



Infofiche

OPLEIDING ALPINISME - ERVARINGSWEEK

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 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 (zie initiatie)
- een clinic over technische materialen (zie initiatie)
- een clinic over oriëntatie (zie initiatie)

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

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

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. 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

De ervaringsweek gaat door in de Vanoise, tenzij anders is afgesproken.

Start.

De eerste dag verzamelen we om 9u aan de ingang van Camping “Le Parc Isertan” in Pralognan La Vanoise, waar het eventueel gehuurde materiaal verdeeld wordt.

Hoe.

Bij het begin van de ervaringsweek wordt het programma doorgenomen met de deelnemers. De keuze van kledij en rugzakinhoud hangen hiervan af. De gids neemt dit met jullie door en nadien krijgen jullie even de tijd om de juiste kledij aan te trekken en een gepaste rugzakinhoud samen te stellen.

Zorg er wel voor dat je picknick en drank al klaar staan.

Wanneer deelnemers in groep inschrijven kan er door hen zelf, op voorhand een programma opgesteld worden dat ter goedkeuring wordt voorgelegd aan de verantwoordelijke Namaste berggids.

Einde.

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

Over het programma.

Het wordt een klimweek met zoveel mogelijk beklimmings. Elke avond is er nabespreking en voorbereiding van de volgende dag. Per dag worden één of meerdere verantwoordelijken aangesteld die de tocht voorbereiden en leiden. Elke avond of op cruciale momenten houden we een nabespreking van de gedane acties.

Herhaling van veiligheidstechnieken bij slecht weer.

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



DOEL VAN DE ERVARINGSWEEK

Tijdens de ervaringsweek hebben we als doel, de technische vaardigheden uit de opleiding initiatie alpinisme toe te passen tijdens zelfstandige beklimmingen. Het nemen van zelfstandige beslissingen is niet zo vanzelfsprekend. Daarom worden de taken van de beklimming opgesplitst. Je bereidt telkens een onderdeel van de beklimming voor en begeleidt dat ook in de praktijk. Heel het proces staat onder het waakzaam oog van de gids. Deze geeft raad en grijpt in wanneer de veiligheid in gedrang komt. Tijdens de nabesprekingen worden eventuele tekorten bijgeschaafd. Deze tekorten worden de aandachtspunten voor de volgende tocht.

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:

Een aangename camping www.camping-isertan.com.

GITE:

Een aangename gîte op enkele kilometer van Pralognan is Le Repoju: <http://www.refuge-repoju.com/>.

ANDERE:

Voor hotels, appartementen of andere campings of gîtes neem je best contact op via de website van de toeristische dienst <http://www.pralognan.com/ete-summer/>

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.

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).
- 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 winddichte klimbroek (synthetisch materiaal).
- Fleece dik en dun.
- Lange fleecebroek.
- Thermisch ondergoed (T-shirt liefst met lange mouwen en lange broek).
- 1 paar dunne handschoenen (windstopper).
- 1 paar dikke handschoenen of wanten (cfr ski).
- Muts en eventueel sjaaltje.
- Dikke wollen sokken voor in bergschoenen en reservekousen.
- 2 paar dunne synthetische sokjes (tweelagensysteem).
- Getten (gamashen).
- Regen- en windvaste kledij (vest en broek) liefst ademend (type Gore-tex).
- Hoge stijgijervaste bergschoenen (bij voorkeur type D of eventueel type C, C/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).
- Kompas.
- Fototoestel.
- Reddingsdeken.
- Rotsklimmateriaal.
- Rotsklimschoentjes.
- Geografische kaarten.
- Product voor waterdicht maken van bergschoenen.



TECHNISCHE MATERIALEN DIE DOOR ELKE DEELNEMER INDIVIDUEEL VOORZIEN WORDEN BIJ GROEPEN DIE INSCHRIJVEN MET EIGEN MATERIAAL.

- 3 schroefmusketons (lieft HMS)
- 1 lang lint (120cm)
- 2 korte linten (60cm)
- 3 zekeringsetjes
- 2 korte hulptouwjes (2 x 7mm x 1.5m)
- Klimtouwen voor de touwgroepen (1 touw per 2 deelnemers/ enkel of dubbel)

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),

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