DIABEST

2020, Berliner Höhenweg

Expeditie Diabest 2020
Berliner Hohenweg

Waarom deze route/voor wie geschikt?

- Diabest 2020 staat in het teken van 5 jaar Diabest. Dit willen we onder andere doen door onze initiele route te lopen. In 2015 hebben we genoten, maar door slecht weer de route maar beperkt kunnen lopen.
- Deze tocht staat bekend als een conditioneel pittige route. Wandelervaring in de bergen en een goede conditie zijn vereist.

Tochtbeschrijving

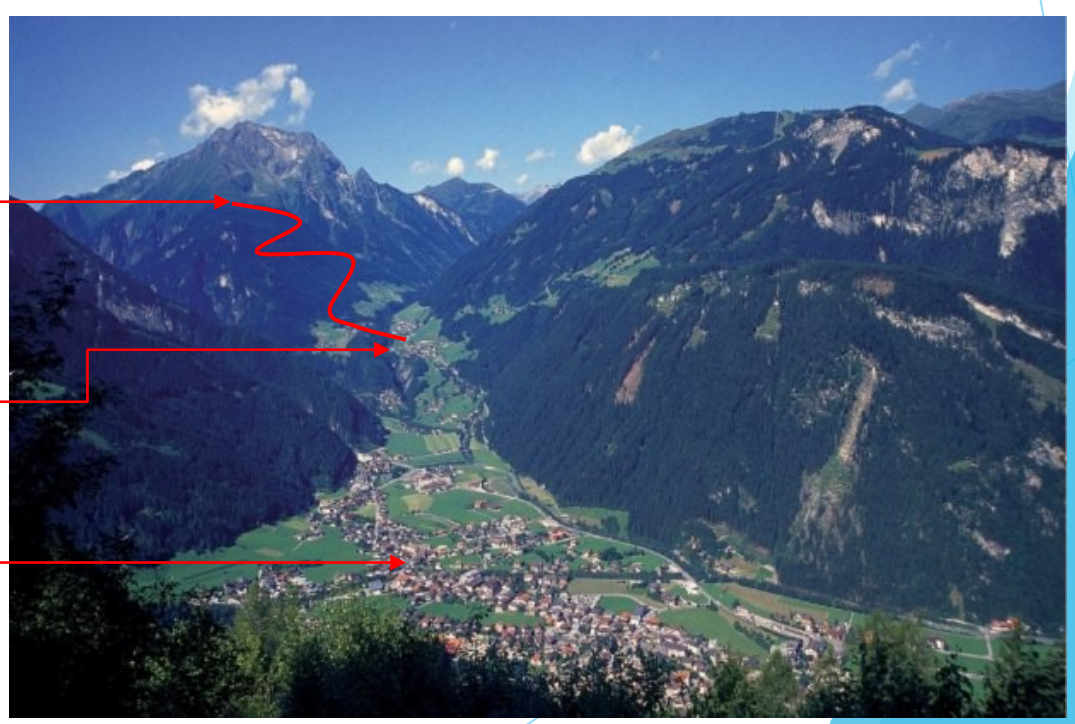
- Dag 0 (za) → Reis naar Mayerhofen/Finkenberg
- Dag 1 (zo) → Finkenberg naar Gamshutte (~3 hr)
- Dag 2 (ma)→ naar Friesenberghaus (~7-8 hr)
- Dag 3 (di) → naar Olperer hutte (optie via Hohe Riffler) 2-5 hr
- Dag 4 (wo) → naar Furtslaglhaus (~4.5 hr)
- Dag 5 (do) → naar Berlinerhutte (~6 hr)
- Dag 6 (vr) → afdaling naar Mayerhofen
- Dag 7 (za) → reservedag/terugreis
- Bij slecht weer

Dag 0, za

- Reis naar Mayerhofen
- Laatste goede maaltijd te nuttigen

Dag 1, zo: → Gamshutte

- Ochtend: laatste inkopen, materiaalcheck etc.
- 1 Auto neerzetten bij stuwmeer die we halverwege (dag 4) voorbijlopen: voorraden (ampullen, naalden, tochtvoer, batterijen etc.). Mag wel, hoeft niet.
- ~13.00 auto neerzetten Finkenberg
- Lopen naar Gamshutte (500 mtr ↑)



Dag 2, ma: → Friesenberghaus

- Na vroeg ontbijt vertrek (~7:30)
- Mooie wandeltocht, rustig!
- Prachtige uitzichten over route komende dagen

TOCHTGEGEVENS

BERGWANDELEN

AFSTAND	13,8km
DUUR	8:00 h
KLIMMEN	1160m
AFDALEN	580m
NIVEAU	zwaar
CONDITIE	■■■■■□
TECHNIEK	■■■□□□
POTENTIEEL GEVAAR (i)	

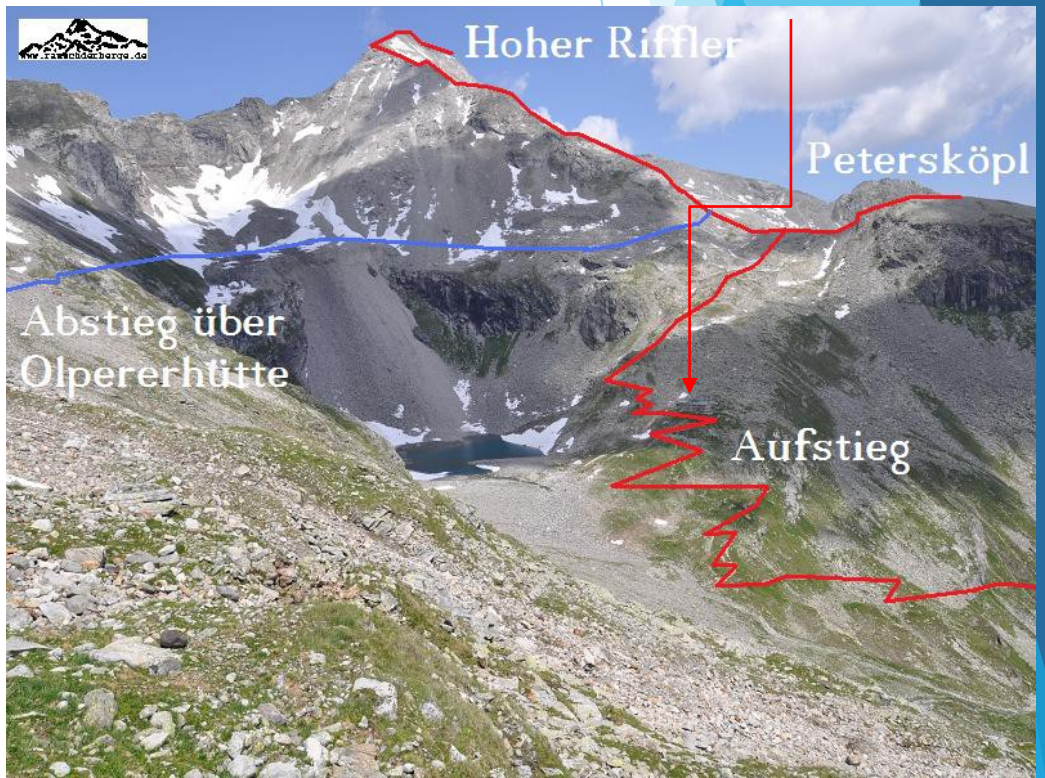
HOOGTE

2517m

1858m

Dag 3, di via Hohe Riffler naar Olperer hutte

- Afhankelijk weer, ambitie en omstandigheden beklimmen we de Hohe Riffler (2.5 hr, 700m↑, 3231 mtr) en dalen af naar Olperer hutte (totaal 5 hr).
- Mooie & pittige klim. Klein beetje rotsklauteren (leuk!).
- Voor wie dit niet wil/kan, kan men ook rechtstreeks naar Olperer hutte lopen (max. 1.5 hr), eventueel via uitzichtspunt (~2.5 hr totaal).



Dag 4, wo → Furtslaglhaus

- Na afdaling, via stuwmeer (auto met voorraad) lopen we naar Furtslaglhaus
- Relaxte dagtocht (~5 hr)
- Bij stuwmeer lunch (forel!)
- Klimmetje aan einde (~500 mtr)

Dag 5, do → Berliner hutte

- Meest Alpiene karakter
- Via topje op de route (3133 mtr, Schonblichler horn)
- Wandelen & gezekerde traverses, stevige afdaling (900 mtr ↑, 1100 mtr↓)

Dag 6, vr terugkeer naar dal

- Bij slecht weer zouden we 1 dag vertraging kunnen goedmaken
- Op elk moment van de route kan je terugkeren naar Mayerhofen (niet alleen)
- Buddy: volgende hut is die dag ook nog te halen om weer aan te sluiten

Dag 7, za → terug naar NL

- Bij slecht weer dag/huttentocht improviseren in Mayerhofen. Veel leuke dingen te doen rondom bergsport (September meest bestendig weer)

Benodigdheden

- Paklijst volgt
- Rugzak 30-35 L (probeer gewicht <8 kg te houden)
- Schoenen: ingelopen cat. B/C, C. Zeker niet A of B (ivm zachte zool, gladheid)
- Kleding: voorkeur synthetisch, laagjes kunnen maken van warm naar koud/nat.
- Eten/drinken onderweg:
  - Ontbijt/diner in hut
  - Marsen/Snickers/chocolade etc. te koop in hut
  - Halverwege (dag 4) gaan we auto neerzetten (stuwmeer) waar we evt. kunnen aanvullen
  - Lunch: Hardkecks als biscuit of “adventure food” → bv. via Bever Zwerfsport
- Lidmaatschap NKBV (korting bij hutten). Mag, hoeft niet.
- Verzekering waarbij mensen met Diabetes expliciet verzekert zijn (kleine letters)
- Voorbeeld beoogd loopschema (grote groep, dus niet continue stoppen):
  - 45 min lopen, 5 min aktieve pauze/controleren
  - 45 min lopen, 5 min aktieve pauze
  - 45 min lopen, 30-45 min pauze (lunch)

Belangrijke data

- Informatie 17 Maart 2020
- 1 April sluiting aanmelding. Aanmelden kan:
  - Vanavond
  - Persoonlijk/telefonisch
  - Email: stichting.diabest@gmail.com
- Zaterdag 5 April Testdag (Gulberg te Nuenen).
- Trainingsweekend **15-17 Mei 2020** (vertrek vrijdagavond 19:00 Geldrop)

- Tocht za 5 september t/m za 12 September 2020 (vertrek vanuit Geldrop)

Trainingsweekend (verplicht)

- DATUM: 15-17 Mei 2020
- Houffalize bij camping C&P outdoor
  - Totale kosten incl. aanbetaling reservering hutten in September ca. 80-100 Euro.
- Aankomst vrijdag avond (kennismaken)
- Zaterdag tocht lopen (~15-20 km)
- Zondag tocht lopen (~15 km) & retour nl

- Gedachte:
  - Beter kennismaken & lol hebben
  - Schoenen inlopen
  - Ervaringen uitwisselen diabetes & sponsering
  - Voorbereiden September (e.g. paklijst, materialen, voeding, veiligheid,….)