

## Infocfiche 'KVB 4 – Adventure Climbing' – 2023

### C'est quoi?

In deze cursus breiden we je kennis en vaardigheden op het vlak van multipitchen uit, leer je werken met mobiele zekeringsmiddelen en brengen we je de basistechnieken bij om cracks te gaan klimmen. Crack is back!

In de eerste plaats ga je aan de slag met dubbeltouwen, en optimaliseren we de snelheid en de efficiëntie van je **touwtechnieken** bij het **multipitchen** en het **rappellen**. Daarnaast hebben we het uitgebreid over **mobiele zekeringsmiddelen** zoals friends en nuts. We tonen hoe je ze veilig plaatst en krikken je zelfvertrouwen op als je er op gaat voorklimmen. Natuurlijk gaan we ook in op de verschillende manieren om er een standplaats mee te bouwen.

We behandelen een aantal **reddingstechnieken** zoals de zelfredding en de enkelvoudige en de Zwitserse takel en we tonen hoe je een gewonde klimmer uit de wand kan evacueren. We bespreken ook wat mogelijke oplossingen voor het geval je touw bij het rappellen vast komt te zitten. Je leert hiervoor een aantal nieuwe knopen. We geven je daarnaast nog een basis **weerkunde**, **oriëntatie** en **Eerste Hulp Bij Bergongevallen** (EHBBO) mee, en hebben het over de noodzakelijke **tochtvoorbereiding** die je voor elke beklimming maakt.



Tijdens de twee buitenlandse stages laten we je zoveel mogelijk **praktijkervaring** opdoen. Een groot deel van de theorie wordt al behandeld tijdens het theorieweekend in België. Dat geeft ons ter plaatse veel tijd en ruimte om de nodige herhaling en opfrissing te bieden, maar ook om alles meteen concreet in de praktijk te brengen. We gaan elke dag klimmen, en schotelen je routes voor die je op het lijf geschreven zijn. Tijdens de singlepitch beklimmingen werken we op je klimtechniek en kan je eens je niveau gaan aftasten in wat moeilijkere tradroutes, en in de multipitchroutes werken we vooral aan het ontwikkelen van je volledige autonomie.



Het evalueren van de deelnemers in functie van het behalen van het KVB 4 gebeurt aan de hand van **permanente evaluatie**: de begeleiders volgen doorlopend je doen en laten op, er is dus geen apart evaluatiemoment waarin we bepaalde technieken gaan examineren. Dat geeft ons alleen maar meer tijd om te gaan klimmen en ervaring op te doen...

### C'est pour qui?

Deelnemen kan op basis van deze **voorwaarden**:

- je bent 18 jaar of ouder en klimt al enkele jaren op regelmatige basis
- je bezit een Klimvaardigheidsbewijs 3 of hebt gelijkwaardige ervaring
- Je klimt vlot 5c voor op rots
- je legt een palmares voor met drie zelfstandig geklommen multipitchen van minimum 3 touwlengtes
- je bent lid van de Klim- en Bergsportfederatie

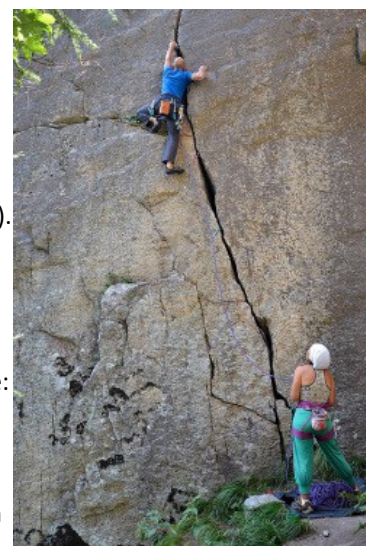
### C'est quand? Et où ça?

De opleiding KVB 4 bestaat uit drie delen:

- **Theorieweekend in de Ardennen**: 29 & 30 april 2023
  - Tijdens dit weekend gaan we de technieken van KVB 3 herhalen en verfijnen. Fris dus zeker op voorhand nog eens alles op: <https://www.youtube.com/channel/UckfiXXhKKVtyTgRROKegBjQ/playlists>.
  - We gebruiken dit weekend meteen ook de dubbeltouwen. Wie de module KVB 3 'plus' nooit volgde doet op voorhand best al even wat voorstudie met behulp van de cursus die we je bezorgen. We kunnen je dan ter plaatse vlot op weg zetten met deze typische multipitchtechniek.
  - Je maakt dit weekend ook kennis met friends en nuts, en leert er alles over een correcte plaatsing. Ook de opbouw van de verschillende soorten relais met mobiele zekeringsmiddelen en de krachtenwerking komt aan bod.
  - Dit weekend gaat door op zaterdag 29 april in **Freyr** en op zondag 30 april in **Marche-les-Dames**. We spreken zaterdag af om 9u45 op de [parking van Freyr](#). Op zondag spreken we ook af om 9u45 maar nu aan de [parking van Marche-les-Dames](#).
  - We bivakkeren zaterdagavond op de bivakweide in Freyr.
  - De stageleiders kunnen kandidaten na dit weekend verdere deelname ontzeggen als hun ervaring of niveau onvoldoende is.



- **Trad singlepitchweekend in Ettringen (Duitsland):** 10 & 11 juni 2023
  - Afspreken doen we op zaterdag 10 juni om 10u00 op de [parking](#).
  - In dit weekend gaan we vooral focussen op het effectief plaatsen van mobiele zekeringsmiddelen, en leren we je hoe je efficiënt barsten kan klimmen. De routes hier zijn allemaal singlepitches zodat je op het gemak kan wennen aan deze nieuwe klimstijl en je vertrouwen krijgt in het materiaal en in jezelf.
  - In Ettringen slapen we op camping 'Falkleymuehle' (<https://www.camping-falkleymuehle.de>).
- **Stageweek:** 2 tot en met 6 juli OF 30 juli tot en met 5 augustus 2023
  - De stageweek brengen we door in **Valle dell'Orco** (Italië): een prachtige vallei vol graniet, met vele verticale wanden, barsten en dalletjes die boven elkaar gestapeld de ene na de andere mooie multipitch vormen. Hier kunnen we van zondag tot en met zaterdag nog 7 volle stagedagen multipitchen. 's Ochtends en 's avonds vullen we nog aan met extra theorie: de reddingen, tochtvoorbereiding, oriëntatie, meteo, EHBO...
  - In Orco verblijven we op camping 'La Peschera' (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100029115055461>), idyllisch gelegen aan de voet van het Sergent-massief en op één minuut wandelen van de beroemde Kosterlitz boulder (F6b crack). De camping ligt naast een rivier waar je na de klimdag in het zonnetje op forel kan vissen, breng dus je vislijn mee!



Opmerking: de campings in Ettringen (zaterdagavond) en Orco (zaterdagavond tot en met vrijdag- of zaterdagavond) zijn al door ons geboekt, maar de kosten rekenen de deelnemers ter plaatse af. De deelnemers nemen de kosten voor de overnachtingen van de stageleider(s) voor hun rekening: zowel in de Ardennen als in Ettringen en Orco. Mogelijks krijgen de stageleider(s) wel korting in Orco.

### Covoiturage?

We proberen te **carpoolen** om onze ecologische voetafdruk te minimaliseren. Tijdens het theorieweekend spreken we onderling af.

### Qu'est-ce qu'on va manger?

Voor de weekends in de Ardennen en Ettringen: eten voor overdag breng je best al op voorhand mee. Zaterdagavond gaan we ergens iets eten in groep, tenzij er op het voorbereidingsweekend in de Ardennen al afgesproken wordt om in Ettringen samen te koken op de camping. Zowel in de Ardennen als in Ettringen is er op zondagochtend wel ergens een supermarktje te vinden dat open is.

Voor de stageweek in Orco: de deelnemers spreken tijdens het theorieweekend af om in groep te kunnen koken op eigen materiaal. De groep dient dus zelf een aantal potten, pannen en gasvuren te mee te brengen want vanuit Vertical Thinking voorzien we geen kookploeg, cateringmateriaal of kooktent. Alles van eten wordt door de deelnemers in groep aangekocht, de kosten worden bijgehouden in een splitwise en achteraf verdeeld.



Opmerking: de deelnemers nemen tijdens de weekends en de stageweek de kosten van het eten van de stageleider(s) voor hun rekening.

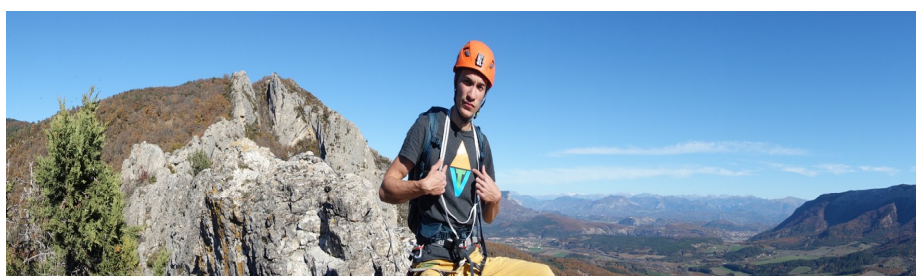
### Le topo?

De topo van Freyr en Marche-les-Dames kan je vinden op de site van KBF: <https://kbfvzw.ecwid.com/Topos-c2575329>.

De topo's van Ettringen en Valle dell'Orco vind je ook makkelijk online, maar kan je ook lokaal kopen.

### Les moniteurs?

Denis Hoste en zijn medebegeleiders zijn ervaren sportklimmers met een stevig klimniveau en veel didactische praktijkervaring. Ze maakten allen deel uit van het alpiene 'Mount Coach'-project van de Klim- en Bergsportfederatie, en zijn UIAA-gediplomeerd 'Instructor Alpine Climbing'. Als er vragen zijn over het programma, de materiaal lijst of de accommodatie, kunnen jullie best rechtstreeks met Denis contact opnemen (+32 473 86 22 89, [hostedenis@gmail.com](mailto:hostedenis@gmail.com)).

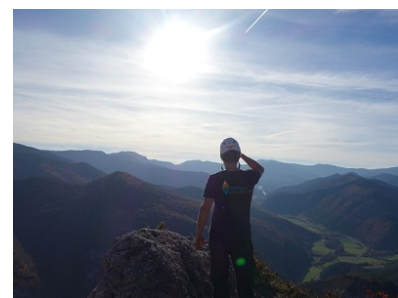




## J'ai besoin de quoi?

### • Klimmateriaal

- klimgordel
- klimhelm
- comfortabele klamschoenen
- pofzak
- 5 HMS-schroefmusketons
- 1 'safebinner / triple-lock musketon'
- 1 of 2 zekertoestel(len):
  - een autotuber voor enkeltouw (Black Diamond 'Pilot' of Mammut 'Smart') of een halfautomaat (Petzl 'Grigri') EN een dynamisch zekertoestel voor dubbeltouw (Petzl 'Reverso', Black Diamond 'ATC Guide'...)
  - OF één autotuber voor enkel- EN dubbeltouw: Mammut 'Smart Alpine', Climbing Technology 'Alpine Up'...
- 2 dyneema slings van 60 cm.
- 2 dyneema slings van 120 cm.
- 2 korte hulptouwjes: 2 keer 1,5 meter van 6 mm.
- 2 lange hulptouwjes: 2 keer 5 meter van 6 mm.
- per cordée:
  - een enkeltouw (80 m.) en min. 12 setjes
  - 1 set nuts (+/- 10 nuts) + nuttool (klemblokverwijderaar)



### • Friends / Cams

- In de eerste plaats voorziet Vertical Thinking een volledige rack, waarin ook de allergrootste maten aanwezig zijn.
- In tweede instantie vragen we elke deelnemer om drie 'friends' te voorzien / aan te kopen. Om er voor te zorgen dat we ter plaatse de juiste mix van alle nodige maten ter beschikking hebben, voorzien we een groepsaankoop via de club. Wij kopen er een heleboel aan die we dan ter plaatse doorverkopen aan de deelnemers: (min.) 3 per deelnemer.

- **Dubbeltouwen:** enerzijds worden er een aantal voorzien door Vertical Thinking, maar anderzijds kan er ook op eigen materiaal geklommen worden. We bekijken dit tijdens het theorieweekend. Breng alleszins mee wat je hebt.

### • Kledij

- je Vertical Thinking t-shirt of hoody :)
- t-shirts/topjes, korte en lange broek
- fleece, lichte donsjas eventueel
- regenjas

### • Campingmateriaal

- tent, matje, slaapzak
- hoofdlamp
- toiletgerief, wc-papier
- campingstoeltje

### • Cateringmateriaal

- kookvuren en wat grotere potten en pannen: onderling af te spreken
- bord, ontbijtkom, beker en bestek
- brooddoos (geen wegwerp boterhamzakjes of aluminiumfolie)
- herbruikbare drinkfles (min. 1,5 liter)
- 1 keukenhanddoek en sponsje voor de afwas

### • Varia

- klimrugzak (+/- 25 liter)
- zonnebril
- cursusblok en schrijfgierief
- identiteitskaart
- lidkaart KBF
- een flesje pastis voor 's avonds :)
- optioneel: drinkzak genre 'Camelbag', kompas, reddingsdeken en kleine EHBO-set, telescopische wandelstokken

