

## NSAC Zommerprogramma C3 Wellness 2019

10 juli-19 juli 2019

Woensdag 10 juli 2019, 's ochtends rond 7 uur vertrek ik richting Wageningen waar ik Eliane ophaal. We zijn van plan voor de cursus nog enkele tochten te doen ter acclimatisatie. Met lichte zenuwen in mijn maag luister ik naar een podcast die ik de afgelopen week heb gedownload, gedachten spoken door mijn hoofd, wat zal ik dit jaar vergeten zijn? Voor mij is dit het derde zomerseizoen in de Alpen. Sinds ik in 2017 de C1 heb gedaan heb ik elke kans aangegrepen om de Alpen een bezoekje te brengen. En nu is het zover, de C3 wellness cursus. Voor mijn gevoel zullen hier de laatste puntjes op de i worden gezet, waarna ik volledig los gelaten kan worden in de speeltuin die ook wel de Alpen worden genoemd.



*Groot contrast in weer tussen dag 1 en 2*

Zondag 14 juli, iedereen is weer bij elkaar. Na het selectieweekend en het weekend in Ettringen een blijde hereniging. De weersvoorspelling is echter niet goed, we krijgen mist en misschien zelfs wat sneeuw. Geen echt tochtje dus, helaas. In overleg met AI Wouter en gids Julien besluiten we het begin van de Pointe Trifide te beklimmen met stijgijsers, iets wat je in mixed terrein vaak moet doen, een goede oefening dus. Even concentreren met die stijgijsers om niet in je eigen benen te prikken. Ik zit aan touw met Wouter, omdat we met zijn vijven zijn is er altijd iemand 1 op 1 met een begeleider, waardoor ik hele snelle feedback krijg. Zonder gewonden zijn we allemaal weer aan gletsjertouw. Een tip van Julien: niet direct uitbinden na het abseilen, maar eerst een gletsjertouw klaarmaken, zo ben je te allen tijde beschermd tegen spleten. Zoals ik al zei: puntjes op de i!



### *Met z'n allen stand maken in ijs*

Donderdag 18 juli, Vandaag beginnen we aan onze huttentocht. De afgelopen dagen hebben we alle basis herhaald, touwtechnieken, graatjes afzekeren (met en zonder gear), afzekeren van grote gletsjerspleten etc. Maar eigenlijk vooral de efficiëntie door het terrein, want snelheid is in de bergen synoniem aan veiligheid. De dagen waren redelijk kort, zodat we energie over hebben om nu al onze opgefriste kennis uit te testen met wat langere tochten. We gaan op avontuur!

Na een lange dag richting de Promontoire hut, neemt Wouter ons (in onze chill-outfit) mee en doen we de eerste twee lengtes van de la Meije overschrijding. Hier is een klein plateau, en samen in het namiddagzonnetje dromen we weg over welke pieken we niet allemaal kunnen beklimmen!



*Tijdens de voorbereiding van de tocht het besluit: morgenochtend om 4 uur beginnen.*

Vrijdag 19 juli, het is 4 uur en we vertrekken vanuit de hut, de zon is nog niet op, maar het is helder, en de maan op de gletsjer geeft heel wat licht. Een paar uur later gaat de zon op en een geweldig uitzicht vormt zich om ons heen, genieten! De dag verloopt afwisselend, een grote bergschrund, een stijl ijsveld, een korte mixed pitch, waar we echt een stukje ijs moeten klimmen, gevolgd door een lange rotsgraat. Uitgeput maar voldaan komen we aan in de hut. Morgen doen we de laatste tocht terug naar la Grave, en dan zit week 1 er alweer op!



*Indrukwekkend uitzicht op het Meije massief*

Donderdag 25 juli, gisteren zijn we terug gekomen van 3 dagen knallen. Zondag lieten we de twee gidsen en Wouter achter, en zijn we met allen richting Ailefroide gereden en gelift om plannen te maken voor onze zelfstandige tochten. Keuze genoeg, want wat is hier ontzettend veel te doen! We komen uiteindelijk uit op 2 mogelijke plannen. Deze leggen we voor aan AI Bertho welke de Sialouze overschijding en de Pelvoux traverse aanraadt. Gistermiddag zijn we teruggekomen na deze mooie tochten, en nu hebben we een welverdiende dag rust! De komende dagen is de voorspelling van het weer minder goed, dus misschien is een kort tochtje nog mogelijk. Verder dus veel tijd om te evalueren, én samen sparren over welke tochten we de rest van de vakantie nog gaan doen. Want voor 3 van de 5 is dit nog maar het begin van hun vakantie!



*C3 wellness 2019 op de top van de Pelvoux, v.l.n.r. Eliane, Anna, Aniek, Stijn en Dennis.*

Donderdag 10 oktober, tijdens een lange treinreis tussen Delft, Utrecht en weer terug naar Rotterdam schrijf ik dit stuk. In Nederland (en zeker tijdens lange treinreizen) is het de tijd om weg te dromen naar de



toekomst. Hoe zal ik mij ontwikkeld hebben op alpien terrein? En waar wil ik eigenlijk naartoe? De afgelopen jaren ben ik erachter gekomen dat ik lange tochten in afgelegen (voelende) gebieden, het liefste met een geplande bivak, het aller mooiste vind wat er is! Ik hoop in de komende jaren de meer afgelegen plekken van de Alpen te verkennen, en een logische opvolging hierop is later écht afgelegen plekken te gaan bezoeken. Hiervoor is het nodig om een allround-alpinist te worden, en met de C-cursussen heb ik hier op rots gebied een vliegende start gemaakt.

Ook vraag ik me af hoe mijn C3-tochtgenootjes hier in staan. Ik stuur ze een berichtje en dit waren hun antwoorden:

Aniek: *“In de toekomst hoop ik veel harde big walls te beklimmen en lange winterbeklimmingen te doen. Deze cursus heeft mij geleerd om veel sneller door relatief wat makkelijker terrein te bewegen. Hierdoor zijn nu langere routes zonder koude bivaks mogelijk en is er meer tijd en energie voor technisch moeilijker klimmen!”*

Dennis Hendriks: *“Wat ik lastig vind aan alpineren is feedback. Je kunt fouten maken en toch in gidsjestijd de top halen, of alles goed doen en om moeten keren. C3 is een geweldig middel om wel feedback te krijgen van een echte professional direct in het terrein. Ijsklimmen, mixed of klassiek alpien, ik wil het allemaal en kan daar nu vol vertrouwen aan gaan werken. Daardoor hoop ik over tien jaar terug te kijken op prachtige beklimmingen in de Alpen en hopelijk ook nog daar buiten.”*

Eliane: *“Mijn toekomstplannen voor de alpen bevatten geen extreme ambities, ik wil vooral mooie tochten maken. Met mooi bedoel ik dan afwisselende landschappen, esthetische bergen en weg zijn van het drukste deel van de bergen. AI worden is ook een mogelijkheid, maar voor nu nog een erg hypothetisch plan. Concreet wil ik graag mijn toerskiskills verbeteren en daarmee op pad, bijvoorbeeld op ski's Noorwegen gaan ontdekken!”*

Stijn: Stijn was helaas onbereikbaar. Hij is nu bezig met een rondreis in Zuid-Amerika, en is onder anderen in Patagonië aan het klimmen met zijn vriendin.