



Quality Mountain Days

A Een kwalitatief goede bergsportdag (zomer):

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

- a) De activiteit vindt plaats in een (alpiene) bergomgeving en heeft een omvang van minimaal 1000 hoogtemeters (stijgen).
- b) De activiteit betreft bergwandelen, of alpiene beklimmingen.
- c) De activiteit heeft een minimale omvang van 6 uur (gidsjestijd, zonder pauzes).
- d) Activiteiten vinden ook plaats in geëxponeerd en/of ongebaand terrein (T4 of meer).
- e) Tijdens tochten worden ook wel sneeuwresten en/of gezeekerde passages (staalkabels, kettingen; niet zijnde klettersteig) gepasseerd.
- f) De opgevoerde QMDs vertonen een variëteit in berggebieden en weerscondities.
- g) De oriëntatie wordt zelfstandig uitgevoerd met behulp van oriëntatiemiddelen zoals kaart, kompas, hoogtemeter en evt. GPS.
- h) De tochten worden niet in aanwezigheid van een berggids, International Mountain Leader of andere professional uitgevoerd. Beslissingen omtrent routekeuze worden zelfstandig genomen op basis van gelijkwaardigheid met je groepsgenoten.
- i) De activiteit wordt uitgevoerd aan de hand van een zelfstandig opgesteld tochtplan. De weerssituatie voorafgaand en tijdens de tocht wordt zelfstandig beoordeeld. Dit op basis van de weersvoorspelling. Een korte samenvatting van je observaties, het weer, lawinebericht en overwegingen neem je op in je tochtenlijst.

Een beperkt aantal QMD's dat niet aan het minimale hoogtemeter-criterium voldoet, en een enkele klettersteig mag worden opgenomen op je tochtenlijst als voor deze dagen aannemelijk kan worden gemaakt dat ze een voor de opleiding of het beroep relevante ervaring bieden voor de kandidaat. Activiteiten met vervoermiddelen tellen niet als QMD.

B Een kwalitatief goede bergsportdag (winter)

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

- a) De activiteit vindt plaats in een (alpiene) bergomgeving (indicatie: tochthoogte tussen de 1500 en 3000m) en heeft een omvang van minimaal 600 hoogtemeters (stijgen).
- b) De activiteit betreft een verplaatsing over sneeuw in het winterseizoen (bv december-april in de Alpen), waarbij sneeuwschoenen of tourski's noodzakelijk zijn voor de voortbeweging. Minimaal de helft van de opgevoerde QMDs is op sneeuwschoenen.
- c) De activiteit heeft een minimale omvang van 6 uur (gidsjestijd, zonder pauzes).
- d) De opgevoerde QMDs vertonen een variëteit in berggebieden en weerscondities.
- e) De oriëntatie wordt zelfstandig uitgevoerd met behulp van oriëntatiemiddelen zoals kaart, kompas, hoogtemeter en evt. GPS.
- f) De activiteit wordt niet in aanwezigheid van een berggids, International Mountain Leader of andere professional uitgevoerd.
- g) De activiteit vindt plaats ná het gevolgd hebben van minsten basis scholing (theorie en praktijk) op het gebied van lawinekunde. Beslissingen worden zelfstandig genomen op basis van scholing. De winterse activiteit wordt nadrukkelijk niet solo uitgevoerd.
- h) De activiteit wordt uitgevoerd aan de hand van een zelfstandig opgesteld tochtplan. Go/No go beslissingen en routekeuzes worden gemaakt mede op basis van het lawinebericht, de weersvoorspelling, voortdurende beoordeling van het sneeuwdek en de factor mens. Een korte samenvatting van je observaties, het weer, lawinebericht en overwegingen neem je op in je tochtenlijst.

IJsklimroutes zijn prima voor je allround alpine ervaring, maar mogen niet als QMD worden opgenomen op je IML-tochtenlijst. Enkele activiteiten in bv Scandinavische landen in 'rolling terrain' mogen worden opgenomen als aannemelijk kan worden gemaakt dat ze een voor de opleiding of het beroep relevante ervaring bieden voor de kandidaat. Activiteiten met vervoermiddelen tellen niet als QMD, evenmin als wandelingen in de winter te voet zonder sneeuwschoenen, of met alleen grōdels of stijgijsers.