

ACTUEEL

- 07 Voorwoord Joachim Driessen
- 08 Op de Hoogte
- 12 In Memoriam Ueli Steck
- 14 Wonderlijke wolken
- 74 NKBV voor jou
- 87 Gespot
- 90 Vooruitblik

THEMA: ZOMER

- 16 Zin in zon
- 18 Rennen over de Gotthard Tunnel Trail
- 24 De Allalinhorn: je eerste 4000'er?
- 30 Met een peuter op Basiskamp
- 34 Via degli Dei: wandelen van Bologna naar Florence
- 38 Na 15 jaar weer de bergen in
- 42 Bergschoenen: voor elke gelegenheid het juiste model
- 48 Op alpiene jeugdcurcus in de Stubai Alpen
- 52 Wandelen in de Verwall
- 58 Markt & Materiaal: zonbescherming

WANDELEN

- 70 Na 40 jaar terug in de Balkan
- 80 Dagwandeling: de Schratteflue

KLIMMEN

- 62 Spleetklimmen in Ettringen
- 67 Kookboek voor klimmers
- 76 Klimroute: Sainte Victoire
- 82 Klimmen in Paklenica, Kroatië

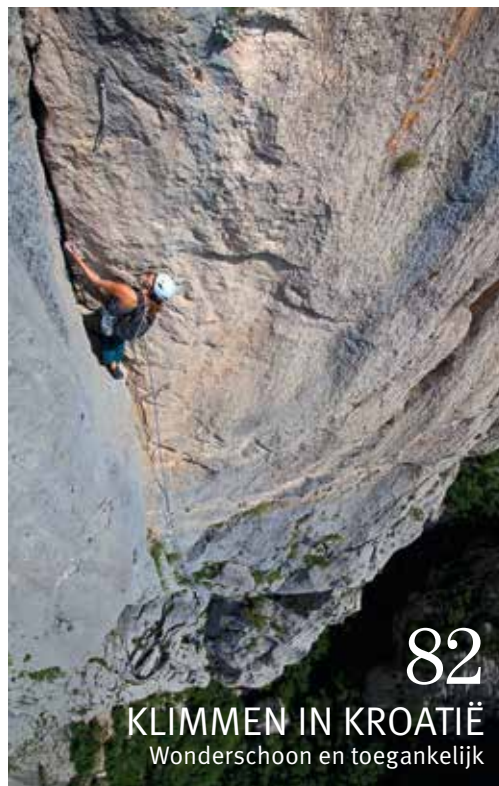
EN VERDER

- 61 Medisch: hielspoor
- 68 Duurzaamheid in de bergsport
- 78 De zin en onzin van braces of tape



16 **THEMA: ZOMER**

Het is juni: nog even en we gaan weer lekker lang op vakantie, de bergen in. Heerlijk opladen in de zon. In deze zomerse editie veel voorpret voor wandelaars, klimmers en skyrunners.



82 **KLIMMEN IN KROATIË**
Wonderschoon en toegankelijk



61 **HIELSPOOR**
Wat kun je doen tegen de pijn?



48 **ALPIENE CURSUS**
Jeugdcurcus in de Stubai Alpen



42 **BERGSCHOENEN**
Voor elke gelegenheid het juiste model



18 **SKYRUNNING**
Gotthard Tunnel Trail



62 **SPLEETKLIMMEN**
Oefenterrein in Ettringen



30 **KAMPEREN**
Op basiskamp met een peuter



52 **DE VERWALL**
Stille kant van Sankt Anton

Vuile borden

Een grote man in een geel T-shirt en een opvallende gouden ketting ruimt in de voorjaarszon de tafels af op het terras van Chalet La Féma in de bergen van Val Cenis. Het sneeuwseizoen loopt op zijn eind, Nepalese vlaggetjes wapperen in de felle zon die de sneeuw probeert weg te branden.

Nu begrijpen we de grote foto van het Everest Basecamp in het restaurant en de fraaie foto's van de Himalaya. De vriendelijke man met het korte zwarte haar is een Nepalees. Hij heet Lakpa Geljen Sherpa; zeven maal stond hij met klimmers op de top van Mount Everest, op vier andere 8000'ers en vele 6- en 7000'ers.

Hij begeleidde in 2001 twee Fransen naar de top van de Everest, waarna zij met hun paraglider terugvlogen naar het basiskamp. Lakpa ging te voet. En hij is bekend van de eerste overschrijding van de Everest vanuit Tibet naar Nepal door vrouwen, drie Filipijnen in 2007. Lakpa begeleidde een van hen en kreeg een groots onthaal in de Filipijnen.

In de zomer werkt Lakpa, die met een Française is getrouwd, in de Refuge du Fond d'Aussois in het nationaal park Vanoise, waar ook Nepalese vlaggetjes hangen. Lakpa vertelt dat hij begon als keukenhulp bij trekkings en expedities en dat hij van zijn verdiensten een eigen trekkingbureau opzette in Kathmandu en daar ook vaak zelf actief is.

En zo staat de in Karikola, in het district Solukhumbu, geboren Lakpa in vloeiend Engels en Frans zijn verhaal te vertellen op een terras in de Franse Savoie, nadat zijn collega's ons op de Nepalees gewezen hebben. Een klimmer met een uitstekend cv staat hier vuile borden op te ruimen. Zoals hij ooit begon als *kitchenboy*.

Peter Daalder

Hoofdredacteur
peter.daalder@hoogtelijn.nl



Op de cover: Linda Modderkolk rent over de 100 meter lange hangbrug bij Mutschengia tijdens een skyruntocht door de Zwitserse kantons Uri, Graubünden en Ticino. Leerlingen van de bosbouwschool bouwden de brug in 2011 met larikshout uit Graubünden. Het skyrunartikel over de Gotthard Tunnel Trail lees je vanaf pag. 18. Foto: Barbara Kerkhof