

Infofiche 'Bergbeklimmen gevorderden' – Leading Ladies – 2025

C'est quoi?

Tijdens de gevorderdenstage worden je technische skills op rots-, sneeuw- en ijs aangescherpt met enkele nieuwe vaardigheden. Deze zullen tijdens de eerste twee stagedagen aangeleerd worden. Vervolgens worden deze nieuwe technieken toegepast op beklimmingen die jullie zelf voorbereiden.

Het plannen van de stage gebeurt in samenspraak, waarbij jullie op voorhand een lijst met mogelijke beklimmingen krijgen en deze ook zelf degelijk kunnen voorbereiden. Tijdens de stage zelf maken jullie onder leiding van de stageleiders een afweging van jullie eigen skills, de voorspelde meteo en de condities en bepalen jullie zelf welke beklimmingen uiteindelijk uitgevoerd worden.

C'est pour qui?

Deelnemen kan op basis van deze voorwaarden:

- je bent een leading lady van 16 jaar of ouder
- je klimt vlot V (+) op rots
- je bent in goede fysieke conditie: 10 km lopen is geen probleem
- je bent lid van de [Klim- en Bergsportfederatie](http://www.klim- en Bergsportfederatie.be).



Het lidmaatschap van de KBF is absoluut verplicht omwille van de nodige bergsportverzekering. 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.

Covoiturage?

We proberen vanuit Vertical Thinking zoveel mogelijk het carpoolen te stimuleren. Normaal gezien hoeven jullie geen rekening te houden met de stageleiding, maar indien nodig vragen we aan de deelnemers om een zitje in een auto te voorzien.

Où est-ce qu'on va loger?

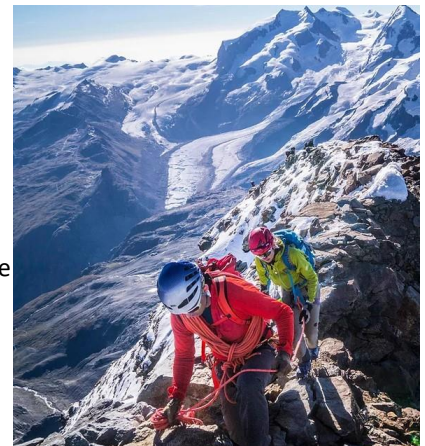
Zaterdagavond na de heenreis slapen we op 'Camping Les Verneys' (<https://www.camping-les-verneys.com>, 180 Route des Tissières, 74400 Chamonix, info@les2glaciers.com, +33 4 50 78 08 15). Normaal gezien blijven we de resterende stagedagen op hoogte en overnachten we in hutten waar we telkens genieten van halfpension (ontbijt + avondmaal). Reken hiervoor op +/- € 60 per dag. Vergeet zeker jullie lidkaart van KBF niet mee te nemen, aangezien je hiermee korting krijgt in de meeste berghutten. De stageleiding reserveert de overnachtingen op camping en in de hutten, de betaling is echter te regelen door de deelnemers zelf.

Qu'est-ce qu'on va manger?

Het eten bij aankomst, en het ontbijt en de lunch op stagedag 1 is zelf te voorzien. Vanaf de avond van stagedag 1 krijgen we avondmaal en ontbijt in de berghutten. De lunch blijft zelf te voorzien: brood, crackers, kaas, vlees, nootjes, gedroogd fruit, snacks...

Les frais du moniteur?

De kosten van de stageleiding voor het eventuele carpoolen, het verblijf op de camping en in de berghutten, de liften en het eten en drinken vallen voor rekening van de deelnemers. Als Instructor Alpine Climbing geniet onze stageleider wel korting in berghutten, en het eerste drankje wordt vaak gratis aangeboden door de hut.



J'ai besoin de quoi?

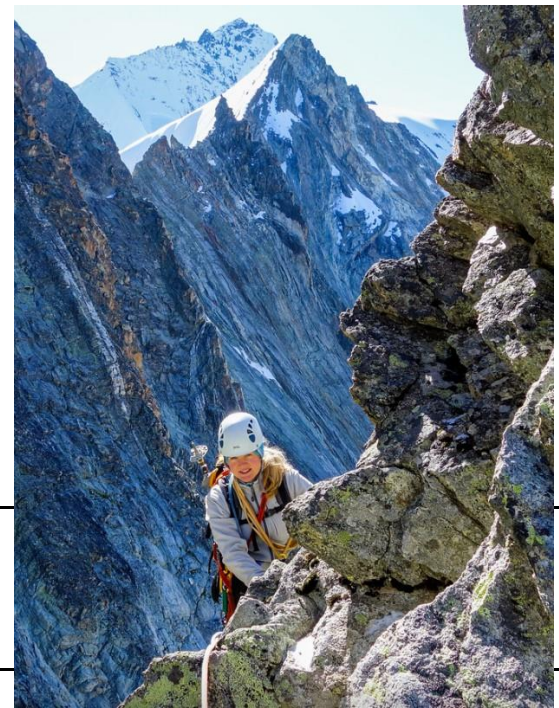
- **Technisch materiaal**
 - klimhelm
 - klimgordel
 - klimschoentjes
 - klassieke pickel (B- of T-markering, max. 65 cm. lang)
 - 12-punt-stijgijzers voor ijs tot max. 50° (mét antibot)
 - 2 HMS-schroefmusketons
 - 1 safebiner → 'push and twist'-musketons en de Black Diamond Magnetron worden niet meer beschouwd als safebiners
 - 2 snappers
 - 1 zeker- en afdaaltoestel (Petzl 'Reverso', Black Diamond 'ATC Guide'...)
 - 3 setjes
 - 3 prusiktoewtjes van 5 mm.: 1 meter, 2 à 3 meter en 5 à 6 meter
 - 2 slings van minstens 120 cm.
 - 1 ijsschroef van 16 à 20 cm.
 - klimtouw (bij voorkeur dry coated om waterabsorptie te vermijden en idealiter een enkeltouw van 40 meter, maar ook halftouwen of langere enkeltouwen kunnen gebruikt worden → wordt bekeken bij de voorbereiding)
 - optioneel: nuts en friends, stijgklem genre Petzl 'Tibloc' of Wild Country 'Ropeman', telescopische wandelstokken

- **Oriëntatie**
 - topografische kaart: printen kan op <http://www.alpenvereinaktiv.com> of <http://map.geo.admin.ch>, een kaart kopen hoeft niet
 - waterdichte kaarthoes (1 per 3 deelnemers)
 - kompas (1 per 3 deelnemers)
 - hoogtemeter (1 per 3 deelnemers)
 - optioneel: GPS, planzeiger-tool

- **Rugzak**
 - rugzak: minstens 40 l. en comfortabel genoeg om lang mee te stappen
 - plastic zakjes/zip-locks: waterdicht, herbruikbaar en licht
 - optioneel: regenhoes

- **Voor in de hut**
 - lakenzak (katoen of zijde, licht en klein)
 - toiletgerief (zeepje/shampoo, lichtgewicht reishanddoek, eventueel washandje, tandpasta en tandenborstel, toiletpapier)
 - optioneel: ontspanning (spelletjes, leesboek...), oordopjes
 - niet nodig: hutten sloffen, pyjama

- **Kledij: houd het gewicht beperkt en vermijd teveel extra kledij!**
 - 2 paar wandelkousen en ondergoed (geen katoen: te wassen onderweg)
 - thermisch ondergoed (shirt met lange mouwen + legging)
 - synthetische t-shirt
 - dunne fleece met lange mouwen
 - dikkere fleece of softshell of windstopper
 - lange alpiene klimbroek (licht, sneldrogend maar stevig)
 - waterdichte jas en broek (Gore-Tex / Event / H2NO...)
 - gamashen/getten (sommige schoenen broeken hebben dit ingebouwd)
 - bergschoenen type C of D (ingelopen en behandeld tegen vocht)
 - warme muts / bivakmuts
 - zonnepet of halsdoek (bijv. Buff)



- 1 paar dikke handschoenen (degelijk en waterbestendig)
- 1 paar dunne handschoenen
- optioneel: dunne donsjas

- **Zonnebescherming**
 - gletsjerbril van categorie 4
 - lippenbalsem met voldoende beschermingsfactor
 - zonnecrème, minstens factor 30
 - per groep: aftersun

- **Varia**
 - lunch
 - hoofdlamp en reservebatterijen
 - reddingsdeken
 - drinkfles of Camelbag van 2 liter (voor 'marschthee')
 - identiteitskaart
 - lidkaart KBF
 - cash
 - gsm en lader
 - schrijfgerei
 - optioneel
 - horloge met hoogtemeter
 - lichtgewicht bivakzak
 - persoonlijke medicatie
 - EHBO (stageleiding heeft een set bij)
 - extra mineralen of sportdrankpoeder ('Isostar')



Met vragen over het materiaal kan terecht in de whatsapp-groep die een maand voor de stage wordt aangemaakt.

Qui vous guidera?

An Laenen

UIAA-gecertificeerd 'Instructor Alpine Climbing'

