



## Infofiche

### **MONTE ROSA – 4000-ers VOOR IEDEREEN**

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 uitsluitel 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 dit programma tot een goed einde te brengen heb je een sterke 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 beantwoord aub. zodat het programma op een normale manier kan doorgang vinden. De sterke 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. Hoe



beter je conditie hoe meer kans je hebt om de top te halen. Daarnaast worden ook de kansen van je medeklimmer mede door jou bepaald.

**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 12u op de parking van de kabelbaan: funiculaire van Frachey-Alpe Ciarcerio in Frachey Saint-Jacques, 11020 Champoluc-Ayas waar het eventueel gehuurde materiaal verdeeld wordt.

### Hoe.

We verwachten jullie in de juiste kledij en met gepakte rugzak (zie verder). Vergeet niet picknick en drank mee te brengen.

### Einde.

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

### Programma in detail.

Hoe het programma er in detail uitziet vind je op de webpagina 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.

**Camping Sole e Neve** Loc. Morenesc Antagnod 11020 Ayas (Aosta) <http://www.campingsoleneve.com/>.

Het is een mooie en rustig gelegen camping in een dennenbos. Het restaurant 'Le Petit Monde' van de camping is gekend voor zijn uitgebreid menu. De typisch Italiaanse gerechten, allemaal zelf gemaakt, worden in overvloed geserveerd.



In **Hotel Le Campagnol** <http://www.hotelcampagnol.it/> waren onze deelnemers heel tevreden.

**Reserveren is overal nodig !!!.**

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

Deelnemers komen met eigen vervoer ter plaatse.

### **WAT NEEM JE MEE?**

#### **ALGEMEEN**

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

#### **KLEDIJ VOOR HET PROGRAMMA**

- Warme klimbroek (synthetisch materiaal).
- Thermofleece dik en dun.
- Eventueel lange fleecedoek.
- Thermisch ondergoed (2xT-shirt liefst met lange mouwen en lange broek).
- 2 paar handschoenen of wanten, muts en eventueel sjaaltje.
- Dikke wollen sokken voor in bergschoenen en reservekousen.
- 2 paar dunne synthetische sokjes.
- Getten (gamashen).
- Regen- en windvaste kledij (vest en broek) liefst ademend (type Gore-tex).
- Hoge stijgijzervaste bergschoenen type C/D of D schoen.



#### VARIA EVENTUEEL MEE TE NEMEN

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

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

- Thermische onder kledij / Lange onderbroek (volgens meteo).
- Fleece.
- Lange bergbroek.
- 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.**