



## Uitrustingslijst

# Mont Blanc beklimming

Voor het beoefenen van bergsport is de juiste uitrusting van groot belang; voor zowel de veiligheid als voor het comfort. Bij het kiezen van de uitrusting gaan we uit van het minst gunstige scenario. In de Alpen kan het heel koud zijn, ook in de zomer. Zeker hoog op de berg kan het flink waaien en is het niet ongevoel dat de gevoelstemperatuur daalt naar zo'n  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

De uitrusting wordt niet alleen gebruikt tijdens het klimmen. Ook in de hutten is de juiste uitrusting van belang. Tijdens de avond en de nacht zul je jezelf warm moeten kunnen houden. Houd er rekening mee dat je lichaam heel hard moet werken om te herstellen van de inspanning en te wennen aan de hoogte en dat je het daardoor extra koud kunt hebben. Geef je lichaam rust door het warm te houden.

In dit document leg ik eerst de basisprincipes uit van het opbouwen van een lagensysteem in je kleding. Daarna vind je de volledige uitrustingslijst.





## Basisprincipes van het lagen systeem



### 1. Thermolaag/Base layer

De base layer sluit nauw op je lijf zodat de kleding zoveel mogelijk direct contact heeft met de huid. Functie van deze laag is om transpiratievocht te verplaatsen naar de volgende lagen zodat je een droge huid houdt en je dus warm blijft. Je hebt synthetische thermolagen en natuurlijke (Merinowol). Beiden zijn goed. Synthetisch droogt sneller dan natuurlijk materiaal. Merinowol zal zelfs na een week zweten (bijna) niet stinken.

### 2. Warme lagen/Mid layer

Bedoeld om warmte te geven. Een warme laag mag niet vochtabsorberend zijn en moet een goed ademend vermogen hebben. Voorbeelden van warme materialen: softshell\*, windstopper, fleece, merino wol, dons en primaloft. De warme lagen hebben maar één doel: isoleren en warm houden. Je werkt hier met een combinatie van verschillende materialen. De warme lagen bestaan dus uit meerdere lagen over elkaar heen.

\* Softshell is zowel gemaakt om warmte te geven als om te beschermen tegen vocht van buitenaf. Omdat softshell zeer goed ademt, wordt je transpiratievocht beter afgevoerd dan bij een hardshell. Daardoor wordt je van binnenuit minder nat. Als er geen harde wind staat en het daarnaast niet (hard) regent of sneeuwt, is een softshell als buitenste laag vaak voldoende. Dat geldt zowel voor de broeken als voor de jassen. Het kan de hard shell echter NOOIT vervangen. Wij zien de softshell daarom als warme laag. Een softshell is waterafstotend maar niet geheel waterdicht.

### 3. Buitenlaag/Hard-shell

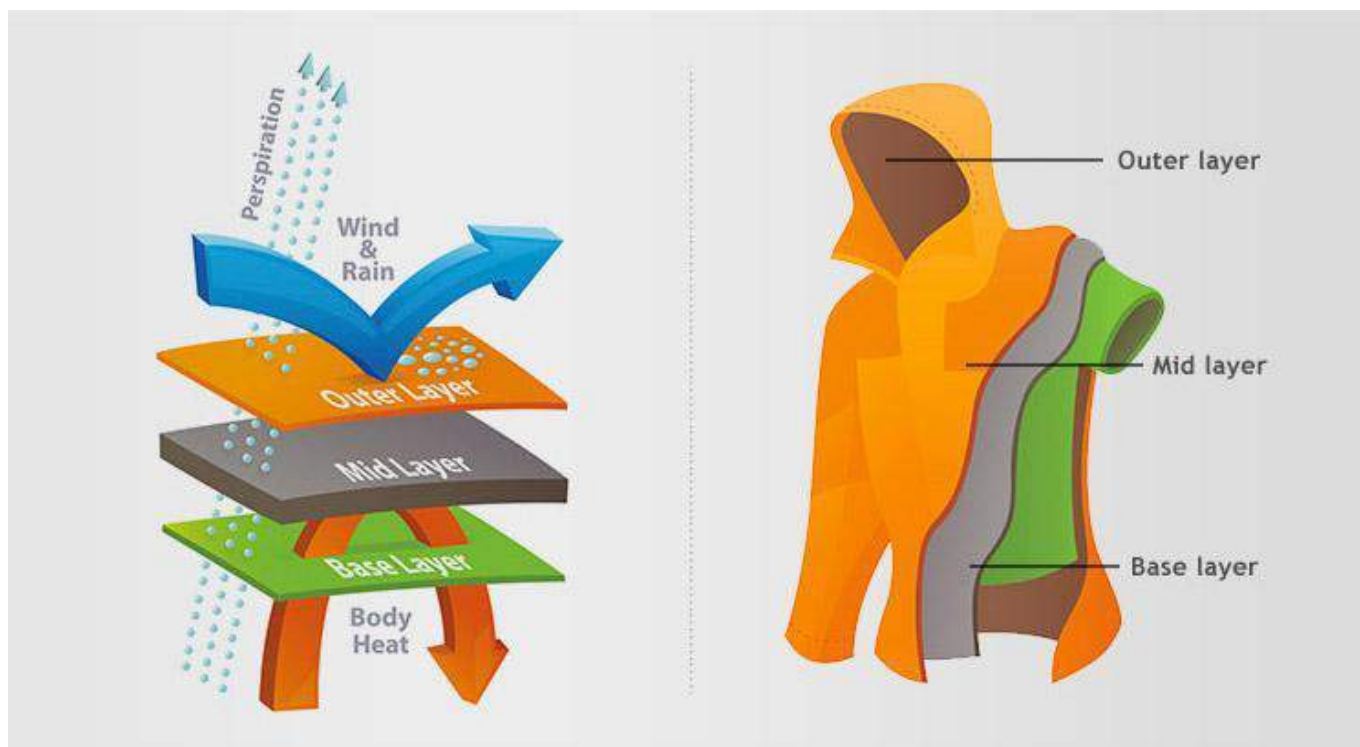
Deze laag is waterdicht en ademend, en bedoeld om je te beschermen tegen neerslag en wind. Enkele voorbeelden van materialen: GORE-TEX®, Sympatex, E-vent en Hyvent, maar er zijn er meer. De buitenlaag bestaat altijd uit maximaal 1 laag.



Je kunt vaak kiezen uit 2, 2 ½ of 3 laags systemen. De prijs neemt met de lagen toe. Stelregel is: hoe meer lagen, hoe slijtvaster. Denk bijvoorbeeld aan het schuren van je rugzak over je schouders (soms extra versteviging) of het schaven van je benen of armen langs rotsen. 2-Laags systemen zijn prima voor deze beklimming. Heb je echter de ambitie om meer met bergsport te gaan doen, dan zul je je hardshell intensiever en vaker gebruiken en adviseer ik om een 2 ½- of 3-laags systeem aan te schaffen.

Koop je een nieuwe hardshell, investeer dan in goed materiaal en onderhoud je materiaal door het minimaal 1x per jaar met speciaal wasmiddel te reinigen en impregneren. Daar heb je vele jaren plezier van!

Twijfel je over je kleding die reeds in je bezit is? Controleer dan of je kleding echt goed ademt en waterdicht is door een flinke wandeltocht te maken in de regen. Als je het dan niet heel warm krijgt en ook niet nat wordt, dan zit je goed.





## Uitrusting overzicht



### Wandelsokken

Neem wandelsokken van goede kwaliteit, naadloos.  
Bijvoorbeeld Falke, Smartwool, HEMA

**2 paar**

€ 5,- à € 25,-



### Ondergoed

Ondergoed is bij voorkeur niet van katoen - dat blijft nat. Je kunt kiezen voor synthetische materialen of merinowol. Voor de dames: neem een goede sport BH met haltervorm mee zodat je geen last krijgt van de bandjes bij het dragen van een rugzak.

Bijv. HEMA voor synthetisch materiaal of icebreaker voor de duurdere Merino wol

**2 á 3 stuks**

€ 5,- à € 50,-



### Thermische broek

Synthetisch of van een natuurlijk materiaal zoals merinowol, dat stinkt minder snel. Je gebruikt deze op de topdag onder je wandelbroek en hardshellbroek en eventueel om te dragen in de hut.

Bijv. Rab of Decathlon voor Merino wol, maar je kunt thermo ski onderbroeken overal kopen in het seizoen

**1 stuks**

€ 30,- à € 100,-



### Wandelbroek of softshell broek

Een wandelbroek moet stevig zijn, warm genoeg, goed ademen en geen water vasthouden. Wandelbroeken zijn er in allerlei verschillende diktes, softshell is de warmste variant. Een softshell broek heeft als voordeel dat het waterafstotend en elastisch is, maar een 'eenvoudige' wandelbroek is al goed.

Bijv. Rab Torque Mountain, Decathlon Simond alpinisme broek light

**1 stuks**

€ 30,- à € 250,-



### Hardshell broek

Een regenbroek die ademt én volledig waterdicht is. De regenbroek mag van dun materiaal zijn. Het is prettig als de regenbroek ritsen heeft aan de zijkanten zodat je hem over je schoenen kan aan- en uittrekken.

Bijv. Rab Kinetic Alpine 2.0, Decathlon Simond overbroek alpinisme

Te huur bij Base Camp

**1 stuks**

€ 120,- à € 600,-



### Thermische shirts

Synthetisch of van een natuurlijk materiaal zoals merinowol, dat stinkt minder snel. Neem 1 shirt met korte mouwen en 1 shirt met lange mouwen mee. Shirts moeten nauw sluiten om je bovenlichaam.

Bijv. Rab, Icebreaker, H&M sport afdeling, Decathlon

**2 stuks**

€ 15,- à € 100,-



### Dunne fleece trui of pully

Een warme laag om over je baselayer aan te trekken als het iets kouder wordt. Mag een skipully zijn of een dikke laag van merinowol. Het is fijn als je deze laag deels kan openritsen.

Bijv. Rab, Decathlon

**1 stuks**

€ 30,- à € 150,-



### Dikke fleece trui/vest

Fleece, windstopper of softshell. Deze laag is op geen enkele manier een vervanging van de regenjas / hardshell jas, ook al is je softshell wellicht waterafstotend. Hoodie is fijn voor warmte en bescherming bij lichte regen.

Bijv. Rab, H&M sport afdeling

**1 stuks**

€ 40,- à € 200,-



### Hardshell jas

Een jas die ademt én volledig waterdicht is. Jassen van materiaal als Gore-Tex of Sympatex zijn het meest duurzaam, maar jassen van bijvoorbeeld Ceplex of Hyvent zijn ook uitstekend geschikt.

Bijv. Rab Namche, te huur bij Base Camp

**1 stuks**

€ 180,- à € 600,-



### Dunne donsjas

Ik raad een lichtgewicht donsjas aan om te gebruiken in je lagen systeem. Het geeft veel warmte, weegt weinig en kun je klein maken in je rugzak. Vooral op de topdag zul je hier veel aan hebben.

Bijv. Rab Microlight

**1 stuks**

€ 120,- à € 400,-



### Dunne onderhandschoenen

De onderhandschoenen voorkomen dat je blote huid wordt blootgesteld aan de buitenlucht als je iets uit je tas moet pakken. Daarnaast bieden ze dezelfde flexibiliteit als het lagen systeem dat je op je lichaam draagt.

Bijv. Icebreaker, HEMA, Decathlon

**1 paar**

€ 10,- à € 30,-



### Dunne handschoenen met grip

Waterafstotend en met grip. Deze handschoenen zijn bedoeld voor de rotspassages en passages waar je jezelf moet kunnen vasthouden aan staalkabels of trappetjes. Het fijnste zijn handschoenen met een leren palm, maar goed passende 'werk handschoenen' van de doe-het-zelf winkel zijn ook goed genoeg.

Bijv. Rab, Hestra, Gamma

**1 paar**

€ 10,- à € 100,-



### Dikke handschoenen of wanten

Warme handschoenen die waterafstotend (liefst waterdicht) zijn.

Bijv. Rab, North Face, HEMA, Decathlon

**1 paar**

€ 20,- à € 200,-



### Warme muts

Om je hoofd en met name je oren te beschermen tegen de kou. Fleece mutsen of synthetische mutsen met een fleeceband erin zijn geschikt. Liever geen wol.

Bijv. Hema

**1 stuks**

€ 5,- à € 25,-



### Buff

Buff om je gezicht en nek te beschermen tegen de zon en/of de wind. Je kunt kiezen voor een warme buff met fleece of een 'standaard' buff. De laatste heeft als voordeel dat je hem ook als zweetband kunt gebruiken.

Bijv. Buff, Decathlon

**1 stuks**

€ 5,- à € 30,-



### Zonnepet

Om je hoofd en met name je ogen te beschermen tegen de felle straling van de zon.

Bijv. Icebreaker, HEMA, Decathlon

**1 stuks**

€ 5,- à € 20,-



### Zonnebril

Een goede zonnebril is belangrijk. De zonnebril moet aan de zijkanten goed sluiten aan het gezicht zodat er geen straling van de zon in kan komen (ook straling die weerkaatst vanuit de sneeuw / stenen). Voorkeur categorie 4, minimaal categorie 3.

Bijv. Decathlon, Adidas, Julbo

**1 stuks**

€ 30,- à € 200,-



### Goggle of skibril

Om je ogen en hoofdhuid tegen de wind te beschermen als het heel hard waait op de topdag. Kies voor een bril met dubbele beglazing en een zo donker mogelijke kleur.

Bijv. UVEX, HEMA, Decathlon

Te huur bij Base Camp

**1 stuks**

€ 20,- à € 200,-



### Wandelstokken

Wandelstokken zijn niet alleen nodig op de wandelpaden. De stokken helpen vooral om je evenwicht te houden terwijl je door de losse sneeuw loopt. Daarbij bespaar je bij het omhoog lopen energie in je benen en bij het afdalen vermindert het de belasting op je knieën.

Bijv. Leki, Black Diamond

Te huur bij Base Camp

**1 paar**

€ 60,- à € 150,-



### D-schoenen

Goede, stevige, warme bergschoenen, categorie D. Geen compromis hier, er zijn veel stijgijzervaste schoenen in een lichtere categorie, maar die bieden niet genoeg warmte.

Bijv. La Sportiva Nepal Cube, Scarpa Mont Blanc

Te huur bij Base Camp

**1 paar**

€ 200,- à € 500,-



### Hardloopschoenen of trailrun schoenen (optioneel)

Comfortabele schoen voor de tochten in het laaggebergte ,voor in het dal of voor de aanloop naar de hut. Door de stijfheid van de D-schoenen loop je snel blaren op. Door op comfortabele hardloopschoenen de aanloop naar de hut te doen verklein je de kans op blaren.

Bijv. La Sportiva, Salomon, Decathlon

**1 stuks**

€ 30,- à € 200,-



### Beenkappen of gamashen

Gamaschen of beenkappen worden over de schoenen en broek gedragen voor extra warmte, om sneeuw en stenen buiten te houden en als bescherming tegen de punten van je stijgijzers. Deze zijn niet nodig als je D-schoenen geïntegreerde gamaschen hebben.

Bijv. Decathlon, Mountain Hardware, Black Diamond

Te huur bij Base Camp

**1 paar**

€ 30,- à € 150,-





### Lakenzak

Een lakenzak zorgt ervoor dat je hygiënisch slaapt onder de dekens in de berghutten. De lakenzak is verplicht in alle berghutten.

Bijv. Xenos, Decathlon, Sea to Summit

Te huur bij Base Camp

**1 stuks**

€ 10,- à € 50,-



### Rugzak

Een rugzak van 35 tot 40 liter is voldoende. Niet groter, want dan neem je teveel mee. Ook niet kleiner, want dan past het allemaal niet. Bij aanschaf van een rugzak: zorg ervoor dat je de rugzak aanpast in de winkel met gewicht erin. Het is de bedoeling dat je ongeveer 70-80% van het gewicht op de heupen draagt en maar een klein deel op de schouder. De rugzak moet lekker zitten. Het is aan te raden om van tevoren met de rugzak te gaan trainen.

Bijv. Rab Ascendor 35-40L, Exped, Deuter, Decathlon

Te huur bij Base Camp

**1 stuks**

€ 80,- à € 200,-



### Hoofdlampje

Hoofdlampje met voldoende lumen zijn om het terrein voor je te beschijnen en een goed boek bij te lezen.

Neem reservebatterijen mee!

Bijv. Petzl Tikka (core) met 450 lumen of Petzl Actik (core) met 600 lumen.

**1 stuks**

€ 25,- à € 120,-



### Waterfles

Zorg ervoor dat je totaal (dus de waterfles, thermos en camelbag bij elkaar opgeteld) 2-3 liter water mee kan nemen. Nalgene flessen zijn handig omdat je er eventueel warm water in kan gooien of een oplossing (isostar of ORS), bovendien kun je er isolatiehoezen bij kopen, handig om bevroering te voorkomen. Gewone petflessen zijn ook prima.

Bijv. Nalgene

**1 stuks**

€ 2,- à € 25,-



### Camelbag (optioneel)

Een camelbag geeft een heel fijn systeem om te kunnen drinken tijdens het lopen. Neem óf de waterfles mee óf de camelbag mee. Bedenk dat het slangetjes van de camelbag boven de 3500 meter waarschijnlijk zal bevriezen.

**1 stuks**

€ 15,- à € 35,-



### Thermosfles

Neem een thermosfles mee van 0.75l tot 1l voor de dagen hoger op de berg aangezien het water in een waterfles of camelbag boven de ca. 3500 meter waarschijnlijk zal bevriezen. Warme drank kalmeert de maag en is een veiligheidsmaatregel tegen onderkoeling.

Bijv. Mammut Broad Peak, Rab Microlight

**1 stuks**

€ 15,- à € 30,-



### Tochtenvoer (repen, gedroogd fruit, chocola)

Zorg dat je extra tochtenvoer bij je hebt. Met name op de topdag is dit cruciaal. Je vertrekt vaak midden in de nacht en zult niet veel honger hebben bij aanvang. Toch moet je je lichaam de energie geven om de inspanning te kunnen leveren. Neem tochtenvoer mee waarvan je weet dat je het altijd wegekrijgt, ook als je geen honger hebt. Door de kou en de hoogte is het vaak niet mogelijk om uitgebreid te lunchen. Je zal dus eerder minipauzes van een paar minuten houden waar je een reep eet met een slok warme thee.

**5-15 stuks**

€ 1,- à € 5,-



### Isotone bruistabletten / energiepoeder (optioneel)

Voor extra energie en om het vocht beter vast te houden in je lichaam raden we aan om iets van isotoon poeder mee te nemen. Let op dat de concentratie in je fles heel beperkt is. Van te veel zoet / zout kan je maag overstuur raken, zeker op hoogte!

**1 stuks**

€ 2,- à € 20,-



## Uitrusting inbegrepen bij de reissom

Onderstaande items zijn inbegrepen bij de reissom. Wil je toch direct al zelf materiaal aanschaffen? Kijk dan hieronder waar je op moet letten en wat het kost. Helaas verschaft ik geen korting op de reissom als je onderstaand materiaal zelf al in bezit hebt.



### Stijgijzers (Inbegrepen bij de prijs)

Standaard 10-punts stijgijzers. Voor technische routes met 12 punten. Stijgijzers met snelbinders zijn niet perse nodig, korf-stijgijzers volstaan. De stijgijzers dienen te beschikken over anti-stolplaten, bij alle moderne stijgijzers is dit het geval.

Bijv. Petzl Vasak

**1 paar**

€ 140,- à € 180,-



### Pickel (Inbegrepen bij de prijs)

Standaard rechte of licht gebogen pickel, ongeveer 60 CM afhankelijk van je lichaamsgewicht. Als je rechtop staat met een gestrekte arm richting de grond dan moet de pickel eindigen bij je enkel.

Bijv. Petzl Glacier of Petzl Summit Evo

**1 stuks**

€ 95,- à € 170,-



### Gordel (Inbegrepen bij de prijs)

Moet passen over je kleding en licht zijn. Bij voorkeur heeft je gordel bij de beenlussen een snelkoppeling zodat ze te verwijderen zijn. Handig bij het doen van je behoefte op de gletsjer.

Bijv. Petzl Tour of Petzl Altitude

**1 stuks**

€ 70,- à € 180,-



### Klimhelm (Inbegrepen bij de prijs)

Kies voor een ongevoerde (geen skihelm met isolatie!) helm die lekker zit. Hoe lichter, hoe comfortabeler, maak ook vaak duurder.

Bijv. Petzl Boreo / Borea of Petzl Sirocco

**1 stuks**

€ 70,- à € 120,-



## Gezondheid en Medicijnen

Neem onderstaande uitrusting mee in je persoonlijke EHBO kit. Ik ga er vanuit dat je bij deelname aan de tocht gezond bent en dat er geen medische redenen zijn waarom je de te leveren inspanning op hoogte niet aan zou kunnen. Twijfel je hieraan, consulteer altijd je huisarts of laat een medische keuring afnemen. Ik wil te allen tijde op de hoogte worden gebracht als je een medische situatie hebt die extra aandacht en kennis vraagt van mij of de gidsen waar ik mee samenwerk. Heb je die wel en ben je vergeten deze in het inschrijfformulier aan mij kenbaar te maken mail mij dan naar [info@jellestaleman.nl](mailto:info@jellestaleman.nl).

<b>Pijnstillers – Paracetamol (500)</b>	<b>2 stuks</b>
<b>Pleisters</b>	<b>5 stuks</b>
<b>Blarenpleisters/ Compeed / 2nd skin</b>	<b>10 stuks</b>
<b>Sporttape (preventief afplakken voeten)</b>	<b>1 stuks</b>
<b>Gegevens huisarts</b>	
<b>Gegevens zorgverzekeraar (alarm- en polisnummer)</b>	
<b>Gegevens reisverzekeraar (alarm- en polisnummer)</b>	

## Persoonlijke hygiëne

<b>Tandenborstel</b>	<b>1 stuks</b>
<b>Tandpasta kleine tube</b>	<b>1 stuks</b>
<b>Zonnebrand kleine tube (factor 50)</b>	<b>2 stuks</b>
<b>Lippenbalsem (met zonnebrand)</b>	<b>1 stuks</b>
<b>Oordopjes</b>	<b>1 set</b>
<b>WC papier</b>	<b>(niet een hele rol)</b>
<b>Voor de dames: Inlegkruisjes/ Maandverband/ tampons</b>	

## Medicijnen voor hoogteziekte?

Het enige medicijn dat preventief tegen hoogteziekte werkt is Diamox. Hoogteziekte kan optreden vanaf een hoogte van 2500 meter. Als je voldoende en rustig acclimatiseert dan zal je normaal gesproken niet hoogteziek worden. In de Alpen is het daarom niet gebruikelijk om preventief medicijnen te slikken. De minimaal benodigde acclimatisatie is standaard opgenomen in de programma's die ik aanbied maar ik raad altijd aan om vooraf zelfstandig extra te acclimatiseren. Wil je toch Diamox slikken? Raadpleeg dan je huisarts.



## Kleding & materiaal huren



Voor het beoefenen van berg- of skisport is de juiste uitrusting van groot belang; voor zowel de veiligheid als voor de topkansen. Materiaal is vaak duur, daarom bied ik je in samenwerking met Base Camp de mogelijkheid om materiaal te huren. Base Camp biedt deskundige service aan al mijn klanten tegen een mooie korting. In de winkel kun je op een moment dat het jou uitkomt rustig passen en persoonlijk advies krijgen over het materiaal dat jij nodig hebt. Zij nemen echt de tijd voor jou.

### Hoe werkt het?

Je kunt langs gaan in de winkel om te passen en voor advies. Daarnaast is het ook mogelijk om huurmateriaal te reserveren via het emailadres: [info@base-camp.nl](mailto:info@base-camp.nl). Geef aan Base Camp door welke items in welke maat je wilt huren en zij reserveren de items voor jouw reis. Je kunt de spullen zelf ophalen en terugbrengen, maar je kunt ook kiezen voor de bezorgservice via pakketpost. Voor €15 ontvang je al jouw materiaal thuis, met een verpakking en retourlabel om het gratis weer terug te sturen na jouw reis.

### Huren bij Jelle Staleman Ski- en Berggids

De items stijgijsers, pickel, gordel, karabiner, helm, lawinepieper, schep en sonde zijn bij mij persoonlijk te huur. Je betaald € 5,- per item per dag dat je het materiaal daadwerkelijk in gebruik hebt. Het voordeel ten opzichte van andere verhuurders in Nederland is dus dat je bij mij alleen betaald voor de dagen dat je het materiaal daadwerkelijk gebruikt.

**Je betaald dus alleen voor de klimdagen en niet voor de reisdagen!**

Stuur een mail naar [info@jellestaleman.nl](mailto:info@jellestaleman.nl) waarin je laat weten welke items je wil huren.



## Wat kan ik huren?

Base Camp verhuurt vrijwel alles dat je nodig hebt voor jouw reis: van (ski)schoenen tot kleding tot slaapzak tot hardwear. In de uitrustingslijst van jouw reis vind je meer info over welke items door Base Camp verhuurd worden. Naast verhuur, verkoopt Base Camp ook nieuw materiaal en is het mogelijk om bijvoorbeeld je huur schoenen na je reis te kopen als ze lekker zaten. Perfect om eerst je materiaal goed te testen en dan pas te kopen!

# BASE CAMP

## mountaineering

Laan van Waalhaven 251

2497 GL Den Haag

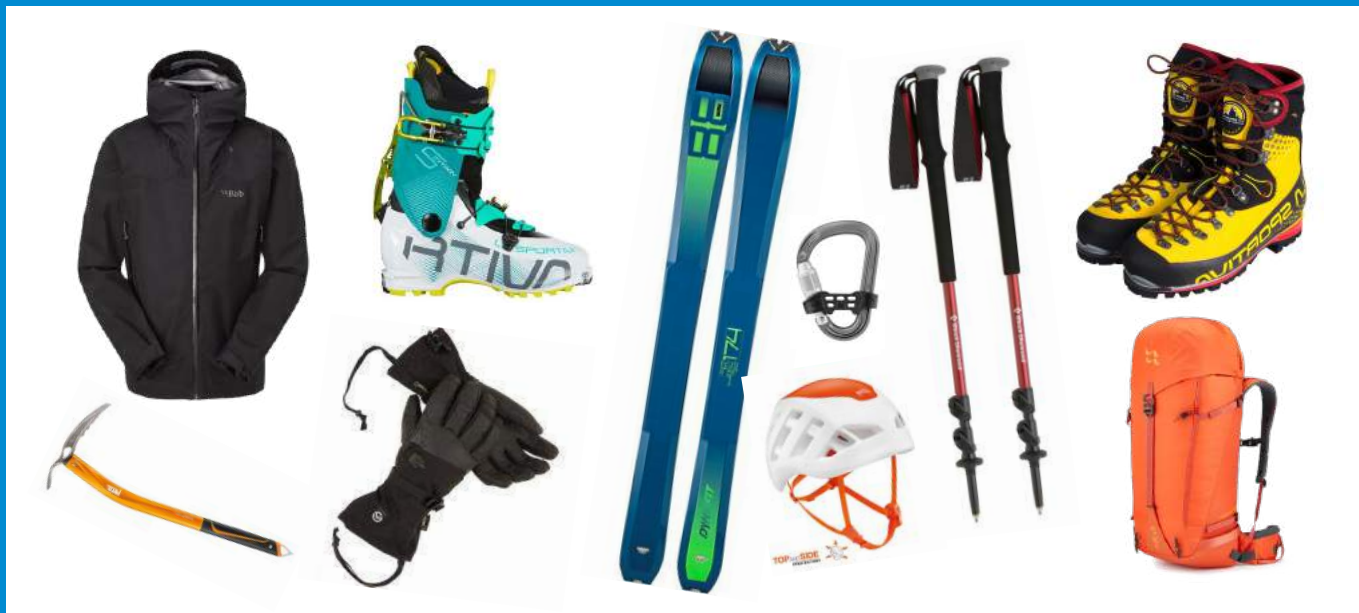
Telefoonnummer: 085- 7602930

Emailadres: [info@base-camp.nl](mailto:info@base-camp.nl)

Website: [www.base-camp.nl](http://www.base-camp.nl)

## Wat kost het?

Klanten van Jelle Staleman Ski- en Bergids ontvangen 10% korting op zowel het verhuur als verkoop assortiment bij Base Camp. Prijzen verschillen per item. Je betaalt per dag en bij lange huur vanaf 21 dagen ontvang je **15% korting**. Neem contact op met Base Camp voor de prijzen voor jouw reis. Als je besluit om achteraf het gehuurde te kopen ontvang je 50% van de huurprijs retour!



De bergen zijn voor mij puur genieten  
en hoe mooi is het dat ik dat aan  
andere mensen mee kan geven?



## Contact

Telefoon: 06-48 26 56 28

E-mail: [info@jellestaleman.nl](mailto:info@jellestaleman.nl)

Website: [www.jellestaleman.nl](http://www.jellestaleman.nl)

Volg mij via:

