

WORKSHOPS

ATHENEZAAL A MATERIAAL

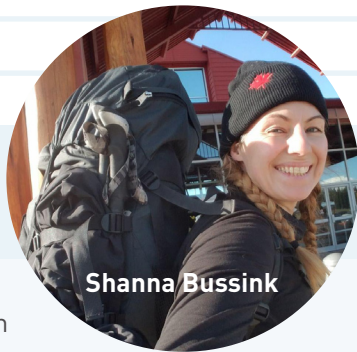
11:00	Lopen met stokken
12:30	Les in laagjes: ademend en waterdicht
14:00	Lichtgewicht kamperen
14:45	Wandelschoenen: hoe kies je de juiste schoen?
15:30	Inloopspreekuur: gear



Gijs Loning

ATHENEZAAL A VOORBEREIDING

11:45	Voorbereiding op een langeafstandswandeling
12:30	Voedselmanagement op de trail
14:00	Hoe kies je de juiste tocht?
14:45	Inloopspreekuur: rugzak afstellen
15:45	Inloopspreekuur: voorbereiding trail



Shanna Bussink



Bever: Leer lichtgewicht pakken en ontvang tips van de buitenexperts van Bever!

11:45	Workshop lichtgewicht inpakken - stand Bever
14:45	Workshop lichtgewicht inpakken - stand Bever

ATHENEZAAL A FIT DE BERGEN IN

11:00	Oefeningen voor sterke enkels, knieën en kuit
11:45	Stabiliteit verbeteren voor een sterke core
12:30	Oefeningen voor meer kracht en conditie
14:00	Oefeningen voor meer mobiliteit
14:45	Oefeningen voor sterke enkels, knieën en kuit
15:30	Inloopspreekuur: fit de bergen in

ATHENEZAAL A FOTOGRAFIE

11:00	Workshop fotografie
12:30	Workshop fotografie
14:00	Workshop fotografie
15:30	Workshop fotografie



Chris König



Rab: Bezoek het Rab Repair Center en laat kleine reparaties aan je outdoorspullen uitvoeren.



2 APRIL 2023

WANDELEVENT

Je bergsportvakantie begint hier!



LEZINGEN

ATHENEZAAL B / C HOOFDPROGRAMMA

10:00	Noorderlichtlopers: 3 weken over de Kungsleden Trail - Tim Voors
11:00	2000km van zuid naar noord op Groenland: Bernice Notenboom
12:15	Still alive: nieuwe klimroutes & leven met Cystic Fibrosis Klaas Willems
13:15	Solo door de Poolnacht - Jolanda Linschooten
14:15	Loop 5000km mee over de Continental Divide Trail - Tim Voors
15:15	Bergredding in het Mont Blancmassief & ijsklimavonturen - Jeff Mercier
16:15	2000km van zuid naar noord op Groenland - Bernice Notenboom



Bernice Notenboom



Tim Voors

ZAAL 4 TRAILS & GEBIEDEN

11:00	Hiken over de Schotse West Highland Way
11:45	Via Berna in the Jungfrau Region
12:30	1000km op de Camino del Norte, Primitivo & dos Faros in Spanje
13:15	Explore the trails of Ticino: Lugano Trekking & Ticino Trail
14:00	Lycian Way: 450km langs de Lycische kust
14:45	Wandelen van kust naar kust over de GR11 Pyreneeën
15:30	Explore the Trails of Saas-Fee/Saastal & Nendaz Wallis



Jeff Mercier

ZAAL 5 VOORBEREIDING

11:45	Het weer in de bergen
12:30	Tochtenplanning
14:00	Het weer in de bergen
14:45	Plan zelf de mooiste tochten met Komoot
15:30	Rugzak inpakken en kwaliteit materiaal

ZAAL 6 SNP NATUURREIZEN

11:45	Bergwandeltochten in Dachstein
12:30	Alpenoversteek op de E5
13:15	Voor het eerst op huttentocht
14:00	Trektochten in IJsland
14:45	Bergwandeltochten in Dachstein
15:30	Voor het eerst op huttentocht

ZAAL 7 Bergsportreizen / NKBV

11:00	Alpiene cursus: je eerste stappen als alpinist
11:45	Huttentochten: voor iedereen van 25-40 jaar
13:15	Een meerdaagse tocht op hoog alpien terrein
14:00	Standplaatstochten: tochten maken zonder zware rugzak
14:45	Van hut naar hut over de mooiste paden
16:15	Expeditie Academie: expeditie Min Teke vallei in Kirgizië

PLATTEGROND

