac - La Fouly	82
11. Dag 4: La Fouly - Rifugio Bonatti	107
12. Dag 5: Rifugio Bonatti - La Palud	140
13. Dag 6: Col Checrouit - Rifugio Elisabetta	150
14. Dag 7: Rifugio Elisabetta - Les Chapieux	166
15. Dag 8 : Les Chapieux - Refuge Tré la Tête	186
16. Dag 9 : Refuge Tré la Tête - Refuge Miage	212
17. Chamonix - vertrek	227
18. Bijlagen	234

Inleiding

Destijds toen ik mijn zeventigste verjaardag vierde vroeg mijn dochter Karin wat mijn grootste wens zou zijn om ooit nog eens mee te maken. Spontaan reageerde ik toen naar haar dat ik wel eens naar Santiago de Compostella zou willen fietsen. En zo gebeurde het dat ik met een vriend aan de meest bekende pelgrimstocht, de Camino Frances, begon met als vertrekpunt Bergerac in de Dordogne.



Aankomst Santiago: van links naar rechts: schoonzoon Maurice, dochter Karin, zoon Robbert, Ton Juffermans, en ikzelf.

Onderweg voegde mijn dochter Karin, schoonzoon Maurice en zoon Robbert zich bij ons om het laatste stuk van Leon naar Santiago met ons mee te rijden. Het feit

dat zij meefietsten gaf een extra dimensie aan deze tocht en een ervaring die onbetaalbaar was!

Toen ik in september 2013 van deze eerste fietstocht op Schiphol terugkeerde kon ik niet vermoeden dat ik in 2014 weer op de fiets zou stappen om nog eens zo'n tocht naar Santiago te fietsen maar dan vanuit Sevilla en met een andere vriend.

Het summum was wel de derde pelgrimsroute op de fiets naar Santiago, die ik in 2016 maakte met onder andere wéér mijn zoon en schoonzoon, maar nu over de loodzware Camino del Norte en aansluitend de Camino Primitivo.

Wederom een ervaring die ik nooit zal vergeten.

Van elk van deze fietstochten heb ik een reisgids geschreven, met de volgende titels:

- Camino Frances, van Bergerac naar Santiago, met de titel: *"Twee tinten grijs fietsen naar Santiago"*, uitgegeven in 2015, onder ISBN-nummer 9789402 132533
- Via de la Plata (Zilverroute), van Sevilla naar Santiago, met de titel: *"Afzien met een fietsvriend"*, uitgegeven in 2019, onder ISBN-nummer 9789402 187687



- Camino del Norte, van San Sebastian naar Santiago, met de titel: "*Camino del Norte – Fiets, vecht, huil, bid, lach en bewonder*", onder ISBN-nummer 9789464 050400



Sinds mijn zeventigste verjaardag vraagt mijn dochter mij op mijn verjaardag wat ik nog op mijn bucketlijst heb staan. De drie fietsreizen naar Santiago zijn onder andere daarvan het resultaat. Op mijn verjaardag 15 november 2018 stelde zij mij wederom deze vraag. Ik moest daarop in eerste instantie het antwoord schuldig blijven. De derde en meest gedenkwaardige fietstocht naar Santiago via de Camino del Norte had ik nog niet zo lang geleden gemaakt. Dus nogmaals een fietstocht naar Santiago of andere eindbestemming zou slechts een aftreksel zijn van wat we wat dat betreft al beleefd hadden.

In 2018 had ik met het hele gezin over het wad gelopen en dat was prima bevallen. Vanuit mijn werkzame periode heb ik een vriend uit Zuid-Korea overgehouden. Bergwandelen is een populaire sport in Korea en deze vriend is een enthousiaste bergwandelaar. Zo weet ik dat hij een aantal bergwandelingen gemaakt heeft in Zuidoost-Azië en Japan. Hij wilde ook graag een keer naar Europa komen om de Tour du Mont Blanc te lopen en vroeg mij over deze bergwandeltocht eens informatie te verzamelen. Tijdens het verzamelen van allerlei informatie werd ik enthousiast en meldde hem dat,

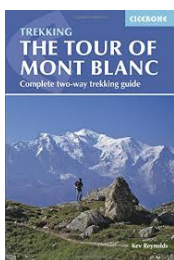
wanneer hij die tocht zou maken, ik hem wel wilde vergezellen. Het is er echter nooit van gekomen.

Toen mijn dochter die vraag stelde wat ik nog eens graag zou willen doen, schoot bij mij de herinnering aan het recente wadlopen en mijn vage herinnering aan het aanbod aan mijn Koreaanse vriend hem op de Mont Blanc te willen vergezellen, als een bliksemschicht door mijn hoofd. Ik combineerde beide onderwerpen en spontaan rolde uit mijn mond het antwoord: *“het lopen van de Tour du Mont Blanc, maar dan wel samen jou, Maurice en Robbert”* Voordat ik het wist was de suggestie voor een wandeling rond de Mont Blanc uit mijn mond geglipt en realiseerde ik mij niet echt wat ik veroorzaakt had.

Ik had nog nooit lange meerdaagse wandeltochten gemaakt. Ja, natuurlijk wel eens op een dag twee of drie uur gelopen, maar zeker niet dagen achter elkaar, en zeker niet bergwandelingen zoals die rond de Mont Blanc, waarbij veel hoogtemeters gemaakt worden.

Mijn kinderen en schoonzoon zouden nog wel dankzij hun goede algemene conditie, verder aangevuld met speciale trainingsoefeningen, en een aantal kortere wandeltrainingen (vanwege gebrek aan tijd) zo'n uitdaging kunnen aangaan, Maar voor mij met mijn 76 jaar zou dat toch een hele beproeving worden.

Ik vervolgde de discussie met de opmerking dat ik er toch nog eens over na moest denken en dat ik eerst eens meer informatie wilde vergaren over deze tocht. Mijn dochter was dat gesprek niet vergeten.



Want als kerstgeschenk kreeg ik van haar een boekje over de Tour du Mont Blanc ter aanmoediging om mij eens verder in deze tour te verdiepen. Dit boekje met als titel “The Tour of Mont Blanc” van Kev Reynolds, ISBN 9 781852 847791, geeft een goed overzicht van de bergwandeltochten rond de Mont Blanc, die door drie landen Frankrijk, Zwitserland en Italië lopen.

In mijn zoektocht naar meer informatie kwam ik ook een andere populaire reisgids van Noes Lautier tegen, met als titel: “Huttentrektocht- Tour du Mont Blanc”, ISBN 9 789082334537. Bij bestudering van beide boekjes werd mij duidelijk dat het hier gelukkig niet gaat om de sport om de Mont Blanc zelf te beklimmen. Dat is pure bergsport en zo’n bergbeklimming mag alleen gedaan worden onder begeleiding van een gediplomeerde berggids. Levensgevaarlijk zijn namelijk de gletsjerspleten die onder de sneeuw verborgen liggen. Op zo’n tocht dien je over veel ervaring te beschikken en moet je vertrouwd zijn met attributen als klettersteigsets, pickels, klimtouwen, en stijgijzers.

Nee, het gaat in deze twee boekjes over het wandelen rond de Mont Blanc over smalle en rotsige voetpaden op hoogtes tussen de 1.000 en 2.500 meter. Afgewisseld met vlakke paden en jeepwegen soms, en met schitterende uitzichten over de dalen en naar de diverse toppen van de Mont Blanc. Een snelle weerswisseling kan je soms behoorlijk parten spelen. Vooral wanneer er een dikke mist optreedt waardoor het moeilijk is je weg te vinden of wanneer er een harde wind opsteekt, terwijl je net over een bergrug aan het lopen bent.

Het werd mij nog niet echt duidelijk of wij zonder enige ervaring gelijk zo'n tocht konden lopen zonder begeleiding.



Daarna had ik nog een interessant boek gevonden: “Hoe word ik bergwandelaar” van de Belg Geert van Speybroek, ISBN 9 789401402842. Deze gids gaf meer duidelijkheid. Hierin wordt stap voor stap uitgelegd hoe je je grenzen in het bergwandelen verlegt. Het boek geeft een goede introductie en uitleg over

de techniek van het bergwandelen, richtlijnen en valkuilen bij het plannen van een meerdaagse wandeltocht, hoe de moeilijkheidsgraad van een tocht vast te stellen, en informatie over uitrusting en mogelijke gevaren. Geert van Speybroek bleek ook een tweedaagse bergwandel cursus te organiseren in de Belgische Ardennen, waarin de belangrijkste onderwerpen van zijn boek behandeld worden. `Bij deze cursus was een halve dag praktisch inbegrepen hoe je het meest efficiënt klimt en daalt, en hoe je wandelstokken

het beste gebruikt. Je meldt je voor zo'n cursus aan op de website: www.extremesurvival.nl.

Voor het nemen van een onderbouwde beslissing om aan zo'n bergwandeltocht rond de Mont Blanc te beginnen had ik mij voor deze cursus ingeschreven. Gelukkig vond deze cursus nog in december 2018 plaats zodat ik daarna nog voldoende tijd had om een trainingsprogramma af te werken.

Na het volgen van deze cursus kon ik inderdaad een beter oordeel vellen. Ik kwam tot de conclusie dat, als ik in de maanden februari t/m augustus 2019 een heel strak trainingsschema zou volgen en de wandeltochten in alle opzichten minutieus zou voorbereiden, wij deze Tour du Mont Blanc dan toch in september 2019 zonder gids zouden kunnen lopen.

Het trainingsschema zou dan, naast een reeks van wandeltochten van een toenemend aantal kilometers per dag in het vlakke Nederland vanuit mijn woonplaats Amsterdam, ook het maken van een aantal bergwandelingen in de bergen moeten bevatten.

Een prettige bijkomstigheid was dat ik eigenaar ben van een vakantieappartement in Antibes aan de Côte d'Azur, vlak bij het Esterel gebergte. Daar zou ik dus goed kunnen oefenen in de bergen.

Alleen al de voorbereiding, planning, organisatie en praktische training heeft mij enorm veel voldoening en plezier gegeven. Laat staan de Tour du Mont Blanc zelf.

De officiële route en haar varianten



2. Tour du Mont Blanc

De Tour du Mont Blanc, afgekort TMB, is een van de oudste Grande Randonnées van Frankrijk. De tour loopt door het Mont Blanc massief dat 400 toppen en 40 gletsjers omvat. De TMB is een van de meest populaire bergwandeltochten in Europa dankzij een acceptabele moeilijkheidsgraad, goed bewegwijzerde paden en prachtige uitzichten. Vanuit alle uithoeken van de wereld komt men naar dit gebied om van het prachtige landschap te genieten.

De Mont Blanc is met 4.807 meter de hoogste berg van de Alpen en ligt 3.700 meter boven het vakantie plaatsje Chamonix. In tien tot elf dagen loop je rond de Mont Blanc waar je kan overnachten in meer of minder comfortabele accommodaties.

Ervaring met bergwandelen is wel een pré. In ons geval was dat helaas niet zo. Wanneer je de ronde voltooid hebt, heb je minstens 10.000 hoogtemeters in de benen. Maar de spierpijn ebt gelukkig snel weg, want je wordt getrakteerd op een grote variatie in landschap, cultuur, keuken en sfeer. De Tour du Mont Blanc loopt namelijk door zowel Frankrijk, Zwitserland als Italië.

De TMB is een tocht van 150 tot 170 km op een hoogte tussen 2.000 en 2.500 meter, te lopen in 10 tot 11 dagen afhankelijk of je de officiële route kiest of gebruik maakt van varianten op de officiële route. Het zijn in het algemeen goede maar wel steile paden door ruig terrein, met goede bewegwijzering, vaak dicht onderlangs de vele gletsjers van het massief.

Aan de Franse kant is Chamonix het centrum van de bergwandelsport en in Italië is het Courmayeur.

Het is ook de route voor de jaarlijkse bergmarathon waarin de winnaar de gehele afstand in minder dan 24 uur aflegt. Deze Ultra-Trail du Mont-Blanc vindt meestal plaats begin september. Een evenement voor de gevorderde wandelaar en hardloper waarin de Mont-Blanc als decor dient voor deze ultramarathon en beschouwd wordt als de moeilijkste hardlooptwedstrijd in Europa.

Bewegwijzering



TMB op rotsen, bomen of gebouwen. Heel belangrijk als het onduidelijk is welke richting je nu moet nemen.

De route wordt aangegeven op kruispunten met richting aanwijzers waarop meestal het aantal kilometers naar de diverse bestemmingen vermeld staat, soms ook met een gemiddelde looptijd. Op de route zelf zijn staan tijd tot tijd rood-witte strepen geverfd of een gele diamant, met een zwarte omlijning met de tekst





De beste tijd om de route te lopen zijn de maanden juni tot en met september. De meest populaire maanden zijn juli en augustus. In juni en begin juli is er een grote kans dat er nog veel sneeuw ligt en zijn pickels, en stijgijsers soms geen overbodige luxe.

Gebruikelijke opstappunten voor de tocht zijn met de klok mee: Les Houches in de Chamonix vallei of Les Contamines in de Montjoie vallei, beide in Frankrijk, Champex in Zwitserland en Courmayeur in Italië. De route loopt door zeven valleien rond het Mont-Blanc-massief, over een aantal passen van het ene naar het andere dal. Deze zijn onder andere, gerekend vanuit Chamonix, met de klok mee: Valée de Chamonix, Vallée de l'Arve, Vallet Ferret, Val Veni, Vallée des Glaciers, Le Bon Néant en de vallei van Montjoie.

Elke grensoverschrijding zorgt voor een radicale verandering van het uitzicht en de sfeer. Aan de westkant, in de Vallei de Chamonix vult de Mont Blanc met zijn graten en gletsjers het blikveld, met de Dru en de granietnaalden van de Aiguilles de Chamonix aan de andere zijde van het dal. Aan de oostkant, op de Col de Seigne, de grens met Italië, komt plots de woeste kant in beeld. Hier wordt zichtbaar dat de Mont Blanc niet alleen uit sneeuw en ijs bestaat, maar ook uit drie grote rotsgraten en -flanken: de Brouillard, Innominata en Peuterey graat en de Miage en Freney-Brevna flank. Aan de noordkant in Zwitserland vanaf de Col de Balme tot aan de Grand Ferret, is de Mont Blanc niet meer te zien.

Het is daar een pastoraal landschap waar je grotendeels door of langs het dal loopt.

De 'officiële' route is in de loop der jaren aangevuld met vele alternatieven, of 'varianten', die zich om de officiële route' heen slingeren. Sommige van deze brengen de onverschrokken wandelaar op paden die een grotere fitness, kennis en vaardigheid vereisen. Andere routes stellen minder eisen, zijn daardoor vaak sneller dan de gangbare route, maar bieden minder mooie uitzichten op de bergketens.

Looprichting

Er zijn twee looprichtingen rond het Mont Blanc massief: "tegen de klok in" of "met de klok mee". De meest populaire richting is "tegen de klok in". Het intrigeerde mij waarom meestal de "tegen de klok in" richting gekozen wordt. Het was nogal lastig om daar meer informatie over te vinden. Uiteindelijk kwam ik erachter dat rechtshandigen meestal de "tegen de klok in" richting kiezen omdat ze de gewoonte hebben rechts af te slaan. Mijn automatische keuze was de "met de klok mee" richting en dat begrijp ik nu: ik ben linkshandig en kies dus automatisch voor links.

Het voordeel van de "tegen de klok in" richting is dat, als je niet ervaren bent, er altijd wel iemand in de buurt is die je de weg kan wijzen als je er niet uitkomt en die je hulp kan bieden wanneer dat nodig is. Immers de meeste bergwandelaars lopen deze richting en vertrekken s' morgens allemaal ongeveer dezelfde tijd als jezelf. Op een gegeven moment kom je de tegenliggers tegen die op dezelfde tijd in de ochtend vertrokken zijn maar vanuit de richting "met de klok mee". Het nadeel is bij de "tegen

de klok in” richting dat je altijd mensen om je heen hebt en niet echt alleen bent met de natuur.

Aan de andere kant is het voordeel van de richting” met de klok mee” dat je met veel minder bergwandelaars in dezelfde richting loopt en dus veel meer kans maakt dat je het grootste gedeelte van de route alleen loopt. Op een gegeven moment ontmoet je dan wel de grote groep tegenliggers, maar daarna is het weer stil. Het nadeel van het kiezen van deze richting is dat je veel meer alleen loopt en dat, als je niet zo ervaren bent, je niet kan terugvallen op anderen in de buurt.

Het was voor mij een moeilijke beslissing welke looprichting te kiezen. Immers wij waren onervaren en een voorkeur voor een looprichting “tegen de klok in” zou dan logisch zijn. Toch heb ik gekozen voor de looprichting “met de klok mee”, want de voorkeur ging uit naar zoveel mogelijk genieten van de natuur en het landschap zonder de drukte van andere bergwandelaars om je heen.

Het ergste waar ik bang voor was, was om in mist en slecht weer de weg kwijt te raken. Daarom heb ik, behalve het meenemen van topo kaarten en een kompas in de rugzak, voor alle zekerheid alle dagroutes als GPX-bestand op een navigatie app op mijn Iphone geladen. Wij hebben hier onderweg veel plezier van gehad en ik zou het iedereen ook willen aanraden. In het hoofdstuk “Uitrusting en apparatuur” zal ik hier op terugkomen.

Accommodaties

De accommodaties zijn grofweg open van half/eind juni tot eind september. Ervaren wandelaars kunnen de TMB

soms al half juni lopen, eventueel met pickel en stijgijsers omdat er mogelijk nog wat sneeuw kan liggen. Minder ervaren wandelaars worden aangeraden te wachten tot half juli.

Afhankelijk van waar je je op de route bevindt zijn er een beperkt aantal overnachtingsplekken aanwezig. Je moet de dagtour van tevoren daarop afstemmen en ook aanpassen naar gelang de lichamelijke conditie van het gezelschap. De accommodatie kan variëren van luxehotels tot eenvoudige refuges (herbergen), de laatste met een beperkt aantal zeer kleine kamers en een of twee slaapzalen. Met een menu naar keuze tot wat de pot schaft. Het bestellen van een lunchpakket is meestal mogelijk.

De populariteit van het parcours kan leiden tot problemen met het vinden van huisvesting. Het advies is daarom het parcours van tevoren precies uit te zetten en de accommodaties van tevoren boeken. Vooral in de maanden juli en augustus kan het er erg druk zijn. Zonder reservering loop je dan de kans dat er geen slaapplek voorhanden is en er in de omgeving ook geen andere accommodatie is. Sportievelingen hebben voor de zekerheid een tentje met toebehoren bij zich en kunnen deze dan meestal bij de accommodatie buiten opzetten.

Het is belangrijk voldoende water (2 liter), een lunchpakket en extra koolhydraatrijke voeding mee te nemen. Onderweg zijn er weinig of geen mogelijkheden om voedingsmiddelen te kopen.



Map Data: © OpenStreetMap Contributors; Cartography: © RouteYou

3. Algemene planning van het reisschema

Na rijpe overweging hadden we besloten om toch de uitdaging aan te gaan, ondanks het ontbreken van enige ervaring. Zoals gezegd neemt het lopen van het hele parcours rond de Mont Blanc 10-11 dagen in beslag. Met de heen en terugreis inbegrepen kom je dan al gauw aan 12-13 dagen. Voor mij als gepensioneerde had ik voldoende vrije tijd ter beschikking en was het geen probleem zoveel dagen weg te zijn, maar voor Karin (49) en Robbert (46) zou dit aantal dagen te veel zijn. Zij zouden dan niet genoeg dagen over hebben voor een vakantie met hun eigen gezin.

Maurice (48) wilde ondanks dat probleem graag het hele avontuur meemaken en samen met mij het hele traject lopen. Hij zou zich maximaal 11 dagen, inclusief heen en terugreis, vrij kunnen maken. Karin en Maurice hebben een eigen bedrijf en zijn meer flexibel in het opnemen van vrije dagen, vandaar. Er zouden dan 9 dagen overblijven voor het lopen van het parcours. Dat betekende dan wel dat we niet helemaal de TMB konden afmaken want daar hadden we dan een dag te kort voor. Als Karin en Robbert een paar dagen zouden meelopen en elkaar zouden afwisselen tijdens de tocht zou ik toch samen met iedereen kunnen lopen: Robbert zou zich dan bij ons voegen drie dagen tijdens het eerste gedeelte van de tocht, terwijl Karin Robbert zou aflossen in Courmayeur voor de laatste dagen.

Factoren waarmee rekening gehouden moet worden

Ik moest verder bij de planning van de route met een aantal andere factoren rekening houden.

Belangrijk was te voorkomen dat Maurice en ik ons vooral de eerste dagen zouden stuklopen. Ik koos daarom in het begin voor een gemakkelijker gedeelte zodat we aan het bergwandelen konden wennen. Het zwaarste gedeelte van de route kwam dan later. We wilden koste wat kost het hele traject uitlopen en geen blaren oplopen. Daarom had ik gekozen voor Argentière als startplaats, enkele kilometers ten noorden van Chamonix. Deze plaats ligt buiten de drukte van Chamonix en is ook snel te bereiken vanuit Genève. Het parcours van daaruit is de eerste drie dagen goed te doen zodat we ingelopen zouden zijn voordat het moeilijker gedeelte zou beginnen. De noordwest en noordoostzijde van de TMB-route is namelijk het minst moeilijke gedeelte, terwijl de route vanaf La Fouly aan de oostkant naar het zuiden allengs zwaarder wordt, met als klapstuk het traject tussen Les Chapieux en Les Houches. Met de keuze van Argentière als startplaats en Les Houches als eindpunt werd een nog moeilijker en steiler gedeelte van het TMB-parcours vermeden, namelijk het traject van Les Houches naar Argentière.

Een ander belangrijk punt was dat wij niet met een rugzak van 60-70 liter op onze rug de bagage voor 9 dagen mee wilden sjouwen. Dat zou een gewicht zijn van 10-11 kg en een te zware belasting voor ons. Ik had uitgezocht dat het mogelijk was je bagage per taxi van plaats naar plaats te laten vervoeren, zodat je een kleinere rugzak van 30 liter nodig hebt voor de dag wandeltocht. Het gewicht wordt dan teruggebracht van 11 kg naar 3-4 kg. En dat scheelt héél wat, want elke gram minder meesleuren omhoog is meegenomen.