

Wandelen in de bergen:

je voorbereiding begint hier



Tips van een ervaren
IML bergwandelgids

Met trainingschema!



Beste (aankomende) bergwandelaar,



Wat leuk dat je dit e-book hebt gedownload, waarschijnlijk heb jij net zoals ik een enorme passie voor de bergen en de natuur, óf ga je voor het eerst een wandelreis in de bergen maken. Met de informatie uit dit e-book en het trainingsschema ben jij straks helemaal voorbereid op een wandelreis in de bergen.

Even voorstellen...

Ik ben Roy van Langen, 36 jaar en ik woon in Apeldoorn met mijn vriendin en twee kinderen. Één van de dingen die ik het allerliefst doe, is wandelen in de natuur. Om van mijn passie mijn werk te kunnen maken, behaalde ik in 2018 het diploma voor de driejarige opleiding [International Mountain Leader \(IML\)](#). Sindsdien reis ik naar de mooiste afgelegen plekken, waar ik kleine groepen begeleid tijdens avontuurlijke 'off the beaten track' ervaringen in de bergen.

Een e-book voor de avontuurlijke bergliefhebber

Is jouw passie ook het ultieme avontuur aangaan in de bergen, in de prachtige natuur? Reis je graag naar afgelegen plekken waar fysieke uitdaging en ontspanning samenkomen en waar je volledig geniet van stilte en vrijheid? Als jij binnenkort zo'n reis gaat maken, of als je dit ooit een keer wilt gaan doen, dan is dit e-book voor jou.

Met de informatie uit dit e-book ga jij goed voorbereid op bergwandeleis.

In dit e-book vind je alle informatie die je nodig hebt om je goed voor te bereiden op een wandeleis in de bergen. Ik vertel je bijvoorbeeld wat je écht mee moet nemen als je gaat wandelen in de bergen en hoe je rekening kunt houden met het weer. Ook leg ik je uit hoe het zit met de verschillende moeilijkheidsgraden en kleuren van de routes in de bergen, of je overal bereik hebt met je mobiele telefoon en hoe je goed verzekerd bent. Ook geef je nog wat algemene tips uit de praktijk.

In het laatste hoofdstuk van dit e-book vind je een [trainingsschema](#). Door op tijd te beginnen met het doen van simpele oefeningen, begin jij fit aan de bergwandeling. Dankzij een gedegen voorbereiding ga jij straks veilig, enthousiast en vol vertrouwen op reis.

Ter afsluiting van dit e-book vind je meer informatie over Roy Reizen.

Alvast heel veel plezier met de voorbereidingen, en ik hoop jou een keer te zien in de bergen!

Sportieve groeten,
Roy van Langen

Roy

Reizen
www.royreizen.nl



Vragen of advies nodig?

Mocht je na het lezen van dit e-book vragen hebben of wil je persoonlijk advies? Stuur me gerust een e-mail (info@royvanlangen.nl) of [bezoek mijn website](#), ik kom graag met je in contact.

Inhoudsopgave

01

Wat neem je mee als je gaat bergwandelen?

02

Het weer in de bergen

03

De verschillende kleuren routes in de bergen (moeilijkheidsgraden)

04

Telefoonbereik in de bergen

05

Bij noodgevallen

06

De juiste reisverzekering afsluiten

07

Extra tips uit de praktijk

08

Trainen voor een bergwandelseis

09

Het trainingsschema

10

Over Roy Reizen

01

Wat neem je mee als je gaat bergwandelen?

Om veilig op pad te kunnen gaan in de bergen is het essentieel dat jij een goede wandeluitrusting hebt. Maar wat heb je nu precies nodig tijdens een wandelreis in de bergen?



Goede wandelschoenen

Tijdens een bergwandelpreis wandel je vaak urenlang door de bergen, over verschillende soorten terrein. Goede wandelschoenen zijn hierbij essentieel. Je wilt tijdens je reis natuurlijk geen last van je voeten krijgen of de hele dag met natte sokken lopen en blaren krijgen.



Afhankelijk van het type wandeling en de locatie van de wandeling, kies je het type schoen. Wandelschoenen zijn ingedeeld in 4 categorieën, van A t/m D. In mijn [blog over wandelschoenen](#) leg ik je uit welk type wandelschoenen je het beste kunt kiezen voor welk type wandelpreis.

Een aantal algemene tips voor het kopen van bergwandelschoenen:

- Pas meerdere merken en modellen.
- Pas de schoenen altijd met wandelsokken, bij voorkeur je eigen wandelsokken.
- Neem bij het kopen van nieuwe wandelschoenen goed de tijd om de juiste maat te kiezen, want het is heel belangrijk dat je de juiste maat schoenen hebt.
- Zorg ervoor dat de schoenen niet te strak of te los zitten. Als je met losse veters een vingerdikte tussen de hiel en schoen kunt krijgen, heb je de goede maat te pakken. De tenen mogen nooit de voorkant van de schoen raken, ook niet tijdens het afdalen.
- Loop je wandelschoenen altijd goed in voordat je een wandeling gaat maken. Dit geldt niet alleen voor lange wandelingen, maar ook voor korte wandelingen. Op deze manier kunnen je voeten wennen aan de nieuwe schoenen, en heb je minder kans dat je last van je voeten krijgt. Eerst kun je de schoenen thuis inlopen. Wanneer je zeker weet dat de schoen goed zit, is het advies om ook buiten de schoen in te lopen.



Voorkom blaren

Tijdens een wandelreis of dagwandeling wil je natuurlijk geen last van blaren krijgen. Zo verklein je de kans op blaren:

- Koop de juiste schoenmaat.
- Draag goed passende wandelsokken.
- Plak eventueel de gevoelige plekken op de voeten preventief af.
- Draag in warme landen met een hoge luchtvochtigheid geen schoenen met GORE-TEX®, maar kies voor een leren schoen. Dit zorgt ervoor dat je minder zweet.

Een functionele rugzak

Het is fijn om tijdens een bergwandeling een comfortabele, functionele rugzak te hebben. Voor een dagwandeling is een lichte rugzak van 20-30 liter groot genoeg, maar voor een meerdaagse huttentocht heb je een grote rugzak nodig, denk aan 30-50 liter. Neem je een complete kampeeruitrusting mee? Dan heb je een rugzak van 55-70 liter nodig.

Kleding

Het weer in de bergen is wat minder voorspelbaar dan het weer op het platteland. Daarom draag je bij voorkeur kleding in laagjes. Door laagjes te dragen pas je je makkelijk aan aan het weer. Via het hoofd en je handen kun je veel warmte verliezen. Neem dus altijd een muts, petje en (bij voorkeur waterdichte) handschoenen mee. Kies de juiste dikte voor je handschoenen en muts, passend bij het seizoen.

Het drielagensysteem, dat vooral wordt gebruikt voor het bovenlichaam, is het perfecte kledingsysteem voor in de bergen. Dit systeem houdt rekening met zweetafvoer (zodat het lichaam droog blijft), isolatie (zodat je het niet te warm of te koud krijgt) en wind en water (zodat je goed beschermd bent tegen regen en wind).



Wat neem je nog meer mee?

Behalve goede wandelschoenen, een functionele rugzak, de juiste kleding, een muts, handschoenen en een petje, raad ik je aan de volgende dingen altijd mee te nemen:

- Een zonnebril met UVA bescherming, ten minste categorie 3
- Zonnebrand
- Een noodbivakzak
- Oriëntatiemiddelen zoals een kaart, kompas en eventueel een GPS/telefoon met digitale kaarten
- Een EHBO-setje
- Zaklamp/hoofdlamp
- Mobiele telefoon met de juiste noodnummers (met evt. een powerbank)
- Voldoende drinkwater en eten

Extra drinktip

In sommige gevallen kun je het water uit de bergen drinken, maar dit is zeker niet altijd het geval. Wanneer er dieren hoog in de bergen leven, kan het water vervuild zijn. Wees hier dus altijd voorzichtig mee. Drink dit water alleen als je zeker weet dat het veilig is, of gebruik een waterfilter of chloride druppels.



02

Het weer in de bergen

Rekening houden met het weer behoort tot één van de belangrijkste factoren voor veiligheid tijdens het bergwandelen. Het weer is namelijk van grote invloed op de wandeling en vooral op de planning van de wandeling. Raadpleeg daarom altijd voor de tocht het weerbericht, zodat je weet wat je kunt verwachten.

De juiste kennis over het weer is essentieel

Als zelfstandig bergwandelaar is het essentieel dat je kennis hebt over het weer. Daarmee bedoel ik niet alleen het kunnen bekijken en interpreteren van het actuele weerbericht. Ook is het belangrijk om te weten wat het weer vóór vertrek voor invloed heeft op de route die je kiest, met name in de winter. Het is daarnaast belangrijk dat je weet hoe je moet inspelen op snelle veranderingen.



Houd rekening met de volgende weersfactoren.

- Windsnelheid en windrichting. Sterke windvlagen maken de gevoelstemperatuur een stuk kouder, en windstoten kunnen gevaarlijk zijn als je op een graad (aaneengesloten reeks van hoogste punten) of in een blootgesteld gebied bevindt.
- Temperatuur. Het is belangrijk om te weten hoe warm of koud het wordt, zodat je hierop kunt kleden.
- Verwachte neerslag. Regen, hagel of sneeuw kunnen een enorme impact hebben op een wandeling. Natte rotsen zijn bijvoorbeeld glibberig, en als je niet gekleed bent op neerslag kun je het koud krijgen.
- Zicht. Wanneer de wolken laag hangen is het lastiger om te navigeren en de risico's van het terrein in te schatten. Wanneer je weet dat het zicht in een bepaald gebied slecht wordt, kies er dan bijvoorbeeld voor om de route aan te passen.
- Weersverandering. Het weer kan ineens veranderen, en dit is niet altijd te voorspellen. Daarom is het belangrijk dat je weet hoe je verandering op tijd kunt herkennen, zodat je hierop kunt inspelen.
- Onweer. Het is in de bergen heel belangrijk om niet in een onweersbui terecht te komen.

Bekijk dus altijd de weersvoorspelling voordat je gaat wandelen in de bergen.

Onweer in de bergen; dit moet je doen

Ben je toch in een onweersbui terecht gekomen, neem de volgende stappen:

- Verlaat direct de graad of bergtoppen.
- Blijf weg bij staalkabels, alleenstaande bomen, skiliften en stroomleidingen.
- Vermijd waterhoudende gebieden zoals beken en meren. Zoek zo snel mogelijk droge bodem op, zo ver mogelijk van het water.

Hoe sneller de donder na de bliksem komt, hoe dichterbij de onweersbui is. Is de onweersbui direct boven de plek waar jij je bevindt? Pas de volgende tips toe:

- Zak door je hurken met gesloten benen en zit zo stil mogelijk.
- Probeer zo min mogelijk contact te maken met de bodem.
- Ga op een isolerende onderlaag zitten, zoals je rugzak of een matje.
- Doe je horloge en andere sieraden af.



03

De verschillende kleuren routes in de bergen (moeilijkheidsgraden)

Als je een bergwandeling gaat maken is het belangrijk om eerst te achterhalen of een wandeling haalbaar is voor jou. Ben je bijvoorbeeld fit genoeg? En wat is de moeilijkheidsgraad van de wandeling?



Ook wil je weten hoe een bepaalde route wordt aangeduid. De markeringen op de route kunnen verschillende kleuren en vormen hebben, zoals strepen, een rondje, een hoek, of een kruis.

In de Alpenlanden worden er verschillende moeilijkheidsgraden gebruikt voor bergwandelpaden. Zelfs van regio tot regio kan de aanduiding verschillen, en auteurs van bergwandelgidsen mogen hun eigen classificering gebruiken voor de wandelroutes. Dit maakt het soms lastig te bepalen of je een wandeling aankunt.

Classificaties zijn overal anders

Bij ieder voor jou nieuw gebied is het dus belangrijk om je eerst te verdiepen in de moeilijkheidsgraden. Zorg er niet alleen voor dat je het systeem van moeilijkheidsgraden snapt, maar ook dat je weet hoe een route wordt aangeduid in het gebied waar je je bevindt.

Tips:

- Lees je goed in over de classificering in het gebied waar je gaat wandelen.
- Ga in een voor jou nieuw gebied altijd rustig van start, en houd rekening met de actuele condities.
- Staar je niet blind op classificaties. De invloed van het seizoen, het weer en je eigen conditie op dat moment hebben allemaal invloed op de moeilijkheidsgraad.

A person with long brown hair, wearing a colorful striped knit beanie and a blue jacket, is shown in profile. They are holding a smartphone in their right hand. The background is a blurred mountain landscape with green hills and some trees. A dark blue semi-transparent box is overlaid on the lower part of the image, containing white text.

04

Telefoonbereik in de bergen

In de bergen kun je er niet zomaar vanuit gaan dat je goed bereik hebt met je mobiele telefoon. In sommige Alpengebieden is de dekking slecht. Houd hier altijd rekening mee!

Laat een bericht achter

Het is bijvoorbeeld verstandig om, voordat je 's morgens vertrekt, een bericht achter te laten in het hotel, de berghut of de camping waar je verblijft.



Tips.

- Laat iemand thuis weten welke wandeling je gaat maken, wanneer je verwacht terug te zijn en wanneer je weer bereik denkt te hebben.
- Neem een extra batterij (powerbank) mee voor jouw telefoon wanneer je een huttentocht gaat maken van meerdere dagen. Het is niet vanzelfsprekend dat je in een hut je telefoon kunt opladen.
- Als je overdag geen bereik hebt, zet de telefoon dan op de vliegtuigstand om je batterij te besparen.



05

Bij noodgevallen

Heb je tijdens het wandelen in de bergen hulp nodig, vanwege een incident of een ongeval?



Wanneer externe hulp vereist is, kun je het beste naar het algemene Europese noodnummer bellen. Dit nummer is hetzelfde als het noodnummer in Nederland, namelijk 112. Door 112 te bellen leg je in één keer contact met reddingsdiensten, ambulance, politie en brandweer. Ook wanneer je telefoon geblokkeerd is, kun je 112 bellen. Type dit noodnummer in op de plek waar je normaal gesproken je pincode invult. Dit kan zelfs wanneer er geen SIM-kaart in de telefoon zit.

Heb je geen ontvangst? Probeer een locatie te vinden waarbij je zicht op het dal hebt, en probeer het opnieuw. Heb je nog steeds geen bereik? Het opnieuw opstarten van je telefoon kan helpen.



Noodnummers bergredding per land

Duitsland	+4983119222
Oostenrijk	+43542140118
Zwitserland	+41333333333
Frankrijk	
• Chamonix PGHM	+33450 531 689
• Briançon (Ecrins)	+33492 222 222
• Hautes Pyrénées	+33562 924 141
Italië	+39118
Schotland	999 (of 112)
<i>Vraag eerst naar Police, dan naar Mountain Rescue</i>	
Wales	999 (of 112)
<i>Vraag eerst naar Police, dan naar Mountain Rescue</i>	
Noorwegen	112 (via mobiel 911)

Let op: controleer voor vertrek of het telefoonnummer van het land of de streek waarin je je bevindt nog klopt.

06

De juiste reisverzekering afsluiten

Als er iets gebeurt op reis, wil je natuurlijk goed verzekerd zijn. Voor een bergwandeling heb je een speciale bergsportverzekering nodig. Dit komt omdat een wandeling in de bergen extra risico's met zich meebrengt.

Tijdens een wandeling in de bergen kan het gebeuren dat je opgespoord moet worden, of naar het ziekenhuis vervoerd moet worden vanuit een afgelegen gebied. Veel reisverzekeringen dekken alleen de kosten voor bergwandelen als dit over goed gebaande paden gaat. Ga jij buiten de gebaande paden? Dan heb je een andere reisverzekering nodig.

Verzekeraars hanteren vaak de volgende definitie: 'Bergsporten zijn uitgezonderd, tenzij het om een tocht gaat langs gebaande wegen of over terreinen die ook voor onge oefenden begaanbaar zijn'.

Er zijn verzekeraars die bijzondere sporten, waar bergwandelen onder valt, standaard dekken. Doe altijd onderzoek en vergelijk verschillende verzekeraars, om te bepalen welke verzekering in jouw situatie het beste is. Het is belangrijk dat bergwandelen gedekt is.

Als je niet goed verzekerd bent, moet je de kosten zelf betalen. Deze kosten kunnen flink oplopen, tot in de duizenden euro's.

07

Extra tips uit de praktijk

Tot slot geef ik je nog wat laatste tips.



Waar en wanneer je ook gaat wandelen, en hoe kort of lang je wandeling in de bergen ook is, ga altijd goed voorbereid op pad. Lees de weersvoorspelling, maar besef ook dat deze voorspelling niet altijd klopt. Het weer kan ineens omslaan, neem daarom dus altijd de juiste uitrusting mee. Belangrijk is, dat je minstens een regenjas, regenbroek, handschoenen, muts, petje, zonnebrand, zonnebril, warme jas, bivakzak, wandelkaart van het gebied en je telefoon bij je hebt. Natuurlijk wil je ook je fotocamera meenemen, zodat jij de mooie herinneringen later kunt herbeleven.

Tot slot een leuke tip: neem
een plantenboekje mee, of download
een app over de flora en fauna onderweg.
Dit maakt de wandeling extra bijzonder.





08

Trainen voor een bergwandelseis

Wanneer je op bergwandelseis gaat, is het belangrijk om te zorgen dat je fysiek sterk genoeg en flexibel bent. Dit maakt een wandeling door de bergen namelijk een stuk prettiger en leuker.

Thuis kun je je goed voorbereiden op een bergwandeleis. In dit hoofdstuk deel ik tips en een trainingsschema, zodat jij fit en flexibel aan je reis begint. Wanneer je gaat wandelen in de bergen is het belangrijk om te zorgen voor een goede basisconditie. Ook helpt dit trainingsschema jou bij het rugzakfit worden en het verbeteren van je coördinatie en balans.

1. Zorg voor een goede basisconditie

Als je op pad gaat in de bergen, is het belangrijk dat je uithoudingsvermogen goed is. Een wandeling in de bergen duurt al snel tussen de 6 en 8 uur, en het intensiteitsniveau ligt vrij laag. Dit maakt bergwandelen een duursport. Wanneer jij (langere) bergwandelingen gaat maken, zorg er dan voor dat jouw uithoudingsvermogen goed is. Uithoudingsvermogen bouw je op door aan duurtraining te doen. Denk hierbij aan hardlopen, wielrennen, zwemmen of wandelen.



2. Word 'rugzakfit'

Vooraf bij meerdaagse trektochten is het belangrijk dat je 'rugzakfit' wordt. Dit betekent dat je gedurende de trekking zonder problemen een rugzak met jouw uitrusting kunt dragen. Zo'n rugzak kan wel 15 kilo wegen. Als je het niet gewend bent om een zwaardere rugzak te dragen tijdens het wandelen is het verstandig om hier voor vertrek aan te wennen. Dit doe je door een aantal wandelingen te maken met rugzak, waarbij je zowel het gewicht in de rugzak als de afstand van de wandeling langzaam opbouwt.

3. Verbeter je coördinatie en balans

Tijdens een bergwandeling kom je obstakels tegen, zoals hellingen, rotsen, riviertjes en stenen. Wanneer je flexibel bent en een goede coördinatie en balans hebt, beweeg jij je gemakkelijker in de bergen.

Je coördinatie en balans verbeter je met hele simpele oefeningen, die je thuis kunt doen. Poets bijvoorbeeld je tanden op één been en wissel na een minuut om naar je andere been. Hardlopen op oneffen paden in het bos is ook een goede manier om je coördinatie te trainen.

09

Het trainings- schema

Ga je binnenkort op bergwandelreis,
dan is het verstandig om thuis alvast
te beginnen met trainen.



De oefeningen uit het trainingsschema hebben als doel je spieren te versterken en je uithoudingsvermogen te vergroten. De kans op blessures wordt aanzienlijk kleiner, wanneer jij thuis alvast begint met trainen.

Het trainingsschema is opgesplitst in **(1)** duursporten om je uithoudingsvermogen te verbeteren en **(2)** het trainen van je coördinatie, kracht, en balans.

1. Verbeter je uithoudingsvermogen met duursport

Er zijn verschillende manieren om je uithoudingsvermogen te trainen. Kies een duursport uit die bij jou past. Voor welke duursport jij ook kiest, het is belangrijk dat je het op een lage intensiteit doet, op ongeveer 70% van jouw kunnen. Wanneer je nog een gesprek kunt voeren met jouw sportmaatje, weet je dat je met de juiste intensiteit aan het trainen bent.

Kies een duursport

Hardlopen	minimaal 30 minuten	minimaal 2 keer per week
Wielrennen	minimaal 1 uur	minimaal 2 keer per week
Wandelen	minimaal 2 uur	minimaal 2 keer per week
Zwemmen	minimaal 30 minuten	minimaal 2 keer per week

Wanneer je merkt dat bovenstaand schema te licht is (geworden) voor jou, kun je de duur verlengen of de intensiteit verhogen.

De duur verlengen

Verleng de duur van het hardlopen met 5 minuten, het wielrennen met 10 minuten, het zwemmen met 5 minuten en het wandelen met 15 minuten per training per week.

De intensiteit verhogen

Ook kun je jezelf meer uitdagen door de intensiteit te verhogen. De intensiteit van de training verhoog je door binnen dezelfde tijd een langere afstand af te leggen. Bouw dit niet te snel op, want dan heb je kans op blessures.

Begin ongeveer 2-3 maanden voor je reis begint met de duurtraining.

Welke duursport kies je?

Iedere duursport heeft één of meerdere voordelen. Kies altijd een duursport uit die het beste bij je past, zodat je traint met plezier. Wanneer je gaat hardlopen, raad ik je aan om dit in het bos te doen. Dit is niet alleen goed voor je uithoudingsvermogen, maar komt ook je balans en coördinatie ten goede. Vanzelfsprekend is wandelen een goede manier om je voor te bereiden op een bergwandereis. Het voordeel van wandelen is, dat je meteen je bergwandelschoenen kunt inlopen. Probeer ook te wandelen over onregelmatig terrein, want dit komt je balans en coördinatie ten goede. Het voordeel van zwemmen en wielrennen is dat het 'low impact' sporten zijn, waardoor de kans op blessures klein is.

Welke duursport je ook kiest, het is belangrijk dat je hier plezier in hebt. Je kunt de duursporten ook afwisselen.



2. Train je coördinatie, kracht en balans met oefeningen

Naast duurtraining is het belangrijk om ook je coördinatie, kracht en balans te trainen. Dit doe je bijvoorbeeld met de volgende oefeningen.

Balanceren op één been

Poets je tanden op één been, en wissel na een minuut af naar je andere been.

[Squats](#) | 10 herhalingen | setjes van 3 | 3 keer per week
Iedere week uitbouwen met 2 tot 5 herhalingen erbij.

[Rechte plank](#) | 30 seconden | setjes van 3 | 3 keer per week
Iedere week uitbouwen met 10 seconden.

[Schuine plank](#) | 30 seconden | setjes van 3 | 3 keer per week
Iedere week uitbouwen met 5 seconden.

[Lunges](#) | 10 herhalingen | setjes van 3 | 3 keer per week
Iedere week uitbouwen met 2 herhalingen erbij.

[Crunches](#) | 15 herhalingen | setjes van 3 | 3 keer per week
Iedere week uitbouwen met 5 herhalingen erbij.

Klik op de oefening om naar het filmpje te gaan, waarin ik precies laat zien hoe je de oefening goed uitvoert.

Ga rustig van start, vooral wanneer je net begint

Wanneer je net begint met trainen is het belangrijk om rustig van start te gaan, zelfs als je denkt dat je lichaam tot meer in staat is. Op deze manier blijft het leuk en loop je minder risico op blessures. Ook is het nemen van voldoende hersteltijd essentieel wanneer je werkt aan een betere lichamelijke conditie.

Hoe vaak moet je trainen per week?

Over het algemeen geldt dat je bij één keer per week trainen je huidige conditie onderhoudt. Ga je 2 keer per week trainen, zul je een lichte verbetering zien. Train je 3 keer per week, dan zie je een sterke verbetering. Zorg altijd voor voldoende rust tussen de trainingen.



10

Over Roy Reizen

Roy Reizen organiseert volledig verzorgde bergwandeldreizen naar de mooiste afgelegen plekken ter wereld. In kleine groepen reis je onder begeleiding van een IML bergwandeldgids naar prachtige gebieden waar maar weinig toeristen komen.



Als je mee op reis gaat met Roy Reizen, bereid je dan voor op adembenemende uitzichten, indrukwekkende pure natuur, de mooiste routes maar ook op een diepe stilte en een gevoel van ultieme vrijheid.

Komend jaar biedt Roy Reizen reizen aan naar Oostenrijk, Schotland, Italië en Noorwegen (de Lofoten)



- Avontuur en (fysieke en mentale) uitdaging
- Kleinschalig en persoonlijk
- Veiligheid staat voorop
- Gezond en voedzaam eten
- Alle reizen worden begeleid door een IML bergwandelgids

Heeft dit e-book jou geïnspireerd?

Ga jij binnenkort op bergwandelreis? Dan hoop ik dat dit e-book jou geïnspireerd heeft om nog meer uit je reis te halen. Vooral hoop ik natuurlijk dat je dankzij dit e-book veilig en goed voorbereid op pad gaat. Wanneer je nog dit jaar op bergwandelreis gaat, begin dan vandaag nog met trainen!

Wil je meer weten?

Op mijn website www.royreizen.nl vind je talloze blogs en informatie over reizen naar de bergen. Heb je een vraag, bijvoorbeeld over het trainingsschema of over andere informatie uit dit e-book? Stel deze gerust in het [contactformulier](#) of mail naar info@royvanlangen.nl