



## Quality Mountain Days voor de International Mountain Leader

### A Een kwalitatief goede Internationale bergsportdag (zomer):

Een kwalitatief goede zomerse bergsportdag, ook wel Quality Mountain Day (QMD) genoemd, voldoet minimaal aan de volgende criteria:

- a) In een bergachtige omgeving, omvat de activiteit een omvang van minimaal 1000 hoogtemeters (stijgen).
- b) De activiteit heeft een minimale omvang van 6 uur (gidsjestijd).
- c) De oriëntatie wordt zelfstandig uitgevoerd met behulp van oriëntatiemiddelen zoals kaart, kompas, hoogtemeter en evt. GPS.
- d) De tochten worden niet in aanwezigheid van een berggids, International Mountain Leader of andere professional uitgevoerd. Beslissingen worden zelfstandig genomen op basis van gelijkwaardigheid.
- e) Tijdens het doorvoeren van het tochtenplan wordt de weersituatie zelfstandig beoordeeld. Dit op basis van de weersvoorspelling.
- f) Activiteiten vinden ook plaats in geëxponeerd en/of ongebaand terrein.
- g) Tijdens tochten worden ook wel sneeuwresten en/of gezekerde passages (staalkabels, kettingen) gepasseerd.

Een beperkt aantal QMD's dat niet aan criteria a, f of g voldoet mag worden opgevoerd als voor deze dagen aannemelijk kan worden gemaakt dat ze een voor de opleiding of het beroep relevante ervaring bieden voor de kandidaat.

### B Een kwalitatief goede Internationale bergsportdag (winter)

Een kwalitatief goede winterse bergsportdag (QMD) voldoet minimaal aan de volgende criteria:

- a) Is hoofdzakelijk een verplaatsing over sneeuw m.b.v. sneeuwschoenen of tourski's. Minimaal de helft van de opgevoerde tochten is uitgevoerd op sneeuwschoenen.
- b) Vindt plaats in een (alpiene) bergachtige omgeving (indicatie: tussen de 1500 en 3000m) waarbij sprake is van stijgen (minimaal 400hm) en dalen.
- c) De activiteit heeft een minimale omvang van 6 uur (gidsjestijd).
- d) De oriëntatie wordt zelfstandig uitgevoerd met behulp van oriëntatiemiddelen zoals kaart, kompas, hoogtemeter en evt. GPS.
- e) De tochten worden niet in aanwezigheid van een berggids, International Mountain Leader of andere professional uitgevoerd. Beslissingen worden zelfstandig genomen op basis van gelijkwaardigheid.
- f) Go/No go beslissingen en routekeuzes worden gemaakt mede op basis van het lawinebericht, de weersvoorspelling en voortdurende beoordeling van het sneeuwdek.
- g) IJsklimroutes zijn prima voor je allround alpine ervaring, maar mogen niet als kwalitatieve bergsportdag worden opgenomen in je IML-tochtenlijst.