

VIJF FAVORIETE TRAILS

Tekst Susan van Weperen
Beeld Ugo Balzeretti & Susan van Weperen

Chamonix Mont-Blanc



van Susan
van Weperen

Chamonix-Mont-Blanc, een plek die elke doorgewinterde trailrunner hoogstwaarschijnlijk kent. Het grote trailrun-walhalla waar elk jaar de welbekende UTMB (Ultra-Trail du Mont-Blanc) wordt georganiseerd. De hoofdafstand van dit evenement beslaat maar liefst 170 kilometer met ruim tienduizend hoogtemeters rondom het massief. Geen zin om 170 kilometer te lopen, maar wel om de mooiste trails van dit dal te ontdekken? Ultrarunner en avonturier Susan van Weperen deelt haar vijf favoriete trails in en rondom Chamonix-Mont-Blanc.

Deze zomer verblijf ik een aantal maanden in Chamonix. Er zijn 101 trails om te verkennen in dit dal, genoeg om je een flinke tijd te vermaken. Maar wees voorbereid, want je zult waarschijnlijk niet alle stukken van de trails kunnen rennen zoals we gewend zijn in het vlakke Nederland. De UTMB staat bekend

als een van de meest uitdagende ultratrails ter wereld en de overige trails in het dal doen daar zeker niet voor onder. Er zal dus zeker ook gewandeld of 'gepowerhiked' moeten worden onderweg.



1



Grand Balcon Nord

De eerste trail van de zomer die ik verken is de Grand Balcon Nord. In tegenstelling tot de zuidelijke zuster (Grand Balcon Sud, die onder andere langs het bekende Lac Blanc voert) is deze noordkant van de vallei een stuk rustiger, maar zeker niet minder mooi!

Via een app genaamd Oak kun je in Chamonix loopmaatjes vinden om samen de trails mee te verkennen. Het is een stuk gezelliger om samen de kilometers van lange trailldagen te delen en daarom heb ik afgesproken via deze app met de Frans-Italiaanse Ugo, met wie ik deze zomer nog veel meer loopavonturen zal gaan beleven.

Wij beginnen deze route in Chamonix en lopen omhoog naar Plan de l'Aiguille (2.317 meter). Hier heb je prachtig uitzicht op de Aiguille du Midi. Zonder al te veel hoogteverschillen lopen we vervolgens naar Mer de Glace.

Bij Forbes Signal is de trail wat technischer voor ons, waarna we vrij snel dalen naar Montanvers, met prachtig uitzicht over de Mer de Glace, om daarna weer terug te keren naar Chamonix. Een supermooie ronde met behoorlijke stijging (1.500 hoogtemeters) en totaal 28 kilometer.

2

La Floria

De tweede trail die ik die week loop is de route naar La Floria. Een van de bekendere trails in het dal, omdat hij vrij toegankelijk is. Als je vroeg in de ochtend gaat zul je weinig mensen tegenkomen. Samen met een vriend betreden wij deze route daarom vroeg in de morgen. Hij neemt zijn hond Torve mee – dit is een van de trails waar honden welkom zijn – en samen rennen we naar het knusse Floria-hutje op zo'n 1.350 meter hoogte. De gehele trail kan gerend worden en de steile stukken al powerhikend. Vanwege zijn toegankelijkheid en ligging vlakbij het centrum, is dit een goede trail voor beginners. De gehele 7,5 kilometer lopen we over een vrij breed pad en kruisen we een aantal stroompjes.

Eenmaal aangekomen bij La Floria worden we verwelkomd door allerlei kleuren viooltjes en geraniums. Het huisje doet haar naam dus eer aan. Bij La Floria kun je tevens genieten van lekkere huisgemaakte taartjes, om daarna weer terug te keren naar Chamonix.



‘Sommige andere trailrunners wagen zich over de gletsjer naar een van de achterliggende toppen.’

3

Albert Premier

Nummer drie van mijn favorieten is een trail naar de Albert Premier-hut. Deze hut ligt pal naast de gletsjer met dezelfde naam: Albert Premier. Met een groepje andere trailrunners wagen we ons deze hete dag aan de beklimming waarbij verkoeling zeer welkom is. We beginnen in het dorpje Le Tour op 1.300 meter met Refuge Albert Premier op 2.702 meter als doel van de middag. Een heen-en-terugroute van ongeveer veertien kilometer.

In tegenstelling tot veel andere trails in de vallei is dit geen extreem steile of rotsachtige klim, maar een vloeiende, toegankelijke trail die je naar de hut voert. Bij de hut nemen we een kleine pauze en kijken we naar de alpinisten die stoer de gletsjer betreden. Sommige andere trailrunners wagen zich over de gletsjer naar een van de achterliggende toppen (hiervoor heb je wel alpiene uitrusting en ervaring nodig).



4



La Jonction

La Jonction is zeker beslist een trail die moet worden genoemd in een lijstje met favorieten. Deze trail is zeker de moeite waard, omdat je op de top een uniek uitzicht hebt over La Jonction, het punt waar de Glacier des Bossons en de Glacier de Tacconnaz samensmelten.



Deze trail loop ik met twee vrienden op een dag na een tempo-training. Eigenlijk niet zo'n goed idee, want deze route is een echte 'pump'. De eerste beklimming gaat recht omhoog en ik ben niet de enige die het zwaar heeft. Owen, een van de twee vrienden, heeft geen stokken meegenomen, wat toch wel geholpen zou hebben bij deze trail. De route begint in loofbossen waar je je aan een beklimming waagt die voor je gevoel recht omhoog

gaat. Een ideale trail voor als je niet lang in de buurt bent maar wel veel hoogtemeters wilt maken (1.750 hoogtemeters in 15,5 kilometer). De klim is het zeker waard voor ons, eenmaal boven worden we ontvangen door een golvende gletsjer, waar je echt dichtbij kunt komen. Vanaf hier lijkt de Mont-Blanc niet zo ver meer...



Mont Buet

Het last but not least-statement gaat hier zeker bij uitsteking op. De laatste trail is een aanrader voor wie een langere en uitdagende trail wil lopen. Mont Buet heeft eigenlijk alles waar je naar op zoek kunt zijn: hoogtemeters, technische passages en renbaar terrein in een alpine weide om mee te beginnen.

Samen met een vriend loop ik deze trail en we doen veel langer over de beklimming dan we aanvankelijk verwachtten. Eerlijk gezegd weten we in het begin niet welke top Mont Buet is. Bij elke top denken we er te zijn, maar dan verschijnt er toch weer een andere top die we nog moeten beklimmen.

De trail zelf is erg technisch. Op een gegeven moment slingeren we over een pad met losse kleine steentjes en moeten we op een stuk zelfs 'scramblen'. Op een ander stuk gebruiken we onze handen en voeten om omhoog te komen. Als we dan eindelijk de top bereikt hebben worden we beloond met prachtig uitzicht over de gehele vallei. Bij de afdaling vloekt mijn hardlooppmaatje een aantal keer, zo technisch is het. "Ze hadden gelijk in de routeomschrijving dat dit een monsterafdaling is", zegt hij. Zelf denk ik stiekem dat het wel meevalt. Het is steil en we moeten herhaaldelijk wandelen en een aantal keer zelfs 'rock hoppen', maar gelukkig niet de gehele afdaling. Het laatste stuk cruisen we al zigzaggend langs alle wandelaars die zich een weg omhoog banen. Eenmaal beneden nemen we een ijsbad in de heldere rivier waar we net nog langs snelden. Een superdag.

Nog niet uitgerend?

Voor een stevige uitdaging kun je de Vertical Kilometer (VK) van Chamonix naar Planpraz proberen. Een 3,8 kilometer lange kuitenbijter. Met duizend hoogtemeters is de stijging gemiddeld zesentwintig procent! De klim wordt beloond met een van de mooiste uitzichten over de vallei. De snelste tijd ooit is 34 minuut en 7 seconden, gelopen door Kilian Jornet in 2015. Hoe lang doe jij erover?

Na al dat avontuur op de trails kun je je laatste interval-training afwerken op de verrassend mooie atletiekbaan van Chamonix. Deze 300-meterbaan heeft iets wat je nergens anders vindt: een adembenemend uitzicht over de Mont-Blanc. Terwijl je je rondjes loopt, kijk je uit over deze met sneeuw bedekte piek en de omliggende bergtoppen.

Zin om lokale trailrunners te ontmoeten? Kom dan rennen met Oak! Elke woensdagochtend om zeven uur vertrekt deze groep vanaf het koffietentje Couloir. Onder leiding van de Nederlandse Linda verken je de mooiste lokale trails rond Chamonix. Na afloop wordt er gezamenlijk koffie gedronken bij Couloir.

Local Secrets

1. Start met energie bij bakkerij Chez Richard. Probeer hun beroemde pain aux raisins (mijn persoonlijke favoriet!) en vergeet geen vers stokbrood mee te nemen voor na je run.
2. Ontspan je spieren in de wellnessruimte van Sport Centre Bolzon, compleet met sauna en stoombad.
3. Voor durfals: neem een verfrissend ijsbad in de rivier de Arve, goed voor het herstel van de spieren.
4. Last but zeker not least... Eindig in stijl bij Hôtel La Prairie: geniet van echte Franse crêpes in hun bloementuin, liggend in een comfortabele ligstoel, de perfecte beloning na al je inspanning! ☺☺☺

