

### **Trainingsbijeenkomst**

Dit is de eerste bijeenkomst waar de deelnemers elkaar ontmoeten. Tijdens deze bijeenkomst wordt er gezamenlijk geklommen. Deze activiteit vindt plaats in dezelfde teamsamenstelling als tijdens de beklimming, de 12 teamleden leren elkaar zo beter kennen.

Een sportarts neemt samen met de sportinstructeur van Mountain Network bij de deelnemers een medische keuring én een conditietest af. Ook moeten er enkele vragenlijsten in worden gevuld die betrekking hebben op de algemene gezondheid en trainingsmogelijkheden van de deelnemers. Als laatste wordt deze dag advies gegeven over de benodigde kleding/uitrusting die men nodig heeft voor de beklimming van de Mont Blanc.

Na deze bijeenkomst ontvangen de deelnemers per post een rapportage van de medische keuring en conditietest. Deze rapportage geeft aan of er medisch gezien geen belemmeringen zijn om deel te nemen aan de expeditie. De conditietest is een 0-meting, waaruit een persoonlijk trainingsadvies volgt. De deelnemers dienen vervolgens zelfstandig te gaan trainen. Indien gewenst kan het trainingsadvies ook aan een sportschool worden voorgelegd alwaar men een trainingsschema opstelt.

*Locatie Mountain Network Arnhem*

*Datum zaterdag 6 februari 2010*

*Duur van 08:15 tot 14:00*

**Activiteiten: klimmen; medische keuring; conditietest**