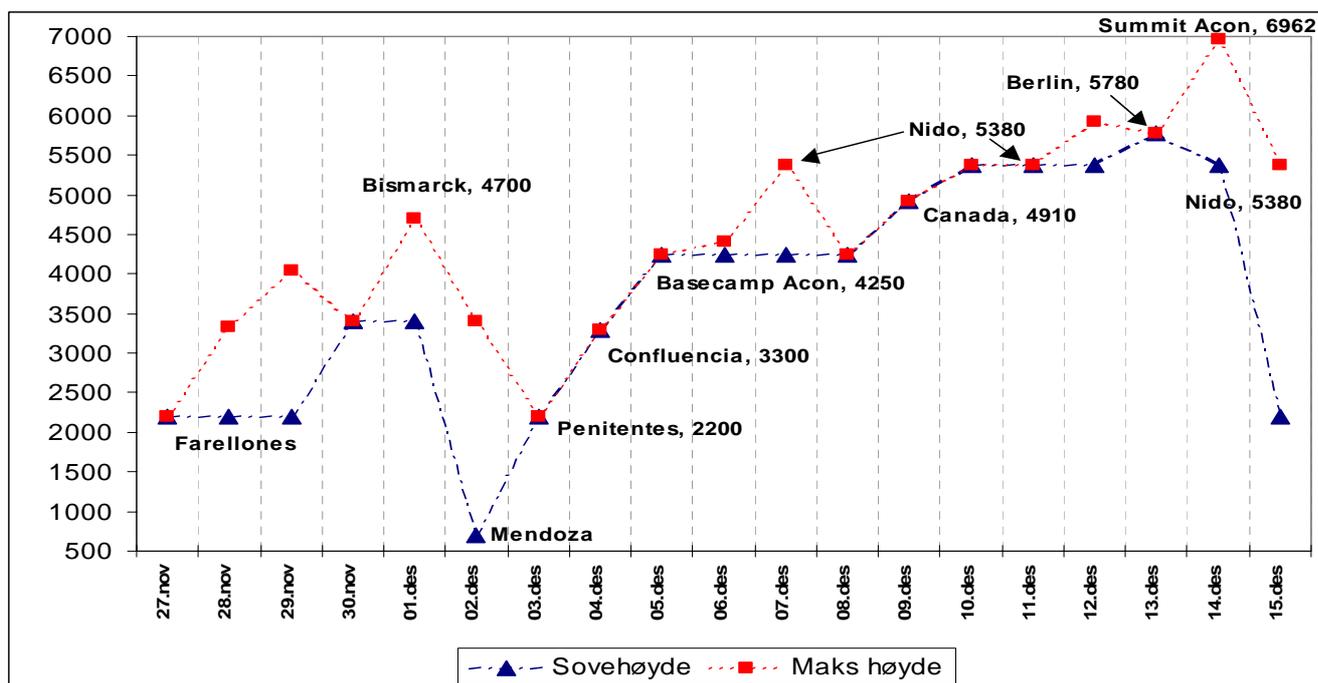


Til topps på Sør-Amerikas tak: Cerro Aconcagua av Thomas Svane Jacobsen¹

Cerro Aconcagua er med sine 6962 moh. det høyeste fjellet i Amerika og det høyeste fjellet i verden utenfor Asia. Aconcagua er et av fjellene i ”the 7 summits”² og har derfor en nesten magisk tiltrekningskraft på klatrere fra hele verden. For de fleste som kommer hit har som mål å nå toppen. Det er nemlig svært lite sannsynlig at det er naturen rundt fjellet som trekker folk hit: her er det bare masse stein, lite grønt og dårlig med dyreliv.

Figur: Viser høyden over havet for dagene på fjelltur. Trekkanter i blått er sovehøyden for den aktuelle dagen. Røde firkanter er den høyeste høyden som ble nådd den aktuelle dagen. Frem til 2. desember foregår turen i Chile.



Aconcagua ligger i Argentina, helt på grensen mot Chile, øst for Chiles hovedstad Santiago de Chile. Det vanligste utgangspunktet for ekspedisjoner til dette fjellet er fra byen Mendoza. Mendoza er en meget vakker by som er kjent for sine gode viner. Fra Mendoza er det ca. 180 km til inngangen til nasjonalparken med samme navn som fjellet. Det er her alle ekspedisjoner starter. Av de som klatrer fjellet forsøker nesten 60 prosent seg via ”normalruten”, mens resten velger å forsøke seg på toppen via ”polskebreen” eller ”false Poles route”.

¹ Artikkelforfatteren ønsker å få takke alle deltakerne på turen til Aconcagua. Det var en fantastisk tur med en herlig og flott gjeng! Forhåpentligvis møtes vi på tur igjen alle sammen. En spesiell takk til hovedguide Ivar fra Hvitserk som ledet turen meget bra. Også en stor takk til Jon Gunnar for lån av flere bilder til artikkelen.

² ”The 7 summits” er de høyeste fjellene på syv kontinenter. Blant klatrere over hele verden er det mange som har et mål om å nå toppen på disse syv fjellene. Listen er som følger: Mt. Everest (Asia, 8850 moh.), Cerro Aconcagua (Sør-Amerika, 6962 moh.), Denali (Nord-Amerika, 6194 moh.), Kilimanjaro (Afrika, 5892 moh.), Mt. Elbrus (Europa, 5642 moh.), Vinson (Antarktis, 4897 moh.), Carstensz Pyramid (Oseania, 4884 moh.).

Den største utfordringen på Aconcagua er det stadig vekslende været kombinert med ekstreme temperatursvingninger og kraftig vind. Når du kombinerer dette med den tynne lufta som er i slike høyder, er det svært viktig at en ikke undervurderer fjellet til tross for at normalruten er forholdsvis enkel rent teknisk sett.



Bildet er hentet fra Hvitserk: www.hvitserk.no

Den første uken i Chile

Fredag 26. november 2004 var det avreise fra Oslo i retning mot Frankfurt. Dette var første del av reisen mot Aconcagua. Det er 11 meget spente personer som står klare for avreise. I denne gruppen er det to hjelpeguider fra turarrangøren Hvitserk (www.hvitserk.no). Hovedguide Ivar har allerede reist til Chile/Argentina for å forberede turen. Det er mye mat og utstyr som skal være klart til gruppen ankommer.

I Oslo er det denne fredagen voldsomt snøvær. Lufthansaflyet blir derfor over en time forsinket ut fra Oslo. Spenningen ombord er derfor rettet mot om Lufthansaflyet fra Frankfurt til Santiago de Chile vil vente på oss. Vi lander i Frankfurt på samme tid som nattflyet skal gå fra Frankfurt i retning av Sør-Amerika. Heldigvis har Lufthansa bestemt seg for å vente på oss nordmenn. Vi kommer med flyet, men når vi ankommer Santiago de Chile dagen etter viser det seg at bagasjen vår ikke kom med. Dette skaper kluss i våre planer om akklimatisering i Chile den kommende uken.

Den første del av turen er ren akklimatisering i fjellområdet rett ved hovedstaden i Chile. Akklimatiseringen må foregå over mange dager. Under en akklimatiseringsprosess er det viktig ikke å stresse eller å bli for sliten. For en tur opp til nesten 7000 meter over havet som Aconcagua innebærer, er det absolutt nødvendig å bruke mye tid på akklimatiseringen. Statistikken for Aconcagua viser at kun halvparten av de som forsøker å nå toppen faktisk når toppen. Det er sikkert mange

årsaker til et slikt lavt tall, for eksempel været og vinden, men helt sikkert også for kort tid til akklimatisering.

Fra Santiago de Chile reiste vi til Valle Nevado i Chile, hvor vi skulle bo på hotellet Posada de Farellones på 2200 moh. Den opprinnelige planen om å bestige El Plomo (5430 moh.) må vi skrinlegge på grunn av den manglende bagasjen. Veldig synd fordi El Plomo viste seg å være et meget vakkert fjell.

På vår første tur i høyden går vi rolig opp til Colorado på 3325 moh. Flere i gruppen merket godt at vi nå er i høyden: det er krevende å puste og antydninger til hodepine kommer ved anstrengelser. Vi spiser lunsj og slapper lenge av i solen på Colorado. Hvilket herlig liv! Og middagen på kvelden på Farellones smaker fantastisk!

Dagen etter er det en ny rolig tur. Vi rusler sakte mot en topp på 4050 moh. Alt går sakte. Fokus er hele tiden på pusting og drikking. I denne høyden er det særdeles viktig å drikke mye. Hver dag presser vi oss til å drikke opp mot 4 liter. På toppen har jeg plutselig mobiltelefondekning. Det blir tid til en rask samtale med henne jeg savner mest akkurat nå. Så snur vi og tar den lange turen ned til hotellet igjen.

De kommende to dagene tar vi ut fra hotellet og etablerer en basecamp på 3400 moh. Endelig har bagasjen ankommet, men for seint til at vi kan klare å nå toppen av El Plomo. Vi får en kjempefin akklimatiseringstur til Bismarck på 4700 moh. Vel, to i gruppen pluss undertegnede følte oss ikke så veldig friske på 4500 moh., så vi valgte å sitte i denne høyden å vente på de andre skulle kom ned fra toppen.

Akklimatiseringen i Chile er over. Nå skal vi reise fra Valle Nevado og inn til Santiago, ta fly over til Mendoza i Argentina. Det betyr en natt i Mendoza før vi reiser inn mot Penitentes og turens høydepunkt Aconcagua.

På kvelden i Mendoza spiser vi argentinsk biff med vin fra det lokale området. Og biffen er stor, mørk og smelter nærmest på tunga. Gruppen er i godt humør og stemningen er svært god. Det er vanskelig å legge seg denne kvelden. Luften er varm, og alle er spente på dagene som kommer.

På vei inn til Plaza de Mulas (basecamp)

Lørdag 4. desember

Etter ankomst til Penitentes (ca. 2200 moh.) i går ettermiddag var det fullt kjørt med pakking og organisering av utstyr. Alle i gruppen var svært ivrige etter å komme i gang med bestigningen av Aconcagua. Gruppen har pakket en bag med rene klær (som legges igjen i Penitentes til vi er tilbake), en bag med utstyr og klær som skal sendes inn med muldyr til Plaza de Mulas (basecamp) og en sekk som skal bæres av oss selv inn til basecamp.

Fra inngangen til nasjonalparken (2800 moh.) til første camp på veien mot toppen, Confluencia (3300 moh.), brukte vi litt under 4 timer. Det var ingen grunn til å gå fort. På veien inn mot Confluencia fant Øyvind og undertegnede ut at vi kunne veldig mange Carola og norske Melodi Grand Prix sanger. Resultatet ble litt sår hals på begge og at alle andre i gruppen fant frem MP3-spillere sine.

Bildet: Utsikt rett mot sydveggen og toppen av Aconcagua fra inngangen til nasjonalparken.



Søndag 5. desember

Revelje skjedde presis klokken 06.30. Tidlig opp fordi i dag har vi en meget lang marsj foran oss. Turen fra Confluencia til Plaza de Mulas vil ta opp mot 9 timer. Basecamp på normalruten ligger på om lag 4300 moh. Dalen inn mot basecamp er ufattelig lang og når vinden blåser rett i mot blir det ekstra tøft. Heldigvis er gruppen sammensatt av mennesker som alle liker å fortelle mer eller mindre gode historier. Historiene bryter ned den lange marsjen gjennom dalen som aldri ender. Etter 6 timers marsj tar vi en lengre pause. Vi koser oss med en porsjon Real turmat: en matrett vi skal bli godt vant til på turen.

Høyden er ennå ikke noe spesielt problem, men det er verre med tarmsystemet. Imodium må til for å få stoppet en begynnende diaré, men som hovedguide Ivar sier: ”Alt i høyden er høyderelatert.”

Hvis du ikke har vært i en basecamp tidligere er det et merkelig syn som møter deg første gang. Overalt er det små og store telt, messetelt, muldyr, helikopterplass og mange små blå telt som skjuler store hull i bakken (altså toalettene). Vår gruppe ankommer basecamp etter nesten 9 timers marsj og vi ble møtt av Liliane fra selskapet Grajales. Grajales er den operatør som gir oss basecampservice som mat og drikke, og sørger for at vi har et hull i bakken med et blått telt rundt.

Bildet: På vei inn mot basecamp.



Mandag 6. desember

Dagen i dag er rett og slett hviledag i basecamp. Frokost ble servert i messeteltet klokken 09.30. Tidlig på morgenen snødde det i basecamp, men ved frokosttid hadde solen stått opp og varmet teltene. Etter frokost ble det en akklimatiseringstur til et snøfelt ikke langt unna basecamp. Samtidig fikk vi testet stegjernene våre, forberedelser til toppdagen som kommer. Etter stegjernturen kastet vi oss tilbake til teltene for å lese, sove og slappe av. Hele tiden passer vi på å drikke litervis med vann.

Basecamp har også annet å tilby enn bare vann. Det er også satt opp egne telt hvor du kan kjøpe hamburgere, Coca-Cola eller hva med en argentinsk øl? I tillegg er det satt opp telt med dusjer og varmt vann! Men jeg lar disse tilbudene bli uprøvd i dag. Det skal da også være litt tøft å være på en slik tur!

Bildet: Litt av basecamp.



Bestigningen av fjellet

Tirsdag 7. desember

Det er i dag at selve bestigningen av Aconcagua begynner. Planen for dagen er å bære utstyr, mat og noe klær opp fra basecamp via Canada (4910 moh.) og opp til Nido de Condores (5380 moh.), for så å returnere tilbake til basecamp på ettermiddagen. På både Canada og Nido skal vi sette opp et telt og legge igjen utstyr og mat som vi trenger på dagene fra vi forlater basecamp.

Dagen begynner med frokost klokken 08.00. Etter frokost pakker vi sekker. Hver deltaker i ekspedisjonen må bære mellom 15 og 20 kg i sekken. Det høres kanskje ikke så avskrekkende ut, men i høyder over 4000 meter og helt opp til nesten 5400 meter over havet, er dette svært slitsomt. Den tynne luften betyr at vi kommer til å puste svært tungt.

Turen til Canada tok 3 timer. Det var tungt, men heldigvis skinte sola og vinden var ikke så veldig plagsom. Toppen på fjellet er synlig – nesten 3000 meter over oss – og det er motiverende. Vi kan se at det blåser kraftig på toppen. Fra Canada brukte gruppen 3 ½ timer til Nido. Nå var været blitt vesentlig verre: snøbyger og iskald vind. Teltet ble satt opp raskt og utstyr lagt igjen. I underkant av 2 timer senere var vi alle nede i basecamp igjen. Veldig slitne, men svært glade over å ha klart hele turen opp til Nido.

Bildet: På vei opp mot Canada. Det er mye grus og tunge sekker. Toppen skimtes helt i bakgrunnen.



At jeg hadde nådd en ny høyde i dag merket jeg først 1 time etter at jeg hadde kommet ned til basecamp. Hodepinen var ikke så ille, men kvalmen kom sigende. Rett før middag ble jeg skikkelig kvalm. Det hjalp å få kastet opp, men matlysten var borte. Noen timer etter middag ble jeg plutselig veldig sulten og klar for mat. Heldigvis sørget Liliane og kokken fra Grajales for at jeg fikk en sen middag. Når jeg la meg klokken 23 var jeg i fin form igjen.

Onsdag 8. desember

Etter gårldagens verdensmesterskap i å gå sakte til Nido kom en herlig hviledag i basecamp igjen. Det var virkelig tøft i går, men akklimatiseringsprosessen virker siden jeg i dag føler meg veldig frisk og rask. Vel, særlig raske er vi nok ikke. I denne høyden er det merkbart at oksygeninnholdet i lufta er nesten halvert i forhold til havnivået. Pusten går ustanselig. Dagens høydepunkt ble helt klart lunsjen på "hotellet" som ligger 20 minutters lett gange fra basecamp: Hamburger og Coca-Cola.

Torsdag 9. desember

I dag flytter vi ut av basecamp og opp til Canada (4910 moh.). Siden vi ikke trenger å være i Canada før på ettermiddagen, tar vi en sen frokost og stresser ikke med å komme av gårde. Det gjelder å få pustet inn mest mulig "tjukk" luft før vi forflytter oss oppover i høyden.

Det er tungt å gå opp til Canada med 20 kg sekk. Hele veien fra basecamp til leiren er det grus og atter grus. Hovedguide Ivar leder troppen på vei oppover. Ivar tusler av

gårde, helt rolig og passer på at alle i gruppen puster tungt inn og ut hvert 10 minutt. Himmelen er helt skyfri, men det blåser på toppen. Tydeligvis ikke en dag for å bestige toppen av Sør-Amerika.

Bildet: Det blåser kraftig på toppen, men vi har ikke toppforsøk i dag.



Canada er et vakkert sted å slå leir (hvis noe i denne grushaugen faktisk kan være vakkert?). Vi har utsikt rett opp mot toppen og ser basecamp ligge rett under oss. Ved ankomst deler Ivar ut en pakke spekeskinke per telt. Argentinsk spekeskinke smaker fortreffelig på denne høyden – kan absolutt anbefales! Vi sitter ute foran teltene og slapper av i sola. Så rundt klokken 19.00 forsvinner sola i en vakker solnedgang. Det gjør også noe med temperaturen – fra plussgrader til minusgrader i løpet av 20 minutter. Den varme og myke soveposen venter. Et typisk symptom på høydesyke er den snikende hodepinen, og akkurat nå merker jeg det helt klart i tinningen. Det hjelper å ta en hodepinetablett før jeg sovner.

Bildet: Frokost på Canada – ”morgenstund har gull i munn” – og dunjakke er et ”must” på slike turer.



Fredag 10. desember

Enda en flyttedag: Fra Canada (4910 moh.) til Nido (5380 moh.). Det var tungt i dag også. Turen fra Canada til Nido tok litt under 4 timer. Gruppen var i god form, men flere merket den nye høyden litt senere på dagen (hodepine og lett kvalme). Ettermiddagen går med til å smelte snø for å få nok vann til både å drikke og lage mat. Etter at vi flyttet ut fra basecamp er kostholdet begrenset til Real turmat, havreblending til frokost, blanding av peanøtter, sjokolade og kjeks til lunsj og av og til litt nudler. En pose med potetgull til hvert telt blir et kjærkomment tilskudd til kostholdet.

Jeg legger meg tidlig. Ligger i teltet og hører på musikk fra iPoden. Tankene spinner rundt dagene som kommer. Det skal bli veldig spennende. I høyden kan formen variere mye fra dag til dag, ja, nesten fra time til time. Og så er det alltid et tema om hvordan været kommer til å utvikle seg.

Bildet: På Nido foran teltet. I bakgrunnen ses toppen om lag 1600 meter over oss.



Lørdag 11. desember

Det er hviledag på Nido de Condores. En skikkelig kald vind gjør at de fleste holder seg i teltene. Av og til må vi likevel ta en rask tur ut for å hente snø til smelting. I tillegg er det alle disse turene for å pisse. Det er mye pissing når vi drikker 5-6 liter med vann gjennom dagen.

Midt på dagen overrasker guidene våre med å servere et skikkelig gourmetmåltid: ferske scones med salami og omlett! Ivar har sittet inne i teltet hele dagen og laget scones over primusen. Imponerende innsats! Det smaker fantastisk godt med denne enkle lunsjen. Humøret stiger betraktelig med en eneste gang. Fredrik og jeg prater inne i teltet om all den deilige maten vi gleder oss til når vi kommer hjem: ribbe, surkål, Grandiosa pizza, pølser osv.

Søndag 12. desember

I dag skal vi bære litt utstyr videre opp på fjellet. Vi går meget sakte fra Nido på formiddagen. Det er tungt å puste i denne tynne luften selv om vi nå merker at kroppene våre har akklimatisert seg relativt bra. Etter 2 ½ timer når vi den forblåste campen Berlin på 5780 moh. Det blir en kort pause i den kalde vinden. Vi legger igjen mat, gassbokser og noe utstyr. Så rusler vi svært rolig videre oppover fjellet. Dette gjør vi for å kjenne litt mer på høyden, akklimatisere oss for toppdagen som kommer om noen dager. På 5930 moh. snur vi. Dette er høyderecord for de fleste i gruppen,

inkludert meg selv (høyderekorden min var frem til denne dagen toppen av Kilimanjaro på 5892 moh.). Etter 1 ½ time vandring nedover er vi tilbake på Nido. Og så blir det ost og kjeks til forrett og Real turmat til middag.

Det har vært en flott dag. Jeg har ikke merket noen til høyden i form av kvalme eller hodepine. Det virker som om kroppen har akklimatisert seg relativt bra. Jeg er derfor veldig optimistisk i forhold til toppforsøket som nærmer seg.

Bildet: På vei opp mot toppen tirsdag 14. desember. Fortsatt krefter igjen til å smile og vinke til fotografen.



Mandag 13. desember

Det er nå toppforsøket begynner. I dag flytter vi nemlig fra Nido til Berlin på 5780 moh. Fra Berlin skal vi forsøke å gå opp til toppen av Aconcagua. Nå er det ikke bare form som skal være i orden, men vi er også avhengig av at været er med oss. Fra basecamp og Nido har vi sett at kastevindene har gjort toppforsøk nesten umulig den siste uken. Det store diskusjonstemaet er derfor om vinden løyer nok til at vi får et toppforsøk tirsdag. Dersom vi ikke klarer å nå toppen tirsdag på grunn av været har vi ytterligere 4 dager å prøve på. Etter det må vi reise ut av fjellet for å rekke flyet fra Santiago de Chile til Oslo.

Vandringen fra Nido begynner først klokken 14.00. Nå er det viktig at vi ikke stresser eller slurver med væskeinntaket. Etter 2 timer når vi Berlin. For å spare vekt har vi tatt med oss noen færre telt oppover. Nå blir det tre i hvert telt mot to som vi har vært frem til nå. Litt trangere blir det, men til gjengjeld kan det gi litt mer varm i teltet. Vi

forventer nemlig en kald natt (ned mot minus 20 grader). Det blir til at alle sover med doble soveposer, varmt tøy og flasker med varmt vann ved føttene.

I teltet til Fredrik, Kristian (dansken) og meg blir det liv og gøy. Vi koser oss virkelig på tur. Spekepølsa fra Norge (som jeg har spart frem til denne natten) blir spist opp sammen med tomatsuppe, ost og litt skinke. Hvilket herlig liv! Kristian – som både har krysset Grønland på ski og gått til Sydpolen (som første danske) – er eksperten i teltet på å smelte snø. Til sammen blir det mange liter med vann som drikkes og brukes til matlagingen. Det gjelder å fylle opp alle lagre i kroppen.

Berlin er en meget liten camp. Det betyr også at det fylles raskt opp med ekskrementer fra alle de menneskene som camper her. Det lukter faktisk over hele plassen, men det er prisen en betaler for å kunne bestige verdens høyeste fjell utenfor Himalaya.

Natten kommer sakte, men sikkert. Temperaturen faller ned mot minus 20 grader, fuktigheten inne i teltet fryser til is og alle forsøker å få seg litt søvn. Spenningen i kroppen er herlig, men samtidig er jeg nervøs for morgendagen. Hovedguide Ivar vil klokken 03.30 ta en avgjørelse om vi skal forsøke oss mot toppen. Akkurat nå rundt midnatt hører vi vinden som uler voldsomt der ute. Det blåser helt klart enda sterkere på toppen.

Toppen blir nådd

Tirsdag 14. desember

Ivar roper klokken 04.00 at det blir toppforsøk. Været er akkurat nå helt greit for å prøve en tur opp mot 7000 meter over havet. Avgang fra Berlin fastsettes til presis klokken 06.00. Det betyr 2 timer med inntak av masse vann, litt frokost (men kroppen klarer ikke å spise så mye) og smelting av mer vann til å ha med på dagsturen. Vi tøyser og tuller litt i teltet, men stemningen er likevel preget av nervøsitet og høy spenning. Herlig!

Gruppen kommer seg av gårde presis klokken 06.00. Fortsatt er det mørkt rundt oss, men raskt kommer solen opp. Når vi nå går oppover er vi godt kledd: Brynje Artic, tjukk fleeejakke og dunejakke ytterst. På hodet bruker jeg en balaklava og en varm fjellue. Jeg har tynne ull-fingervanter innerst, så tjukke ullvotter og vindtett trekk utenpå ullvottene. På føttene har jeg tjukke ullsokker. Et par sokker holder når jeg i tillegg har plaststøvler med løs innesko (Scarpa Vega). Under Gore-Tex bukse har jeg en tynn fleeebukse samt Brynje lang underbukse (netting). Vi må ha varme og vindtette klær siden vi tempoet er så sakte at kroppen ikke produserer noe særlig varme selv.

Etter en liten stund er vi på White Rocks (ca. 6030 moh.). Det blåser kraftig fra siden, men vi tror fortsatt på at det skal være mulig å komme opp til toppen. Heldigvis har solen dukket opp og det varmer litt. Det er nesten skyfritt – og akkurat det lover jo bra! På Independencia (6400 moh.) ligger det en nedblåst hytte. Vi legger inn en liten spise- og drikkepause. Nå tar vi også på oss stegjern. Det er en bratt skråning opp foran oss, så er vi på ryggen som fører ut mot den såkalte traversen. Traversen er en tøff prøvelse. Vinden tar virkelig tak i kroppene våre. Jeg merker at det blir helt iskaldt på høyre side av ansiktet. Drar hetta på dunjakka godt over, men må i tillegg skjerme litt med hånden. Mange i gruppa fryser veldig, spesielt på tærne og i ansiktet.

Akkurat nå frister det heller ikke med morsomheter eller synging. All tilgjengelig oksygen i lufta prøver vi å få tak i. På denne høyden er det om lag 42-45 prosent oksygeninnhold i lufta (mot ca. 98 prosent ved havoverflaten).

Bildet: Canalettaen er bratt, steinete og krever utrolig mye krefter, men toppen er heldigvis ikke langt unna. Bildet er tatt på litt over 6900 meter over havet.



Endelig er jeg over traversen. Siste del av traversen var temmelig bratt. Noen av oss tar en liten pause på ca. 6700 moh. Vi kan se at resten av gruppa fortsatt strever med traversen. Foran oss ligger nå det som blir kalt Canalettaen. Den siste hindringen før toppen av Cerro Aconagua. Fra vårt sittested på 6700 moh. ser Canalettaen ikke så ille ut. Håvard (hjelpeguide), Tor Erik, Jon Gunnar og jeg blir de første i gruppen som begynner på den siste biten opp mot toppen.

Canalettaen så lett ut, men egentlig viser det seg at dette er verdens verste motbakke i grus. Det er tre skritt frem og raskt to tilbake. Med tung pust hiver vi alle etter oksygen. Dette er sinnsykt vondt og slitsomt. Etter 1 ½ timer marsj oppover virker det fortsatt som om det er like langt til toppen. Hele kroppen verker akkurat nå. Heldigvis har jeg ikke antydning til hodepine eller kvalme, men dukker det opp så begynner jeg å grine. Sakte går det. Sakte. Langt under oss kan vi se at resten av vår gruppe har begynt på Canalettaen. Så endelig hører jeg at Jon Gunnar roper: "Toppen er her!" Og for noen deilige ord! De siste fire skrittene mot toppen virker så lange og trege, men endelig er jeg der! Målet er nådd! Vi er fire personer som klokken 13.05 når toppen, 7 timer og 5 minutter etter at vi begynte marsjen fra Berlin. Utsikten er fantastisk, men vinden gjør det hele til en iskald opplevelse. I et kvarter er vi på toppen, så begynner

vi å gå ned mot Berlin og videre mot Nido. Det er 3-4 timers tur før det er mulig å legge seg ned i teltet for å sove. Jeg har så lyst til å sove.

Bildet: Endelig på toppen av Aconcagua. Det norske flagget har nå vært på toppen av Afrika, Europa og Sør-Amerika.



Ut av fjellet og tilbake til varmen

Onsdag 15. desember

Vi har ikke sovet særlig mye i natt. Rett etter at vi ankom Nido (5380 moh.) begynte det å snø. Gjennom natten tok vindstyrken seg kraftig opp og to av teltene våre revnet i snøstormen. På grunn av snøstormen kommer ikke bærehjelpen som vi hadde bestilt, opp fra basecamp. Derfor må hele gruppen bære alt utstyr, telt og søppel ned fra Nido til basecamp alene. Det blir sekker som veier alt fra 25 til 45 kg på ryggen samt sekker og bager som må dras med nedover. Når vinden blåser rett i mot er det tungt og vanskelig, men vikinger fra nord har vært ute en vinterdag tidligere. Dermed kan tyskere og franskmenn bare bli liggende igjen i sine telt på Nido, mens vi vandrer av gårde mot bedre vær i basecamp. Det tar opp til 5 timer for enkelte å komme ned til basecamp, men dagsturen er ikke over med det. Nå pakker vi om og tar kun lett dagstursekk på. (Muldyr skal få bære alle våre tunge sekker fra basecamp og ut av fjellet.) Så starter den lange marsjen fra basecamp og helt ut til Penitentes. Det fortelles at Hvitserkrekorden på denne strekningen er 4 timer. De to første fra vår gruppe brukte litt over 4 timer, mens jeg var ute av fjellet på 4 timer og 20 minutter.

På hotellet i Penitentes stod vi møkkete, slitne og lykkelige. Endelig ble det tid for dusj og personlig hygiene. Nå var det slutt på våtservietter som eneste vaskemulighet. En varm dusj i 15 minutter med bruk av såpen i hele tre omganger, gav en følelse av å være ren igjen. Og etter et fantastisk måltid med både øl og vin til, så ventet en myk og varm seng.

Torsdag 16. desember

Tidlig opp for å pakke om og ordne litt utstyr. I dag forlater vi Penitentes og Argentina. Vi har bestilt to minibusser som skal frakte oss til Santiago de Chile, men best av alt: Vi skal på fredag reise videre til Vina del Mar ved Stillehavskysten. Nå venter sol, varme og bading og noen helt avslappende dager. Og selvsagt en skikkelig avslutningsfest for hele gjengen!

Bildet: Aftensol over Cerro Aconcagua sett fra basecamp.



Etterord og litt om høydesyke

Cerro Aconcagua er kanskje ikke verdens vakreste fjell, men turen opp mot toppen er tøff og hard. Utfordringen er høyden, vinden og det raskt skiftende været. Jeg fikk en fantastisk tur og spesielt blir turen minnerik når toppen på 6962 moh. nås. En tur som denne kan egentlig hvem som helst være med på. Det kreves gjennomsnittlig god kondisjon, vilje til å gå sakte og litt motivasjon for å ha noen dårlige dager. Det er alltid lurt å reise i en større gruppe. All statistikk viser at større grupper har større sannsynlighet for å nå toppen. Dette har noe med at gruppen motiverer hverandre og løfter hver enkelt fremover når det butrer imot på toppdagen. Hvitserk (www.hvitserk.no) har mange års erfaring med grupper på Aconcagua. Opplegget til

Hvitserk innebærer også mange dager med akklimatisering som er så utrolig viktig for å være klar til toppdagen. I tillegg stiller Hvitserk med norske guider som alle har erfaring fra akkurat dette fjellet og som har nødvendig kompetanse om høydesyke. Det skaper en trygghet og ro som høyner sannsynligheten for at toppen nås.

Høydesyke er et tema som alltid dukker opp på slike turer. Grovt sett kan høydesyke deles inn mild, moderat og livstruende form. Overgangen mellom de tre formene er ofte glidende, men livstruende høydesyke kan oppstå uten at de andre formene har inntruffet i forkant. Høydesyke er direkte knyttet til lavt lufttrykk og manglende oksygen. Oksygentrykket i atmosfæren avtar parallelt med barometertrykket ved økende høyde over havet. Ved om lag 5500 moh. er barometertrykket halvert.

Mild og moderat høydesyke oppstår gjerne over flere timer til opptil 2 døgn etter høydeeksponering. Avhengig av oppstigningstempoet, høyden (spesielt sovehøyden), graden av fysisk anstrengelse og mulig nedarvet disposisjon for høydesyke. De typiske symptomene er:

- Hodepine
- Slapphet og apati
- Svimmelhet
- Lite matlyst
- Kvalme og oppkast
- Søvnproblemer (typisk med periodisk pusting spesielt om natten, plutselig våkner man og hiver etter luft – en kvelningsfølelse)
- Fryser lett, kuldefølelse i kroppen
- Væskeansamling i kroppen, nedsatt urinproduksjon

De fleste med mild til moderat høydesyke blir raskt friske, enten ved å foreta en nedstigning (mellom 500 og 1000 meter) eller å hvile i høyden. I tillegg er det vanlig å innta medikamenter som for eksempel Diamox, paracetamol eller Ibux. All medisinerings bør foretas av personer med god kompetanse på høydemedisin.

Den livstruende høydesyken er hjerneødem og lungeødem. Hjerneødem innebærer at væske siver ut i hjernevevet og forårsaker forhøyet intrakranielt trykk. Lungeødem er at det siver væske ut i lungevevet på grunn av høyt trykk i lungekretsløpet og lavt atmosfæretrykk. Både hjerneødem og lungeødem kan medføre døden hvis ikke øyeblikkelig nedstigning skjer (eventuelt med transportabelt trykkammer). Pasientene må også få oksygen og medikamenter.

Forebygging av høydesyke er forholdsvis enkelt. Det gjelder å foreta en gradvis oppstigning, lytte til kroppens signaler og ved tvil foreta nedstigning for å se om symptomene bedrer seg. Et vanlig uttrykk blant klatrere er å ”gå høyt og sove lavt”. Unngå å øke sovehøyden i gjennomsnitt med mer enn 300 meter per døgn, men gå høyere enn sovehøyden før man faller til ro for natten. I tillegg bør det alltid legges inn hviledager på nye høyder når turen opp har vært fysisk anstrengende. Det siste gode rådet for å forebygge, er å drikke mye vann. Væskebehovet er stort i høyden, så drikk gjerne opp mot 6 liter vann i døgnet.

God tur!