

Huttentocht voor ouderen
onder begeleiding van de NKBV

Fit & Vitaal weer de bergen in

Je bent 60+ en om allerlei redenen kwam het er niet meer van op stap te gaan, terwijl de liefde voor de bergen wel nog volop aanwezig is. Voor die groep ontwikkelde de NKBV het project Fit & Vitaal. Onder medische en fysieke begeleiding van de Medische Commissie en de Sectie 50 Plus kregen vijf zestigplussers de mogelijkheid gezamenlijk een huttentocht te maken in Zwitserland.

Tekst Nanny van der Velden en Irene van Pelt Beeld Jaap Hart en Guusje van der Eijk



Klim naar de Lohornhütte.

Teegelbeckers weet ons met wat extra overstappen een dag eerder in het Zwitserse Lauterbrunnen te krijgen. We zijn weer in de bergen! Heerlijk op het terras met wat eten en drinken in de frisse berglucht. Wat heb ik dat gemist.

Wel is het voor veel deelnemers weer even wennen om op een slaapzaal te slapen. Dat is lang geleden! Maar na de eerste nacht mogen we op pad; het is onze inloopdag. Een groepje gaat naar de Trümmelbachfälle, de beroemde waterval die maar liefst 140 meter naar beneden stort, de andere groep gaat via Wengen naar de Kleine Scheidegg, waar je een magnifiek zicht hebt op de Eiger, Mönch en Jungfrau. Het is weer helemaal als vanouds: we staan vroeg op, genieten van het prachtige wandelweer, sluiten af op het terras en koken 's avonds voor elkaar, wat heel gezellig is en veel voordeliger dan dineren in een restaurant. Irene werpt zich op als de kok, Pieter-Jan, Guusje en Nanny zijn haar hulpjes en de rest wast af. Dan duiken we bijtijds onze bedden in, want morgen begint de huttentocht en we willen wel fit aan de start verschijnen.

Frisse start

Als we in de ochtend klaar zijn voor vertrek checkt Pieter-Jan nog even of alle rugzakken goed op de rug zitten. Heel handig, want bij de meesten kan er nog wel een riempje strakker worden aangetrokken.

Na het eerste stukje van Lauterbrunnen naar Isenfluh dat we met de bus doen, lopen we in een constante klim naar de Lohornhütte op 1955 meter. Eerst door het bos, dan voorbij de boomgrens door de weiltes langs een kaasboerderij met mooie koeienbellen en kaasdoeken die er te drogen hangen. Na het mooie meertje Sulsseeli arriveren we om 14:00 uur bij de hut. Het eerste stuk zit erop! Dieke checkt meteen hoe het met ons gaat. Ze meet bij iedereen de saturatie, het zuurstofgehalte in het bloed, en onze hartslag. We doen het goed.

Tochtvoorbereiding

De Lohornhütte is een kleine, knusse hut met een apart slaapgebouwtje waar we slapen in twee ruimtes. Buiten zijn er twee

De afdaling van de
Blüemlisalphutte naar
Kandersteg.

Kandersteg, onder begeleiding van tochtleiders Guusje en Pieter-Jan van der Eijk, fysiotherapeut Otto Laureijs en sportarts Dieke Kok.

Vorbereidingen

Aan de start van het traject krijgen de deelnemers een medische keuring, een sportmedische keuring onder leiding van de Medische Commissie en ze ontvangen een trainingsschema op maat van personal trainer Jonas Föllmi. Na flink veel wandelen in de coronaperiode komen begin juli negen deelnemers bij elkaar

om samen in de bossen van Zeist en Driebergen te wandelen, onder begeleiding van Otto Laureijs en Sander van der Plas, lid van de Medische Commissie. Een maand later wandelen zes deelnemers de N70 bij Nijmegen, een prachtige wandeling met veel stijgen en dalen. De bergen komen zo steeds dichterbij.

Veel overstappen

Het is 5 september. Na alle uitstel zijn we onderweg! Een treinstaking van machinisten van de Deutsche Bahn dreigt nog even roet in het eten te gooien, maar Fit & Vitaal-projectleider Elmar



Foto Nanny van der Velden

Irene en Jaap bestuderen de route voor de volgende dag.



Afdaling van de Seffinenfurgge naar Griesalp in de regen.

kraantjes met ijskoud water en een spiegel. Iets hoger staat een klein houten huisje, het toilet, ofwel een gat naar beneden. In de avond maakt een Nepalese kok een lekkere curry voor ons klaar. Het uitzicht is fenomenaal en het *Abendglühen* is sprookjesachtig. Ronduit genieten dus, maar er moet ook huiswerk worden gemaakt: we krijgen uitleg hoe we de tocht van morgen moeten voorbereiden. We leren hoe je de kaart leest, hoe je kunt berekenen hoelang je over de tocht doet en wat je onderweg tegenkomt. Irene en Jaap zijn morgen de tochtleiders en hebben zich er goed op voorbereid.

Langste dag

Om 7 uur is alles ingepakt. Er wacht een heerlijk ontbijt en een uur later staat iedereen al buiten voor Otto's warming-up. Het wordt de langste wandeldag vandaag, van de Lobhornhütte via de lageregelegen kaasboerderij naar Grütschalp. Daar nemen we het treintje naar Mürren, over een smalspoorbaan met een lengte van iets meer dan vier kilometer. We lunchen in dit traditionele en autovrije bergdorp op 1650 meter. Het is heerlijk uitrusten op een terras in het zonnetje met uitzicht op de Eiger, Mönch en Jungfrau. Wat een genot om weer in de bergen te zijn.

Dieke meet bij iedereen de saturatie en de hartslag

Na de lunch lopen we verder richting de Rotstockhütte. Eerst door het dorp en dan volgt een stuk steil omhoog, door het bos en via een zigzagpaadje. Een mooi moment voor Dieke om boven aan de klim weer onze saturatie en hartslag te meten.

Na nog een laatste stuk over een prima pad door rotsachtig gebied, het is een stukje van de Via Alpina, komen we na negen uur wandelen en pauzeren bij de Rotstockhütte aan, op 2040 meter. De hut zit mudjevol, onder anderen met een schoolklas van 11-jarige leerlingen van een Rudolf Steinerschool uit Bern en hun begeleiders. Wat een geweldige manier om het schooljaar te beginnen! Na wat gesprekken komen we erachter dat ze de komende dagen dezelfde route lopen en in dezelfde hutten slapen als wij. Help!

Wat volgt is een onrustige nacht waarin het lijkt alsof alle 45 mensen die in de hut verblijven die nacht naar het toilet moeten. Het is warm, maar er mag maar één raampje open – een groep Fransen wil verder alles dicht. Ook dat is het leven op een slaapzaal in de hut. Je zou het bijna vergeten.

Ijsregen

Vandaag is er slecht weer voorspeld, maar zoals altijd in de bergen weten we niet precies waar en wanneer. Het antwoord krijgen we boven op de Seffinenfurgge (2612 meter) waar ijsregen, mist, harde wind en lage temperaturen ons toch nog overvallen. Met dit weer en een lastig deel voor de boeg besluiten we 1100 meter af te dalen richting Griesalp. Daar houdt de regen op en komt de zon weer tevoorschijn. Tijd voor rust en lunch.

Uiteindelijk komen we bij Pension Golderli in Reichenbach im Kandertal, waar we mogen overnachten. In het lager onderin het pension zijn tien slaappleaatsen en een heerlijke douche. De schoenen kunnen drogen en er is plaats om alle natte spullen uit te hangen. Een ongeplande nacht in een gezellig pension met 's avonds een heerlijk diner. Pieter-Jan vertelt over de weersvoorspellingen en we bereiden de tocht van morgen voor, waar we de oorspronkelijke route weer oppakken.

Helmen op

Na een fantastisch uitgebreid ontbijtbuffet wordt de groep in tweeën gesplitst om naar de Blüemlisalphütte te gaan, op 2840 meter. Groep 1 neemt de eerste 500 hoogtemeters een taxi en loopt voorop. De tweede groep klimt ruim 1400 meter in het druilerige weer. Op de kruising waar we onze oorspronkelijke route oppikken, komen we alle kinderen van de Steinerschool weer tegen, het is een gezellig weerzien.

De laatste 300 hoogtemeters gaan de helmen op tegen vallende stenen. In de hut ontmoeten we onze tochtgenoten van groep 1,



Sportarts Dieke Kok doet diverse metingen tijdens de tocht.

Onderzoeksresultaten

Dieke Kok, begeleider en lid van de Medische Commissie en werkzaam als sportarts in het Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp, deed voor en tijdens de tocht diverse metingen bij de deelnemers. "Een aantal deelnemers deed een zeer lange inlooptocht, met een lange daling. Voor sommigen was dit iets te vroeg pieken. Dag 4 was de langste klim met 1400 hoogtemeters. Twee deelnemers namen een taxi voor de eerste 400 meter, omdat deze stijging hen conditioneel mogelijk te veel zou worden. De hele groep haalde de Blüemlisalphütte op 2840 meter. Ik controleerde onderweg, direct na een steil traject van 300 hoogtemeters, de saturatie op 1900 en 2700 meter. Deze was bij iedereen adequaat. De

hartslag bepaalde ik ook met pulse oxymetrie en deze was bij vier deelnemers onder het omslagpunt 'verzuingsdrempel' en bij één erboven. Die liep dus in de verzuring tijdens de wat langere klim. Het omslagpunt is het moment dat aerobe inspanning overgaat in anaerobe inspanning. Dit had ik voorafgaand aan de tocht op zeeniveau gemeten, met een inspanningstest met ademgasanalyse en inspannings-ECG. Dag 5 had een afdaling van 1200 meter, wat conditioneel voor iedereen goed te doen was."

Metingen na thuiskomst

Direct na terugkomst in Nederland testte Dieke drie van de vijf deelnemers op zeeniveau op de polikliniek



Warming-up voor vertrek bij de Blüemlisalphütte.

Sportgeneeskunde door middel van een inspanningstest met ademgasanalyse en inspannings-ECG. "Ze hadden allemaal een minder hoge hartslag bij het bereikte maximale wattage. Dit wijst op enige toename van de fitheid. Bij twee deelnemers was het maximale wattage niet toegenomen, maar trad de verzuring wel later op. Bij één deelnemer was de wattage toegenomen en kwam de verzuring later." Ze concludeert: "Terugkijkend was de inspanningstest en de vooraf vastgestelde conditie bij

alle deelnemers voldoende voor een niet te zware of te lange huttentocht. Het wattage vooraf was tussen de 2 en 3 Watt per kilogram lichaamsgewicht. De toename in het inspanningsvermogen was niet noemenswaardig, ondanks een redelijk intensieve voorbereiding. Wel was de duurconditie wat verbeterd. Dit bleek uit de gemeten hartslag bij de test bij terugkomst. Op gematigde hoogte (tussen 1900 en 2700 meter) hadden alle deelnemers een fraaie saturatie na inspanning."

de chagrijnige Fransen zijn er ook weer en de Steinerschool heeft gelukkig een eigen *Stube*. De hut is bomvol met ons, luidruchtige Nederlanders, de Zwitserse kinderen, de Fransen en nog wat los gezelschap. Het eten is niet best en de slaapzaal krap. Ach ja, ook dat heb je in de bergen.

Nazomers

Ochtend in de Blüemlisalphütte. Het heeft vrijwel de hele nacht geregend en de ochtend begint met dichte mist. De Steinerklas staat al om half acht klaar voor vertrek, maar wij schuiven nog even aan voor een lekker stevig ontbijt. Het plan om nog een stukje te klimmen om van het uitzicht te genieten, laten we varen. Het weer is er niet naar en de stemming over het algemeen ook niet. Er wacht een laatste dag die lang genoeg is met een daling van 1200 of 1700 meter, afhankelijk van of we de kabelbaan nemen of helemaal naar beneden lopen. We beginnen voor de laatste keer met de ochtendgymnastiek van Otto, een kort programma met dynamische oefeningen om onze spieren op te warmen. Belangrijkste les: 'shine up' om mooi rechtop te blijven. We zijn nog niet vertrokken, stipt om acht uur zoals elke dag, of de zon breekt door en de laatste dag wordt een prachtige nazomerse dag met volop zon. *The shine is up!*

Eerst lopen we een puinhelling af en daarna een mooi bergpad met volop tegenliggers die dagtochten maken vanuit Kandersteg en deels met de kabelbaan omhoog komen. We maken ineens deel uit van een enorm toeristisch gebeuren. Er is een route bovenlangs en een route onder langs de Oeschinensee. Wij kiezen voor de route bovenlangs met prachtige uitzichten. Via makkelijke wandelpaden komt het eindpunt in zicht, de gondel naar Kandersteg. Daar blijkt dat niemand nog zin heeft om de laatste 500 meter via een saaie geasfalteerde weg naar beneden te lopen, dus nemen we de gondel. Beneden wacht een zonovergoten terras, koel bier en fris, warme douches en zowel de voldoening dat we het gehaald hebben als het feit dat het voorbij is. We zijn allemaal met onze eigen verwachtingen aan deze reis begonnen en die zijn (deels) uitgekomen.

Geluk en pech

Terugkijkend kunnen we ieder voor zich bedenken of deze tocht een nostalgisch verlangen of reëel perspectief was. We hebben geluk en pech meegemaakt. Eén van de deelnemers maakte een lelijke smak en werd opgelapt door Dieke. We hebben het moeilijk gehad en makkelijk aangekund. Het was een achtbaan waar we veel voor moesten trainen en het bleef theorie tot we eraan begonnen. Op de laatste avond in het Rendez Vous Hostel in Kandersteg maakten we de balans op. De liefde voor de bergen dreef ons om aan de Fit & Vitaal-huttentocht deel te nemen en die liefde blijft ons binden. Of en hoe we hierna de bergen ingaan, is voor iedereen verschillend. Maar dat we allemaal plannen hebben om dit te vervolgen, is overduidelijk. ◀



Na de ijsregen wandelen we het laatste stuk naar Griesalp in de zon.

Fit & Vitaal en de Bergsportdag

Ben je 60+, zoek je tochtgenoten en heb je zin gekregen om ook zo'n tocht te maken? In 2022 gaat de NKBV opnieuw met een Fit & Vitaal-tocht voor zestigplussers de bergen in. Kijk voor meer informatie op bergsportreizen.nl en kom op 6 februari 2022 naar de Bergsportdag in het NBC Nieuwegein, waar de Medische Commissie een lezing geeft over Fit & Vitaal.