



KLIMMEN TEGEN KANKER

WEBINAR WANDELAARS

26 AUGUSTUS 2026



EVEN VOORSTELLEN...



Jacqueline Zomerdijk
Eventmanager



Simon Rosmolen
Routespecialist



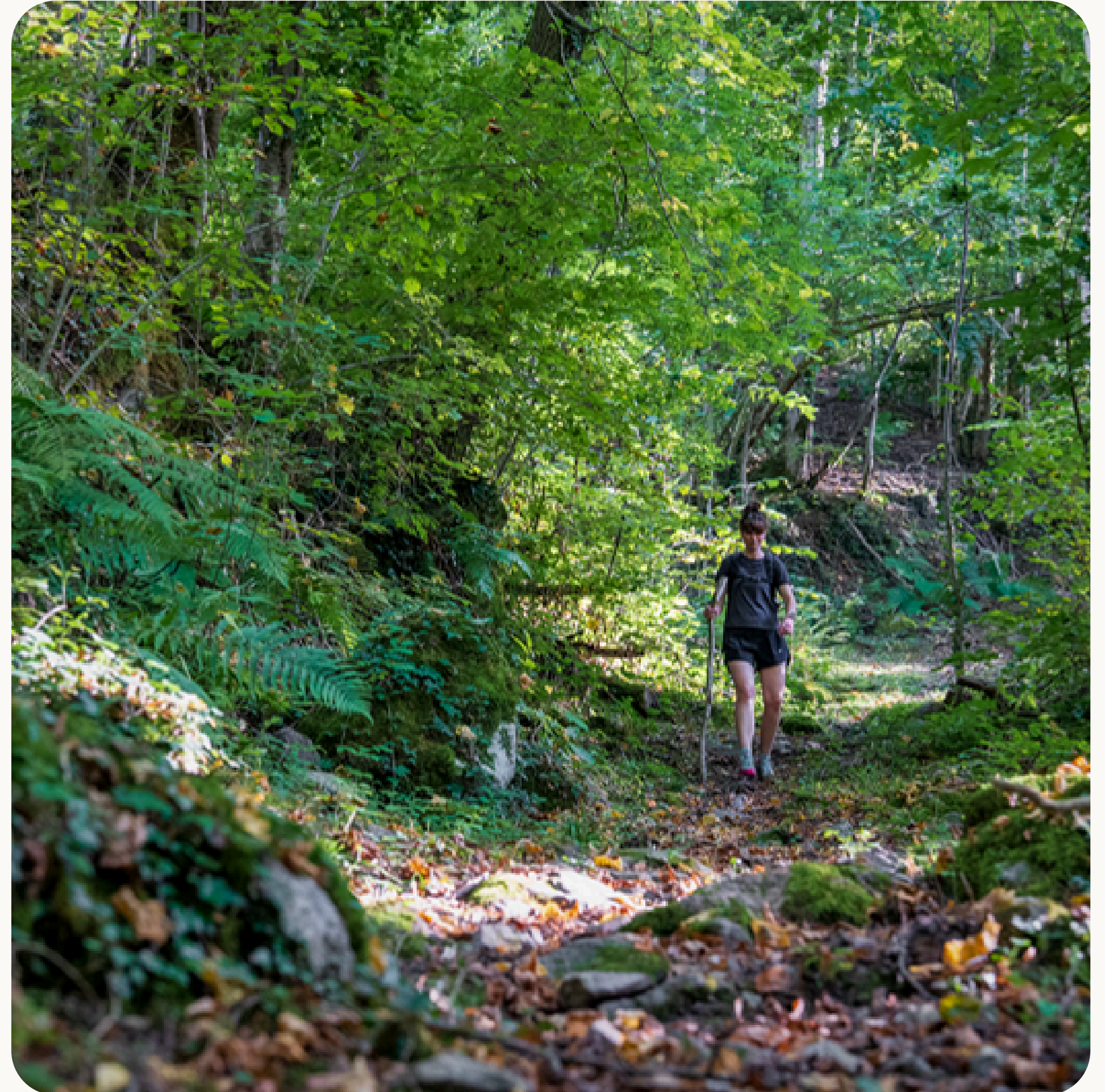
WELKOM!



- **MATERIAAL**
- **VOORBEREIDING**
- **VEILIGHEID**
- **ROUTES**
- **BUSVERVOER**
- **Q&A**

MATERIAAL & KLEDING

- **GOEDE WANDELSCHOENEN.**
- **RUGZAK (INHOUD EN GEWICHT)**
- **KLEDING VOLGENS HET LAAGJESSTEEM**
- **WANDELSTOKKEN: WANNEER ZIJN ZE HANDIG?**
- **WATER EN VOEDING**



WAT KAN JE VERWACHTEN IN DE BERGEN?

- **HOOGTEMETERS VERSUS AFSTAND**
- **VERSCHILLENDE SOORTEN
ONDERGROND (ROTSEN, GRIND,
MODDER)**
- **EFFECTEN OP HOOGTE**
- **WEERSVERANDERINGEN**
- **HOE ZWAAR VOELT EEN KLIM ECHT?**
- **TEMPO: LANGZAAM IS VAAK HET
SNELST**





TECHNIEK IN DE BERGEN

- **GEBRUIK VAN WANDELSTOKKEN**
- **KLIMMEN ZONDER JEZELF OP TE BLAZEN**
- **KLEINE PASSEN**
- **LET OP JE ADEMHALING**
- **RUST UIT WANNEER DAT NODIG IS**
- **AFDALEN ZONDER KNIETPIJN**
- **OMGAAN MET LOSSE STENEN**

ETEN, DRINKEN EN ENERGIE

- **HOEVEEL DRINKEN?**
 - **DRINK REGELMATIG, VÓÓRDAT JE DORST KRIJGT**
- **WANNEER ETEN?**
 - **EET VANAF HET BEGIN KLEINE HOEVEELHEDEN**
- **ETEN ONDERWEG**
 - **VERZORG JE EIGEN LUNCHPAKKET**
 - **NEEM MAKKELIJK VERTEERBARE VOEDING MEE**
 - **VUL JE ENERGIE AAN BIJ DE VERZORGINGSPOSTEN**
- **SIGNALEN VAN ENERGIETEKORT**





VEELGEMAAKTE FOUTEN

- **TE SNEL STARTEN**
- **TE WEINIG DRINKEN**
- **NIEUWE SCHOENEN
MEENEMEN**
- **TE ZWARE RUGZAK**
- **GEEN REGENJAS MEENEMEN
"WANT HET IS MOOI WEER"**
- **NIET LUISTEREN NAAR JE
LICHAAM**



EXTRA WANDEL OPTIES

DALWANDELING – DON. 17 SEPT.

- Op eigen gelegenheid
- Ongeveer 2 uur wandelen door de vallei, door weilanden en langs een (zwem)meer

BERGWANDELINGEN

BEGELEID – VRIJ. 18 SEPT.

- Wandeling van 2 á 3 uur met gids op de top van de Madeleine
- Kom op eigen gelegenheid naar de startlocatie: het monument op de Madeleine
- Shifts van 3: om 09:00, 12:30, 15:00 uur

ONBEGELEID (TIP!) – WANNEER JE WILT

- Prachtige wandeling van 3 á 4 uur naar een bergmeer en refuge.
- Startlocatie: Saint François Longchamps 1650

DE (HARD)LOOPROUTES

ZATERDAG 19 SEPTEMBER



LA PROMENADE

➔ 7,97 km / 5,29 km

⬆ 630 hm / 390 hm



LA ROUTE MÉDIANE

➔ 12,0 km

⬆ 950 hm



LA HAUTE ROUTE

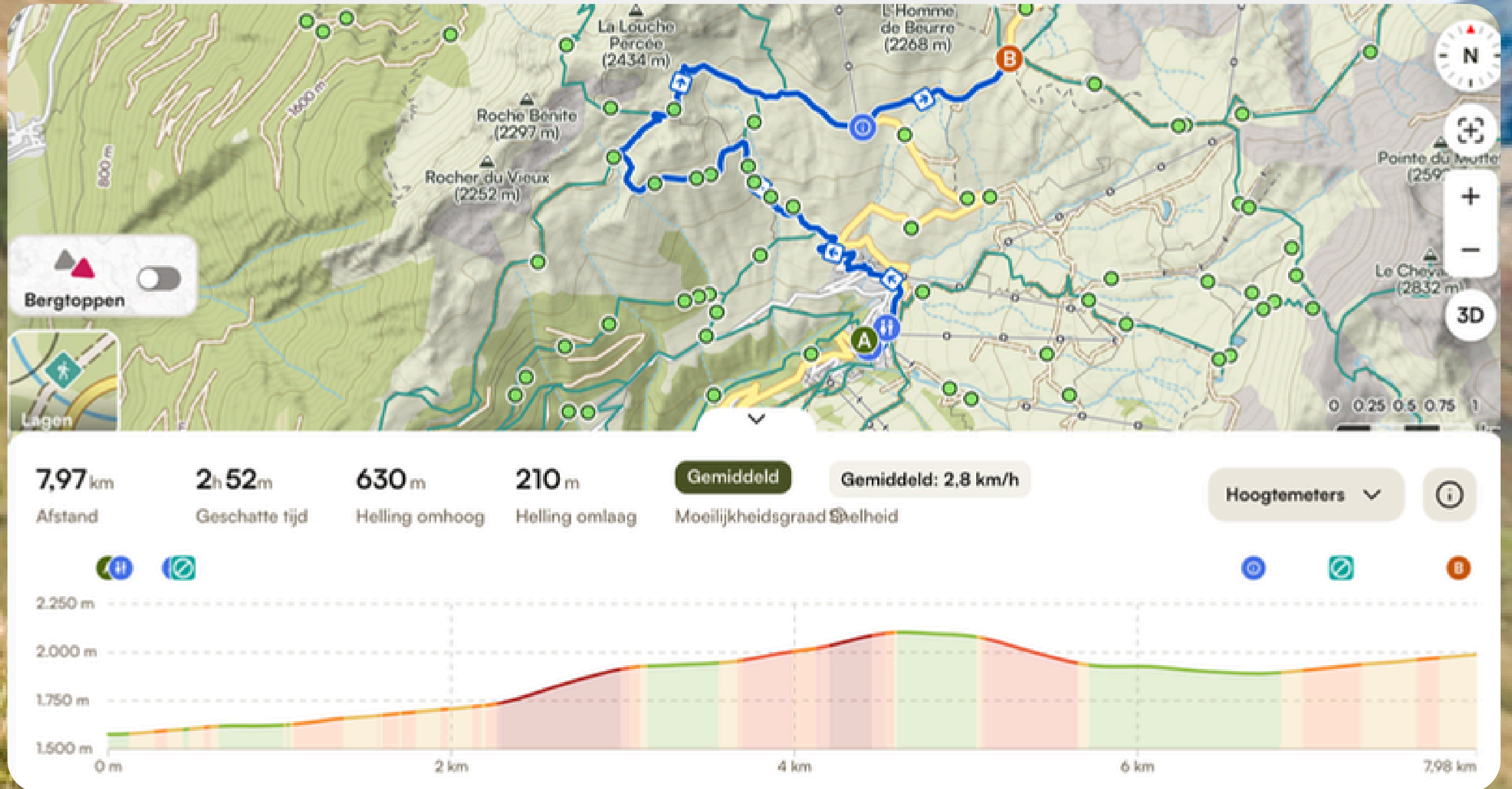
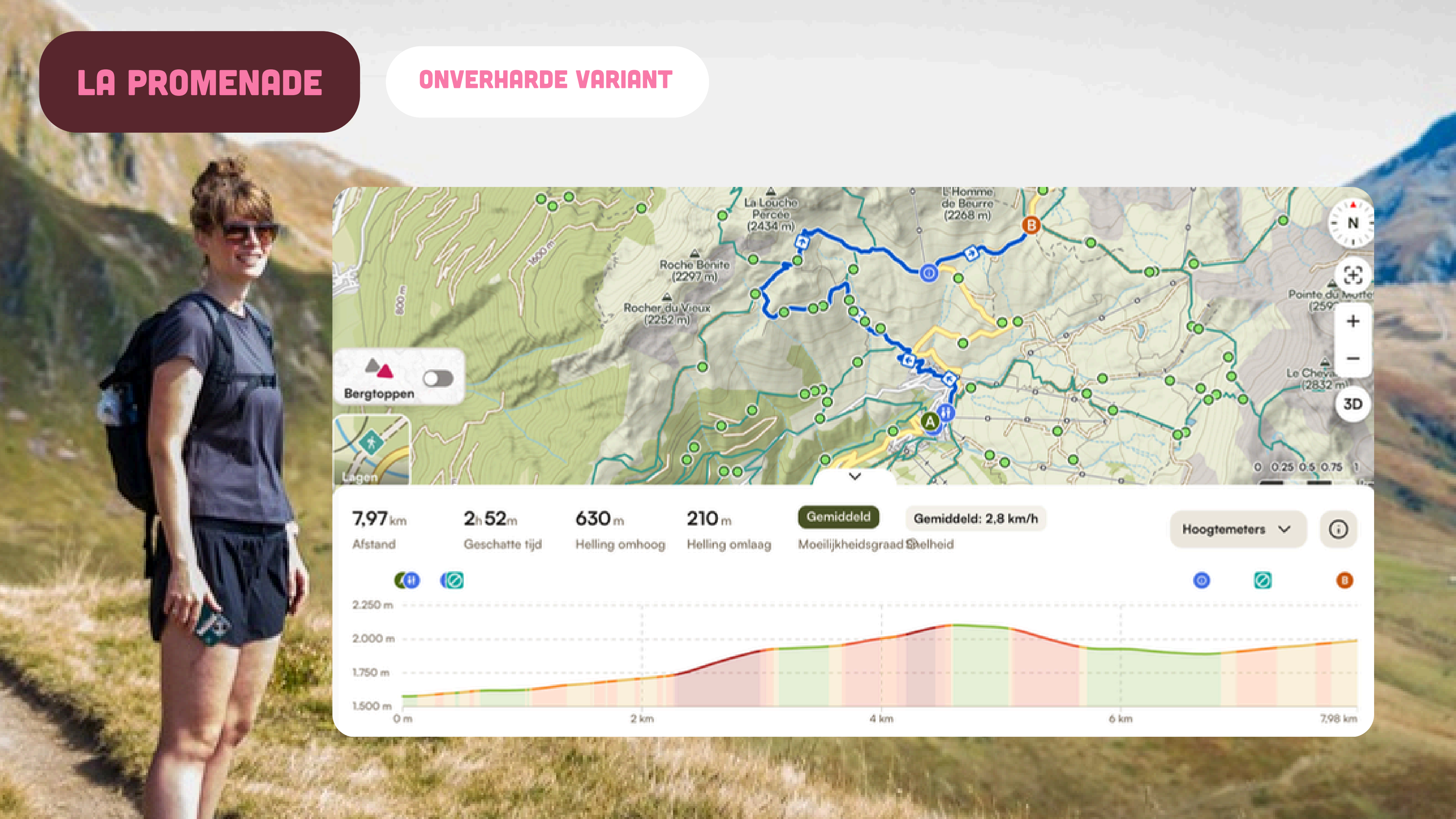
➔ 20,6 km

⬆ 1.620 hm

➔
EEN WEG- EN
ONVERHARDE ROUTE
BESCHIKBAAR

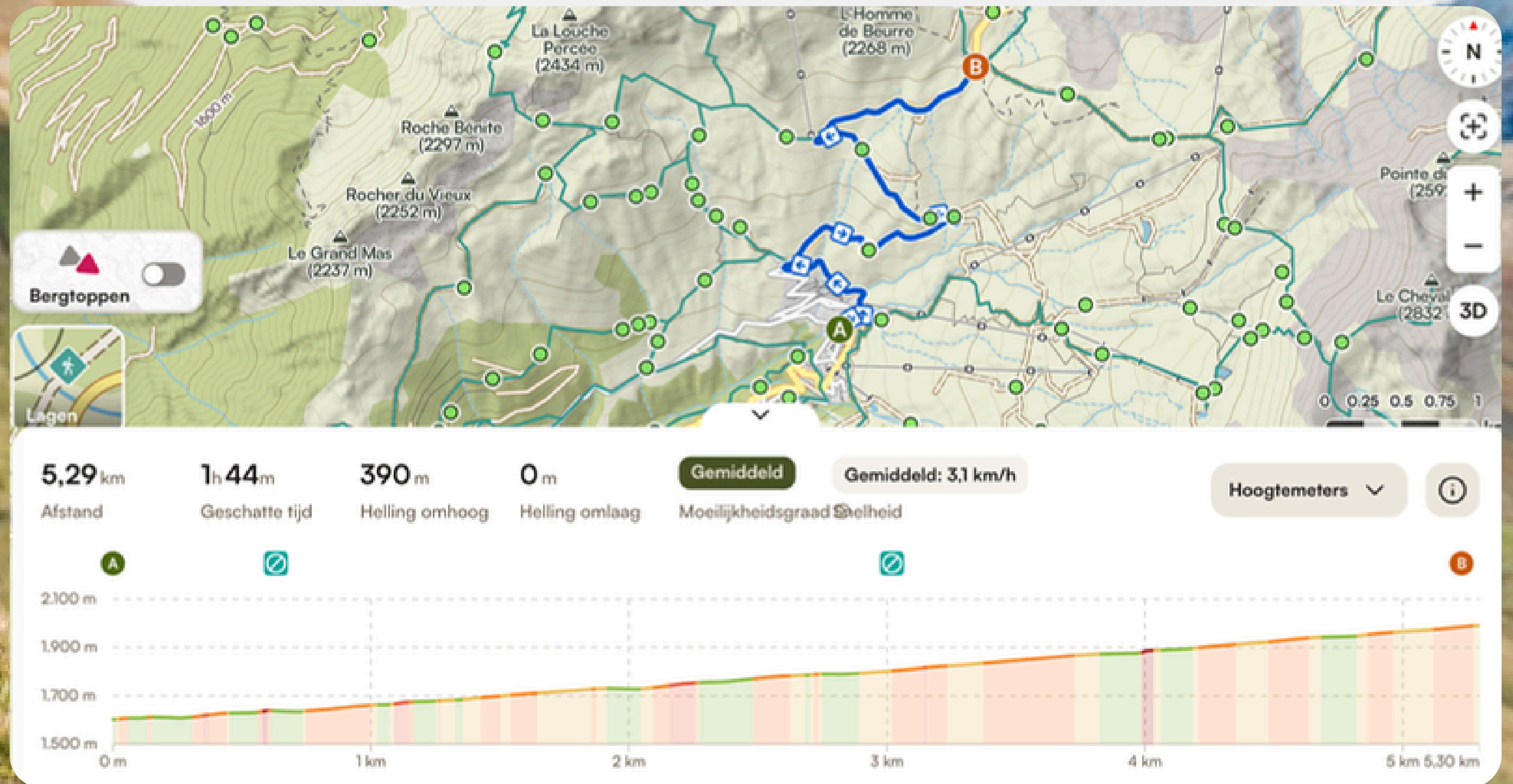
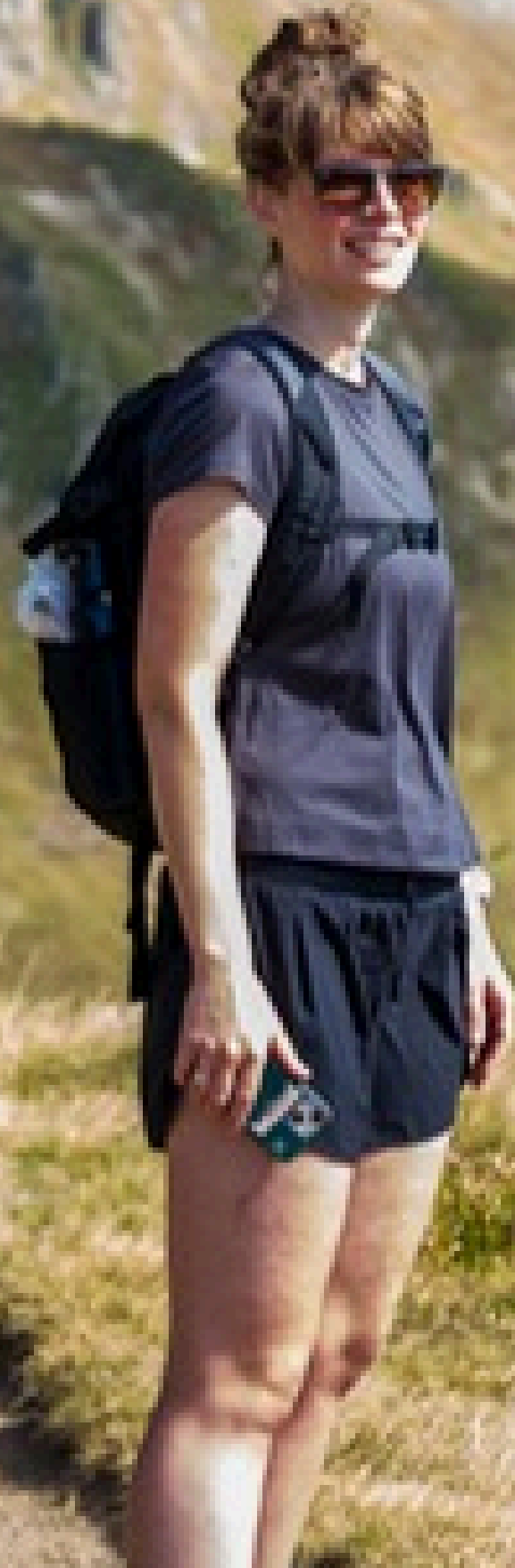
LA PROMENADE

ONVERHARDE VARIANT

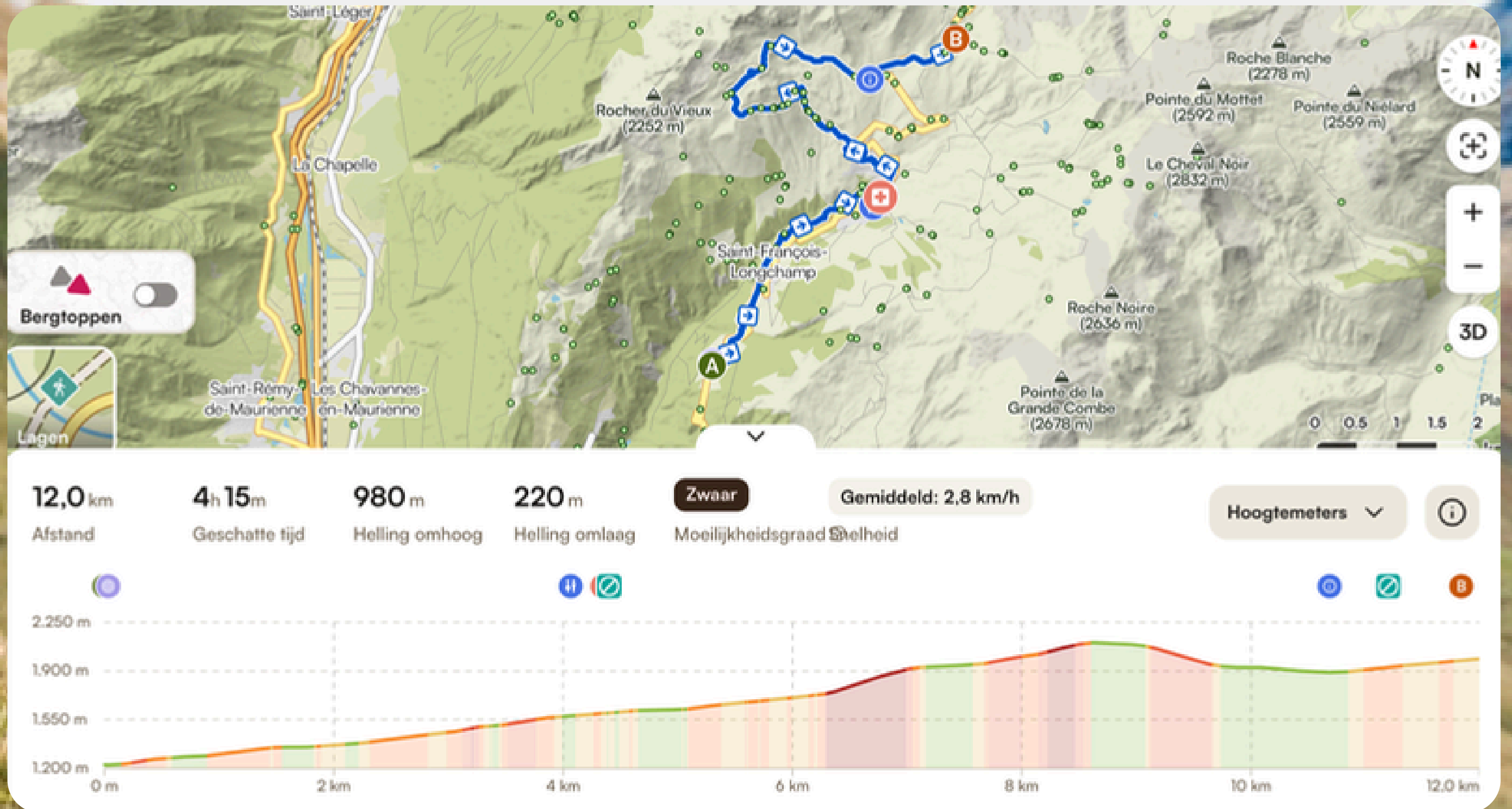
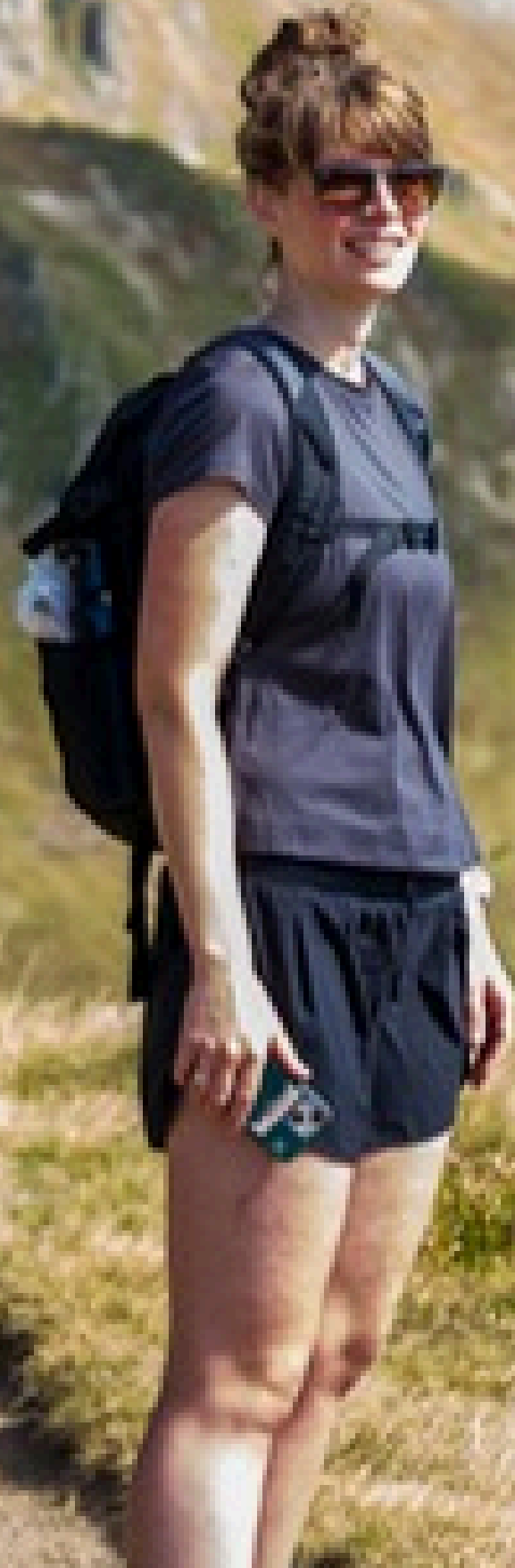


LA PROMENADE

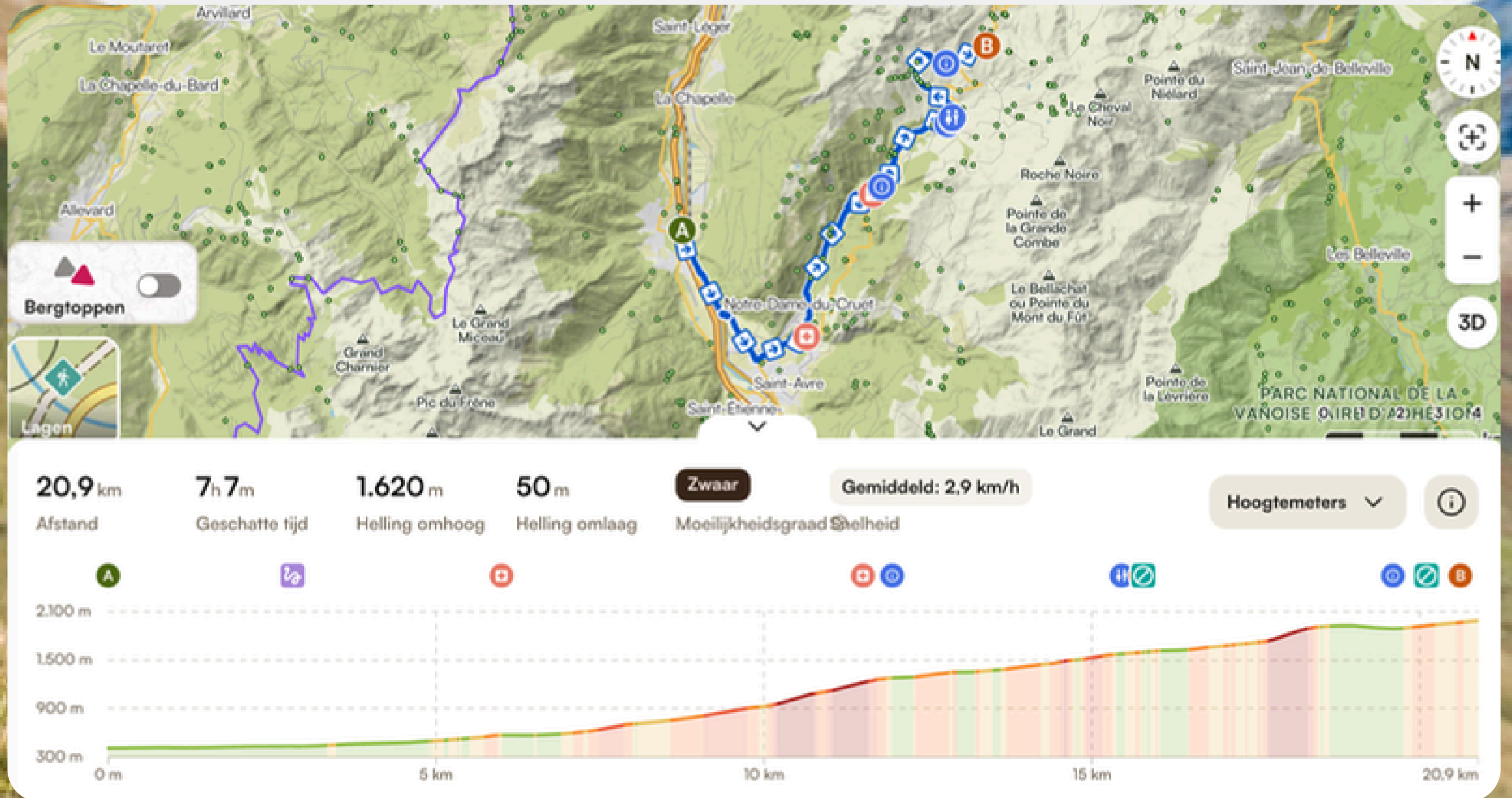
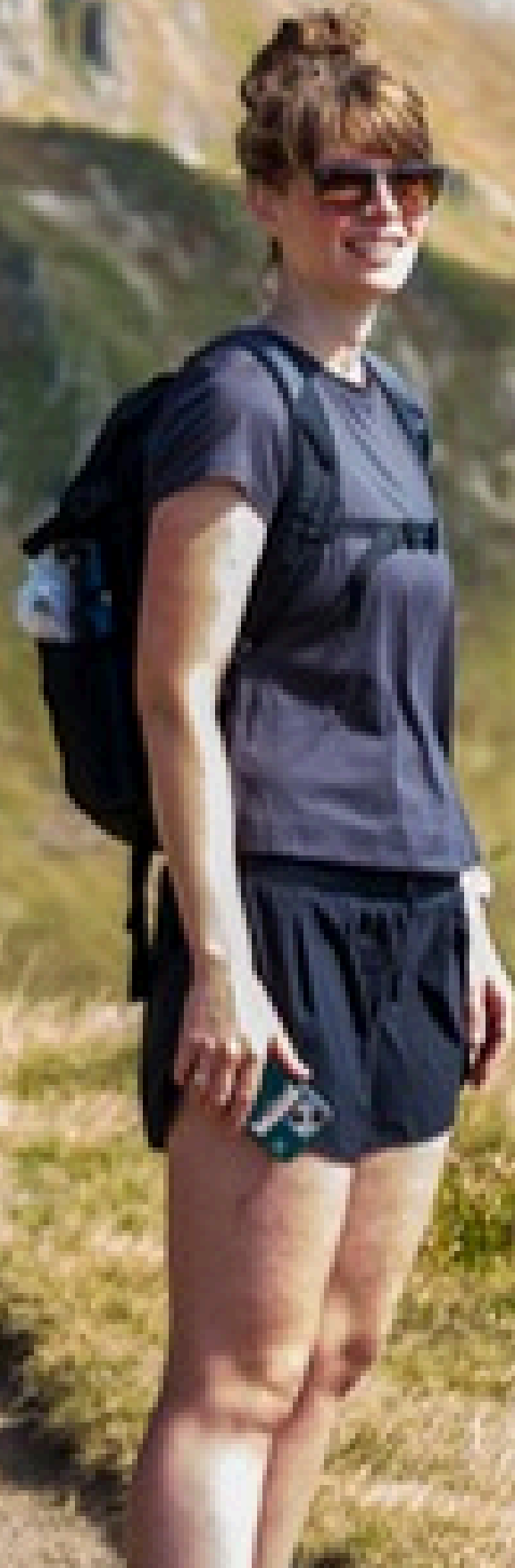
WEG VARIANT



LA ROUTE MÉDIANE



LA HAUTE ROUTE



BUSVERVOER

- GROOT SUCCES! MAAR LIEFST **300** WANDELAARS AAN DE START
- **12,5 KM:** BUSVERVOER VERTREKT ROND 08:00 UUR NAAR DE STARTLOCATIE
- **7 KM:** BUSVERVOER VERTREKT ROND 10:00 UUR NAAR DE STARTLOCATIE
- NA DE FINISH BRENGEN DE BUSSEN VANAF DE COL DE MADELEINE JULLIE TERUG NAAR DE EVENTLOCATIE



NAVIGEREN

- **DE ROUTES ZIJN NIET UITGEPIJLD. JE VOLGT DE ROUTE DAAROM VIA TELEFOON OF SPORTHORLOGE**
- **NAVIGEER VIA KOMOOT. DOWNLOAD DE GRATIS KOMOOT-APP EN VOLG EENVOUDIG DE ROUTE VIA JE SMARTPHONE. DE APP IS BESCHIKBAAR VOOR ZOWEL ANDROID ALS IOS**
- **OF DOWNLOAD DE ROUTE EN VOLG DE ROUTE VIA EEN SPORTHORLOGE**
- **LOOP NOOIT ALLEEN ZONDER NAVIGATIE**





PRAKTISCHE INFORMATIE

- **ALLE ROUTES ONTVANG JE 1 WEEK VOORAF**
- **GEEF VOOR 1 SEPTEMBER JE ROUTE KEUZE DOOR**
- **A.S. ZONDAG IS DE BIJEENKOMST**

Q&A





**BEDANKT EN GRAAG
TOT ZONDAG!**

