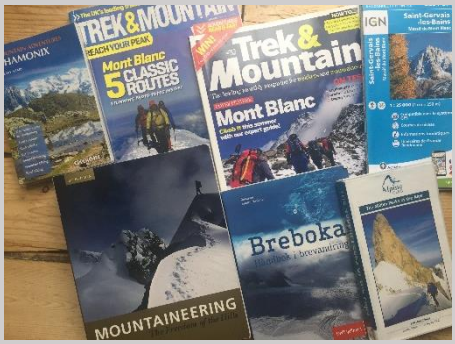
Mont Blanc 4810möh

The Goûter Route 2018

TRÄNAD FÖR TOPPTUR

Under några år har vi kikat på **Mont Blanc 4810möh** som tänkbart berg att få prova på att bestiga. För att göra det måste vi förbereda oss kunskapsmässigt för att vara kompetenta att ta oss an uppgiften. Det är ingen självklarhet att nå toppen av ett berg! Naturens lagar gäller och vädret kan skifta snabbt. Vi har därför stor respekt när vi ska ta oss an det här äventyret som kommer innebära att vi klarar det tekniskt, har mod att gå på mycket branta och ”luftiga” partier, är tränade fysiskt och mentalt, har rätt utrustning, är acklimatiserade och blir ett välfungerande team etc.

I **början av 2018** bestämde vi oss för att under julimånad ge oss på ett försök. Filmer på Youtube har kollats och granskats, researrangörers upplägg har vi tagit del av, tidningar som Trek & Mountain har varit inspirerande och har gett bra information om vilken rutt på berget vi ska välja, kunskapsinhämtning om resmålet via böcker, surfat på nätet, läst om mountaineering etc och glaciärkurs.



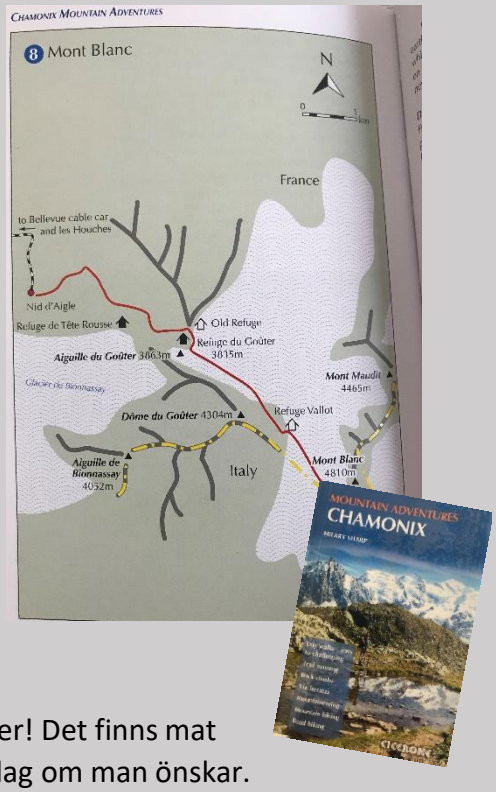
Träning i form av bland annat **TrekkingTraining Online** för specifik styrka och kondition för Fjäll- och Bergsäventyr. Kondition och styrketräning utomhus och på gym (löpning, stavgång, gång i backe, inspirerande pass på gymmet som t.ex. Tabata), träningsformen **MoVi** för rörlighet, stabilitet och styrka, träning i fjällmiljö, toppturer för att få träna länge att gå upp- och nedför. Övning på glaciär, gång med stegjärn, hantering av isyxa samt replagsteknik.

Bøverbreen, Joutenheimen, Norge, Juni

Eftersom vi har tränat i stort sett sedan barnsben och har vistats i fjäll/alpmiljö vid flertalet tillfällen under de senaste 25 åren kände vi att nu är det dags för den här upplevelsen.

Vi har nu vår målbild klar och **vi ser oss själva på Europas (borträknat Kaukasus) högsta topp, Mont Blanc 4810 möh.**

Anettes bror, Thomas kommer att ingå i resesällskapet.
Valet föll på **The Goûter Route**.



Vi söker information på nätet gällande **Tete Rousse Refuge 3167 möh** och **Refuge du Goûter 3835 möh.** Här var det inte lätt att få något rum bokat då de enbart har öppet för bokningar (via nätet) ett par datum under våren. Sök på refugernas namn och du kommer lätt till deras respektive hemsida. Givetvis kan man ringa till bergshyttan direkt och se om det finns platser kvar. Det kan vara bästa alternativet! De vill, även om du har plats bokad ha bekräftat via telefon dagarna innan att du säkert kommer.
Om du inte får plats inomhus går det att hyra tält vid **Tete Rousse Refuge** (OBS! enda stället där du får tälta). Kostnaden för ett tält är 10 euro/person och deposition på 200 euro (+ körkort), som du får tillbaka då du återlämnar tältet. Detta fungerar hur smidigt som helst. Det ingår liggunderlag så det slipper du bära på, du behöver endast sovsäck. Tältet förbokas via telefon.

När det gäller mat och dryck; Ta med dig det mesta du behöver! Det finns mat och dryck att köpa vid bergshyttorna, frukost, lunch och middag om man önskar. Frukost serveras från kl. 01.30. (går att beställa i förväg, men verkade inte vara några problem att göra det på plats) Vattnet är det sparsamt med, det finns att köpa på flaska, men till ett högre pris, en pytteliten cola knappt 30 cl kostar ca 5 euro.

Ta med vatten, gärna i camelbak och extra flaskor med vätska ev. med något som ger dig energi som saft eller annan energidryck. Har du friluftskök med dig finns snö att smälta, även rinnande vatten som funkar fint om du kokar det.

Så här såg vår matlista ut (per person)

- Cirka 3,5 liter vatten (går att köpa på Refugen). Vi smälte snö och kokade cirka 1,5 liter extra.
- En flaska med utspädd saft.
- En rejäl baguette som åts upp under dag ett.
- 2 frystorkade rätter (åt en av dem).
- 1 påse blandade nötter.
- Fyra energigel, två Vitargo (koffeininnehåll) två fruktpuré (eftersom hungern dämpas på höjden, åts inte allt upp).
- Åtta energibars/snickers (alla åts inte upp).
- 1 Tepåse.
- 1 gasbrännare + gasoltub 230 gr + 1 kokkärl, tändstål (för hela gruppen).

Utrustning att ta med; Här gäller lager- på- lager principen när du ska klä dig, väl ingångna kängor, keps eller hatt för att skydda mot solen, mössa, vantar/handskar, förstärkningsplagg (dunjacka, vind- och regnjacka), solskyddande kräm för ansikte och läppar, solglasögon, stavar, isyxa, klättersele, hjälm, pannlampa, rep för glaciär, isskruv, repslingor i olika längd, prusikslingor, karbinhakar mm.

Försök minimera det du tar med dig för att slippa bära för tungt! Vid toppturen kan du lämna kvar det du inte behöver i tältet eller inne på bergshyttan och ta med det på hemfärden.

Vår utrustning innehöll:

Kläder

- 1-2 par underbyxor (syntet el. Merinoull)
- Underställ, tröja + byxor (vid kort ärm kan armvärmare i merinoull vara ett funktionellt alternativ)
- 2 par strumpor, tunnare/ tjockare
- Mellanlager, fleecetröja
- Vandringsbyxa
- Dunjacka
- Ytterlager: byxa + jacka i Goretex el. Liknande (med rejäl huva som skyddar mot vind och stor nog för att kunna bära hjälm under)
- 2 par handskar, tunnare + tjockare
- Mössa, keps, buff, (balaklava kan vara bra som skydd för ansiktet)

Vandring- klättring/glaciär

- Sele
  - 4 skruvkarbiner
  - 1 repbroms
  - 2 prusikslingor
  - 1 isskruv
  - 1 quickdraw
  - 2 kortslingor, 60 cm
  - 1 kortslinga, 120 cm
  - 1 Rep, 40 m. (grupp)
- Kängor (Alpina Kängor avsedda för stegjärn läs mer på: http://m.barrabes.com/en/blog/articulo_sv.asp?idArticulo=52&pag=
- Stegjärn
- Isyxa
- Hjälm
- Pannlampa (+ extra batteri)
- Stavar

Övrig utrustning:

- Ryggsäck 35-45 l
- Sovsäck
- Camelback, 2l
- 2 vattenflaskor, 0,8l
- Första förband (grupp)
  - 1 dauerbinda
  - 1 Cederroths blodstoppare
  - Plåster/compeed
  - Sporttejp (1/4 rulle)
  - Livräddningsfilt
- Solglasögon (Goggles kan absolut vara lämpligt också)
- Solskyddsfaktor
- Huvudvärkstabletter
- Toapapper
- Karta och kompass (grupp). Blå karta mer detaljer, röd mer enklare layout, köpte på turistbyrån i Chamonix.
- Mobil med GPS app, (Galileo) GoPro, Powerbank

Vi bokade en lägenhet i **Chamonix** (**1035möh**) (använde www.booking.com) att utgå från för våra acklimatiseringsdagar. Började vår avfärd på fredagen med en övernattning i Baden-Baden. Vi anlände med bil på lördagen.

Vi införskaffade ett **Multipass** vår andra dag (söndag), ett liftkort för att kunna ta oss upp på höjd utan att hela tiden behöva gå långa sträckor. Finns flera olika varianter och om du t.ex. önskar ha ett över tre dagar kan du välja vilka dagar du vill använda det. Vi valde ett 5-dagars vilket kostade 115 euro. (läs mer på: https://www.chamonix.com/multipass-summer-pass,79,en.html)

Nu gäller det att anpassa sig efter att klara högre höjd. Vi är sedan tidigare färdigtränade för uppdraget, därför fokus på att lätt kunna ta sig emellan olika toppar.

Lördag: På eftermiddagen tog vi första vandringsturen upp till **Refuge du Plan de l'Aiguille 2207möh,** det blev en längre tur än vad vi tänkt (2,5h och 14km) men bra för tillvänjningen!

Söndag: Går till kabinbanan som tar oss uppåt till **Planpraz 2000möh** och sedan blev det vandring till **Brevent 2525möh.** Tog oss ner via samma kabinbana som vi kom med.

Gick sedan direkt till kabinbanan **Aiguille du Midi** för att ta oss upp till dryga **3842möh**. När man kommer upp här finns en liten snögrottsliknande plats som du når genom att hoppa över grinden (går ej att öppna grinden) och på det här området får enbart alpinister vistas.

Här sätts stegjärnen på för att kunna gå en mycket brant bergskam ner till glaciären **La Valle Blanche**. Vi hade dimma den här dagen och beslöt oss för att gå ner för att nå glaciären, fika och få vistas på höjden en stund. På måndagen var planen att tillbringa flera timmar på denna höjd.

Måndag: Tog vi kabinbanan **Aiguille du Midi 3842möh.** Gick med smått darrande knän och sug i magen ned för bergskammen. Här är isyxan en god vän. Väl nere från ”kammen” knyter vi in oss i replag och fortsätter på glaciären till **Refuge des Cosmiques 3613 möh** och vidare upp på bergstoppen **Pouinte Lachenal 3613möh.** Här var det ett mycket brant snötäckt parti som gav oss bra övning med stegjärnen och isyxan. Vi hade en fantastiskt fin dag som avslutades med finalen i fotbolls VM!

Tisdag: Dagen innan vi ska övernatta vid **Tete Rousse Refuge** beslutar vi att vi ska ta oss dit för att testa de färdmedel som kommer att gälla under onsdagen. Hur vi bokar biljett och vad som kommer att gälla när vi färdas denna sträcka. Vi tar bilen till **Les Houches**, finns många parkeringar, så inga problem att hitta plats (och vi tror även att det var kostnadsfritt!!)

Tar kabinbanan upp till **Bellevue 1800 möh** och inväntar bergståget som tar oss vidare till **Nid d'Aigle (2372 m)**. Vid tåget måste man boka sin biljett i biljettluckan både vid dit och hemresa. (Gäller de som planerar att ta tåget ner samma dag. För alpinister har de sparat några platser vi varje avgång).

I Bellevue träffar vi en bergsguide som pratar en god stund med oss och förklarar riskerna med det vi ska ta oss an. Tankarna är många och det skiftar mellan hopp och förtvivlan, är det värt riskerna att bestiga den här toppen?!

Sen tar vi oss till fots upp mot **Tete Rousse Refuge 3167 möh**. Bitvis något brant och serpentinliknande stig, en härlig vandringstur! Väl uppe möter vi fjällräddare som vi pratar med en stund och meddelar att vi återkommer under morgondagen för att övernatta i tält. De kollar nämligen med alla vad de har för syfte med att vistas just här!

Plats måste bokas i förväg i någon av bergshyttorna. Med en skön känsla av att ha koll på första etappen tar vi oss åter tillbaka till Nid d'Aigle (2372 m), Bellevue, Les Houches och Chamonix. Väl hemma blir det att packa och ladda med mat!

Under dagen har viss anspänning och nervositet ökat betänkligt vilket visar sig på olika sätt i resesällskapet, alla blir mer introverta, fåordiga, pysslande och eftertänksamma. Bara vädret håller i sig och är på vår sida. Vi vet att några fått vända på berget på grund av ihärdigt snöande!

Onsdag: Efter frukost ger vi oss av mot **Tete Rousse**. Allt fungerar bra med kabinbanan och bergståget och vi är framme tidigt på förmiddagen och löser ut ett tält som vi bokat veckan innan vi åkte hemifrån. Vi sätter upp det på den stenbelagda ytan intill glaciären.

Kroppen känns något trött och det blir inte många knop gjorda denna dag. Känns bra att få många timmar på den här höjden. Att andas lugna, djupa andetag är gynnsamt för höjd-tillvänjningen. Vi vilar mest och pratar med några norrmän som också tänker försöka sig på en topptur med start under natten. En av deltagarna tar sig under eftermiddagen upp för

bergsryggen **Grand Couloir** och återberättar att det är bara är att gå ”rakt på” och inte komma ut på sidorna av ryggen för här faller sten hela tiden.

Vajrar finns uppsatta på vissa brantare partier, speciellt i slutet. Stenrasen varnas det ständigt för och det låter oroväckande när vi hör och ser flera ras under eftermiddagen. Det går även en stor, dånande lavin (bild till höger)!

Många andra tältar vid sidan av oss, tyst är det inte! Inte heller på sen kväll, men vi ska ju upp 01.00 så det blir enbart korta powernap.

Torsdag: Vi kikar ut från tältöppningen 01.00 och ser ljussken på himmelen. När vi går ut för toabesök är det grynigt i luften och dålig sikt, det börja duggregna. Regnet börjar ösa ner och åskan bryter ut för fullt mellan bergen.

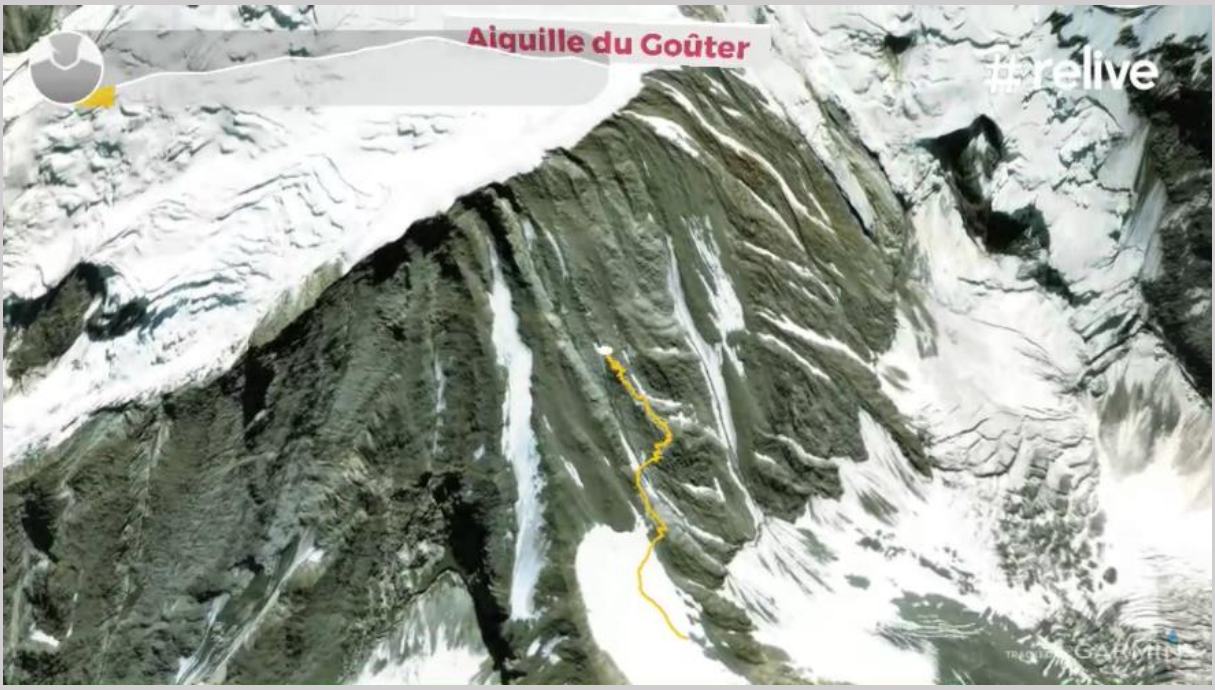
Vi har klätt oss för avfärd. Hjälmen, pannlampan, kängorna är på, vi lägger oss fullt påklädda i tältet. Kommer åskvädret och regnet passera eller är det kört för oss att ta oss an dagens uppgift att nå toppen av ”snödrottningen” Mont Blanc?!

Kylan är ens vän! Många väljer att starta nattetid då kylan gör att terrängen är fastare och säkrare. Det är mindre risk för stenras på Grand Couloir och snön på glaciären är mer lättgången då underlaget är hårt.

02.44 dags att gå, det är stjärnklart då vi tittar ut. Sakta, sakta med försiktiga steg och i pannlampornas ljus tar vi oss metodiskt och utan stenras uppför **Grand Couloir.** Tipset som vi fick av norrmannen att hålla oss uppe på ryggen var mycket bra eftersom det vid några tillfällen fanns vägval som skulle kunna innebära att vi hamnat i mer riskfylld terräng!

Väl uppe vid **Refuge Goûters** gamla bergshytta (vi nämner det delmål 1) byter vi till stegjärn och knyter in oss i replag. Här har det inte regnat utan det ligger nysnö och vinden ligger på.

Klättringen upp har varit skyddad från vind och vi har alla blivit rejält varma. Väl uppe vid hyttan möts vi av den kyliga vinden och eftersom solen inte gått upp ännu blir det lätt kallt! Några av oss är inte riktig beredda på denna kyleffekt, dunjackan under goretexjackan hade varit skönt. Här upptäcker man hur bra en rejäl huva är!



Vi ger oss ut på en bergskam som leder oss förbi **Refuge du Goûter** och ut i detta vidunderliga snö- och glaciärlandskap **Dome du Goûter.** Här upplever vi dagen gry och solen gå upp över bergstopparna, sagolikt och samtidigt helt overkligt!

Sakta, sakta tar vi oss framåt, uppåt (och något utför) tills vi når delmål två, en räddningsstuga, **Vallot emergency shelter** (**4300 möh**). Här klär vi på oss lite extra och försöker äta så gott det går, aptiten hos oss varierar, en tugga av kall energibar växer lätt i munnen!

Vattnet i slangen från camelbaken har fryst för Anette. Har dock med vattenflaska också som funkar som tur är. För Andreas funkar energigelen bra att äta. Den har lättsmält konsistens. Annars kan detta vara ett problem vid kyla, energibaren blir stenhårda om man inte har dem i en ficka nära kroppen.

Vi tackar morgonsolens värmande strålar, där vi står och förbereder sista etappen mot slutmålet. Det är flera smala bergskammar som vi ska gå både upp och nedför, bara att lita på sig själv och sin förmåga. Höjden känns, huvudvärk och illamåendet kommer smygande. En huvudvärkstablett slinker ner.

Tankar kommer och går. Fokus läggs på koncentration, tilltro till sin egen förmåga och tankarna hålls positiva och pushande!

Vi har haft fina **acklimatiseringsdagar** och vi har även fått utmanas på smal bergskam och branta snöpartier. Med vetskapen av att ha klarat av det under de senaste dagarna kan vi med en behaglig känsla i kroppen ta oss an sista delmålet, självaste kronan på drottningen, toppen på alpernas högsta berg **Mont Blanc 4810 möh**! Hon är majestätisk och helt magiskt vacker.

Resan är aldrig klar förrän man är nere igen, så bara att vända på sina delmål som leder tillbaka till utgångspunkten.

Men först, jubla inombords och högljutt skrika, Vi klarade det!!
Njuta av vidunderlig utsikt och hylla och glädjas med varandra för att vi har lyckats med det vi förutsatt oss!

På nedfärden kommer vi även att utmanas på så sätt att vi får möte av de som ska upp mot toppen på de smala bergskammarna. Som tur är visar alla respekt och tar det försiktigt då vi passerar varandra.

Vi vet förstås att vi har många timmar framför oss innan denna dagsfärd är över, nedfärden börjar. Efter ca 12 timmars kroppsarbete kan vi pusta ut i Chamonix och se fram emot att kontakta barnen (gjordes förstås redan vid bergståget!), titta på alla bilder och dela våra tankar och upplevelser med varandra. Fira och glädjas åt vår upplevelse helt enkelt!

Fredag: Härlig återhämtning- och shoppingdag i Chamonix.

Lördag: Hemfärd mot Sverige (blev övernattning i Hamburg då trafiken flöt på fint!).

Förberedelse, förberedelse och åter förberedelse, det är A och O för att lyckas med den här formen av upplevelse och bergsäventyr. Att känna att man har kunskap och kompetens är avgörande för att ta beslut om att göra det här på egen hand. Anlita alltid guide vid minsta osäkerhet för att få en trygg, säker och behaglig tur på berget!

BE CAREFUL AND ENJOY THE ADVENTURE!

Vid frågor och funderingar är du varmt välkommen att höra av Dig till oss!

Anette & Andreas VitalSupport