

Conditie Zomer alpinisme vereiste

Level 1

Stijgingen en afdalingen tot 1000 hoogtemeters met wandeltijden tussen 5 en 7 uur. Het wordt aanbevolen om vooraf te acclimatiseren. De gemiddelde wandelsnelheid bedraagt ongeveer 300 hoogtemeters per uur met rugzak van 10 kg .

Level 2

Stijgingen en afdalingen tot 1200 hoogtemeters met wandeltijden tussen 6 en 8 uur. Een voorafgaande acclimatisatie wordt vereist . De gemiddelde wandelsnelheid bedraagt ongeveer 300 hoogtemeters per uur met 10 kg rugzak

Level 3

Stijgingen en afdalingen tot 1400 hoogtemeters en meer met wandeltijden tussen 8 en 10 uur. Een voorafgaande acclimatisatie wordt vereist. De gemiddelde wandelsnelheid bedraagt ongeveer 350 hoogtemeters per uur met 10 kg rugzak

Ervaring/kunnen zomer alpinisme Vereiste

Level 1

Ideaal voor beginners zonder ervaring met hooggebergte , die al wel alpiene bergwanden ervaring hebben met klimpassages tot de I. graad. Zwarte wandel paden. Tijdens de reis komt door licht terrein zoals puinhellingen, blokgraten tot II graad en eenvoudige firnhellingen tot 40 graden. Vanwege het risico op gletsjerspleten wordt op vlakke gletsjers aan een lang touw gelopen. Tred zekerheid zijn en geen hoogtevrees hebben is vereist.

Level 2

Je hebt al ervaring met hoog gebergte tochten en het gebruik van pickel en stijgijsers is voor jou geen probleem. Steilere firn- of rotsgedeelten en klimpassages tot de II. graad vormen geen uitdaging voor je. Je beweegt je zeker over gletsjers, sneeuwvelden en puinhellingen met een helling tot 45 graden en kan routinematig aan een lang of kort touw klimmen vanwege het risico op vallen of gletsjerspleten.

Level 3

Je hebt uitgebreide ervaring met hoogtetochten. Je kunt veilig omgaan met stijgijsers en een ijsbijl/pickel. Je kunt langere tijd geëxponeerde klimpassages tot de IV. graad of hoger aan, evenals steile firn- en ijswanden met hellingen boven de 45 graden. Herhaald zeker en af en toe standplaatszekeringen zijn noodzakelijk. Ook kunnen zerken vanaf een standplaats is een vereiste. De gletsjers kunnen veel spleten en breuken bevatten en maken de tocht extra uitdagend. Deze tochten vereisen uitstekende tredzekerheid, geen hoogtevrees en uitgebreide ervaring in alpien terrein.

Ervaring/kunnen Klimmen zomer

Level 1

Je hebt geen klimervaring nodig. Je leert de basisprincipes van knooptechnieken, materiaalkunde en klim- en zekeringstechnieken. Geen hoogtevrees en een zekere tred zijn vereist.

Level 2

Eenvoudig tot middelzwaar klimmen in moeilijkheidsgraad III-IV (UIAA). Je hebt al ervaring met rots klimmen en je klimt af en toe in de klimhal tot 4c. Je zult regelmatig verticale secties tegenkomen die kracht vereisen. Daarnaast moet je vertrouwen hebben in abseilen en hier veilig mee om kunnen gaan.

Level 3

Middelzwaar tot uitdagend klimmen in moeilijkheidsgraad IV-VI (UIAA). Deze tochten voeren door voortdurend steil rots terrein. Deelnemers moeten ervaring hebben met rotsklimmen en in staat zijn om in de klimhal de bovenste V. graad veilig voor te klimmen en te kunnen ombouwen tot laten zakken.

Een goede combinatie van uithoudingsvermogen en kracht is vereist.

Level 4

Middelzwaar tot zware rots beklimmingen met alpiniste uitdagingen tot 250m rotswanden.

De deelnemers moet zelfstandig multi pitch kunnen klimmen in de rotsen tot V graads rots trein.

Een goede combinatie van uithoudingsvermogen en kracht is vereist, daar naast ook tred zeker kunnen wandelen en afdalen.