Naam en Voornaam:………………………………………………..,

Lidnummer KBF:……………………………………………

Club:……………………………………………

heeft onderstaand palmares zelfstandig op eer en geweten bijeen gewandeld.

**Sporttechnische voorwaarden palmares:**

- 10 bergwandeltochten (1 of meer dagen), gemaakt op zelfstandige basis (niet-begeleid), gespreid over minstens 2 jaar, in het hooggebergte en desolate gebieden in Europa (bv.: Alpen, Pyreneeën, Dolomieten, Schotse Hooglanden, Scandinavië).   
- Palmares mag maximum 5 jaar teruggaan in de tijd.  
- waarvan 3 meerdaagse tochten van minimum 4 overnachtingen in een hut, tent, of bivak  
- waarvan minimum één bergwandeltocht met een hoogteverschil van meer dan 1000hm.

**Praktische richtlijnen te volgen bij het invullen van het palmares:**

* Vul in de 10 genummerde rijen enkel tochten in die onder de discipline bergwandelen in zomerse omstandigheden vallen.
* Beklimmingen (bergbeklimmen), tochten in winterse omstandigheden, cursussen en opleidingen die je gevolgd hebt kan je kort noteren bij de extra opmerkingen.
* Enkel de 10 genummerde rijen correct invullen. Geen extra tochten toevoegen, deze komen niet in aanmerking.
* De 10 tochten dien je zelfstandig te hebben uitgevoerd. Dit betekent niet onder begeleiding van een club of andere organisatie. De planning en uitwerking van de tocht werd door jezelf gedaan, niet door medetochtgenoten waarmee je enkel bent meegewandeld.
* Als je meerdaagse tocht meer dan 5 dagen in beslag nam, mag je deze extra dagen ook noteren (dag 6 – dag 7 – dag 8)
* De tochten waarin meer dan 1000Hm positief werden gedaan per dag zet je in een groene kleur.
* Noteer per etappe aantal positieve en negatieve hoogtemeters
* De tochten moeten ondernomen zijn in bergachtig terrein. Ardennen, Eifel, Vogezen,… komen niet in aanmerking voor je palmares.
* Een meerdaagse tocht van bv 14 dagen kan je niet opsplitsen over verschillende meerdaagse tochten, deze drie moeten in een verschillend gebied zijn doorgegaan.
* Moeilijkheidsgraad van paden: http://www.nkbv.nl/kenniscentrum/document/Moeilijkheidswaardering+bergwandelpaden++/84

**Voorbeeld van een tocht in te vullen in het palmares**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Gebied / Massief / Land | Jaar + maand | Aantal personen | Aantal dagen + slaapfaciliteit | Routeverloop per dag van het ene punt naar het andere (vermelding hoogte + aantal positieve en negatieve hoogtemeters/etappe) | Moeilijkheidsgraad route |
| 1. Meerdaagse tocht van minimum 4 overnachtingen | *Grand Combin - Walisser Alpen (CH)* | *Juli 2015* | 2 | *6 stapdagen, berghutten* | *Dag1 Bourg st pierre 1632m – cabane col de mil 2473m (+841Hm) Dag 2 naar cabane pannossiere 2641m (+1090 Hm – 922Hm ) Dag 3 naar cabane de chanrion 2464 m Dag 4 naar rif champillon 2434 m Dag 5 naar saint léonard 1516 m Dag 6 naar bourg saint pierre 1632 m* | *T2 T4 T4 T3 T2 T3* |

Wat gebruik je als basis navigatiemiddel?...........................................................................

Extra opmerkingen kort noteren (bv opleiding zelfstandig bergwandelaar gevolgd, workshops gevolgd, (bergbe)klimervaring, wintertochten): ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Handtekening kandidaat

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Gebied / Massief / Land | Jaar + maand | Aantal personen | Aantal dagen + slaapfaciliteit | Routeverloop per dag van het ene punt naar het andere (vermelding hoogte+ aantal positieve en negatieve hoogtemeters/etappe) | Moeilijkheidsgraad route |
| 1. Meerdaagse tocht van minimum 4 overnachtingen |  |  |  |  | Dag 1: Dag 2: Dag 3: Dag 4: Dag 5:  ……. |  |
| 1. Meerdaagse tocht van minimum 4 overnachtingen |  |  |  |  | Dag 1: Dag 2: Dag 3: Dag 4: Dag 5:  ……. |  |
| 1. Meerdaagse tocht van minimum 4 overnachtingen |  |  |  |  | Dag 1: Dag 2: Dag 3: Dag 4: Dag 5:  ……. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |