

Winterstage sneeuwschoenwandelen Franse Alpen, 7-13 maart 2027



Voor wie: deze stage richt zich tot iedereen die wil leren om autonoom sneeuwschoenwandelingen te ondernemen. Ervaring met sneeuwschoenwandelen is niet vereist. Wel belangrijk zijn een goede fysieke conditie en zin in avontuur en een mix van inspanning en ontspanning.

Leerpunten

- Initiatie sneeuw en lawinekunde: begrijpen hoe lawines ontstaan, hoe ze vermijden, en wat ingeval van lawines (lawineslachtoffer zoeken, acute eerste hulp en reddingsoperatie coördineren)
- Navigeren in diverse besneeuwde landschappen en weersomstandigheden
- Voorbereiding van sneeuwschoentochten
- Adequaat gebruik van sneeuwschoenen en mini-crampons

Programma van de stage

Stage in het winterse hooggebergte (Massif des Arves en Grandes Rousses) met 2 overnachtingen in een berghut. Elke dag tussen de 400 en 800 hoogtemeters, dus het niveau van inspanning is gemiddeld tot zwaar.

- Dag 0: aankomst, kennismaking en overnachting in de Auberge in Albiez-le-Jeune, bergdorp op 1350m
- Dag 1: dagtocht rond Albiez; met initiatie lawinekunde, navigeren door bergbos, bergfauna. Afstand: 8 km; hoogteverschil: 500m stijgen en dalen. Overnachting in Albiez.
- Dag 2: dagtocht Plateau de Montrond; tochtvoorbereiding, navigeren in open terrein, lawine rescue in groep. Afstand: 9 km; hoogteverschil: 700m stijgen en dalen. Overnachting in Albiez.
- Dag 3: verplaatsing met de auto naar St.Sorlin d'Arves voor 3-daagse trekking naar de refuge de l'Etendard (2430 m). Verkennen van sneeuwlandschappen in de omgeving van de refuge. Afstand: 8-10 km, hoogteverschil: 500-600m stijgen, 200m dalen. Overnachten in refuge.

- Dag 4: naar de voet van de gletsjer (2680 m) en evt. en daarna, via een avontuurlijke lus terug naar de refuge de l'Etendard. Navigeren in open terrein en gebruik van mini-crampons. Afstand: 8 km; hoogteverschil: 400m stijgen en dalen. Overnachting in refuge.
- Dag 5: afdalen naar St-Sorlin en verplaatsing met de auto naar Albiez. Afstand: 5-7 km, hoogteverschil: 100m stijgen, 500-700m dalen. Overnachting in Albiez.

Vereiste uitrusting

- Stevige waterdichte hoge wandel/bergschoenen
- Kledij voorzien voor alle omstandigheden (min. 3-lagen, incl. winddichte én waterdichte toplaat en donsjas)
- Handschoenen, muts, zonnebril, zonnecrème, pet of hoed
- Rugzak met voldoende water (min. 2L), tussendoortjes (bv. energierepen, gedroogd fruit en/of noten).
- Extra kledij, handdoek, toiletzak, lakenzak en kussensloop voor het verblijf in de auberge en berghut. Donsdekens en kussens zijn voorzien.
- Wandelstokken, sneeuwschoenen, lawine-veiligheidsmateriaal, mini-crampons, evt. verrekijker.
- Persoonlijke medicatie

Gelieve eventuele chronische aandoeningen vooraf even te bespreken zodat we hiermee rekening kunnen houden wat betreft het doel en het tempo van de tocht.

Prijs en voorwaarden

De prijs per persoon 685 euro. Deze omvat de voorbereiding en begeleiding door de bergwandeligids (IML), en de overnachtingen in volpensioen.

Te voorzien door de deelnemers: sneeuwschoenen en mini-crampons, lawine-veiligheidsmateriaal (biepr, sonde, schep), drankjes in de auberge en refuge (cash geld meebrengen)

Het doel is het beleven van een bergtocht op een veilige en informatieve wijze. In functie van uw veiligheid en die van de groep kan de bergwandeligids de tocht aanpassen of annuleren. Enkele factoren die hiervoor bepalend kunnen zijn; de weersomstandigheden, de toestand van het terrein, de fysieke conditie en/of de uitrusting van de deelnemers.

Contact ALPEXPLORE. Stefan Pype, Mobiel BE +32 477 920 717, Mobiel FR +33 787 470 698, email contact@alpexplore.eu

Persoonlijke ondertekening

Naam:

Voornaam:

Datum

Plaats

.....

.....

Handtekening: