



Hoe ziet mijn groep eruit?

Ervaring: Beginner Ervaren Gevorderd

Fitheid (fysiek & mentaal): Laag Gemiddeld Hoog

Verwachting: Rustige tocht Sportieve wandeling



Wat verwacht ik van de route?

Tip: Gebruik het marsplan om je wandeltijd te berekenen

Hoe lang zal ik onderweg zijn?

Moeilijkheid: Eenvoudig Gemiddeld Technisch



Heb ik het nodige materiaal bij?

Ja Nee

- eten en drinken ehbo telefoon
- kaart en digitaal navigatiemiddel regenjas- en broek
- warme kledij (lange pijpen/mouwen, lichte handschoenen, muts)
- bescherming tegen de zon (bril, crème, pet/hoed)



Wat doe je bij noodgevallen?

Is er **iemand op de hoogte** van je plannen? Ja Nee

Heb je **telefonisch bereik**? Ja Misschien Nee

Tip: Gebruik de app SOS EU Alp of Echo SOS bij contact hulpdiensten.
Geen 4G? Bel 112.

Geen bereik? Gebruik een noodbaken vb. Garmin Inreach.



Wat zijn de omstandigheden?

Verwacht je **neerslag**? Regen Sneeuw Onweer

Tip: Blijf weg van via ferrata, cols en toppen bij onweer.
Neem warme en waterdichte kledij mee.

Is er **mist of laaghangende bewolking**? Ja Nee

Tip: Weet altijd waar je bent. Blijf op gemarkeerde paden en neem een digitaal navigatie-instrument mee.

Is er nog **sneeuw** op mijn route?

Weinig of niets Sporadisch Nog veel

Tip: Neem spikes mee en kies eventueel een lagere route

Is er **wind**?

Weinig Gemiddeld Krachtig/rukwinden

Tip: Vermijd technisch terrein bij veel wind. Pas je kledij aan.

Reflectie



Was de tocht haalbaar?

Eenvoudig Perfect Te moeilijk / te lang

Noteer de belangrijkste leerpunten:

.....

.....

.....

Basis marsplan bergwandeltocht

Doel van het marsplan is enerzijds om de totale wandeltijd te berekenen en anderzijds een houvast te bieden op het terrein om te zien of je op schema bent.

Datum:
Tocht:

 Tel. eindpunt:
Tel. bergredding:

Horizontale snelheid	km per uur
Stijgritme	meter per uur
Daalritme	meter per uur



Parameters

Tip: Je kan zelf de parameters bepalen. Wees realistisch en hou rekening met fitheid, rugzakgewicht, terrein & condities.
gemiddelde bergwandelaar: 4km/u, 300m/u stijgen en 500m/u dalen

	Naam locatie	Hoogte (in meter)	Stijgen (in meter)	Dalen (in meter)	Tijd hoogtemeters (in uur)	Afstand (in km)	Tijd afstand (in uur)	Geplande wandeltijd* (in uur)	Reële wandeltijd (in uur)	Sleutelpassages en/of uitwijkmogelijkheden
Start										
Punt 1										
Punt 2										
Punt 3										
Punt 4										
Punt 5										
Punt 6										
Punt 7										
Totaal										

*De geplande wandeltijd wordt berekend door:
- Te bepalen wat kleine en grootste getal is bij 'Tijd afstand' en 'Tijd hoogtemeters'
- Het kleinste getal te delen door 2 en op te tellen bij het grootste getal

Tijd voor pauzes	
Totale tijd	



Vertrekuur