



## Infofiche

### **GRAN PARADISO - eerste 4000-er**

Goedendag,

Berggidsenbureau Namaste Mountainguides heeft een bijzondere organisatievorm die hier en daar anders is dan je gewoon bent bij een toeristische reisorganisator.

Daarnaast zijn we actief in de specifieke sector van avontuurlijke outdoor activiteiten en dat vereist een bijzondere aanpak o.a. wat betreft verzekeringen, fysieke conditie, materiaal, kledij en overnachtingen.

We willen je dan ook uitdrukkelijk vragen om onze algemene voorwaarden door te lezen zodat je goed op de hoogte bent. Je vindt alle informatie op <http://namaste-mountainguides.com/nuttige-info/algemene-voorwaarden>

### **INFORMATIEBIJENKOMST VOOR DEELNEMERS**

De exacte datum en plaats worden je meegedeeld via nieuwsbrief en website.

Voor alle ingeschreven deelnemers organiseert Namaste een informatiebijeenkomst in de loop van de maand mei. In het verleden hebben onze deelnemers deze altijd als erg nuttig tot noodzakelijk omschreven. Wij nodigen je dan ook graag uit om deze informatiebijeenkomst bij te wonen.

Op deze avond krijg je ook een gedetailleerde uiteenzetting van hoe je kledij er best kan uitzien en welke kledingstukken je degelijk met elkaar kan combineren en welke helemaal niet. Er is inderdaad heel wat goed materiaal op de markt aanwezig maar niet elke combinatie geeft je het beoogde effect. Verder nemen we ook de technische materialen door. Zij moeten tijdens het programma voor uw veiligheid zorgen.

Wanneer je vragen hebt over je bestaande kledij en/of technische materialen, breng ze dan gerust mee naar de bijeenkomst dan kunnen we je uitsluitsel geven over hun gebruik.

Naast deze twee uiteenzettingen komen volgende praktisch zaken nog aan bod:

- Contact met je medereizigers zodat eventueel gezamenlijk overnachten en carpoolen gemakkelijk kan geregeld worden.
- Reservatie en betaling van eventueel te huren materialen. Het bespaart ons veel nodeloos tijdverlies in het begin van het programma en jullie zijn zeker dat alles zal voorradig zijn.

### **FYSIEKE CONDITIE**

Om zonder problemen het programma tot een goed einde te brengen heb je een geschikte fysieke conditie nodig. Op de pagina van het betreffende programma vind je welk fysiek niveau het programma vraagt en met wat dit overeenkomt in de praktijk. Zorg dat je daaraan beantwoordt aub. zodat het programma op een normale manier kan doorgang vinden. De aangegeven vereiste fysieke conditie is ook nodig om



veiligheidsredenen. Soms moeten we een zeker ritme kunnen aanhouden om de tocht veilig te kunnen ondernemen. De sneeuwcondities veranderen sterk in de loop van de dag en daar moet je gids rekening mee houden. Opgelet want net omwille van de veiligheidsnorm kan de gids soms de moeilijke beslissing moeten nemen om je niet verder toe te laten tot het programma.

Je vindt op onze site heel wat hints over trainingsmogelijkheden en spiergroepen die meestal wat extra aandacht vergen. Je vindt al deze info op <http://namaste-mountainguides.com/nuttige-info/fysieke-voorbereiding>

## **PRAKTISCH**

### Start.

De eerste dag verzamelen we om 11u in het gezellige bergdorpje Cogne (I)aan het toerismebureau waar het eventueel gehuurde materiaal verdeeld wordt.

### Hoe.

We verwachten jullie in de juiste kledij en met gepakte rugzak (zie verder).

### Einde.

We eindigen de laatste dag meestal in de late namiddag of vroege avond.

### Over het programma.

Hoe het programma er in detail uitziet vind je op de 'per dag' pagina van het betreffende programma op onze site.

**Het programma is altijd onder voorbehoud en kan omwille van weersomstandigheden of veiligheidsredenen aangepast worden.**

## **VERBLIJF**

Namaste zorgt voor de reservatie van de berghutten.

Voor het verblijf in het dal staat het de deelnemers vrij een aangepast verblijf te zoeken. Voor deze reservatie zorg je als deelnemer zelf.

Gezamenlijke afspraken met andere deelnemers kunnen best geregeld worden op de infovergadering.

Volgende verblijven kunnen wij U aanbevelen.

**Albergo Belvedere\*\*:** [www.albergobelvedere.net](http://www.albergobelvedere.net) , heel goede Albergo met half pension, gelegen net boven Cogne en met een schitterend uitzicht. Het is een heel verzorgde overnachtingplaats met uitstekende keuken.

**Le Bon Repos:** klein goedkoop hotelletje dat gelegen is net voor Cogne en bereikbaar is op [www.lebonrepos.it](http://www.lebonrepos.it) .

Voor campings of andere logementen kan je terecht op <http://www.cogneturismo.it/homepage.asp?l=2> .



Je kunt eventueel, wanneer je langs Chamonix rijdt en de Mont Blanc tunnel neemt, ook overnachten in Chamonix en de volgende morgen doorrijden (Cogne ligt op ongeveer 1.30u. rijden van Chamonix). Je hebt dan eventueel de kans om schoenen te huren.

Volgende verblijven kunnen wij U in Chamonix aanbevelen.

**Camping Les Verneys\*\*** in het gehucht Les Bossons : tel +33 450 53 15 84 (tel.nr. van camping Les 2 Glaciers).

Het is een aangename camping met vernieuwd sanitair, waar je gemakkelijk in kleine groepjes kan staan. Wanneer je ingeschreven bent voor een Namaste Mountainguides programma krijg je er 5% korting. Laat wel weten dat je voor een Namaste programma komt. De reservatie voor camping Les Verneys doe je via de website van Camping Les Deux Glacier [www.les2glaciers.com](http://www.les2glaciers.com).

**Camping Les Deux Glaciers\*\*\*** in het gehucht Les Bossons : tel +33 450 53 15 84. Luxeuzere camping van dezelfde eigenaar. Op deze camping zijn ook mooie chalets te huur. Informeer hiervoor op hetzelfde telefoonnummer of via [www.les2glaciers.com](http://www.les2glaciers.com).

#### GITE:

**Chalet Tissières** in Les Bossons (Chamonix): Schitterende chalet vlak bij onze centrale afspraakplaats. Damian (Engelsman) en Renske (Nederlandse) maakten van deze oude boerderij een luxueus verblijf met grote tuin, moderne slaapkamers en sanitair, een aangename zithoek en vooral een warm hart. Wij bevelen het jullie graag aan. Verschillende formules zijn mogelijk. Alle informatie vind je op <http://www.iceandorange.com/>. Geef bij je boeking ook de referentie NAMASTE door. Tel (00-33) 450 90 87 17 (kan in het Nederlands, vraag naar Renske).

**La Tapia** in La Frasse (andere kant van Chamonix): tel (00-33) 450 53 18 19 of fax (00-33) 450 53 67 01, <http://www.latapia.com>.

#### HOTELS:

Voor hotels of andere campings of gîtes neem je best contact op via de website van de toeristische dienst van Chamonix, tel: (00-33) 450 53 00 24. [www.chamonix.com](http://www.chamonix.com)

**Reserveren is overal nodig !!!**

#### **VERVOER HEEN EN TERUG EN TER PLAATSE**

Personen die graag van carpooling willen gebruik maken om naar de vertrekplaats te reizen en/of naar huis terug te keren kunnen deze afspraken maken op de infovergadering.

Opgelet ! ook ter plaatse moet je kunnen beschikken over een vervoermiddel.

## WAT NEEM JE MEE?

### ALGEMEEN

- Sneeuwpijkel (piolet) (eventueel te huur).
- Stijgijzers met antibot (eventueel te huur).
- Klimgordel (eventueel te huur).
- Klimhelm (eventueel te huur).
- Rugzak (min. 40 liter).
- Drinkfles of drinkzak (min 1 liter).
- Gletsjerbril (categorie 4).
- Zonnecrème, lippencrème, after-sun.
- Grote plastic zak (bvb. Vuilniszak – één per persoon).
- Toiletgerief en persoonlijke EHBO (bvb. mentholtalkpoeder voor personen met sterk transpirerende voeten, compeed tegen blaren).
- Lakenzak voor in de berghutten (verplicht).
- Hoofdlamp. (eventueel te huur)
- Cash geld voor berghutten en kabelbanen (zie budget programma).

### KLEDIJ VOOR HET PROGRAMMA

- Sportieve, bij voorkeur winddichte broek.
- Wollen pull of fleece.
- Thermisch ondergoed (T-shirt en lange broek).
- 1 paar handschoenen of wanten.
- Muts en eventueel sjaaltje.
- Dikke wollen sokken voor in bergschoenen en reservekousen.
- 2 paar dunne synthetische sokjes.
- Getten (gamashen).
- Reserve T-shirts.
- Regen- en windvaste kledij (vest en broek) liefst ademend (type Gore-tex).
- Hoge bergschoenen vanaf type C/D.

### VARIA EVENTUEEL MEE TE NEMEN

- Eventueel lidkaart bergsportfederatie.
- Oordopjes, oogmasker.
- Lichtgewicht fototoestel.
- Regenponcho.
- Regenhoes rugzak.
- 1 skistok (1 paar skistokken bij slechte knieën).
- Kompas.



- Fototoestel.
- Reddingsdeken.
- Geografische kaarten.
- Product voor waterdicht maken van bergschoenen.

Aankopen van materiaal en kledij doe je best in een gespecialiseerde zaak. Je vindt ze op onze site op <http://namaste-mountainguides.com/nuttige-info/links>.

Prijzen en reservatie technische materialen vind je op onze website op <http://namaste-mountainguides.com/nuttige-info/huur-materiaal>

### TOCHTPROVIANT

Energierijke snoepjes, en/of nootjesmengeling en/of gedroogde vruchten, energierijke sportdranken in poedervorm (Extran, Isostar,...), voedingssupplementen (magnesium en calcium), .....

### DE EERSTE DAG: KLEDIJ EN MATERIAAL IN DE RUGZAK.

#### KLEDIJ DIE JE AANDOET

- Lange bergbroek, eventueel short (volgens meteo).
- Fleece.
- Bergschoenen.
- Twee paar kousen (dik & dun).

#### IN DE RUGZAK

Zie boven. We blijven heel het programma in de bergen.

**Berggidsenbureau Namaste wenst je alvast een aangenaam en succesrijk programma toe.**