



Backcountry

Sinds 1999 organiseert SkieninFrankrijk prachtige backcountry trips naar Sainte Foy de Tarentaise. Sainte Foy is hét gebied in de Franse Alpen voor het off-piste gebeuren. Samen met **FRANK GERMANN** (voormalig Nederlands kampioen snowboarden) is er een waanzinnig programma samengesteld. Er worden workshops gegeven waarin aandacht voor uitrusting, veiligheid, voeding en lawinekunde wordt besteed. Elke deelnemer krijgt een speciaal hiervoor samengestelde reader.

Verblijf en catering

Er wordt geslapen in een fantastisch 5 sterren chalet: bijvoorbeeld Chalet du Grand Col (5 slaapkamers, 3 badkamers, sauna en hottub). De chalets beschikken over zeer complete inrichtingen met luxe keukens en vaak een groot balkon op het zuiden en open haard. In de chalets kunt u in de avonden heerlijk relaxen of aan uw snowboard werken in de garage. Het chalet wordt volledig gecatered met ontbijt en een diner. De ene avond dat de chaletstaf niet voor u kookt, wijkt u uit naar een restaurant.

Begeleiding en guiding

De Backcountry trips worden begeleid door oud-Nederlandse kampioen snowboarden **FRANK GERMANN**, absoluut TOP niveau. Frank is momenteel als bondscoach snowboarden aan de Nederlandse Skivereniging verbonden maar kan het niet laten die laatste weekjes van het seizoen lekker in de sneeuw in Ste. Foy te rijden. Frank verblijft bij de groep in het chalet en regelt van alles voor de groep. We werken meestal met een groep van 8 personen. Het zijn uiteraard alleen de 'locals' zelf die al jarenlang door het gebied trekken en de meest aantrekkelijke spots weten te vinden, daarom wordt er meestal ter plaatse een dag of twee dagdelen met een 'Guide Haute Montagne' georganiseerd. Deze trip staat garant voor een onvergetelijke freeride dag vol megapoeder, messcherpe couloirs en waanzinnige afdalingen!!

Uitrusting

Tijdens de trips wordt er gezorgd voor compleet uitgeruste backpacks met beepers en sondes, waarvan gebruik gemaakt mag worden. Uiteraard kunt u ook uw eigen materiaal meenemen. In sommige weken zullen er ook testboards aanwezig zijn, waarvan dan ook gratis gebruik gemaakt kan worden.

Prijzen

Voor een offerte op maat verzoeken we u ons te benaderen per e-mail. U kunt een verzoek indienen voor iedere week in het seizoen. Vraag naar de mogelijkheden. Het arrangement zoals we het meestal aanbieden is een all-in arrangement. Het is echter mogelijk om een andere samenstelling te maken, bijvoorbeeld zonder catering. Heeft u ideeën dan kunnen we uiteraard een offerte op maat maken met een aangepast arrangement en aangepaste prijzen.





Backcountry & snowboarden

Vroeger, toen snowboarden nog niet was toegestaan in skigebieden, gingen rijders de backcountry in. Dat is tegenwoordig nog steeds een geweldige manier om verse sneeuw te vinden en de drukte te ontwijken. Dankzij het grote oppervlak drijft een snowboard perfect in de poeder. Ondanks dat er speciale backcountry boards (split boards) zijn gebruiken de meeste rijders hun freeride uitrusting. Uiteraard is de backcountry ingaan een stuk moeilijker dan de stoeltjeslift omhoog nemen. Of u er te voet intrekt (hikend, op sneeuwschoenen of met stijgvellen) of met een snowcat, snowmobile of helikopter.

Denk aan veiligheid

Eenmaal op de berg moet u uitkijken voor rotsen, bomen, verborgen riviertjes, windlips en geltsjerspleten. U moet ook bewust zijn van het lawinepotentieel in het gebied. Vermijd gebieden die twijfelachtig zijn. Reis niet alleen. Gebruik een pieper. En vertel ALTIJD aan iemand waar u naartoe gaat en wanneer u verwacht terug te zijn. Houdt tijdens het boarden uw ogen scherp gericht en wees voorbedacht op veranderingen in de sneeuwlaag en het terrein, zoals bomen, cliffs en vlakke stukken. Als een helling er niet veilig uitziet, wandel dan terug omhoog en zoek een veiligere route.

Wees voorbereid

Denk als een bergbeklimmer als u zich voorbereidt op een backcountry trip. Sterker nog, u hebt zelfs een rugzak nodig om alle spullen mee te nemen. Kleed u volgens het drie lagen systeem en neem extra kleding mee. Neem veel eten en drinken mee en de 10 Essentials, wees voorbedacht op extreme weersveranderingen of plotselinge tegenvallers.

Handig materiaal

Ter aanvulling op uw normale snowboardmateriaal, overweeg de volgende zaken eens: **Skistokken** - Stokken gebruiken tijdens beklimmingen geeft u veel meer stabiliteit en spaart veel kracht. Uitschuifbare skistokken passen netjes op uw rugzak voor de afdaling. **Ski's** - Het gebruik van langlaufski's kan heel effectief zijn, zeker als u met een groepje skiërs een "klimspoor trekt". U bent op het neergaande gedeelte van golvende routes ook veel sneller. Het grootste probleem is de noodzaak voor speciale schoenen, door speciale kleine skietjes te gebruiken kunt u ze op de rugzak binden tijdens de afdaling. **Stijgvellen** - Het gebruik van stijgvellen, speciale vellen, die u onderop de ski's plakt tijdens een beklimming, geeft u een veel betere grip tijdens een bestijging. **Sneeuwschoenen** - Het gebruik van sneeuwschoenen is eenvoudig en werkt zeer goed met snowboardschoenen. Ze zijn licht, houden u op de sneeuw en kunnen makkelijk op uw rugzak tijdens de afdaling. **Crampons** - Als het terrein extreem kunnen crampons noodzakelijk zijn. Crampons bevestigt u aan de schoenen en hebben metalen tanden die in sneeuw en ijs grijpen. De laatste tijd verschijnen ook crampons die u op softboots kunt monteren. **Ijsbijl** - Als crampons nodig zijn, dan moet u eigenlijk ook een ijsbijl hebben. Een ijsbijl moet net lang genoeg zijn om bij de grond te komen tijdens het hiken en kort genoeg om op uw rugzak te zitten tijdens de afdaling zonder op uw hoofd te slaan. **Backpack** - Een rugzak met compressiebanden, lussen voor een ijsbijl en extra opbergvakken werkt perfect. Let ook op de mogelijkheden voor het bevestigen van een snowboard.

Ander materiaal

Voor het oversteken van een gletsjer, hebt u speciaal gletsjermateriaal nodig - helm, touw, karabiners, harnas, ijsschroeven etc. Voor langere trips met overnachting heb je een grotere rugzak nodig met bergbeklimmaterialen - kokertje, brandstof, "keuken"spullen, een warme slaapzak, een tent meer eten en meer kleding.

Veiligheid en etiquette

Snowboarden en winter in de bergen zijn supertof. Maar u moet, net als met elke sport, uw gezonde verstand gebruiken en bewust zijn van mogelijke gevaren. De belangrijkste strategie is om voorbereid te zijn. Snowboard met het juiste materiaal en probeer zoveel mogelijk over het gebied te weten te komen voordat u erheen gaat. Dat laatste geldt vooral als u de backcountry gaat rijden. Of u gewoon in het gebied of verder buiten de markeringen gaat rijden, vertel iemand waar u naartoe gaat en wanneer u verwacht terug te zijn. Blijf binnen uw eigen fysieke grenzen. Neem niet meer hooi op uw vork, dan u aankunt, blijf uit gebieden die afgesloten zijn, ga niet alleen op onderzoek en blijf bewust van uw omgeving. Begrijp wat de weersomstandigheden zijn, en weet waar er zou kunnen gebeuren, als u de backcountry ingaat.

Hoogte

Hoogteziekte gebeurt bijna alleen maar boven 2500 meter. Het wordt veroorzaakt door de lage zuurstofniveaus, doordat mensen te snel stijgen, uitgedroogd zijn, te koud, in slechte lichamelijke conditie of niet de juiste voedingsstoffen tot zich hebben genomen. De eerste verschijnselen zijn slecht slapen, hoofdpijn, minder plassen, vermoeidheid, misselijkheid, duizeligheid, gevorderde symptomen zijn blijvende hoofdpijn, kortademigheid, overgeven, moeilijkheden bij het lopen en een slecht beoordelingsvermogen.





Een goed ingepakte rugzak is het halve werk

Eén van de basisstukken in de uitrusting van backcountry skiërs en snowboarders is hun rugzak of backpack. In het volgende stuk willen we een en ander belichten over wat er in een rugzak moet zitten, wat handig is om bij u te hebben, als laatste behandelen we voor degene die overwegen nog een eigen rugzak te kopen voor het camp begint wat dingen waar u op moet letten. Tijdens het backcountry camp krijgt iedereen een eigen backcountry set met alles erop en eraan. Behalve een rugzak zit er in het pakket bijvoorbeeld een pieper, sonde, schep, sneeuwschoenen, uitschuifbare skistokken en een EHBO set. Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen set, die aan het eind van de week compleet moet worden ingeleverd.

Rugzak 1: de basisvulling

Het makkelijkst is om 's avonds uw rugzak in te pakken. Leg alles wat er in moet op je bed en plan dan wat waar in uw rugzak komt te zitten. Zo voorkomt u vervelende verrassingen, omdat u nog wat vergeten was. Zodra u off-piste gaat, moet u drie dingen bij u hebben: de bekende drie-eenheid, lawineschep, sonde en pieper.

De schep en sonde (prikstok) zitten in uw rugzak. Sommige rugzakken hebben handige sleuven binnenin of aan de buitenkant, zodat u heel snel je schep en sonde kan terugvinden in geval van nood. De derde, de pieper, draagt u altijd op uw lijf, u stopt hem NOOIT in uw rugzak. Het risico bestaat dat uw rugzak in een lawine van uw lijf gerukt wordt. Uw maatjes of de reddingsploegen zijn dan op zoek naar uw rugzak in plaats van naar u.

De grote dingen waar u niet vaak of snel bij hoeft stopt u je wat verder onderin, bijvoorbeeld een extra trui, uw lunchpakket en een EHBO setje. Zaken die u snel bij de hand moet hebben, pakt u in op makkelijk bereikbare plaatsen. In geval van nood moet u niet eerst vijf minuten zoeken naar de steel van uw schep. Kleine dingen die u bij de hand wilt houden pakt u in kleine zijvakken, bijvoorbeeld zonnebrand, een kaart of een kompas. Als u alles in uw rugzak hebt gepakt kunt u met de compressiebanden aan de zijkant uw rugzak strakker trekken. Daardoor blijft de belading achterop uw rug stabiel zitten, zodat u uw balans niet verliest tijdens het rijden.

Rugzak 2: de aanvullingen

Vergeet niet genoeg water, voedingsstoffen (broodjes, maar ook powerbars), een tooltje, wat reparatiespullen en eventueel wat extra kleding mee te nemen. Er zijn een aantal manieren om water mee te nemen. Water in een 1,5 literfles werkt prima en het is supergoedkoop, het nadeel is dat u telkens de fles uit uw rugzak moet opduiken op het moment dat u dorst hebt. Een gewone wielrenbidon is veel te klein om uw vochtgehalte op grote hoogte aan te vullen. Het grootste deel van het verloren vocht verlaat uw lichaam niet als zweet, maar als damp in uw adem. Ongemerkt verliest u op grote hoogte daardoor extreem veel vocht. De perfecte, maar duurdere oplossing, is een CamelBak. Een rubberen zak met een slangetje. Dat slangetje loopt over uw schouder en zo kunt u met uw rugzak op water drinken wanneer dat u uitkomt. Een heel prettig bijkomend effect is dat u voortdurend uw vochtbalans op peil houdt, waardoor u veel scherper blijft. U kunt CamelBaks kopen met een geïsoleerde slang, zodat het water niet bevriest. Maar daar is een trucje voor en dat leren we u op het backcountrycamp.

Op grote hoogte en bij vergrote activiteit (klimmen, hiken) verbruikt u heel erg veel koolhydraten. Die voedingsstoffen kunt u het makkelijkste aanvullen met suikers. Dus een rolletje druivensuiker, Dextro tabletten of een PowerBar doen wonderen om nieuwe energie te krijgen. Een makkelijke manier om een extra energiestoot te krijgen is lauwe thee met heel veel suikerklontjes erin mee te nemen in een thermoskan.

Helaas wil het nog wel eens voorkomen dat onderdelen van uw bindingen op de vervelendste momenten los- of kapotgaan. Zorg dat u een tooltje bij u hebt om één en ander weer te repareren. Neem voor de zekerheid ook van alle voorkomende schroefjes en boutjes op je bindingen een reserve mee. Als hij ergens in een afdaling losgaat hoeft u niet in de sneeuw "dat ene ringetje" terug te zoeken. U hoeft geen complete reparatiekoffer mee te nemen, maar een paar reparatiespullen komen altijd van pas. Ducktape (supersterk zilverplakband) en stukjes ijzerdraad (van die koperen hangertjes van liftpassen) kunnen op de raarste momenten wonderen verrichten. Een stuk Ducktape kunt u om de steel van uw schep wikkelen en de ijzerdraadjes passen in die steel. Over de juiste manier van kleden kunnen we boeken volschrijven, maar de basis is vrij simpel en bestaat uit drie lagen.

Laag 1: thermisch ondergoed, het liefst een lange onderbroek en bovenstuk.

Laag 2: een isolerende en ademende laag, d.w.z. fleece of wol. Het belangrijkste is dat u hier geen katoen voor gebruikt. Katoen houdt uw zweet vast en koelt af op het moment dat u stil staat. BBBbrrrrr!

Laag 3: de wind- en waterdichte buitenlaag. Het weer in de bergen kan heel snel omslaan. Neem daarom een extra trui (fleece) mee als het 's ochtends supermooi weer is. Zo kunt u uw kleding aanpassen aan de omstandigheden. Datzelfde geldt trouwens voor uw bril. Is het 's ochtends zonnig en begint u met uw zonnebril? Stop uw goggle dan wel in uw rugzak! En andersom uiteraard.

Tot in de bergen!



Backcountry checklist voor een dagtour

Deze lijst is supercompleet en geschreven voor skiërs en snowboarders, vandaar dat sommige dingen er overbodig opstaan. Werk de lijst eens goed door en bedenk wat voor uw situatie van toepassing is.

De belangrijkste zaken

- o Extra kleding
- o Extra eten
- o Drinkwater (in een geïsoleerde houder)
- o Gebiedskaart (waterdicht verpakt)
- o Kompas
- o Aansteker of waterdichte lucifers en kaars
- o Zakmes
- o Reddingsdeken
- o EHBO set
- o Zaklamp of hoofdlamp
- o Zonnebrand en lippenpul
- o Zonnebril en goggles

BACKCOUNTRY MATERIAAL

- o Lawinepieper
- o Schep
- o Sonde of sonde stokken
- o Clinometer (hellingshoekmeter)
- o Hoogtemeter
- o Walkietalkie
- o Kristalkaart
- o Ijsbijl
- o Crampons
- o Stijgvellen
- o Extra lijm voor stijgvel

Materiaal

- o Ski's/bindings/board
- o (Uitschuifbare) skistokken
- o Skischoenen /snowboardschoenen
- o Verrekijker
- o Onderhoudsmateriaal voor noodreparaties
- o Chemische handwarmers
- o Thermoskan
- o Backpack
- o Zeiltje/zitkussentje voor pauzes

Kleding

- o Thermisch ondergoed
- o Fleece jack of wollen trui
- o Evt. fleece joggingbroek
- o Ski/snowboard sokken
- o Evt. Ademende ondersokken
- o en

Outerwear

- o Wind- en waterdicht jack (ademend zoals Gore-Tex®/Entrant GII ®)
- o Wind- en waterdichte broek (ademend zoals Gore-Tex®/Entrant GII ®)
- o Wind- en waterdichte handschoenen (binnenhandschoen meenemen)
- o Colletje of bivakmuts
- o Fleece of wollen muts



10 discussiepunten

Deze feiten (of niet?) zijn interessant om 's avonds bij de open haard te bespreken, of onderweg in de lift. Het antwoord op de vraag lijkt voor de hand te liggen, maar dat is slechts schijn...

1. Bos beschermt tegen een lawine, dus als u zich onder de boomgrens bevindt, is er geen gevaar.
2. Bij extreme kou bestaat er geen lawinegevaar, of, lawines komen alleen voor bij slecht weer, vandaag is het mooi weer, dus geen gevaar voor lawine.
3. Bij een dunne sneeuwlaag bestaat er geen lawinegevaar.
4. Sporen van dieren en ski's garanderen zekerheid.
5. Op een kleine hang (berg) kan niet veel gebeuren.
6. 2 à 3 dagen na de sneeuwval heeft de sneeuw zich gestabiliseerd en is het dus safe.
7. Harde, doffe kraakgeluiden geven aan dat de sneeuw zich aan het verankeren is?
8. Op deze plek heb ik nog nooit een lawine gezien, dus is er geen gevaar.
9. Het prikken met stokken in de sneeuw geeft een goede indruk over de draagkracht van de sneeuw.
10. Oneffenheden op de ondergrond zorgen voor goede houvast.