MONT BLANC

Un număr de antologie de pus între toate mâinile!

Charmoz-Grépon, Brian BIRTLE

A fost odată ca niciodată...

Toate poveștile încep așa. La fel și povestea mea de dragoste pentru Mont Blanc. Înainte de a ști ce înseamnă cu adevărat muntele, copilăria mi-a fost legănată de numeroasele cărți din biblioteca familiei. Despre florile de munte, urmele animalelor sălbatice, câteva ghiduri cu coperți plastifiate din colecția "Munții noștri". "Sfaturi de drumeție" a lui Florian Frazzei sau "Tigrii din Himalaya" a lui Fritz Rudolf au fost lecturi diurne și nocturne

*Dar, dintre toate, una avea să-mi marcheze definitiv viața, chiar dacă nu am putut să o citesc niciodată! Scrisă în germană, cu caractere gotice, cartea "**Meine Berge**" a celebrului scriitor și actor german Luis Trenker îmi era astfel inaccesibilă. Cu fotografiile sale în alb-negru, Trenker m-a atins direct la inimă, cuibărindu-se definitiv în subconștientul meu.*

Anii au trecut. Timp de 20 de ani, începând din 1976, semețul masiv mi-a definit orizontul cu vârfuri și fețe impunătoare, ghețari și creste dantelate. Am descoperit, încet-încet, adeseori singur, locuri de o uluitoare frumusețe, sălbăticie și singurătate.

Regiunea ghețarului Tré la Tête, departe de locurile "la modă", este unul dintre acestea. Ucenicia explorării masivului a fost uneori frustrantă. Superbele Dômes de Miage nu s-au lăsat "cucerite" decât după vreo 10 tentative.

Alteori dureroasă, ca în acel 14 iulie 1977, la întoarcerea de pe prima mea ascensiune pe Mont Blanc, când o avalanșă de zăpadă udă m-a luat pe sus, târându-mă câteva sute de metri. Elicopterul albastru al jandarmeriei avea să mă aducă, a doua zi, la o realitate pe care uneori glezna dreaptă mi-o reamintește dureros.

De-a lungul celor două decenii am cunoscut oameni minunați, cu care am împărtășit momente de neuitat: Martine Claret-Tournier și cafeaua ei la vechiul refugiu Cosmiques, Gilles Buisson în turele pe schiuri, André Desbiolles pe creasta Mettrier, pe Dômes de Miage, Henri "Riton" Bochatay, cabanierul și patronul meu preț de o vară, când am fost hamalul refugiului Goûter. Nu îi pot uita pe Agnes Lehoux, Robert Chatelain, Pierre și Aline Gnemmi sau pe Jacky Bessat, pionier al schiului extrem.

O amintire deosebită se datorează lui Jean Gadiolet, cu care am parcurs una dintre cele mai frumoase ture pe stâncă din întregul arc alpin. Ajunși prea târziu la teleferic, am fost nevoiți să urcăm pe jos până la Plan de l'Aiguille, unde ne-am instalat un confortabil bivuac.

*Cerul înstelat ne-a fost acoperișul. A doua zi, soarele ne-a dat întâlnire pe crestele dantelate de protogină, pe clasica traversare pe **Charmoz-Grépon**.*

Este total injustă limitarea cunoașterii la acel unic Mont Blanc. Vârful. Masivul este o adevărată "înșiruire" de nume care au intrat în istoria alpinismului: Verte, Drus, Grandes Jorasses, Grand Capucin. 28 de vârfuri dintre cele 82 care depășesc 4.000 m se găsesc aici. Nu știu dacă cineva s-a străduit să contabilizeze kilometrii de poteci marcate. De altfel, la ce bun? Muntele nu este o chestiune de cifre, ci de pasiune.

Pasiunea pentru munte a adus-o pe Ulrika Asp, din îndepărtata Suedie, la poalele masivului, pentru a-și trăi pasiunea. De ghid.

Doar o pasionată precum Delphine Lantignac poate aștepta cu stoicism alpiniștii și drumeții îndrăzneți la Leschaux, refugiul "său" de la poalele feței nordice de pe Grandes Jorasses.

Mont Blanc-ul, superlativ între superlative, evocă aventura, diversitatea, imensitatea, grandoarea. Inspiră dragoste, simpatie, respect. Atracția pe care o exercită întinsul masiv nu are nicio explicație care să răspundă unei logici umane. Orice tentativă de a produce un răspuns rațional este, de la bun început, lipsită de rațiune. Singura rațiune este cea a inimii.

Lasă-te subjugat de imaginile din paginile care urmează, lasă-te ademenit de frumusețea locurilor atât de ușor accesibile astăzi. Ghidul pe care-l răsfoiești se vrea doar aperitivul unui ospăț și al unei desfătări pentru ochi și suflet. Oricare ar fi nivelul tău, drumeț sau alpinist - sau câte puțin din fiecare - masivul Mont Blanc nu te va dezamăgi niciodată. Pentru că aici este loc pentru fiecare. Cel mai greu este să alegi.

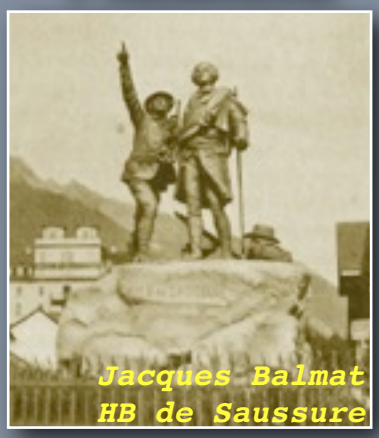
Drum bun!
Bonne route!

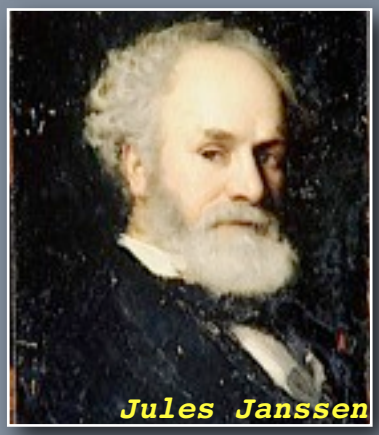
Mihai TĂNASE

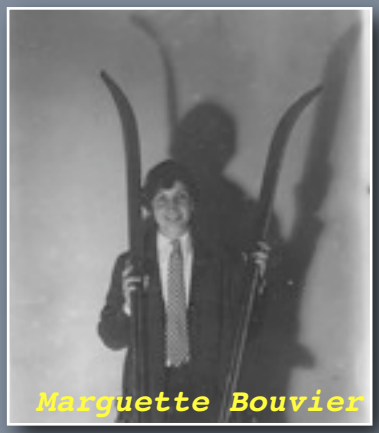
Iubite cititor,
Fascinantul masiv Mont Blanc se deschide tuturor, fără a ține seama de nivel sau vârstă. Ai în fața ta o selecție din ceea ar fi trebuit să fie numărul 3 al revistei **Dincolo de ușă**, *un ghid destinat tuturor celor care și-au stabilit drept obiectiv să ajungă în Alpii vestici. Perenitatea și atracția destinației lasă o ușă deschisă unei viitoare și mereu posibile editări "in integrum". Până atunci, lectură și vacanțe plăcute fiecăruia!*

Premiere, recorduri,drame pag.3
Un tramvai numit dorință pag.6
Un vârf, trei rute pag.8
Față nordică pentru toți pag.12
Teren de joacă 3.800m pag.13
Pe crestele Alpilor pag.14
Triunghiul Tacul pag.15
Plimbare pe mare! pag.16
Turul Mont Blanc-ului pag.19
Jandarmii munților pag.26
O lecție de tenacitate pag.27
Altitudine, patologie,... pag.28
Sfaturile doctorului pag.30
Claie peste grămadă pag.31

PREMIERE


Jacques Balmat
HB de Saussure


Jules Janssen


Marguette Bouvier

Femeile la onoare!

Marie Paradis, din Chamonix, este prima femeie care atinge vârful în 14 iulie 1808. Prima ascensiunie hivernală are loc în 31 ianuarie 1876. Onoarea îi revine englezoaicei Isabella Stratton.

Premiere, recorduri, drame

8 august 1786, **Jacques Balmat**, zis Mont Blanc (1762-1834), vânător şi căutător de cristale, însoţit de medicul **Michel Gabriel Paccard** (1757-1827), realizează prima ascensiune pe Mont Blanc, la cererea fizicianului elveţian **Horace Benedict de Saussure**.

Începând din 1888, astronomul **Jules Janssen**, deşi în vârstă şi infirm, urcă de trei ori pe vârf pentru a construi un observator. Aproape de vârf, la 4.800 m, este instalată o lunetă de 30 cm, în observatorul care avea să rămână acolo timp de 15 ani.

În februarie 1929, **Marguette Bouvier** efectuează prima coborâre cu schiurile a vârfului, în compania celebrului ghid **Armand Charlet**. Temperatura este de minus 40 de grade!

Pe o "pistă" de numai 30 de metri, la 23 iunie 1960, aviatorul **Henri Giraud** reuşeşte să aterizeze pe vârful Mont Blanc-ului cu un avion Super Piper Choucas, îmatriculat F-BAYP.

În 1972, denumitul **Morand** atinge vârful cu o motocicletă de trial, pornind de la refugiul Goûter, unde este adus de un elicopter.

La 24 iunie 1973, faţa sud-vestică este coborâtă pe schiuri de către elveţianul **Sylvain Saudan**.

Christel Bochatay, fetiţa cabanierului Henri "Riton" Bochatay de la refugiul Goûter (3.817 m), urcă pe vârf la vârsta de 8 ani.

În ziua de 15 august 1979, pe vârf ajung 300 de persoane.

La 21 iulie 1990, elveţianul **Pierre-André Gobet** efectuează ascensiunea vârfului, dus-întors, pornind de la biserica din Chamonix, în doar 5 ore, 10 minute şi 14 secunde.

Observatorul pe vârf

RECORDURI

Decolaj

Ultra Trail

Kilian Jornet

TNF ULTRA TRAIL

*Recordul actual este deţinut de către spaniolul **Kilian Jornet**, de 21 de ani: 20 ore, 56 minute şi 59 secunde. Britanica **Elisabeth Hawker**, prima femeie, clasată pe locul 14 în clasamentul general, a efectuat turul în 25 ore, 19 minute şi 41 secunde!*

Profitând de curenţii ascendenţi extrem de favorabili, la **13 august 2003** şapte parapantişti reuşesc să ajungă pe Mont Blanc. Cinci dintre ei pornesc de la Planpraz, 1.900 m altitudine, versantul nordic din Chamonix, unul de la Rochebrune la Megève (40 de km de vârf), ultimul de la Samoens (50 de km de vârf).

Construcţia tunelului de sub masiv, care trece exact pe sub Aiguille du Midi, cere nenumărate sacrificii materiale, care constituie tot atâtea recorduri. De-a lungul celor 5 ani de construcţie se folosesc 711 tone de explozibil pentru a deplasa 555.000 tone de stâncă, 37 milioane de kWh, 2.700.000 litri de carburant, 771.240 de şuruburi şi piuliţe, 300 tone de fier-beton pentru susţinerea plafonului, 60.000 tone de ciment, amestecate cu 280.000 metri cubi de pietriş şi 10.000 tone de produse de injectare.

Cinci ingineri şi 350 de muncitori totalizează peste 4.600.000 ore de lucru. Astăzi, la 50 de ani de la inaugurare, tunelul este zilnic martorul trecerii unui număr de peste 3.000 camioane şi 1.600 maşini, în ambele sensuri.

De-a lungul celor 163 de km, ***Ultra Trail North Face Mont Blanc*** reuneşte 3.928 de concurenţi reprezentând 44 de state, 50.000 de spectatori şi 1.300 de voluntari. Evenimentul este "acoperit" de circa 114 jurnalişti. Statisticile vorbesc de la sine: 5.000 de balize, 22 puncte de control, 16 posturi de alimentare, 29.000 litri de apă, 80 kinetoterapeuţi, 50 de podologi, 1.100 kg de jeleuri de fructe, 32.000 SMS-uri trimise, 6.250 bagaje personale transportate. În 41 ore 16 minute si 46 secunde, Adrian BELITU s-a clasat pe locul 671 la clasamentul general!

Tunelul sub Mont Blanc

DRAME

Resturi

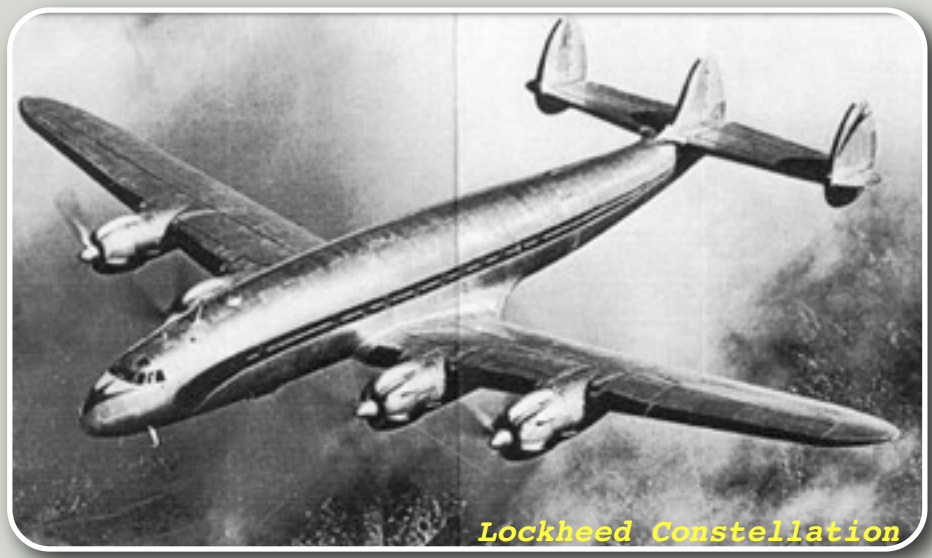
Telecabina Vallée Blanche

Primul accident mortal are loc în 1820, cu ocazia celei de a zecea ascensiuni, condusă de ghidul Marie Couttet. Clienții săi erau colonelul britanic Anderson şi doctorul Hamel, meteorologul personal al țarului Rusiei.

La data de **3 noiembrie 1950**, o aeronavă Lockheed Constellation cu patru motoare cu elice a companiei Air India, botezată **MALABAR PRINCESS**, ce asigură legătura Bombay-Londra se pregătește să înceapă manevra de apropiere de Geneva. La ora 10:43, turnurile de control de la Geneva-Cointrin și Grenoble recepționează un ultim mesaj: "Suntem la verticala Voiron". Avionul lovește stâncile Tournette la 4.677 m altitudine. Toți cei 48 de pasageri și membrii ai echipajului își pierd viața.

29 august 1961, ora 13:07. Un avion de antrenament și recunoaștere al aviației militare franceze trece la foarte joasă altitudine pe lângă pereții stâncoși dintre Aiguille du Midi și Gros Rognon. Aripa stângă agață și secționează cablul-tractor al telecabinei. Lipsite de tracțiune, 3 cabine încep să alunece înapoi spre gara intermediară aflată în vârful pintenului stâncos Gros Rognon, unde se desprind de pe cablu, căzând la 150 de metri mai jos. Cei 6 pasageri își pierd viața pe loc. Întreaga instalație, lipsită de tracțiune, se oprește imediat. Toată ziua și noaptea următoare, zeci de ghizi francezi și italieni, ajutați de vânătorii de munte și de personalul telecabinei, degajează călătorii paralizați de frică și frig. Nu a mai fost semnalată nicio altă victimă.

KANGCHENJUNGA, un Boeing 707 al companiei Air India efectuează zborul regulat Bombay-New York via Beirut, Geneva și Londra. Printre cei 117 pasageri se numără 46 de marinari, precum și Homi Bahabha, părintele programului nuclear indian. Aparatul părăsește raza radarului de la Milano, este preluat de cel de la Geneva și se găsește la 6.200 m când primește autorizația de a schimba altitudinea. La ora 8 și 10 minute, contactul radio încetează. Boeing-ul s-a izbit de Mont Blanc. Suntem în data de **24 ianuarie 1966**.



Lockheed Constellation

Un tramvai numit dorință

Spre sfârșitul secolului al XIX-lea, imaginația umană lansează nenumărate pariuri tehnologice, adeseori de o uluitoare îndrăzneală. Celebrul **turn Eiffel** vede lumina zilei în 1889.

Poate și mai îndrăzneață decât ideea turnului de oțel este cea de a străpunge muntele pentru a ajunge pe vârful acestuia. Deja în 1870, elvețianul Friedrich Seiler imaginase un tunel prin **Eiger** și Mönch, pentru a ajunge în șaua Jungfrau. Și un tren cu aer comprimat! Proiectul devine realitate, în mai multe etape, între 1889 și 1912.

Probabil că la originea proiectului unui tren spre Mont Blanc se află lupta pentru supremația turistică a munților înalți ai Alpilor! Se spune că linia fusese visată de către un englez, Eggen, în 1835. Anii trec. Inginerul Issartier are și el un vis, acela de a ușura accesul fiecărui doritor la cota mitică de 4810 m. Un vis nebunesc.

Lucrările sunt lansate în 1904, iar trei ani de zile mai târziu este finalizată prima secțiune până la **Col de Voza**. Sunt necesari alți patru ani pentru a ajunge la **Bellevue**, iar în 1912 șantierul ajunge la Nid d'Aigle.

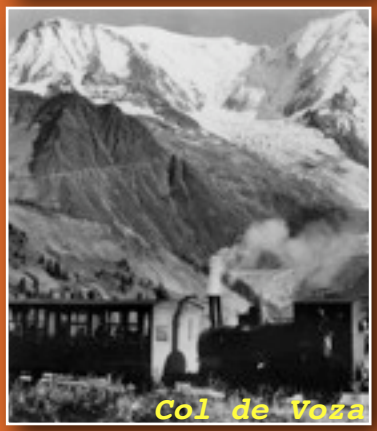
Declanșarea primul război mondial oprește lucrările, provizoriu, în apropierea ghețarului **Bionnassay**. Provizoriul însă devine permanent și până în 1956 linia nu mai cunoaște nicio schimbare importantă.

De la Voza spre Bellevue

TRAMWAY DU MONT BLANC

1889

Eiger


Col de Voza

Timp de zeci de ani, locomotivele cu aburi asigură accesul turiștilor la poalele superbei fețe nordice a vârfului Bionnassay, 4.102 m.

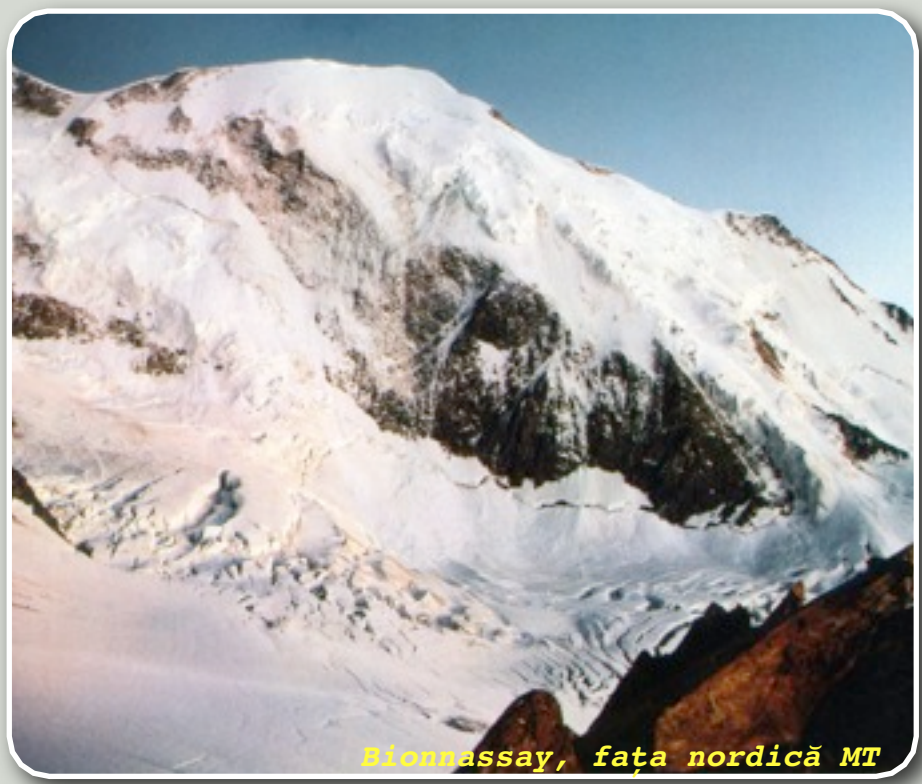
Cu toate acestea, succesul liniei fiind totuși limitat, tramvaiul se află într-un stadiu muribund atunci când Pierre Nourry se interesează de soarta minunatei realizări.

Fără a aştepta cele 485 de milioane de franci promişi de statul francez, departament şi oraşul Saint Gervais, **Pierre Nourry** lansează lucrările de modernizare absolut necesare: electrificarea liniei. Între anii 1956-1957 se lărgesc tunelele, se instalează 15 km de cabluri electrice, se construieşte o centrală electrică de transformare. Vechile locomotive cu aburi sunt înlocuite cu 3 locomotive electrice. Fiecare dintre ele, care funcţionează şi astăzi, poartă prenumele fiicelor sale **Anne, Jeanne** şi **Marie.**

Curajoşii pot urca până la **Tête Rousse**, refugiul aflat deasupra gheţarului **Bionnassay**. Apusul de soare peste munţii **Aravis** văzut de aici este excepţional. Ambianţa locului este, de asemenea, de remarcat. **Tête Rousse** constituie punctul de plecare către faţa nordică - imensă şi impresionantă - a **Bionnassay** şi o etapă obligatorie pe ruta clasică spre **Mont Blanc**.

Existenţa noului refugiu, la capătul Tramvaiului, permite organizarea unui circuit pedestru interesant, astfel că **Nid d'Aigle** devine un ţel în sine pentru cei care nu se consideră alpinişti.

Iată o sugestie de circuit în zona deservită de tramvaiul Mont Blanc-ului. Urcarea se poate face fie de la Le Fayet, fie de la Bellevue, unde se ajunge cu telefericul de pe versantul Chamonix. De lângă fosta cabană-restaurant, aflată imediat la ieşirea din tunel, porneşte o potecă ce coboară de-a lungul gheţarului Bionnassay până la locul numit En l'Are. La stânga, poteca continuă spre pasarela peste gheţar, şaua Tricot şi cabana Miage, iar la dreapta aceasta continuă spre Bellevue. Returul spre Chamonix se poate face cu telefericul sau pe jos. Circuitul se poate parcurge fără nicio problemă într-o jumătate de zi (mai mult dacă în grup se află şi copii). Nu prezintă niciun pericol. Ambianţă alpină garantată, prezenţa a numeroşi "ibex", mai ales dimineaţa şi seara!


Bionnassay, faţa nordică MT

TRAMWAY DU MONT BLANC

Le Fayet

Mont Lachat

Anca Săndulţoiu

Traseul porneşte din gara Le Fayet, situată la 580 m altitudine. Succesiv, tram-vaiul se opreşte la Saint Gervais (792 m), Motivon (1.400 m), Voza (1.653 m), Bellevue (1.800 m) şi Mont Lachat (2.047 m), în imediata apropiere a fostului centru de testare a motoarelor de avion. Excursia se termină la Nid d'Aigle, 2.372 m.

UN VÂRF, TREI RUTE

DR

Paul Lang

Antonio Giani

ATENȚIE!

REFUGIILE GONELLA, DE PE RUTA ITALIANĂ SPRE Mont BLANC PESTE AiguilleS GRISES, ȘI REFUGIUL ARGENTIERE SUNT ÎNCHISE PENTRU RENOVARE, INCLUSIV REFUGIILE DE IARNĂ, DE OBICEI ACCESIBILE ÎN ORICE SEZON!

Peste 100 de rute pentru Mont Blanc!

Căile de acces pe Mont Blanc sunt extrem de numeroase. De la ruta istorică din 1786, astăzi abandonată din motive de siguranță, la cele "moderne" de pe versantul italian, pe vârf ajung peste 100 de rute diferite.

Clasificarea acestor rute se face cu precădere după orientarea geografică. Spre exemplu, pentru a simplifica lucrurile, doar versantul nordic, situat în Franța, se poate lăuda cu rutele cele mai accesibile. Din punct de vedere tehnic, ele nu depășesc gradul **AD**, adică **DESTUL DE DIFICIL**. Dificultatea lor vine mai degrabă de la altitudine, cu toate implicațiile sale - aer rarefiat, frig, vânt.

Nu în ultimul rând, Mont Blanc-ul este o stavilă în calea tuturor perturbațiilor meterologice de la vest sau sud care se "agață" de vârf. Sosirea vremii rele este anunțată de un nor lenticular caracteristic deasupra vârfului, celebrul "âne", însoțit de același tip de nor care acoperă Aiguille Verte. De unde dictonul din vale "Quand la Verte veut, Mont Blanc ne peut", altfel spus "Când femeia vrea ceva, bărbatul se supune...".

O altă dificultate, în legătură directă cu precedenta, este orientarea pe timp de ceață, imensitatea albă devenind periculoasă din cauza aparentei uniformități vizuale a terenului și a lipsei de repere fixe, cum ar fi stâncile proeminente.

Vântul de nord este mereu rece, iar prezența sa poate fi observată din vale când zăpada este spulberată spre Italia. Temperaturi polare garantate pe vârf!

Cele trei căi de acces pe vârf sunt:

1. **Goûter**

2. **Miage-Bionnassay-Midi**

3. **Kuffner pe Mt. Maudit**

GOÛTER

Traversarea DR

Sosirea DR

MT

TELEFOANE UTILE

Tête Rousse
04 50 58 24 97
GSM 06 19 02 90 71

Goûter
04 50 54 40 93
GSM 06 43 84 44 92

TMB
04 50 53 22 75

Teleferic Bellevue
04 50 54 40 32

ITINERARIUL

Punctul de plecare este Nid d'Aigle, 2.308 m, capătul **TMB**-ului. Aici se poate ajunge de la gara Le Fayet sau oricare stație de pe parcurs, de la Bellevue și cu telefericul de la Les Houches.

Până la refugiul Goûter, itinerariul urmează o potecă bine conturată, fără pericole deosebite. Totuși, traversarea marelui culoar între Tête Rousse și Goûter este expusă căderilor de pietre, mai ales la sfârșit de sezon sau când versantul este total lipsit de zăpadă. Aceste căderi sunt, de asemenea, provocate de alpiniști, mai ales la coborâre. Un cablu permite auto-asigurarea în traversare.

De la Goûter până pe vârf parcursul se face pe zăpadă, dificultățile acestei porțiuni fiind legate de altitudine, frig, vânt, eventual ceață. Pasajul numit Les Bosses, foarte îngust de altfel, are de suportat dublul trafic al celor care urcă și al celor care coboară. Așadar, se impune o atenție sporită!

DATE ȘI INFORMAȚII UTILE

La denivelările foarte importante se adaugă efectul altitudinii. Un serios antrenament fizic este indispensabil, pentru că este vorba despre eforturi de lungă durată.

OREALE SUNT INFORMATIVE!

Nid d'Aigle - Tête Rousse: 787 m, 3 h
Tête Rousse - Goûter: 649 m, 3 h
Goûter - Vallot: 546 m, 2 h
Vallot - Mont Blanc: 448 m, 1-2 h
Timpii de coborâre se înjumătățesc.

CAZARE

Pe parcursul rutei spre vârf există mai multe posibilități de adăpostire:

Nid d'Aigle, Rognes, 2.768 m
Tête Rousse, 3.167 m
Goûter, 3.816 m
Vallot, 4.362 m*

Din cauza capacității de cazare din refugiile masivului și a afluenței foarte ridicate în lunile de vară, se impune rezervarea locurilor de dormit. Confirmarea acestora trebuie făcută cu 3 zile înainte de sosire. Imediat după o perioadă de vreme rea, locurile libere sunt mai numeroase! Bivuacul cu cortul este permis de la apusul la răsăritul soarelui.

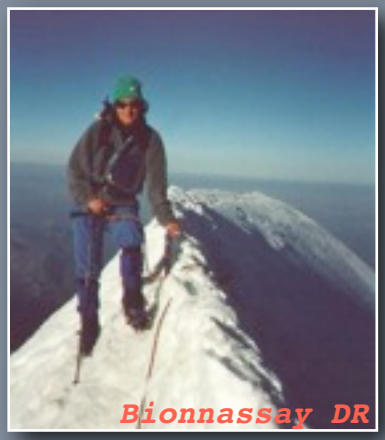
NU VĂ LĂSAȚI GUNOAIELE PE MUNTE!

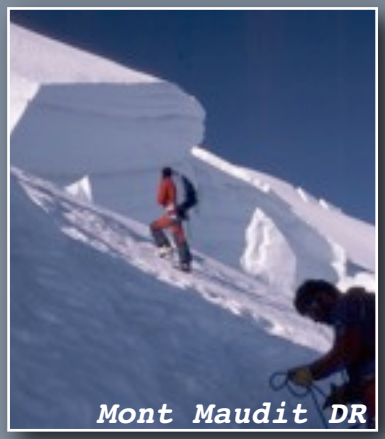
ATENȚIE! VALLOT ESTE DESTINAT ADĂPOSTIRII ÎN CAZ DE ACCIDENT!

14 iulie 1977

MIAGE - BIONNASSAY

Schi fond pe Dômes


Bionnassay DR


Mont Maudit DR

TELEFOANE UTILE

Tré la Tête (1970 m)
telefon 04 79 89 09 03
Conscrits (2602 m)
telefon 04 79 89 09 03
Durier (3385 m)
telefon 06 89 53 25 10
Goûter (3815 m)
04 50 54 40 93 GSM 06 43 84 44 92
Cosmiques (3613 m)
telefon 04 50 54 40 16
Teleferic Aiguille du Midi
telefon 04 50 53 22 75

TRAVERSARE DÔMES DE MIAGE - BIONNASSAY - Mont BLANC - Aiguille DU MIDI

Această superbă traversare de anvergură, una dintre cele mai frumoase din Alpi, cere între 2 şi 4 zile de efort continuu, la altitudini de peste 3.500 m, în funcţie de ruta aleasă pentru întoarcere.

Creasta celor 5 vârfuri care constituie Dômes de Miage este una dintre cele mai estetice din întregul masiv alpin. Porţiunea cuprinsă între vârful Bionnassay şi Dôme du Goûter, mult mai puţin frecventată, este de altfel una dintre cele mai "aeriene" din Alpi. Porţiunea cuprinsă între Bionnassay şi Mont Blanc **nu dispune de niciun refugiu!**

ITINERARIUL

Ziua 1
Refugiul Conscrits (2.602 m) poate fi atins pe ruta clasică *Les Contamines - cabana Tré-la-Tête, urmând poteca şi apoi gheţarul Tré-la-Tête.*
1.600 m, 4-5 h
O alternativă este urcarea pe creasta Mettrier care lungeşte cursa cu o zi!

Ziua 2
Itinerariul urcă succesiv pe Aiguille de la Berangère (3.125 m) şi Dômes de Miage (3.673 m), pentru a se termina la refugiul Durier (3.358 m).
756 m, 5-6 h

Ziua 3
Începe cu urcuşul către Bionnassay (4.052 m), pe un teren mixt, care nu depăşeşte gradul de dificultate AD+. Creasta dintre vârf, şaua Bionnassay (3.888 m), pitonul Italienilor (4.007 m) şi Dôme du Goûter (4.304 m) se parcurg pe versantul drept al acesteia. **Atenţie, la stânga "saltul" este de peste 1.000 m!** Urcuşul final spre Mont Blanc urmează "poteca" rutei clasice de la refugiul Goûter.
1.500 m, 6-7 h.

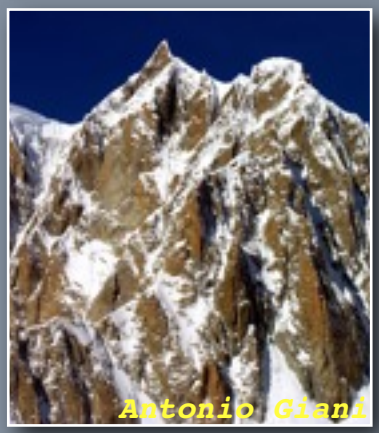
Ziua 4
Cei care doresc să traverseze către Aiguille du Midi ar trebui să coboare pentru a înnopta la refugiul Goûter.
6-7 h

ATENŢIE! VALLOT ESTE DESTINAT ADĂPOSTIRII ÎN CAZ DE ACCIDENT!

Col du Midi DR

KUFFNER

La Fourche DR


Antonio Giani

Versantul Estic DR

ATENȚIE!

Versantul estic, extrem de sălbatic, propune nenumărate rute de acces, fie direct spre Mont Blanc, fie pe "sateliții" săi, Mont Maudit şi Mont Blanc du Tacul. Cele mai uşoare sunt totuşi categorisite D, adică DIFICILE, ceea ce implică o alegere minuțioasă a traseului, a partenerului, a perioadei şi a echipamentului.

Apropierea se face fie de la refugiul Torino (3.375 m), în 3 ore, fie de la Aiguille du Midi, în 5 ore, până la refugiul **Alberico-Borgna** (3.674 m), denumit De La Fourche. Refugiul nepăzit, cu o capacitate de 15 locuri, se găseşte pe creasta mixtă care leagă Tour Ronde de Mont Maudit, în imediata apropiere a unei stânci în formă de furcă.

ITINERARIUL

De la refugiu se urmează creasta din dreapta, de-a lungul unui pinten stâncos pe versantul drept. Creasta de zăpadă devine aeriană şi îngustă spre 3.740 m. După mai multe "trepte" se ajunge la **Pointe de l'Androsace**, o stâncă specifică. De aici există două posibilități:

1) Depăşirea stâncii pe versantul Brenva, la stânga, după o scurtă coborâre, peste numeroase plăci de stâncă înclinate, spre un culoar înzăpezit scurt, dar înclinat (foarte periculos fără zăpadă!), care iese din nou pe creasta principală (pasaje de IV).

2) Escaladarea directă a stâncii, pe la dreapta, printr-un horn evident. Apoi, prin mai mulți paşi de IV şi V, se ajunge pe vârf. După un rapel de 20 de metri, urmat de o traversare orizontală, se ajunge din nou pe creasta principală înzăpezită. Această variantă, mult mai dificilă decât precedenta, este mai sigură şi mai interesantă. Urmează traversarea unui umăr înzăpezit către 4.200 m şi apoi o creastă mixtă până spre şaua Maudit şi vârful Maudit (4.346 m). Cornişele, mai ales pe versantul Brenva, la stânga, pot ridica dificultăți suplimentare.

Timp de parcurgere orientativ: 7-8 h de la refugiul de La Fourche.

Sosirea pe Mont Maudit nu înseamnă sfârşitul turei. Întoarcerea în vale se poate face pe trei rute:

1) Spre Aiguille du Midi sau refugiul Torino: coborâre de pe Maudit de-a lungul crestei, urmată de urcuşul către "umărul" vârfului Mont Blanc du Tacul şi de coborârea spre şaua Midi.

2) Spre refugiul Goûter peste Mont Blanc, apoi Tête Rousse, Nid d'Aigle, Bellevue (teleferic spre Les Houches) sau Saint Gervais, foarte lung şi obositor.

3) În caz de vreme nefavorabilă, este imperativă coborârea pe cea mai scurtă cale, adică prin pasajul numit Corridor, care porneşte din şaua Brenva, ajunge pe Marele Platou (circa 3.800 m), continuând spre refugiul Grands Mulets (3.051 m), apoi Plan de l'Aiguille.

Interesant de ştiut!
*Prima ascensiune: 2-4 iulie 1887, de către **Mortiz von Kuffner** cu ghidul Alexander Burgener, Josef Furrer şi un hamal.*

Lorenzo Castelli

DÔMES DE MIAGE
Față nordică pentru toți

Problema cu fețele nordice este că sunt orientate spre... nord. Astfel, apar o sumedenie de mici inconveniente. Umbra și frigul, de exemplu. Și totuși, tocmai acestea constituie motivația principală când e vorba despre alpinism pe teren mixt. Frigul încetinește transformarea zăpezii. Ascensiunea este mai sigură, deci mai rapidă. Aceste argumente sunt cu atât mai importante cu cât coborârea se face, adeseori, pe versantul opus, versant care este de mult expus soarelui! În acest sens, Dômes de Miage nu constituie o excepție.

Creasta Mettrier, fără doar și poate cea mai interesantă rută de pe versantul nordic, constituie de fapt doar "aperitivul". Odată ajuns sus, ieșirea se face traversând domurile spre vest, pe una dintre cele mai frumoase creste înzăpezite din Alpi. După o pauză binevenită la refugiul Durier, situat la 3.385 m pe șaua Miage, cei foarte antrenați și motivați pot continua spre Mont Blanc, peste Aiguille de Bionnassay (4.052 m).

Absența mijloacelor mecanice de acces conferă o reală notă de autenticitate zonei aflate la vest de Mont Blanc. Până nu demult, punctul de plecare spre creasta Mettrier era cabana de la Miage, situată la 1.560 m altitudine - aproape 2.000 de metri de ascensiune! Astăzi însă, prezența micului refugiu de la Plan Glacier, situat la o altitudine de 2.680 m, scurtează marșul de apropiere. Dar, oricum ai face, urcușul până la Miage sau Plan Glacier necesită totuși câteva ore de efort. Înclinația culoarului de acces pe creastă nu depășește 45 de grade. Terenul este mixt, adică o succesiune de stânci și zăpadă, mai mult sau mai puțin abundentă. Prezența zăpezii în acest culoar ușurează de fapt considerabil urcușul! Ieșirea în creastă poate fi directă, deși uneori o cornișă somitală creează mici probleme. De cele mai multe ori însă, ieșirea din traseu se face printr-o traversare spre dreapta, către șaua Dômes. De aici, victorioșii alpiniști pot reveni în vale trecând peste ultimele 3 domuri și mai apoi Aiguille de la Berangère. Această variantă necesită, până la deznodamântul final din locul numit Cugnon din satul Les Contamines Montjoie, circa 5 ore de coborâre, întâi pe ghețar, apoi pe potecă până în sat, de la refugiul Tré la Tête (1.970 m).

NIVEL TEHNIC

***Mettrier**: tură mixtă, 1000 m, AD+*
***Traversare Dômes de Miage-Berangère**: tură pe zăpadă, aeriană, AD*

Traversare Bionnassay - Mont Blanc: tură mixtă, aeriană pe Bionnassay, D+, foarte lungă. Retur pe la Gôuter sau Aiguille du Midi, foarte mare atenție la condițiile meteo!

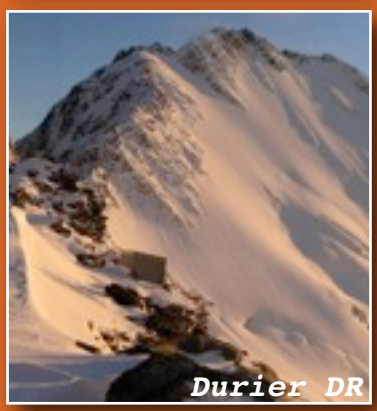
Perioada recomandată

Preferabil lunile iunie-iulie, posibil însă și mai tarziu în sezon, în funcție de stratul de zăpadă

METTRIER

Plan Glacier DR

Pe creastă DR


Durier DR

TELEFOANE UTILE

Chalet de Miage (1560m)
04 50 93 22 91
Plan Glacier (2680m)
GSM 06 31 66 92 38
Durier (3385m)
GSM 06 89 53 25 10
Conscrits (2602m)
04 79 89 09 03
Tré la Tête (1970m)
04 79 89 09 03

Teren de joacă la 3.800 m

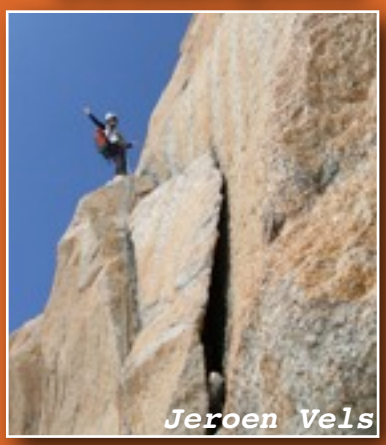
Construcția telefericului de pe Aiguille du Midi a deschis noi perspective alpiniștilor. Ușurința și mai ales rapiditatea cu care se ajunge în imediata apropiere a unui număr însemnat de fețe de granit, creste și culoare glaciare a permis realizări extraordinare, atât pe plan tehnic, cât și estetic. Cel mai căutat, frecventat și aglomerat traseu pentru a ajunge pe Aiguille du Midi pornind de la... Aiguille du Midi este creasta Cosmiques.

Cu toate acestea, traseul merită pe deplin să fie parcurs. Itinerariul de câteva ore pe un teren mixt, tipic masivului, constituie un excelent antrenament la altitudine - manevre de coardă, rapeluri și escaladă pe stâncă, cu colțarii - numai bun pentru țeluri mai mărețe. Proximitatea telefericului permite chiar o abordare târzie, în cursul după-amiezii. Avantajul este evident: mulțimea a trecut deja!

Marele Gaston Rebuffat a fost printre primele persoane interesate de potențialul feței sudice de pe Aiguille du Midi. Lui și partenerului său, violoncelistul Maurice Baquet, li se datorează premiera de pe fața sudică, foarte cățărata rută Rebuffat-Baquet, la 13 iulie 1956.

Deși are doar 200 m, între 3.600 si 3.800 m, tura se compune dintr-o succesiune de 9 lungimi de coardă, a căror grade de dificultate variază de la 4 la 6a, astfel: 4 / 6a / 5 / 6a / 5+ / 5 / 5 / 4 / 4+. La aceste dificultăți obiective se mai adaugă efectele altitudinii și mai ales cele ale soarelui! În plină față sudică, umbra se rărește, mai ales în iulie și august. Un avantaj totuși, datorat aceleiași expuneri solare este disponibilitatea feței după ninsorile estivale! Traseul este supraechipat, eventual un dublu joc de friend-uri (de la mic la mijlociu) este suficient. Nu uitați apa, în cantitate suficientă! Apropierea necesită folosirea colțarilor.

COSMIQUES



Jeroen Vels

Carlo de Zorzi

Lee Harrison

Joi dimineață, vremea era frumoasă. Ne-am hotărât să parcurgem traseul Arrête des Cosmiques, o tură mixtă, clasificată AD (destul de dificilă). S-au format două echipe: cea compusă din Cătălin, Mirela și Gabi a stabilit să parcurgă traseul cu regrupări. Octavian și cu mine voiam să mergem în tandem, în speranța că vom fi mai rapizi. Ajunși la baza traseului, am rămas uimită de aglomerația de pe creastă - semăna cu traficul din București: bară la bară. Ce se dădea sus, la terasa telefericului? Nimic. Doar fericirea și bucuria că ai reușit să-ți învingi temerile și să capeți încredere în tine. Că poți.

În jurul orei 11 am intrat în sfârșit în traseu, iar patru ore mai târziu aveam să ajungem pe terasa vestică a telefericului. Traseul se poate parcurge și în două ore. Vara însă, în plin sezon, se pierde foarte mult timp în regrupări, la pasajele dificile: se stă la coadă! Dificultatea traseului mixt, care șerpuiește încontinuu printre imense blocuri de granit, constă în cățărarea pe stâncă și gheață la colțari. Pioletul se folosește doar pe anumite porțiuni de zăpadă înghețată. La rapeluri și în pasajele cheie se formau cozi. Aici, ghizii, dacă te vedeau că stai prea mult pe gânduri, că eziți, te depășeau urgent, lucru care ne-a ambiționat și ne-a făcut să ținem ritmul cu ei.

Primul rapel, de vreo 10 m, se face pe un perete de stâncă, destul de lejer. Cel de-al doilea rapel se face printr-un horn ce seamănă de sus cu un puț, cu intrarea mai dificilă. Un spit de la ieșirea din primul pasaj dificil permite asigurarea secundului.

Pe traseu, în spatele nostru a urcat o echipă cu un ghid german. Imediat după primul pasaj dificil, ghidul m-a întrebat, zâmbitor: "Happy?". "Yes", i-am răspuns fericită și zâmbitoare până la urechi. La al doilea pasaj, cățărarea pe un perete de stâncă și emoția creată de ghizii care se uitau la noi ne-au făcut să urcăm cu mare ușurință. Octavian nici nu și-a dat seama cum a ajuns sus! Imediat cum am ajuns în regrupare, ghidul german i-a întins lui Octavian caraba de la zelb pentru a-l asigura la piton. S-a creat astfel un mic ambuteiaj, care mi-a dat puțină bătaie de cap.

După al treilea pasaj dificil urma un horn cu stâncă și gheață. La ieșire, ghidul buclucaș m-a ajuns din urmă, asigurându-și clienții cu coarda după un țanc. Aici, probleme - cum să urc fără să calc cu colțarii peste coarda lui? Citindu-mi disperarea de pe față, ghidul mi-a făcut semn să trec: "No problem!". Câteva minute mai târziu, la finalul traseului, ghidul german ne-a felicitat pentru reușita noastră.

Emoția creată de grupurile cu ghizi ne-a ambiționat, astfel că am urcat fără a-i încurca sau a-i ține în loc pe ceilalți. Ne-am dat seama cât de mult ne-au folosit sfaturile și învățămintele primite în cadrul școlilor lui Marian Anghel.

Viorica Ceama

COSMIQUES

Teren de joacă la 3.800 m

Exact în față, adică dispus spre nord, triunghiul celebrului Mont Blanc du Tacul constituie o altă țintă accesibilă de la o aruncătură de băț de teleferic. Aici se cam gată cu bronzatul la soare… frigul pișcă de-a binelea!

Triunghiul este împânzit de nenumărate trasee pentru toate nivelurile și tehnicile, de la tură mixtă de dificultate medie la culoarul de gheață sticloasă de înaltă ținută tehnică, chiar dacă nu depășește gradul D. Poza lui Antonio Giani este cât se poate de explicită.

Traseul cel mai accesibil este Contamines-Negri, deschis în premieră de către André Contamine, Pierre Labrunie, Jacques Martin și Maurice Negri la data de 5 august 1972. Cu o lungime de 700 m, parcursul se desfășoară pe un superb teren mixt, care nu depășește niciodată gradul AD (destul de dificil), indicat prin **litera B**. La extrema dreaptă, faimoasa "strâmtoare" Cheré te așteaptă cu câteva pasaje de gheață sticloasă, la 85 de grade. Spor la treabă cunoscătorilor!

De ce refugiul Cosmiques? Prin anii '50, **CNRS**, adică Centrul Național de Cercetare Științifică, a construit un laborator de cercetare a radiațiilor cosmice pe creasta care urcă spre Aiguille du Midi. Locul a fost ales pentru puritatea și claritatea atmosferei, percum și pentru absența totală a poluării luminoase. Alături era amplasat un refugiu destinat cercetătorilor, interzis vizitatorilor de rând. Doar adăpostul Simond, situat ceva mai sus, oferea refugiu. De altfel, acesta este încă funcțional în perioada în care refugiul principal este închis.

TRIUNGHIUL

Michel Petitti

Antonio Giani

PLIMBARE PE MARE

Alexandre H

Alexandre H

Circuitul refugiilor de pe Mer de Glace

Masivul Mont Blanc este o destinație ideală pentru drumețul de toate zilele care nu are veleități de alpinist. Departe de a fi lipsită de interes, drumeția în întreaga regiune oferă nenumărate posibilități. Fără a avea nevoie de un echipament specific alpinismului, te poți chiar avânta pe un vârf de peste 3.000 m, celebrul **Buet**.

Dar te poți încumeta și în a pătrunde în inima masivului. Te apropii astfel de mărețe fețe nordice, cum ar fi **Grandes Jorasses** sau abrupturile stâncoase și însorite de pe Aiguille du **Moine**. Circuitul refugiilor descris aici este mai mult decât o simplă plimbare pe poteci marcate. Proximitatea crestelor, fețelor și ghețarilor care au dat reputația masivului adaugă o notă de sălbăticie.

Două, sau și mai bine, trei zile sunt necesare pentru a pătrunde în inima masivului și pentru a te impregna de farmecul lui. Ar fi păcat să accelerezi pasul. Ceea ce te înconjoară merită să fie admirat cu atenție, nu doar privit cu colțul ochiului. Circuitul nu ridică dificultăți tehnice, nu este vorba despre alpinism, chiar dacă există câteva pasaje unde mânile sunt indispensabile: scările care urcă la refugiul **Leschaux** și **Couvercle**, sau din start, accesul pe Mare!

Accesul se face pornind de la capătul liniei trenului care leagă Chamonix de Montenvers. La Montenvers poți ajunge și cu trenul. Dar eu te sfatuiesc să pornești de la stația intermediară a telefericului Chamonix - Aiguille du Midi. Timp de cel puțin 3 ore, urmezi poteca spre **Montenvers** care șerpuiește de-a lungul fețelor nordice ale impozantelor "ace" care domină valea Chamonix. Poteca urmează curba de nivel, mai mult sau mai puțin.

După un ultim urcuș către Montenvers, dintr-o dată se deschide o priveliște de carte poștală peste Mer de Glace.

Panorama de neuitat, 1921 DR

PLIMBARE PE MARE

Scările DR

Pe mare! DR

Requin DR

Telefoane utile

Tren Montenvers
04 50 53 22 75
Teleferic Aiguille du Midi
04 50 53 22 75
Refugiul Requin
04 50 53 16 96
Refugiul Leschaux
06 73 10 29 47

Obligatoriu: colțari, bețe, piolet!

Pentru a scăpa cât mai repede de mulțimea de turiști, urmează panoul **Refuges** și poteca spre gheţar. Coborârea se face pe o succesiune de scări metalice, al căror număr se multiplică de la an la an, semn că planeta se topeşte de căldură...

Timp de câteva ore te vei simți în pielea unui Mesia, păşeşti pe... Mare. Gheața este pe cât de solidă, pe atât de zgrunțuroasă și murdară. Vei vedea torente de suprafață, denumite **bedières**, care se pierd în puțuri adânci, sau **moulins**. Odată ajuns pe gheţar, urmează blocurile de stâncă pe care sunt vopsite semne care te vor dirija spre refugii.

Pentru refugiul **Requin**, urcă pe partea stângă a gheţarului (dreapta cum urci) urmărind **marcajul** verde, care şerpuieşte când pe gheţar, când pe morenă, până la baza peretului unde este situat refugiul. Scările uşurează accesul la refugiu, la care se poate ajunge şi pe limbile de zăpadă din preajmă la început de sezon. În jur de 4 ore de la Montenvers, plus alte 3 de la Plan de l'Aiguille.

Etapa următoare este refugiul **Leschaux**, la poalele marelui perete nordic Grandes Jorasses. Reperul care trebuie căutat pentru a urma drumul bun către refugiu este un ***butoi metalic vopsit în roşu***, situat la joncțiunea gheţarului Leschaux cu Mer de Glace. Pe un asemenea teren, fiecare îşi alege ruta după propria inspirație, printre crevase şi blocuri de stânci. Ca şi la Requin, şi multe alte refugii din Alpi, retragerea gheţarilor prin topire obligă la folosirea unei succesiuni de scări metalice.

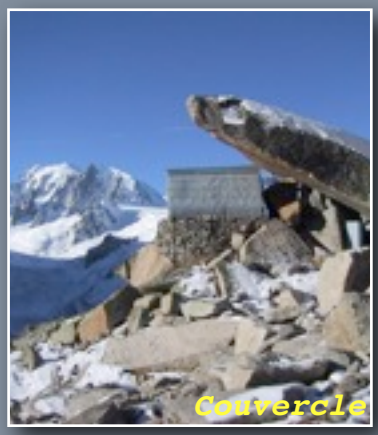
Deşi departe de "civilizație", refugiul **Leschaux** constituie o destinație foarte căutată de către amatori. Alpiniştii care atacă fața nordică nu sunt neapărat numeroşi, chiar dacă **Grandes Jorasses** a devenit un munte "democratic". Din aceste motive, mai ales la sfârşit de săptămână, este obligatorie rezervarea locurilor de dormit. La mers lejer, 5 ore.

Paradisul pe Pământ DR

PLIMBARE PE MARE

Delphine DR

Spre Couvercle DR


Couvercle

Telefoane utile

Refugiul Couvercle

04 50 53 16 94

Refugiul de la Charpoua

06 73 10 29 47

Obligatoriu: colțari, bețe, piolet!

Sub privirea blajină a frumoasei cabaniere de la Leschaux, drumul către alt faimos refugiu, Couvercle, este ușor de găsit.

După ce părăsești gheţarul, accesul este extrem de impresionant: 80 de metri de verticalitate pe scări metalice! Pentru cei "slabi de înger", o bucată de coardă ajută foarte mult pe plan psihic. Noul refugiu dispune de 125 de locuri și de un confort care te va pune pe gânduri. Vechiul refugiu, adăpostit sub o stâncă enormă, un fel de "couvercle", pe româneşte "capac", este deschis doar iarna. Traseu de cel mult 3 ore.

Întoarcerea în vale o poți face pe "Balconul Mării de Gheață", care te conduce spre refugiul Charpoua, situat sub faimoasele Dru.

Dintre refugiile păzite pe timp de vară, acesta, construit în 1904, este fără îndoială unul dintre cele mai mici: 12 locuri, într-o singură încăpere!

Atmosfera desosebită și priveliștea unică spre Valea Albă, Tour Ronde, Aiguille Blanche de Peuterey, partea din spate a acelor de la Chamonix și, bineînțeles, Mont Blanc răsplătesc pe deplin efortul urcușului până aici. Cu puțin noroc și cu o pereche de ochi ageri, poți încerca să găsești refugiul Requin, unde te-ai oprit cu câteva zile în urmă.

Coborârea de la Charpoua nu este dificilă pentru a ajunge, din nou, pe Marea de Gheață. Dacă nu ți-ai luat un bilet dus-întors la teleferic, va trebui să stai la coadă pentru a coborî cu trenul, o altă experiență demnă de a fi luată în calcul în valea Chamonix.

Este indicat ca revenirea de la Montenvers să fie făcută în cursul după-amiezii, înainte de îmbulzeala creată de către turiștii de la grota săpată în gheață.

Panorama de vis de la Charpoua DR

"Mont Blanc-ul, valea Chamonix, Marea de Gheață și toate splendorile acestor minunate locuri sunt deasupra și dincolo de speranțele cele mai nebune. Nu pot să-mi imaginez nimic mai stupefiant și mai sublim în natură. Dacă ar fi să scriu acum ceva, aș divaga, atât de prodigioase sunt impresiile care fierb în mine."

Astfel se exprimă binecunoscutul scriitor britanic Charles Dickens.

Dezvoltarea turismului de masă în regiunile alpine se datorează reprezentanților imperiului britanic. Faima unor locuri precum **Chamonix** sau **Zermatt** revine turiștilor englezi, chiar dacă "inventatorul" Mont Blanc-ului este un elvețian.

Savantul **Horace Bénédict de Saussure** vedea mai degrabă în acest vârf posibilitatea de a afirma câteva teorii fizice!

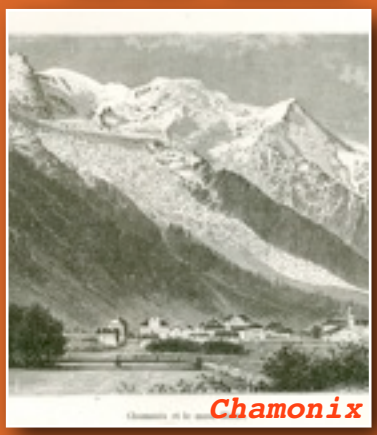
Relieful nu a constituit niciodată un obstacol de nepătruns pentru oameni. Șeile alpine nu fac excepție: **Hanibal** a trecut cu elefanții săi peste **Col du Mont Cenis**.

TMB-ul, ca parcurs de sine stătător, datează din anii 1950-51. De-a lungul timpului, anumite variante au devenit ruta principală, precum **Col Sapin**. Alte ameliorări își găsesc originea în supradezvoltarea turismului motorizat. Primul topo-ghid, fotocopiat, datează din 1952 și descrie un parcurs în 5 etape, chiar daca sugerează și o a șasea. Apare și sloganul: **O ZI PE POTECĂ = OPT ZILE DE SĂNĂTATE!**

Din 1961, topo-ghidul este îmbogățit cu profiluri și extrase alb-negru ale hărților **Institutului Geografic Național**, la o scară de 1:25.000. Astăzi, topo-ghidul TMB este unul dintre cele mai vândute, între 5.000 și 6.000 exemplare anual!

Turul Mont Blanc-ului este un parcurs de 150-200 km, în funcție de variantele alese, cu un total de aproape 13.000 m de urcușuri, adică peste 67 de ore de mers. Punctul culminant este situat la 2.665 m, celebra **Fenêtre d'Arpette** din Elveția.

TURUL MONT BLANCULUI



Pe timp de vară, turul Mont Blanc-ului este foarte frecventat. Dacă în anii '70 au trecut pe acolo cca. 5.000 de drumeți, în 1995 au fost peste 25.000! Dar posibilitățile de cazare sau de camping, peste 80 la număr, precum și numeroasele variante, fac din TMB un parcurs demn de interes chiar și în plin sezon! Momentele de singurătate și senzațiile de pustietate nu sunt deloc rare. Cam toate națiile se găsesc pe potecile sale: Greg, unul dintre cei mai buni prieteni ai mei, întâlnit undeva între Col du Bonhomme si Col de la Seigne, este avocat în Juneau, Alaska.

Turul se face de obicei între Les Contamines Montjoie și Le Tour în 6 zile. Dar este păcat sa eviți porțiunea cuprinsă între Voza și Contamines, mai ales pentru trecerile peste torentul ghețarului Bionnassay și pajiștea de la Miage, la poalele superbelor Dômes de Miage. Descrierea care urmează are ca punct de pornire Bellevue, care poate fi atins fie cu telefericul de la Les Houches, fie cu Tramvaiul Mont Blanc-ului (alt TMB!) care pornește de la gara feroviară Le Fayet.

De la **Bellevue** (cca. 1.800 m), poteca se îndreaptă către **En l'Are**, apoi continuă peste o amețitoare punte spre șaua Tricot (2.120 m).

Până la **Miage**, coborârea este destul de vertiginoasă - 600 m. Aici, în funcție de cum te ține buzunarul, pui cortul (dincolo de pod, pe malul stâng al pârâiașului care coboară din ghețarul de deasupra capului tău) sau te instalezi la prici, la prietenii James, Regine și Olivier Orset. Nu uita să le dai **ziua bună** din partea mea!

După o noapte de repaus binemeritat, așa, la rece, ataci urcușul scurt, dar rapid, către **Truc**, înainte de a ajunge în frumosul sat **Les Contamines Montjoie**. Profită să mai faci niște mici cumpărături, altfel mai ai de răbdat până în Italia.

Gențiană galbenă

Miage DR

Spre Bonhomme DR

La **Notre Dame de la Gorge**, capela în pur stil gotic, una dintre cele mai frumoase din regiune, îți dă prilejul de a face o pauză, înainte de a ataca drumul roman către **Nant Borrant**, **La Balme** și, ceva mai sus, **Col du Bonhomme**. Pe dreapta, cum urci, către podul roman mai ales, se află niște chei superbe și adânci.

Drumul e simplu de urmat, cu ochii lipiți de ascuțita **Aiguille de la Penaz**, în stânga căreia distingi deja **Col du Bonhomme**. De aici nu mai ai mult până la refugiul de la **Croix du Bonhomme** (2.483 m), și, ceva mai sus, **Col de Fours** (2.716 m), al doilea cel mai înalt pasaj din această tură. De formă și de curtoazie (da, da, da!) solicită permisiunea paznicului, celebrul Tristan, pentru a-ți pune cortul în preajma refugiului.

Trecerea peste șaua Fours este de cele mai multe ori înzăpezită, dar asta nu ridică probleme deosebite, deoarece panta este domoală. Jos, în dreapta, se află un lac - **Mya** - ideal pentru campare: dimineața, soarele te trezește și te încălzește! Ceva mai departe, în vale, vezi orașul ghețarilor, la **Ville des Glaciers**. În față - **Col de la Seigne**, celebrul pasaj de pe vremea romanilor. Când ajungi jos, în **Ville des Glaciers**, poți vizita stâna unde se face celebra **brânză de Beaufort**, din familia gruyère, dar fără găuri! Poți gusta și chiar cumpăra o bucată pentru drum.

Lângă podețul care trece dincolo de pârâu, legați de un stâlp, așteaptă niște măgărași. Dacă ai intenția de a petrece seara la refugiul **Les Mottets**, atunci încarcă linistit bagajele pe măgărași și profită de libertate! A doua zi, poți continua astfel până pe **Seigne**. Nu te îngrijora, măgărașul coboară singur când vine seara!

Toate apele ce coboară spre Italia se varsă în Adriatică, iar cele spre Franța - în Mediterană! Ajuns în Italia, vei constata că forma marcajului s-a schimbat, dar asta nu trebuie să te îngrijoreze.

DR

În funcție de timpul pe care-l ai la dispoziție, înainte de a începe urcușul spre lacul **Checroui**, te poți abate către ghețarul italian **Miage**, care coboară direct de pe versantul vestic al Mont Blanc-ului, unde poate vei avea șansa de a asista la căderea seracurilor în lac. Spectacol garantat!

ND de la Gorge

Penaz DR

Beaufort

Doi măgari!

Seigne, Mont Blanc! DR

Etapa care te duce de la lacul **Combal** (lac e mult spus) peste Checroui către Courmayeur, trece adeseori pe sub telescaune și teleschiuri. Dăcă ești obosit, poți lua chiar telefericul care te lasă în centrul orașului! E o alegere bună, mai ales că urcușul spre **refugiul Bertonne** te va impresiona în mod sigur, în special ultimele serpentine ale potecii!

Fă în așa fel încât să ajungi acolo sus la mijlocul după-amiezii, ca să fii sigur că mai ai apă caldă la duș. Apa este încălzită de soare; astfel, după apusul soarelui te apucă dârdâiala. De trei ori am trecut pe acolo cu clienți, de trei ori am rămas pe tușă...

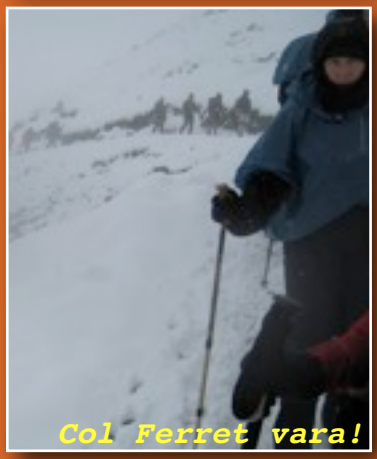
După ce ieri după-masă (m-)ai înjurat în urcușul spre **Bertonne**, în dimineața asta tot la mine te vei gândi, cu zâmbetul pe buze, când vei trece în revistă, ca la paradă, toți munții pornind de la Seigne până la Ferret, enumerând, unul după altul, Mont Blanc, Aiguille Noire de Peuterey, Dent du Geant, Grandes Jorasses și multe altele.

La capatul văii italiane **Ferret**, undeva după refugiul **Elena** sau **Bonatti**, vei avea de ales între micul și marele **Col Ferret**, care te separă de Elveția. Preferatul meu, fără nicio ezitare, este cel mic, mult mai sălbatic și mai puțin frecventat. Ai grijă: la un moment dat, poteca se separă: alege varianta din stânga! Dincolo începe Ferret-ul elvețian.

Pentru că suntem la capitolul sfaturi părintești, odată ajuns în vale, crede-mă pe cuvânt, devine cam plictisitor. Așa că, vorba românului, fie stai la ocazie, sau cum se spune pe aici, faci autostopul, fie iei autobuzul poștal spre **Champex**. Locul cel mai propice pentru înnoptat se află în **Val d'Arpette**, unde poți campa, dacă dorești.

Aici te vei întreba: **Bovine** sau **Fenêtre d'Arpette**? Vei alege **Bovine** dacă: ești frânt, dar vrei să termini pe jos, trupele care te însoțesc sunt decimate sau vremea este incertă. Toate împreună sau separat, la alegere. **Fereastra** ți se va deschide dacă ești într-o formă olimpică după toate aceste zile de trudă, sau dacă vremea este nemaipomenit de frumoasă.

Bertonne DR


Col Ferret vara!

Val d'Arpette

Panorama spre Mont Blanc de pe creasta Saxe DR

Acum că am devenit ceva mai intimi, am să-ți mărturisesc ceva, dar nu mă spune nimănui: nu am traversat niciodată Fereastra! Nu că nu am avut când. Am trecut de vreo zece ori pe la Arpette, dar nu am avut noroc. Când făcea fasoane vremea, când erau clienții praf sau cu picioarele jumulite de băşici...

Dacă treci pe la Bovine sau Arpette, este de preferat să mergi de-a lungul ghețarului **Trient**, care, precum toate zonele glaciare din lume, suferă cumplit din cauza omului. După ce ai admirat şi blestemat efectele omului asupra naturii, te mai aşteaptă un urcuş spre **Cabane des Grands**, la care se ajunge pe o potecă tăiată, parțial, în coasta muntelui. Până aici a fost mai greu, la 2.100 m. De acum, poteca urmează mai mult sau mai puțin curba de nivel.

Încet, domol şi paşnic te apropii de Franța şi de granița de pe şaua **Balme**. De unde se deschide încă o panoramă de vis: Courtes, Verte, Drus, Aiguilles de Chamonix, Mont Blanc, Dôme du Goûter, Aiguille du Goûter. Şi iată că ai încheiat bucla. Aproape.

Dacă doreşti, poți alege să nu cobori direct pe jos sau cu telecabina în satul cel mai înzăpezit din Franța, **Le Tour**. Peste creasta **Les Posettes** mergi spre Col de Montets, iar de acolo urmează alt urcuş către faimosul **lac Alb**, binecunoscut pentru panorama oferită. Să înşir piscurile?

Les Aiguilles de Chamonix (Grands Charmoz, Blaitière, Crocodile, Fou, Caiman, Plan, Midi), Mont Blanc du Tacul, Mont Maudit, Mont Blanc, Dôme şi Aiguille du Goûter, Bionnassay, Tricot (îți mai amintesti de şaua cu acelaşi nume?). Asta ce se vede în poză, că mai ramâne tot ce se află în stânga ei, Aiguille Verte şi, mai ales, departe de tot, cu Marea de Gheață la picioare, Grandes Jorasses.

Mai vrei? Te las să descoperi singur. Pentru asta, citeşte sfaturile practice care urmează!

Trient DR

Les Grands DR

Balme DR

Spre lac Blanc DR

Itinerariul
Urcă cu TMB-ul de la Le Fayet sau Saint Gervais până la Bellevue (1.781 m) - teleferic sau pe jos de la Les Houches - apoi poteca spre En l'Are (1.794 m) și de acolo către Tricot (2.120 m) spre Miage (1.559 m). Asta ar fi **ziua 1**.

De la Miage peste Truc (1.720 m) la Contamines (1.164 m), Notre Dame de la Gorge, Nant Borrant (1.460 m), la Balme (1.706 m), Col du Bonhomme (2.329 m), Col de la Croix du Bonhomme (2.483 m) este **ziua 2**.

Te-a prins ploaia sau zăpada? Coboară direct la Chapieux și de acolo, ia o ocazie spre Les Mottets (1.870 m) via la Ville de Glaciers (1.789 m). Este senin în continuare? Treci peste Col de Fours (2.665 m) spre Mottets, apoi urcă la Seigne (2.516 m), unde poți Monta cortul (undeva spre dreapta, în spatele ruinelor).
Iată deja **3 zile de mers**.

La Seigne, Elisabetta, Checroui (2.165 m), Dolonne, Courmayeur (1.226 m) și Bertonne (1.970 m): **ziua 4** este lungă, dar fără probleme deosebite. De la lacul Combal poți face autostop sau lua autobuzul spre Courmayeur. Dar e pe bani!

Ziua 5 este și ea de vis: peste muchia Saxe te îndrepți către fundul văii Ferret și șeile cu același nume. Din stânga te privește (!) versantul italian al Mont Blanc-ului, descris ceva mai sus. Alege micul Col Ferret, din stânga, sălbatic și singuratic. Poți pune cortul în campingul de la Fouly al unui fost mare alpinist elvețian, Michel Darbelay.

Ziua 6 este doar de tranziție și repaus. Cu autobuzul poștal cobori la Orsières și de acolo la Champex (1.498 m) și Val d'Arpette (1.690 m). Cort sau refugiu - ai de ales.

În **ziua 7**, inițial de repaus (pentru cei care au chiulit, vezi Geneza), treci peste Arpette (2.671 m) sau Bovine spre Bisse (1.583 m), Cabane des Grands (2.113 m) și Col de Balme (2.191 m). Poți coborî pe jos sau cu telecabina la Tour, dacă te oprești aici, sau continua peste coama Posettes spre Tré-le-Champ (1.471 m) și urca apoi la Lac Blanc (2.352 m). Finalul îl parcurgi cu telefericul de la Flégère la Praz de Chamonix, de unde poți lua trenul spre casă. Sau spre o altă destinație alpină.

PRACTIC

En l'Are DR

Lac Combal DR

Pasarela peste Bionnassay DR

Dormitul
Cel mai frumos şi mai simpatic este cu cortul, ai libertatea de a stabili lungimea etapelor în funcţie de oboseală, vreme etc. Bineînţeles că rucsacul este mai greu, dar poate e mai bine aşa, mai ales dacă eşti lefter! Locurile de campare sunt numeroase, oficiale sau nu. Acolo sus nu ai nevoie de autorizaţie, doar că trebuie să campezi la o distanţă rezonabilă de cabane. Dacă doreşti să beneficiezi de confortul acestora (duş, toalete, sală de mese), ţi se va solicita o contribuţie modestă.

Locurile cele mai frumoase între Les Houches şi Le Tour sunt următoarele: En l'Are, Miage, La Balme, Lac de Mya, Col de la Seigne, Bertonne, Col Ferret, Val d'Arpette, Col de Balme).

Dacă ai strâns bani, o noapte te costă între 15 şi 20 euro, cam peste tot.

Mâncatul
Nu uita aragazul, că lemne nu vei căra. Şi - oricum - focul dechis este interzis pretutindeni. Cumpărături poţi face cam peste tot, adică în toate văile (Les Houches, Les Contamines, Chapieux, Courmayeur, La Foully, Champex). Evident, Elveţia este mult mai scumpă, dar poţi plăti în euro, ceea ce te scuteşte de efectuarea schimbului valutar! Pe drum, poţi cumpăra brânză autentică, mai ales în Ville des Glaciers, şi în mod sigur şi în Elveţia.

Documentaţia
Aproape că nu este necesară! Totul este marcat cum trebuie, indicaţiile sunt corecte, iar poteca bine bătută. Poţi lua cu tine hărţile, la scara de 1:25.000, ale IGN francez, numerele Chamonix 3630 OT şi Saint Gervais 3531 ET. Te poţi mulţumi cu cea de la ediţiile Didier Richard, scara 1:50.000, intitulată Massifs du Mont Blanc-Beaufortin. Inutil să iei cu tine busola, sextantul sau GPS-ul!

Echipamentul
Haine de corp preferabil din lână merinos, haine de ploaie (inclusiv pantalon), bețe, ochelari şi cremă de soare, mănuşi, medicamente. Plus tot echipamentul obişnuit, inclusiv cel pentru campare.

Documente
Chiar dacă nu există control vamal, nu uita paşaportul sau CI, cardul E111, cardul bancar.

IA TOTUL, NU UITA NIMIC, NU TE ÎNCĂRCA INUTIL!

PRACTIC BIS

Cu cortul! DR

Grandes Jorasses de două ori! DR

Telefoane utile

FRANȚA 112

04 50 53 63 51

154,4625 Mhz

ITALIA 118

ELVEȚIA 144

JANDARMII MUNȚILOR

De-a lungul său, istoria alpinismului a fost zguduită de câteva accidente memorabile. Cel mai celebru este, fără îndoială, cel care a avut loc pe Cervin, cu ocazia primei ascesiuni reușite, în vara lui 1865. La coborâre, tânărul Robert D. Hadow alunecă și îi împinge în abis pe ghidul italian Jean-Antoine Carrel, pe părintele Charles Hudson și pe Francis Douglas. Doar printr-un miracol, Eduard Whymper și Taugwalder, tatăl și fiul, reușesc să scape.

Până de curând, accidentele pe munte erau destul de puține, numărul mic al practicanților, dar și prezența sistematică a ghizilor fiind probabil două dintre explicații.

Prin anii '50, în masivul Mont Blanc acțiunile de salvare pe munte erau organizate de compania de ghizi, de școala națională de schi, precum și de școala militară de munte. Dar drama din preajma Crăciunului 1956 avea să schimbe lucrurile.

Agonia tinerilor **Jean Vincendon** și **François Henry**, undeva pe Marele Platou, în imediata apropiere a Mont Blanc-ului (vezi pag. 28 din numărul 1 al revistei), avea să sensibilizeze lumea muntelui. Vincendon și Henry au fost victimele dezorganizării, ale ordinelor și contra-ordinelor, adică a ceea ce NU constituia o structură de salvare.

O circulară ministerială din 21 august 1958 impune prefecților organizarea salvării pe munte și elaborarea unui plan "specializat" de salvare. Salvarea Montană se profesionalizează sub responsabilitatea colectivității.

Sub tutela Ministerului de Interne, autoritatea în materie de acțiuni de salvare este deținută de către Prefect. Salvatorii sunt recrutați dintre membrii celor două corpuri care asigură securitatea în teritoriu: Jandarmeria și Compania Republicană de Securitate (CRS).

Primul ofițer care asigură comandamentul și coordonarea diverselor grupuri care participă la acțiunile de salvare este locotenentul Pigaglio. Astfel, la 1 noiembrie 1958, este creată o mică unitate specializată: GSHM. Grupul, singurul abilitat să conducă anchete privind accidentele pe munte, centralizează alertele și organizează legăturile operaționale.

Într-un timp foarte scurt, acesta devine indispensabil, asigurând o permanență capabilă să efectueze numeroase intervenții. Efectivul crește, iar calificările profesionale se îmbunătățesc.

Toate fotografiile PGHM

Acțiune în Grandes Jorasses

O lecție de tenacitate

DR

Joe Simpson DR

Joi, 20 martie 2008, un argentinian de 38 ani pornește să coboare Valea Albă, însoțit de 5 prieteni spanioli. Echipați numai cu hamuri, doar doi dintre ei sunt buni schiori. Dar niciunul nu are cunoștință despre adevăratele pericole ale acestei coborâri. După 2 ore de avansare greoaie, Fernando se desparte de grupul de prieteni. Aceștia coboară la Chamonix, unde anunță dispariția lui, la ora 17.40. Imediat se declanșează o operațiune de salvare. Itinerariul clasic este atent observat de jos, până sus la Aiguille du Midi. Nimic. Cum prognoza meteo pentru a doua zi este deosebit de nefavorabilă, doi jandarmi sunt dislocați la baza crestei de unde pornește traseul. Toată noaptea cei doi caută cu… lumânarea, până la grota de gheață de la capatul văii. Nimic...Iată cum povestește Fernando pățania lui:

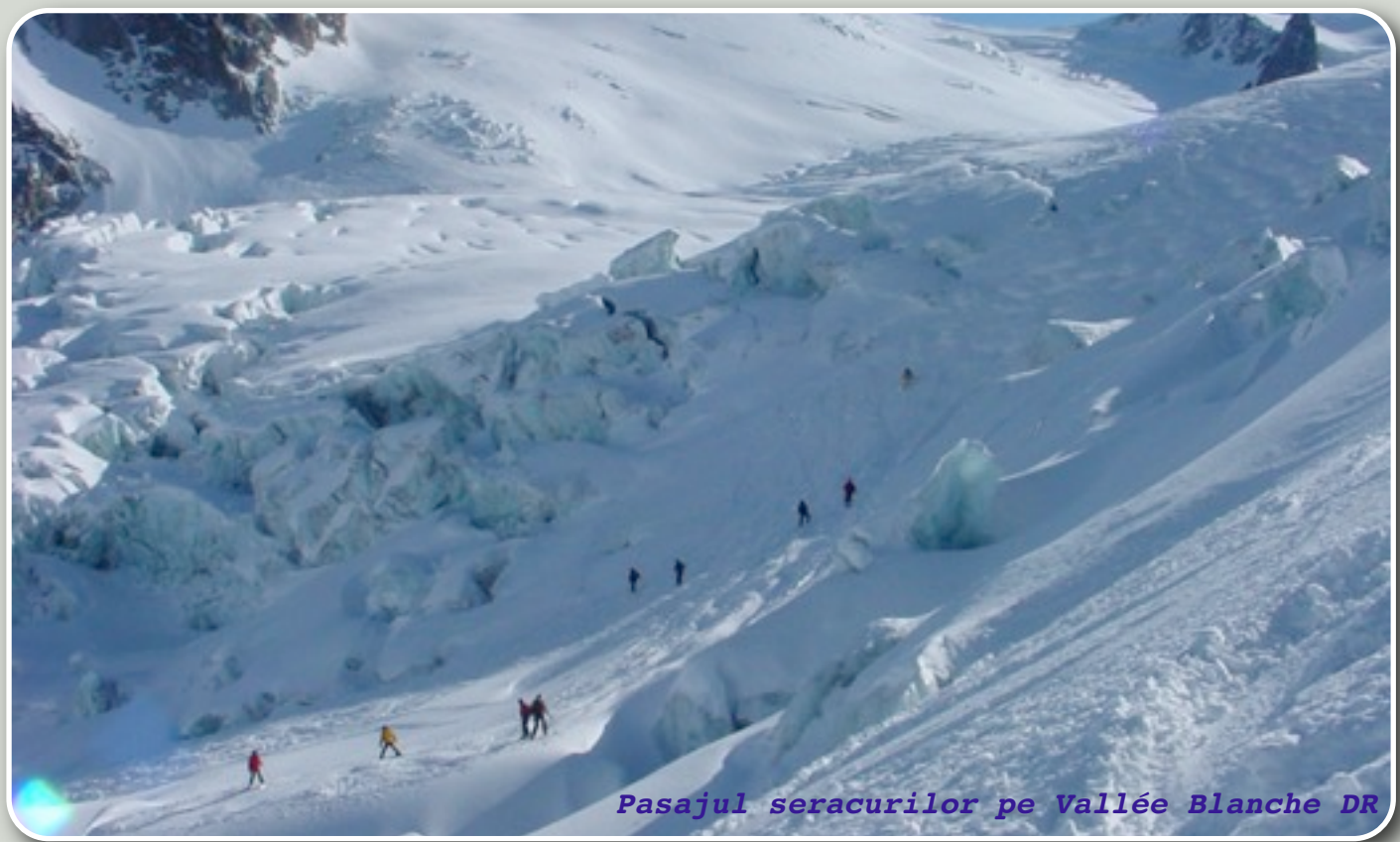
"Am căzut într-o crevasă. Mi-am dat jos schiurile și am reușit sa ies singur (1). Era noapte și am auzit elicopterul... dar nu mă puteau vedea. Am săpat o gaură în zăpadă, pe care am acoperit-o apoi cu schiurile și cu rucsacul, pentru a mă putea proteja. La fiecare oră, ceasul mă deștepta pentru a face mișcări de încălzire. Cerul era limpede și, văzând telecabina de la Helbronner, am hotărât ca a doua zi să ajung acolo.

Vineri, 21 martie, pe vânt și ceață, m-am târât în direcția telecabinei. Dar nu am ajuns, eram prea frânt. Am săpat o nouă gaură, unde toată noaptea făceam excerciții pentru a mă reîncălzi. A doua zi, înghețat fiind, către ora 10 dimineața, am remarcat deasupra mea telecabina, care funcționa. La un moment dat, am strigat către persoanele aflate într-o cabină. Nu-mi mai simțeam picioarele. Zece minute mai târziu a venit elicopterul care m-a salvat…"

Fernando a scăpat nevătămat din această aventură. Nu avea la el niciun mijloc de alertare, căci telefonul nu mai funcționa după ce a căzut în crevasă. Nu avea nici lanternă, nici măcar o brichetă pentru a-și semnaliza poziția noaptea. Chiar dacă Fernando a făcut greșeli grosolane, trebuie să recunoaștem că a dat dovadă de un formidabil instict de supraviețuire, care l-a obligat să ia decizii bune într-o asemenea situație. Dar nu trebuie să ne îmbătăm cu apă rece - Fernando a avut noroc cu cele 4 ore de senin din cursul zilei de 22 martie… Această aventură trebuie să fie o lecție pentru toți: nu trebuie să abandonăm, trebuie să luptăm până la capăt. Joe Simpsom nu ne-ar contrazice (2)… Morala acestei aventuri este că niciodată nu trebuie să abandonezi pe cineva pe un itinerariu acoperit de ghețari…

1) După mai mult de 4 ore de efort și cu șanse enorme de a cădea și mai adânc.

2) Citește cartea sa "Culmile neantului", Editura Karpatia.



Pasajul seracurilor pe Vallée Blanche DR

Altitudine, patologie, protecție și medicină de urgență

Să începem cu un aspect evident, care poate scapă unora: Alpii încep acolo unde se termină Făgărașii, adică la 2.500 m! De aici decurg mici necazuri și dereglări pentru organismul uman, de altfel ușor de evitat, controlat și reparat.

Aerul

Efectele serioase ale altitudinii se fac resimțite începând de la aproximativ 3.000 m. Ele se manifestă mai ales prin dureri de cap, o scădere semnificativă a capacităților pulmonare, dereglări ale somnului. În funcție de persoană, efectele pot fi mai mult sau mai puțin pronunțate.

Pentru a permite organismului o adaptare la altitudine, urcarea progresivă și moderată este preferabilă oricărei alte metode. Totuși, în anumite condiții, această metodă nu este aplicabilă: telefericul de pe Aiguille du Midi este un caz tipic. În mai puțin de o jumătate de oră, alpinistul urcă de la 1.000 la 3.800 m! Inutil de spus că, în aceste condiții, puțini sunt cei care suportă o asemenea "depresurizare". De altfel, chiar și personalul care asigură buna funcționare a instalațiilor (teleferic, telescaun, restaurant etc.) coboară des la stația intermediară, la "doar" 2.500 m, pentru a se dezmetici.

Cei care intenționează să petreacă noaptea la refugiul Cosmiques sau să Monteze cortul în șaua Midi pentru mai multe nopți, ar putea foarte bine să facă o oprire de mai multe ore la faimoasa stație intermediară, pentru aclimatizare. Ceilalți, care urcă pentru a străbate creasta Cosmiques, pentru a se măsura cu traseele din Triunghi sau care intenționează să ajungă pe Mont Blanc du Tacul - toate realizabile în cursul unei dimineți - pot lua preventiv aspirină sau paracetamol împotriva durerilor de cap. În funcție de dozajul pastilei, nu este deloc sigur că una singură ajunge!

Altitudinea joacă feste și când este vorba despre somn, mai ales la început. Or, nu trebuie ignorat că un somn cu adevărat odihnitor este o condiție ***sine qua non*** pentru a duce la capăt o ascensiune într-un masiv înalt precum Mont Blanc. Lipsa somnului și acumularea oboselii, provocate de nopțile de insomnie, sunt factori agravanți când este vorba despre accidente datorate scăderii vigilenței. Un somnifer lejer ajută mult la recuperarea după o zi de eforturi pe creste.

Anomaliile somnului sunt frecvente și se manifestă prin insomnii și treziri repetate. Insomnia se ameliorează cu aclimatizarea - de unde și importanța acestui proces. Este cunoscută însemnătatea somnului și a recuperării - de unde necesitatea somniferelor. Aceste trei substanțe (și numele lor comerciale în Franța) sunt perfecte la altitudini de până la 5.000 m:

zolpidem (STILNOX)
loprazolam (HAVLANE)
zolpiclone (IMOVANE)

La altitudini de peste 3.000 m, aerul este rarefiat, adică mai puțin încărcat cu oxigen, ceea ce conduce la scăderea capacității pulmonare. Globulele roșii, care asigură transportul oxigenului către organele vitale, se încarcă doar parțial. Șederea prelungită la altitudine are drept efect creșterea numărului de globule roșii.

Consecința directă este o sporire a cantității de oxigen transportate. Timp de o vreme, efectele acestei sporiri se pot constata după revenirea la altitudini inferioare. De altfel, această caracteristică a sângelui este folosită înaintea unei competiții importante de către sportivii de înaltă performanță, pentru a crește capacitatea de transport și stocare a oxigenului, în vederea unor eforturi susținute. Este vorba despre binecunoscutul "antrenament la altitudine", impropriu numit "de oxigenare", dată fiind diminuarea oxigenului la altitudine.

Treptat, pe măsură ce organismul se adaptează la efectele altitudinii, ritmul se apropie tot mai mult de o anumită "normalitate". În general, alternanța urcușurilor și coborârilor la altitudine sunt benefice pentru aclimatizare. Această tehnică este des folosită în ascensiunile la foarte mare altitudine, precum în Anzi și Himalaya.

O altă metodă de aclimatizare este urcarea progresivă la altitudine, prin escaladarea vârfurilor de mai mică înaltime decât țelul fixat, fie că este vorba despre Mont Blanc pe ruta clasică, fie despre oricare alt vârf de peste 3.500 m. Muntele Buet (3.096 m) și traversarea Dômes de Miage (3.673 m) sunt doar două exemple pentru ascensiuni de antrenament la altitudine.

Soarele

La altitudini ridicate, aerul se caracterizează printr-o puritate şi transparenţă deosebite. Acestea se explică prin absenţa poluanţilor în suspensie - adică praf. Radiaţiile solare pătrund astfel mai uşor în atmosferă, pentru că nu sunt oprite. Efectul lor puternic este amplificat de reverberaţia pe zăpadă, care se propagă din toate direcţiile. Protecţia oculară este extrem de importantă, iar alegerea unor ochelari trebuie făcută cu mare atenţie. Ochelarii "de gheţar" asigură protecţie laterală şi eventual o protecţie suplimentară pentru nas, un "accesoriu" extrem de sensibil şi expus agresiunilor.

Oboseala oculară, datorată mai ales radiaţiilor infraroşii, poate fi atenuată prin aplicarea regulată a unui colir. Atenţie, odată deschis, flaconul de colir trebuie folosit în perioada de timp indicată pe ambalaj, în general o săptămână.

În ceea ce priveşte corpul, cea mai bună protecţie a epidermei o constituie hainele, de preferinţă închise la culoare şi cu mâneci lungi. De mai mulţi ani de zile, unii fabricanţi de echipament menţionează indicele de protecţie - în Europa, acesta este de obicei 40.

Cremele solare protejează şi rehidratează epiderma. Clasificarea se face în funcţie de indicele de protecţie. La altitudine şi pe zăpadă este absolut necesar un indice de peste 40. Sunt de preferat cremele solare care nu includ în compoziţia lor apă. Crema poate îngheţa pe faţă şi provoaca leziuni cutanee grave!

Frigul şi vântul

Rarefierea aerului şi prezenţa zăpezilor permanente contribuie în mod accentuat la diminuarea temperaturii în altitudine. În medie, temperatura scade cu 1° la 100 m diferenţă de nivel. La efectul frigului se adaugă cel al vântului, omniprezent pe munte.

Combinaţia "**frig + vânt**" se numeşte "windchill" la anglo-saxoni, "refroidissement eolien" la francofoni. Este vorba despre "**efectul de frig resimţit**" atunci când, la o temperatură dată, viteza vântului provoacă o senzaţie de frig accentuată, corespunzătoare unei temperaturi mai scăzute fără vânt. Umiditatea atmosferei agravează această senzaţie. În anumite condiţii, combinaţia "**frig + vânt + umiditate**" poate fi fatală (citeşte articolele "**Atenţie, frig!**" şi "**Degerăturile**" din nr. 1 şi "**Soarele, inamicul public nr. 1**" din nr. 2 al revistei).

Protecţia împotriva frigului

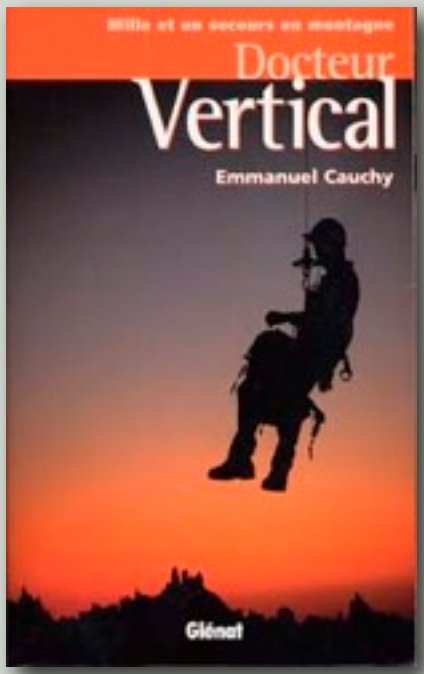
Pierderile calorice sunt cauza principală a hipotermiei, adică starea în care temperatura centrală a corpului este inferioară temperaturii standard de funcţionare, adică 37,2°. Conservarea căldurii, prin limitarea pierderilor calorice, trebuie să reprezinte prioritatea absolută. Vântul şi contactul cu suprafeţele reci provocă cele mai importante pierderi calorice prin "**convecţie**" şi "**conducţie**". Peste 30% din pierderi se fac la nivelul capului. Leziunile provocate de frig sunt localizate îndeosebi pe extremtităţile corpului, precum degete, urechi, nas, obraji şi bărbie.

Mai multe straturi de haine subţiri sunt preferabile unui strat gros. Îmbrăcămintea de corp, primul strat de protecţie care se găseşte direct pe piele, joacă un rol esenţial în pierderile calorice. În ordinea calităţii izolante, lâna merinos ocupă primul loc: fiind o fibră de origine animală, lâna păstrează căldura chiar şi umedă, se "**auto-curăţă**" şi este insensibilă la dezvoltarea microbilor - cauza mirosurilor dezagreabile. Fibrele sintetice continuă să beneficieze de o opinie favorabilă, chiar dacă pierderile calorice sunt ridicate, din cauza inerţiei materiei. Avantajul lor este uscarea relativ rapidă. Bumbacul absoarbe foarte uşor umiditatea şi se usucă extrem de greu. **DE EVITAT!**

Producţia de globule roşii începe de îndată ce organismul se găseşte la o altitudine de peste 3.000 m, timp de peste şase ore. Sunt necesare şase zile pentru ca aceste globule să atingă eficienţa maximă.

Ştiind acestea, este uşor de stabilit un program care stimulează organismul în primele două zile, realizând o tură la cca. 3.500 m. Cu o noapte petrecută la această altitudine, beneficiile aclimatizării vor fi maxime 4 sau 5 zile mai târziu. Ascensiunea Mont Blanc-ului se va deşfăşura în cele mai bune condiţii.

Sfaturile Doctorului Vertical: prevenirea!



1) riscul degerăturilor scade după absorția a 250 mg de aspirină zilnic;
2) evită contactul direct al mâinilor cu obiectele metalice reci;
3) schimbă des hainele de corp și șosetele umede;
4) nu aștepta să nu-ți mai simți degetele pentru a face mișcări de reîncălzire;
5) nu uita să iei cu tine băuturi calde într-un termos de inox incasabil;
6) nu fuma și nu consuma alcool dacă nu ești la adăpost într-un refugiu;
7) nu traumatiza părțile înghețate cu zăpadă - vei face mai rău epidermei deja rănite;
8) în caz de degerături grave la picioare, nu le lăsa mai mult de o oră în afara ghetelor, pentru că se umflă și nu te vei mai putea încălța;

Contactul cu echipele de salvare

ABCDE este formula mnemotehnică ce permite stabilirea unui bilanț medical sumar, necesar în caz de alertă care necesită o evacuare pe calea aerului. Informațiile astfel obținute trebuie comunicate personalului salvator de serviciu.

A de la *air liberty*: Asigură-te că victima nu are nimic în gură, care să o împiedice să respire corect.

B de la *breathing*: Victima respiră? Verifică dacă pieptul se ridică, ascultă dacă respiră pe nas sau pune partea dorsală a două degete sub nări, pentru a simți răsuflarea. Măsoară frecvența respiratorie în "număr de ventilații/minut" (în mod normal între 15 și 25/minut).

C de la circulație: la pulsul radial (la încheietura mâinii); dacă este prezent, presiunea este de peste 80 mmHg. Pulsul carotidian indică o presiune de peste 60 mmHg. Frecvența cardiacă trebuie să fie cuprinsă între 60 și 80 bătăi/minut, dar la 3.000 m, 100 de bătăi nu este ceva anormal.

D de la *disability*: Permite stabilirea stării de conștiență:
- victima răspunde normal (este conștientă);
- este confuză;
- nu emite decât gemete;
- nu răspunde.

Indispensabil: verifică dacă-și simte brațele și picioarele, pentru a diagnostica o paralizie.

E de la *environment*: Verifică locul, starea vremii, vizibilitatea, prezența vântului și a obstacolelor, pentru o eventuală evacuare aeriană sau terestră.

Medicamente utile

Durere, febră
aspirină - Aspirine-PH8 500 mg, paracetamol - Doliprane 1000 mg, dextropropoxifène - Dialgirex
Durere persistentă
tramadol - Topalgic 50 mg
Greață, vomă
metoclopramida - Primpéran 20 mg
Diaree
loperamida - Imodium 2 mg
Lumbago, lovituri, entorse
ketoprofen - Bi-Profénid 150 mg, tetrazepam - Myolastan
Arsuri stomacale
esomeprazol - Inexium 40 mg
Degerături
buflomedil - Fonzylane 150 mg
Anxietate, agitație
alprazolam - Xanax 0.25 mg
Somnifer de scurtă durată
zolpidem - Stilnox 10 mg
Corp străin în ochi
oxibuprocaina - Novésine collyre
Oftalmie, durere oculară
retinol - Vitamine Dulcis
Bășici
Algoplaque Compeed
Sângerări nazale
meșe nasale - Mérocel
Dezinfectare
iod - Bétadine

În exemplele de mai sus, numele comercial al medicamentului este precedat de numele substanței conform catalogului international.

Unele medicamente sunt disponibile și în România sub denumirea indicată aici.

Anumite medicamente necesită prescripție medicală.

CLAIE PESTE GRĂMADĂ

OFFICE DE HAUTE MontAGNE, situat lângă biserică şi primărie, este sursa oficială de informații privind condițiile meteo de pe munte.

Prognozele meteo, de exemplu, sunt afişate zilnic afară, în limbile franceză şi engleză. De-a lungul verii, sunt organizate cursuri gratuite de inițiere în tehnicile de salvare şi siguranță.
Zilnic 9:00-12:00 şi 13:00-18:00

Despre refugiile Clubului Alpin Francez se pot obține informații la sediul secției Chamonix, situat pe strada gării, lângă Mc Donald's.
Zilnic 9:30-12:00

Acesta este un ***Chocard à bec jaune*** (Pyrrhocorax graculus), o pasăre pe care o puteți întâlni chiar şi pe Mont Blanc folosinduse de curenții ascendenți din preajma crestelor.

Naveta gratuită în Chamonix cu măgarul (*mulet*) permite o altfel de vizită a oraşului.

Magazinele sunt deschise în general până la ora 19:00.

Benzina - motorina mai puțin - este mai ieftină în Elveția decât în Franța, cu cca. 10 eurocenți. La intrarea în Franța dinspre Martigny, alimentează la Chatelard, imediat înainte de trecerea frontierei.

În afara gărilor de la Chamonix, Vallorcine şi Les Houches, cumpărarea biletelor se face de la distribuitoare automate. Nu există posibilitatea cumpărării biletului în tren. Controalele sunt mult mai numeroase de-a lungul perioadei estivale.

Numere de telefon de urgență: 15 = centrala medicală de urgență. Pompierii sunt primii care se deplasează la fața locului în caz de accident rutier.

În afara marilor oraşe sau aglomerații, ordinea este asigurată de jandarmerie. Număr de apel telefonic = 17.

Intervențiile de salvare pe munte sunt asigurate de brigada specializată care poate fi apelată la 112. La cererea agentului de gardă, informattțiile despre accident trebuie să cuprindă următoarele detalii: numele, prenumele, localizarea accidentului, tipul accidentului, starea victimei, condițiile meteo la locul accidentului.

În Franța, operațiunile de salvare sunt asigurate de Jandarmeria Montană (PGHM sau PGM), Compania Republicană de Securitate (CRS), cu sau fără ajutorul Protecției Civile (PC). Servicul este public, deci gratuit. În caz de spitalizare şi în absența unei asigurări specifice sau a cardului european de sănătate (E111), ziua de spital costă peste 400 de euro. Cardul E111, gratuit, nominal şi individual, trebuie solicitat din timp. Îngrijirile dentare sunt foarte scumpe.

Pe versantul italian, spitalizarea te scutește de la plata operațiunii de salvare. În Elveția orice operațiune de salvare se facturează! În ambele cazuri, facturarea se face la minut!

Spirt-combustibil = **alcool à bruler**, 1 litru - cca. 2 euro, numai în drogherii sau supermarket
White gas = **essence C**, 1 litru - cca. 3 euro, numai în drogherii sau sub diverse mărci în magazinele de sport. Toate tipurile de cartuşe de gaz sunt disponibile în magazinele de sport.

TACK! MERCI! GRAZIE!
THANK YOU! DANK JE WELL!

Ulrika ASP

David KILBORN

Jeroen VELS

Antionio GIANI

Emmanuel CAUCHY

Carlo de ZORZI

Lorenzo CASTELLI

Paul LANG

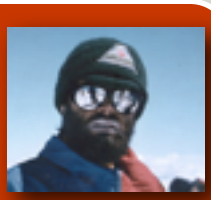
Michel PETITTI

Lee HARRISON

dar mai ales:

Iuliana **BUCURESCU**
Octavian **CEAMA**
Viorica **CEAMA**
Mara **CONSTANTINESCU**
Alexandre ***HUGUENIN***
Delphine ***LANTIGNAC***
PGHM CHAMONIX
Fred ***SOUCHON***
Gabriela **VARVERI**

Drepturi rezervate pentru proprietarii fotografiilor respective

Dincolo de ușă srl
Strada Holbavului nr.569
Vulcan 507270
județul Brașov
ROMÂNIA
Telefon 0033 389 76 13 03
GSM 0747 35 48 44

GSM 0033 650 807139
aventura@dincolodeusa.ro
J08 / 1577 / 2007
TVA RO21908130
Banca Transilvania
RO22BTRL00801202G89401XX
Trezoreria Codlea
RO47TREZ1375069XXX000663