



Infofiche

OPLEIDING ALPINE ROTSKLIMMEN

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 oa. 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 OPLEIDINGEN

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

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

Op deze bijeenkomst bieden wij jullie volgende zaken aan:

- een clinic over alpine kledij
- een clinic over technische materialen
- een clinic over oriëntatie

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

Breng ook kaarten, kompas, meetlat ... mee en wat schrijfgerief.

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 een 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 beantwoord 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.

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 opleiding begint de eerste dag om 9u. De juiste afspraakplaats wordt later nog meegedeeld en is afhankelijk van de weersomstandigheden en de plaats waar de opleiding doorgaat. Zowel in het massief van de Cerces (bij Briançon) als in de massieven Les Aravis en Les Aiguilles Rouges (bij Chamonix) hebben we heel wat mogelijkheden. Afhankelijk van hoe het weer is kiezen we op het laatste moment het massief. Daar is iedereen het meest mee gebaat.

Einde.

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

Opleidingsprogramma.

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.

DOEL VAN DE OPLEIDING ALPINE ROTSKLIMMEN

De bedoeling van deze opleiding is om je volledig zelfstandig te maken in lange rotsroutes en te werken aan je klimtechniek.

DE INHOUD VAN DE OPLEIDING WORDT BIJ GROEPSINSCHRIJVING VOLLEDIG AANGEPAST AAN DE WENSEN VAN DE GROEP EN ZIJN AFHANKELIJK VAN DE VOORKENNIS VAN DE DEELNEMERS. ONDERSTAANDE BESCHRIJVING GEEFT DE CURSUSINHOUD WEER VAN DE GEPROGRAMMEERDE WEEK.



OPLEIDING ALPINE ROTSKLIMMEN

De week zal bestaan uit zowel opleidingsmomenten – er wordt les gegeven in veiligheid, technieken, touwhandelingen, ... als uit zelfstandig uitgevoerde beklimmingen.

Veiligheid, efficiëntie en snelheid staan centraal. Wie wil kan leren werken met klemblokken en friends of camalots (worden door Namaste voorzien). Het kiezen van de juiste route en de voorbereiding ervan komen uitgebreid aan bod. Daarnaast zijn we nog bezig met enkele eenvoudige reddingstechnieken die je het klimmersleven wat eenvoudiger kunnen maken in geval van problemen (eenvoudige takel, touwverlenging, ...).

Op het einde van de week ken je genoeg om nadien op een veilige en adequate manier lange rotsbeklimmingen te doen.

VERBLIJF

De keuze van het verblijf hangt af van het massief. Namaste houdt je op de hoogte.

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.

ALGEMEEN

KLEDIJ VOOR HET PROGRAMMA

- Klimbroek.
- Wollen pull of fleece.
- Thermisch ondergoed (eventueel).
- Reservekousen.
- Reserve T-shirts.
- Regen- en windvaste kledij (mag lichtgewicht zijn).
- Stevige stapschoenen voor de aanloop.
- Rotsklimschoentjes.

VARIA EVENTUEEL MEE TE NEMEN

- Foto toestel.
- Geografische kaarten.
- Topo's.



TECHNISCHE MATERIALEN

- Helm
- Klimgordel
- 3 schroefmusketons (liefst HMS).
- Afdaal- en zekeringstoestel .
- 2 lange linten (120cm).
- 2 korte linten (60cm).
- 7 setjes.
- 2 korte hulptouwjes (2 x 7mm x 1.5m).
- Klimtouwen voor de touwgroepen (1 dubbel touw per 2 deelnemers).
- Andere materialen waarvan het gebruik kritisch kan bekeken worden.
- Klemblokken of mechanische tussenzekeringen (friends, camalot, ...) breng je mee wanneer je ze hebt of je er via een vriend(in) kan over beschikken. Anders kan je deze materialen in bruikleen krijgen van berggidsenbureau Namaste Alpinisme.

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>.

TOCHTPROVIANT

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

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