

INFOFICHE 'BERGBEKLIMMEN – ERVARINGSSTAGE'

C'est quoi?

Deze stage bouwt verder op de kennis en ervaring die je opdeed tijdens een beginnerstage. Tijdens deze stage zoeken we niet per se moeilijkere routes op, maar nemen jullie in de praktijk wel meer het voortouw zodat je zelfvertrouwen een boost krijgt.

Aangezien het een ervaringsstage betreft, vliegen we er vanaf dag één meteen in. We laten zo snel mogelijk het dal achter ons, en blijven de rest van de week hoog in de bergen. De eerste stagedag herhalen we tijdens een beklimming alle rotstechnieken. De tweede stagedag doen we hetzelfde, maar dan voor alle sneeuw- en ijstechnieken.

De deelnemers nemen bij de planning van de routes de nodige beslissingen, zodat het planningsproces voor het uitvoeren van alpiene beklimmingen geoefend wordt. En tijdens het klimmen nemen jullie zelf de leiding in handen, natuurlijk onder goedkeurend oog van onze begeleider. Na deze ervaringsstage zijn jullie helemaal klaar om volledig zelfstandig en vol zelfvertrouwen beklimmingen van niveau tot PD uit te voeren.

C'est pour qui?

Deelnemen kan op basis van deze voorwaarden:

- je bent 16 jaar of ouder
- je volgde reeds een stage Bergbeklimmen Beginners of bezit gelijkwaardige kennis en ervaring
- je klimt vlot 5a in een klimzaal
- je bent in goede fysieke conditie: 5 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.

C'est quand?

We spreken zaterdag 13 juli af om 20u00 op de camping voor de briefing. De stage loopt van zondag 14 tot en met vrijdag 19 juli 2024. De deelnemers worden op 1 juni met elkaar in contact gebracht via een whatsapp-groep waarin de praktische zaken geregeld worden (carpooling, touwen, materiaal...).

Covoiturage?

We proberen vanuit Vertical Thinking zoveel mogelijk het carpoolen te stimuleren via de whatsappgroep. 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). Mocht de stage door omstandigheden niet in Chamonix maar in Arolla doorgaan krijgen jullie hier ruim op tijd nieuws over.

Normaal gezien blijven we de andere nachten 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 overnachting op camping en in de hutten, de betaling ter plaatse is echter te regelen door de deelnemers zelf.



Qu'est-ce qu'on va manger?

Het avondeten bij aankomst en op stagedag 1 (ontbijt en lunch) is zelf te voorzien. Vanaf de avond van stagedag 1 krijgen we avondmaal en ontbijt in de berghutten. De lunch blijft nog wel zelf te voorzien.

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 stageleiding wel korting in berghutten, en het eerste drankje wordt vaak gratis aangeboden door de hut.

J'ai besoin de quoi?

- **Technisch materiaal**
 - klimhelm
 - klimgordel
 - klmschoentjes
 - klassieke pickel (B- of T-markering, max. 65 cm. lang)
 - 12-punt-stijgijzers voor ijs tot max. 50° (mét antibot)
 - 2 HMS-schroefmusketons
 - 1 safebinder
 - 2 snappers
 - 1 zeker- en afdaaltoestel (Petzl 'Reverso', Black Diamond 'ATC Guide'...)
 - 3 setjes
 - 3 prusiktuwtjes van 6 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: huttensloffen, pyjama



- **Kledij: hou het gewicht beperkt en vermijd teveel 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 breken 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 (er is '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



Met vragen over het materiaal kan je vanaf 1 juni terecht in de whatsappgroep.

Qui vous guidera?

Denis Hoste, UIAA-gecertificeerd 'Instructor Alpine Climbing'

+32 473 86 22 89, hostedenis@gmail.com