

## INFOFICHE STAGEWEEKEN ROTSKLIMCOACHING – 2025

Deze weken gaan door in Frankrijk: een ideale combinatie van een weekje klimmen, zon en pastis. In deze fiche vind je alle info betreffende de stage, alsook wat praktische dingen voor de treffens.

### STAGEWEEK ROTSKLIMCOACHING

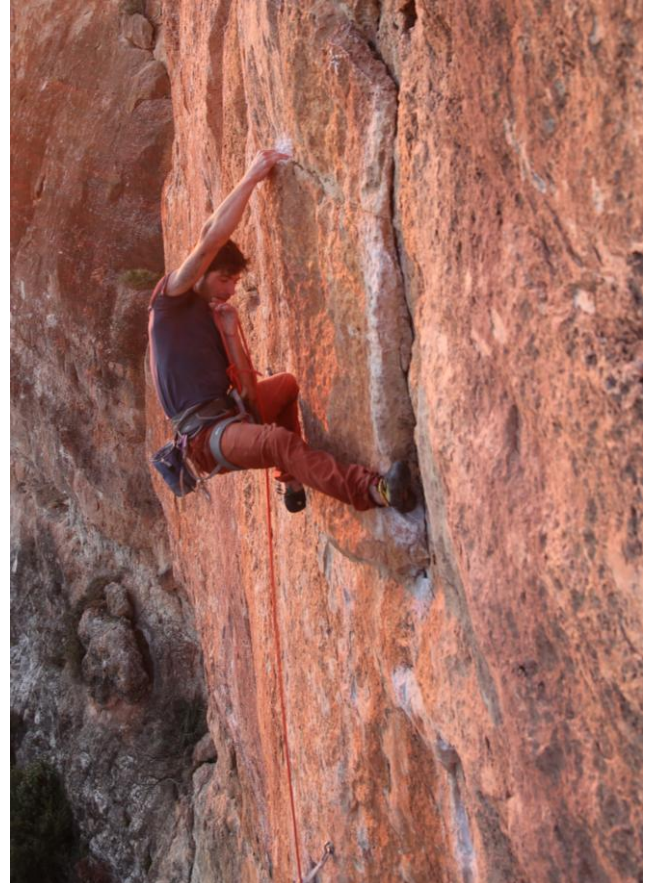
Elke **lesdag** start om 9u30 stipt op de camping. 's **Ochtends** starten we de dag met een mental training sessie. Ons 'kopke' is onze belangrijkste tool deze week krijgt dus van bij de start meteen onze aandacht. Na deze sessie praten we na en nemen we samen lunch. Mentale decompressie alvorens te starten aan de namiddagsessie. Na de lunch verplaatsen we ons naar de crag en zetten we de coaching verder tot ongeveer 16u30. Net zoals we de dag gestart zijn met mental training, zullen we de dag er ook mee eindigen. Het einde van de dag is voorzien rond 17u – 17u30. Daarna kan er nog samen geknald worden aan de rots.

De **eerste dag** start met een introductie rond mental training en het overlopen van de week. Daarna gaan we direct van start. Mental training en klimmen aan sich vraagt heel wat van onze mentale en fysieke capaciteiten. Vandaar dat deze week ook een gestructureerde week zal zijn waar routines hun plaats en hun belang kennen.

Iedere andere stagedag zal er qua opbouw ongeveer hetzelfde uitzien. Naarmate de week vordert, komen er weliswaar andere skills van het klimmen aan bod.

De topics die behandeld worden zijn:

- Mentale zelfkennis
- Omgaan met angst
- Angst om te vallen (met zijn verschillende oorzaken)
- Mentale weerbaarheid + toolset uitbreiden
- Preparatie / zelfvertrouwen / visualisatie (mastermind)
- Projecten vs on sighten
- Klimtechniek op rots
- ...



Alle **begeleiders** zijn ervaren en gepassioneerde sportklimmers met een stevig klimniveau en veel didactische praktijkervaring. We geven jullie continu tips & tricks en schaven doorlopend jullie klimtechniek bij. Je bent bij ons in goede handen :)

### Deelnamevoorwaarden

- je bent **18 jaar** of ouder
- je klimt vlot **5c**
- je bezit **Klimvaardigheidsbewijs 2+ of gelijkwaardige ervaring**
- je bent **lid van de Klim- en Bergsportfederatie** (of een andere bergsportfederatie).

Dit lidmaatschap is absoluut verplicht omwille van de hieraan gekoppelde bergsportverzekering en omdat je met dit lidmaatschap toegang krijgt tot de klimrotsen. Alle info vind je op <http://www.klimenbergsportfederatie.be/kbf/ledeninfo/lidmaatschap-van-z>. We geven er natuurlijk de voorkeur aan dat je Vertical Thinking kiest als club, je krijgt dan ook korting op het inschrijvingsgeld. Je lidnummer geef je door bij inschrijving. Cursisten die ter plaatse niet kunnen bewijzen dat ze lid zijn, zullen helaas geweigerd worden...

Meer info: <http://www.klimenbergsportfederatie.be/inhoud-verzekering>.

## Carpooling

We proberen carpooling zoveel mogelijk te stimuleren. Mensen die vervoer zoeken kunnen dan ook met ons meerijden uit Aalst, we hebben altijd enkele plaatsen ter beschikking in ons **busje**. Bij het boeken van de stage kan je 'carpooling' aanduiden als optie. De **heenrit** is telkens op de dag voor de eerste lesdag.

We voorzien niet per se altijd VT-chauffeurs, maar stellen onze bus ter beschikking van de deelnemers. Het is dus geen 'taxi-service' want we rekenen mee op jullie rijkunsten.

Indien er slechts één dag tussen het einde van de ene stage en het begin van de volgende zit rijdt het busje na de eerste week 's nachts terug. We beperken dan het aantal inzittenden zodat iedereen ruim plaats heeft.

Op **Facebook** kan je lid worden van onze groep '[Vertical Carpoolings](#)':

- wie zelf met de auto rijdt en nog plaatsen vrij heeft kan er iets posten
- wie geen vervoer heeft en niet mee kan met ons busje kan er een plaatsje zoeken bij anderen
- wie met de trein komt en aan een station opgehaald wil worden kan er een oproep doen

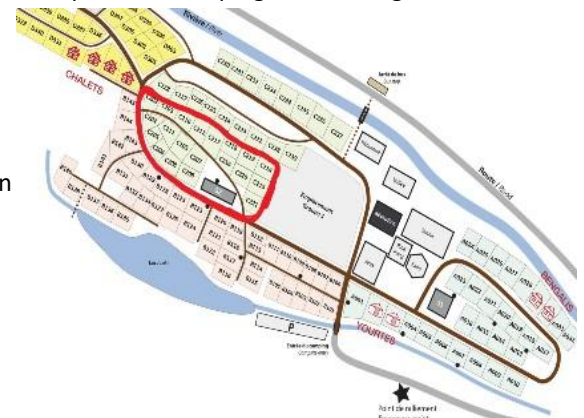
Opmerking voor de zomerstages in Freissinières: vermijd dat je gps je langs de **dure tunnel van Fréjus** stuurt (Modane → Bardonecchia) – beter rijd je via Grenoble en de Col du Lautaret (leuke terrasjes op de col, met een machtig zicht op de Meije en de Col du Galibier!).

## Camping

**Wij reserveren** de camping voor de hele groep. Je hoeft je bij aankomst niet aan te melden aan de receptie. **Busjes** kunnen gewoon mee bij de groep staan. Mensen die een **stacaravan** of een **cabane** willen huren nemen zelf contact op met de camping, maar brengen ons hiervan wel op de hoogte bij inschrijving.

We nemen per week maximum **7 nachten** voor onze rekening. Indien je al voor het begin van de stage wenst aan te komen of langer wil blijven na afloop, dat kan altijd, maar extra nachten worden nadien afgerekend.

- **Gorges du Tarn**: '[Camping La Muse](#)', centraal gelegen tussen de Gorges du Tarn en de Gorges de la Jonte (Pont du Rozier, 12720 Mostuéjols). Het volledige stuk achter de brug is voor ons gereserveerd: bij het oprijden van de camping hou je rechts aan tot je onder de brug door bent.
- **Freissinières**: '[Camping des Allouvières](#)' te 05310 Freissinières, in een prachtige vallei aan een riviertje waarin de pastis heerlijk koel blijft. We kregen er de rood omcirkelde plaatsen toegewezen op de tekening hiernaast → → → → →



Je kan ons vinden aan een bruine groepstent en een witte partytent met een aantal 'Oktoberfest'-tafels en -banken. Mogelijks is het nog iets makkelijker om uit te kijken naar onze wapperende VT-vlag! Overdag op de dag van aankomst zijn we waarschijnlijk zelf gaan klimmen, maar we zien elkaar dan wel tegen de avond.

We beperken het aantal aanwezigen steeds tot 40 en sluiten de inschrijvingen indien nodig dan ook af: vol is vol. Als een bepaalde week volzet is zal het niet mogelijk zijn om zomaar ter plaatse toe te komen en aan te sluiten – we zullen je dan vragen om een andere camping op te zoeken. We houden het bewust liever kleinschaliger.

## Muziek

Het gebruik van bluetooth-luidsprekers is toegestaan voor min of meer 'mainstream' muziek, maar: niet te lang en vooral niet te luid. Sommigen onder ons zijn bijvoorbeeld grote fan van Frans Bauer, maar we weten dat niet iedereen de hele dag door zin heeft om de polonaise te dansen. En meestal zoeken onze burens Jean-François en Michèle en Heinz en Heidi net de rust op op de camping en zijn ze niet gediend met urenlang basgedreun. Om 22u00 moet alle muziek uit. Af. Gedaan. Finito. Dank u!

## Catering

We voorzien **alleen catering op de lesdagen**: ontbijt, lunch en avondmaal.

- **Ontbijt**: koffie, thee, melk (koe/soja/haver), fruitsap, stokbrood, choco, speculoospasta, confituur, honing, ontbijtgranen, muesli, yoghurt, fruit...
- **Lunchpakket**: zelf klaar te maken bij het ontbijt: stokbrood, kaas, vlees, groentjes, fruit, koekjes... Vergeet geen herbruikbare brooddoos mee te brengen.
- **Avondmaal**: we koken 's avonds altijd volledig vegetarisch: pasta, chili, burgers, couscous, wraps...

We maken bij de start van de week een **dagverdeling** op: iedereen helpt ons (vrijwilligers-)kookteam één dag met het ontbijt, het diner, en helaas ook met de afwas... We vragen iedereen om hiervoor een eigen **keukenhanddoek** te voorzien. **Ivo, onze frigo** voorziet jullie 's avonds graag van de nodige biertjes, frisdrank en alcoholvrij bier.

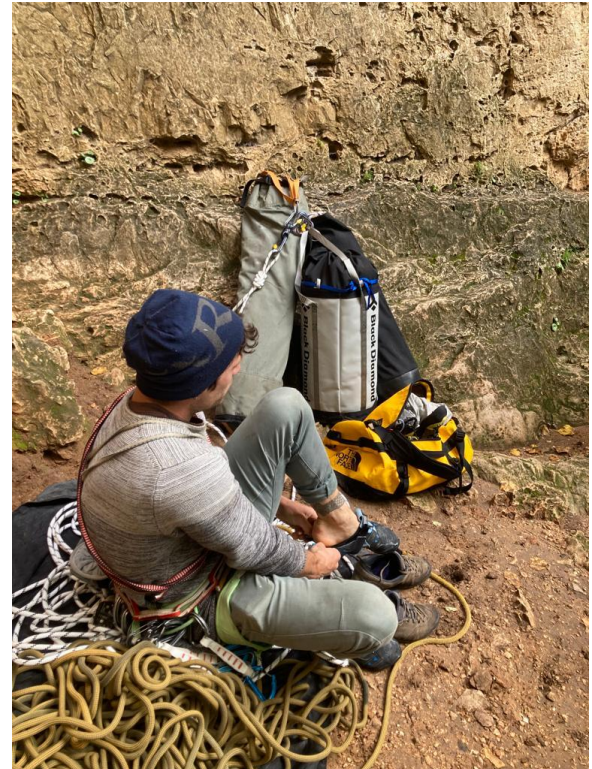
**Voor de duidelijkheid: alles van eten voor de dagen waarop we geen les geven is zelf te voorzien: koffie/ontbijt/lunch/diner op de dag van aankomst en vertrek!**

## Start en briefing

De ochtend van de eerste lesdag spreken we af om 8u30 aan de cateringtent. De **koffie** en het **ontbijt** zullen klaarstaan, en je kan er meteen ook je lunchpakket bereiden. Om 9u00 geven we een algemene **briefing** over het verloop van de stageweek. Deelnemers aan de cursus hebben dan al hun klimgerief bij zodat we meteen na de briefing met de lesdag kunnen starten.

## Materiaal

- **Klimmateriaal**
  - klimgordel, klimhelm, klimschoenen, pofzakje
  - 2 HMS-schroefmusketons
  - dyneema sling van 60 cm. (minstens 10 mm. breed)
  - **per 2 personen**
    - 1 autotuber (Black Diamond 'ATC Pilot', Mammut 'Smart') OF 1 halfautomaat (Petzl 'Grigri' – maar vermijd de 'Grigri+' want die is duurder)
    - 1 'single' of 'triple' rated touw van 80m of meer
    - 14 – 18 setten
  - 1 borsteltje (om grepen te kuisen)
  - 1 zekerbrilletje
  - Tape
  - Theraband
  - 1 hulptouw in lus (machard)
  - Optioneel: Clipstick
  - A4 cursusblok (ruiten of lange ruiten)
  - Notitieboekje
  - Schrijfgerief



- Opmerkingen
  - Een helm kan je op voorhand bij ons huren via mail.
- **Kledij**
  - klimkledij: t-shirts/topjes, korte en lange broek
  - regenjas, warme kledij, muts, handschoenen
- **Camping**
  - tent, matje, dikke slaapzak en een fleece-deken (in de paasvakantie kan het best koud zijn 's nachts)
  - hoofdlamp
  - toiletgerief, wc-papier
  - campingstoeltje
- **Catering**
  - bord, ontbijtkom, beker en bestek
  - brooddoos (geen wegwerp boterhamzakjes of aluminiumfolie aub)
  - herbruikbare drinkfles en/of thermos
  - 1 keukenhanddoek
- **Varia**
  - een rugzak voor je klimgerief
  - een scherp zakmes
  - lidkaart KBF
  - identiteitskaart
  - de topo van de klimgebieden is steeds ter plaatse verkrijgbaar
  - optioneel: afgedrukte cursus en cursusblok, een mini-rugzak om mee te nemen op multipitch (vb. een trailrun-rugzakje)

