

HOOGTEDIJN

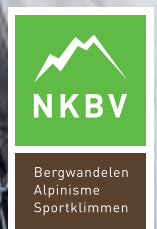
BERGSPORTMAGAZINE VAN DE KONINKLIJKE NEDERLANDSE KLIM- EN BERGSPORT VERENIGING

**ZIN IN ZON
LAAT DE ZOMER
MAAR KOMEN**

SKYRUNNING
Rennend over de
Gotthard Tunnel Trail

SPLEETKLIMMEN
Finger-, hand- en
fistcracks in Ettringen

SCHOENEN
Voor elke bergsport
het juiste model



Gotthard Tunnel Trail

RENNEND DOOR 3 KANTONS

Het begon met een idee, met een hang naar avontuur, zoals het meestal gaat. Iets met hardlopen. Iets met bergen. Iets zonder startnummers. Het idee werd een plan, de bergen werden het Gotthardmassief. In september liepen we de Gotthard Tunnel Trail, een gloednieuwe route door Zwitserland.

Sinds vorige zomer rijdt er een trein dwars door het Gotthardmassief. De Gotthardtreintunnel is met 57 kilometer de langste ter wereld. In twintig minuten ben je van noord naar zuid; een uitkomst voor reizigers met haast. Wie meer tijd heeft, zou eens moeten kijken naar wat je niet ziet als je de tunnel neemt: de bergen, de bloemen, de watervallen. Alles is samengevat in die nieuwe route door drie kantons – alsof we door drie verschillende werelden rennen.

Erstfeld, Uri

De tunnel begint in Erstfeld, een klein dorp waar wij na een lange reis de trein uit rollen. Een kleine expositie laat zien hoe er werd geboord in dat machtige bergmassief, hoe kristallen naar boven kwamen, hoe zacht suikerdolomiet problemen dreigde te geven, hoe groot de boor was die door alles heen dreunde en hoe heet het in de berg is.

Onze eerste etappe loopt naar Bristen, waar we ons in eerste instantie per kabelbaan naartoe begeven. Niet omdat we niet willen of kunnen rennen, maar vanwege de charme van een soort zeepkist aan een kabel, die ons na een kort telefoontje omhoog trekt. Er ligt een wollen dekentje in voor frisse dagen. Het pad naar Bristen is gemakkelijk en mooi, lieflijk zoals je bij Zwitserland verwacht. Groene weides, dennenbomen en houten huizen. We lopen Bristen in bij een enorme, klaterende waterval.

Bristen, Uri

De tweede etappe is 18,8 kilometer en telt 1807 positieve hoogtemeters: redelijk steil dus. We kopen een paar kleine kristalletjes bij een stalletje in Bristen; ze passen er nog net bij in onze hardlooprugzakjes. Het klimmen door het vochtige gras zorgt direct voor natte voeten. We stijgen snel, lopen vooruit op de plukken wolk die tussen de bergen hangen. Door de mist zigzaggen we omhoog, op weg naar de Etzlihütte op 2052 meter hoogte. De ijzige wind blaast ons naar binnen, de warme hut in. Terwijl we hete, zoute soep eten, zien we niets meer door de ramen. De wolken blijven hangen ondanks de wind, ze lijken ons op te wachten. Ze doen niets, donderen en bliksemen niet, zijn niet al te massief en ze maken ons daarom niet bang. Na de soep kijken we wat verdwaasd omhoog. “Waar is het pad?” “Geen idee. Ik weet alleen dat we hier 400 meter moeten stijgen.”

We klimmen over rotsblokken omhoog naar Mittelplatten. De oorspronkelijke route over de Chrüzlipass is afgesloten vanwege steenval. Waar het begin van de tweede dag nog heel goed renbare stukken kende, klauteren we nu met handen en voeten naar boven. *Not exactly a walk in the park*, maar wat is dit indrukwekkend! Eenmaal bovenop de Mittelplatten, op 2487 meter, begint het licht te regenen. We maken een paar foto's, trekken onze regenpakken aan en lopen Graubünden tegemoet.





Sedrun, Graubünden

De eerste klim is een lange. We weten niet of we op de goede weg zitten. We twijfelen tussen teruggaan of doorlopen. "Nog een klein stukje. Tot daar, bovenaan die bocht." En ja: na een paar kilometer geen rood-witte strepen te hebben gezien, staan we boven bij Stagiass, een prachtig uitzichtpunt. We zijn op weg naar de Lukmanierpass. Het is met ruim 23 kilometer onze langste etappe. Met 1107 meter stijgen valt het klimmen mee, maar we willen niet verkeerd lopen. Ondanks onze wens, gaan we bij Drual de mist in. Aan een oud mannetje vragen we de weg naar Lukmanier en hij wijst recht vooruit. We zien een lange verharde weg. Maar rechts van ons slingert een smal bergpaadje loodrecht omhoog, met rood-witte markering. We twijfelen. Ons Reto-Romaans is bar slecht; we snappen er niet één woord van. Het tadeloze opaatje gaat er eens lekker voor zitten en lacht hardop als we ons een weg naar boven banen.

Het eerste deel van de afdaling is technisch en glad door de regen, het tweede deel spetteren we kilometers lang door modder en koeienpoep naar beneden. Gelukkig is ons hotel in Sedrun droog en warm, en er is een sauna. Er zijn redenen genoeg om een tocht als deze te wandelen met al je bagage op je rug, maar wat zijn wij blij dat onze spullen door Swiss Trails worden vervoerd. Elke avond hebben we droge kleding, elke ochtend droge schoenen en we rennen elke dag met alleen het hoogstnodige door de bergen.

En natuurlijk. Natuurlijk had hij gelijk, zien we na een half uur stevig klimmen. Dit pad lijkt niet de goede kant op te gaan. Maar die markering dan?

We draaien om, schuiven en glijden het pad weer af en sprinten langs het plekje waar het opaatje zat. Na een tijd langs de weg rennen, zien we de markeringen weer terug. De Lukmanierpass ligt aan een groot stuwmeer. De weg ernaartoe is prima te rennen en nog makkelijker als je wandelt. Maar een klein beetje saai is het ook wel. Na Stagiass was het landschap zo mooi, zo lieflijk, met een indrukwekkende hangbrug die is gebouwd door leerlingen van de bosbouwschool. Dit laatste stuk is eentonig en de harde wind maakt het er niet gezelliger op. We bikkelen maar even door.

Dertig kilometer staat er op de teller als we de hut binnenvallen. We liepen aan de verkeerde kant om het stuwmeer heen. Draaiden om, vreesden dat we niet bij de hut konden komen langs deze kant. We renden over het begroeide dak van een autotunnel,



**WE SPETTEREN DOOR MODDER EN
KOEIENPOEP NAAR BENEDEN**



sprongen eraf en sjeesden zo de hut in. Een hete douche en twee borden risotto later luisteren we naar het huilen van de wind.

Lukmanierpass, Graubünden

Een dominee loopt van het kleine, witte kerkje weg. Zijn zwarte habijt wappert in de ijzige wind, het herfstlandschap is gehuld in stemmige mist. Wij trekken mutsen en handschoenen aan voor we langs het meer op pad gaan. Het is een graad of zes en waterkoud. Door het klimmen zijn we zo weer opgewarmd. We lopen over een onregelmatig stenenpad omhoog, naar Val Termine – niet meer dan een vervallen boerenschuur op zo'n 2100 meter hoogte. Terwijl we daar even staan, het landschap bewonderend en schuilend tegen de wind, worden we overvallen door een groot geluksgevoel. Hoe bijzonder is het dat wij, hartsvriendinnen op zoek naar avontuur, hier samen mogen en kunnen lopen?

Vanaf Val Termine wordt de route spectaculair. We wanen ons even in de Schotse Hooglanden vanwege het ruige weer, de verlatenheid, de okerleurige vergezichten en het stromende water. We eten brood achter een rots, uit de wind. Vanaf daar klimmen we omhoog naar de Passo del Sole, een prachtige klim over smalle paadjes. In dit deel van de bergen bestaan de rotsen uit suikerdolomiet: een zachte, gele substantie. Je kunt zo een stuk rots pakken en het verkrumelen; geen wonder dat dit problemen opleverde bij het maken van de tunnel, een heel eind beneden ons. De Passo del Sole bereiken we door een wat grauwig stenenveld, blokken marmer lukraak neergekwakt door de elementen.

Op weg naar de Passo Predelp vergapen we ons aan het landschap met haar rotsformaties. We maken heel veel foto's terwijl de zon haar best doet door de dichte wolken heen te schijnen. Eenmaal bovenop Predelp (2452 meter) wapperen Tibetaanse vlaggetjes in (alweer) de harde wind. We schuilen in een rotsig hol en eten nog wat brood. De afdaling die volgt is pittig. Niks rennen. Struikelend en voorzichtig stappend hobbelen we naar beneden, twijfelend over de route. Elke markering lijkt met zorg verstoep achter een struik of steen. Het laatste stuk naar Cari rennen we Ticino in en dat merken we: de wind wordt zachter en de zelf-gemaakte ravioli in onze hut smaakt naar Italië.

Cari, Ticino

Het is zoeken naar het begin van de route, vanaf onze eenvoudige, maar comfortabele hut. Onze rugzakjes puilen uit van de dikke boterhammen met huisgemaakte geitenkaas die we meekregen. We hebben korte broeken aan, maar het is nog fris. Bospad in, bospad weer uit. De verharde weg maar op... Dankzij Google Maps vinden we onze weg weer terug en volgen vanaf hier de Strada Alta richting Bodio. We rennen over het eeuwenoude pad door gehuchten en langs kerkjes en Mariabeelden. De huizen zijn roze en mintgroen, er groeien tomaten en bloemenstruiken. Onze boterhammen eten we op in de volle zon, verwarmend en ontspannend. Het mooie weer voelt als een grote beloning na het bikkelen in de kou. We zien oneindig hoge watervallen en steken beekjes over. Met natte voeten en blijde harten rennen we door dit prachtige Italiaanse deel van Zwitserland.

Ons hotel in Anzonico is prima, de kamers zijn klein en eenvoudig. We hangen na het lopen wat rond in de zon op het binnenplaatsje.



De laatste etappe van 23,2 kilometer hebben we in tweeën gesplitst, omdat dat beter uitkwam met de terugreis naar Nederland. We zijn blij met een wat kortere, minder intensieve dag.

Anzonico, Ticino

De laatste dag. We lopen al dagen een route van A naar B en deden dat soms zo snel mogelijk. Altijd vooruit. En nu het einde in zicht komt, willen we ineens liever dat alles langzamer gaat. Nog even die vertraging, dit leven waarin er niets anders is dan hardlopen, bergen en onze vriendschap. Maar er moet een vliegtuig gehaald worden, dus we strikken onze veters en beginnen te rennen over de Strada Alta. Het gaat voorspoedig, over boomwortels en rotsen en met rechts steeds een prachtig uitzicht. Maar dan ineens: een waarschuwingsbord. Iets met explosiegevaar – en verder reikt ons Italiaans niet. We zijn bijna beneden in de buurt van Bodio, maar kunnen niet verder. We bellen onze contactpersoon ter plaatse, die ons weet te vertellen dat we heel even moeten wachten: “Om 12 uur gaat iedereen lunchen en dan

laat niemand iets ontploffen. Over tien minuten kun je gewoon doorlopen.” We wachten geduldig en stappen dan heel voorzichtig het pad op. Inderdaad, de helikopter die we zojuist nog hoorden, staat geparkeerd. Ook de graafmachines zijn verlaten. We haasten ons weg van de bouwplaats en dalen af naar Pollegio. We hebben honger en dorst, maar besluiten het lieflijke pleintje achter ons te laten en vast door te rennen naar Bodio, waar zowel de tunnel als onze route eindigt.

Terug naar ‘normaal’

Door een verkeerde afslag of een gemist bordje rennen we de lelijkste route die maar denkbaar is naar Bodio. Langs de hoge spoormuur, langs een enorm kantoorgebouw en het laatste stukje over de provinciale weg waar auto’s ons keihard voorbijrazen. Bij de eerste zijstraat van Bodio stoppen we, wat verwilderd om ons heen kijkend. Zijn we er? Was dit het? We omhelzen elkaar lang. Auto’s rijden voorbij, mensen doen boodschappen: alles is normaal. Maar wij voelen ons bijzonder na deze intense dagen op de Zwitserse bergtrails. ◀

DE GOTTHARD TUNNEL TRAIL

Route

De Gotthard Tunnel Trail is 100 kilometer lang en telt 5600 positieve hoogtemeters. Hij begint in Erstfeld en eindigt in Bodio, net als de Gotthardtreintunnel. Het hoogste punt van de route is Mittelplatten op 2487 meter, het laagste punt is Bodio op 301 meter. Zeker de helft van de route is, wat ondergrond betreft, te rennen. De rest is prima te wandelen. Voor sommige stukken, zeker bij slecht weer, is enige bergervaring wel prettig. Op de website vind je alternatieve routes die de trail langer of korter maken als je dat wilt. Overnachten kan op verschillende plaatsen, maar er zijn ook delen van de route waar

niets of niemand is, zoals tussen de Lukmanierpass en Cari.

Reis

Wij vlogen met Swiss naar Zürich en reisden per trein naar Erstfeld. Op de terugweg stapten we in Bodio in de bus naar Biasca en reisden verder per trein terug naar Zürich.

Periode

De zomermaanden lenen zich het best voor het lopen van deze trail. In juni ligt er soms nog te veel sneeuw, het is verstandig om van tevoren te informeren naar de actuele omstandigheden. In juli, augustus en september loop je er prima.

Gids, kaart en gps-tracks

Wij waren afhankelijk van de eenvoudige kaartjes en de bewegwijzering, omdat de gpx-bestanden een *hickup* hadden toen wij ze in onze horloges wilden zetten. De trail loopt over bestaande wandelroutes en daardoor zijn de rood-witte markeringen vaak duidelijk aanwezig. De Gotthard Tunnel Trail staat met groene stickers aangegeven op wegwijzers, vooral op momenten dat je moet kiezen tussen links en rechts.

Handige sites

Kijk voor meer informatie op gotthard-tunnel-trail.ch en gotthard-connects.ch.

