

Infociche KVB 3 'plus': Advanced Multipitch – 2025

C'est quoi?

Na het opsnuiven van wat hogere sferen tijdens de stage KVB 3 en na het opdoen van wat zelfstandige ervaringen droom je er waarschijnlijk van om eens goed wat *gazzzz* onder je gat te verzamelen en richting 8 à 10 touwlengtes tellende multipitchen te gaan. Groot gelijk, maar dan moet je natuurlijk wel wat voort kunnen maken tijdens het klimmen en aan de standplaatsen om nog op tijd terug in het dorp te zijn voor *l'heure de l'apéro!*



Voor de duidelijkheid: deze week is geen cursus KVB 3, aangezien we voortbouwen op de technieken die tijdens de stage KVB 3 opgedaan werden. We gaan deze optimaliseren en verfijnen en leren je hier en daar ook wat nieuwe technieken aan die sneller zijn dan de 'beginner-proof' technieken uit KVB 3.

We werken in de eerste plaats dus aan je snelheid en efficiëntie op behaakte multipitchen. Daarnaast laten we je praktijkervaring opdoen met dubbeltouwen, leer je een aantal reddingen in verticaal terrein, en geven we oplossingen mee voor als je touw vast komt te zitten tijdens het rappellen. Je ziet ook hoe je een rugzak kan haulen zodat je in je eerste echt moeilijkere multipitch niet met overtollig gewicht moet klimmen. Kort gezegd: tijdens deze stage wordt je volwaardig multipitcher die niet alleen snel vooruit gaat maar ook in uitdagende situaties zijn plan weet te trekken.

Als je wil kan je ook proeven van een eerste introductie tot nuts en friends (al is het zeker geen volledige cursus KVB 4), en om het helemaal af te maken kan je zelfs al eens de nacht doorbrengen in een portaledge, inclusief verhaaltje voor het slapengaan van onze begeleider!

C'est pour qui?

Deelnemen kan op basis van deze voorwaarden:

- je bezit een Klimvaardigheidsbewijs 3 of hebt gelijkwaardige ervaring
- je klimt vlot 5C voor
- je deed al een vijftal multipitchen
- je bent lid van de Klim- en Bergsportfederatie

C'est quand? Et où ça?

De stages gaan door in Frankrijk:

- zondag 13 tot en met vrijdag 18 april (Gorges du Tarn)
- zondag 27 juli tot en met vrijdag 1 augustus (Freissinières)
- zondag 17 augustus tot en met vrijdag 22 augustus (Freissinières)



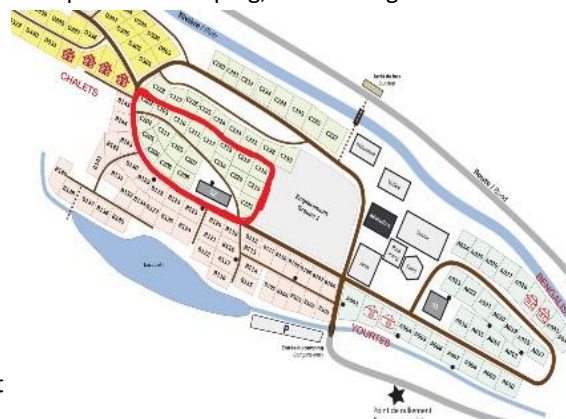
We spreken de avond voor de eerste lesdag af op de camping.

Où est-ce qu'on va loger?

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.

Qu'est-ce qu'on va manger?

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!

Covoiturage?

We proberen carpooling zoveel mogelijk te stimuleren. Mensen die vervoer zoeken kunnen dan ook met ons meerijsen uit Gent, 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 prachtig zicht op de Meije en de Col du Galibier!).

Le topo?

De topo van de klimgebieden is steeds ter plaatse verkrijgbaar

Le moniteur?

Gilke Bisback (+32 474 92 15 85, gilke.bisback@gmail.com)

J'ai besoin de quoi?

- **Individueel klimmateriaal, verplicht per persoon te voorzien**
 - klimgordel, klimhelm, klamschoenen, pofzakje
 - 7 HMS-schroefmusketons
 - 1 'safebiner': 'ball-lock of Belay Master' musketon → 'push and twist'-musketons of de Black Diamond Magnetron worden niet meer beschouwd als safebiners
 - 1 dynamisch zekertoestel (Petzl 'Reverso' of Black Diamond 'ATC Guide')

- 1 dyneema sling van 60 cm. (minstens 10 mm. breed)
 - 2 dyneema slings van 120 cm. (minstens 10 mm. breed)
 - 2 x 5 meter prusiktouw van 5 mm.
 - 2 touwlussen: prusiks van 1,2 meter van 5 mm. geknoopt tot een touwlus
 - 8 setjes per persoon of 16 per cordée
- **Optioneel klimmateriaal, mee te brengen indien beschikbaar: niet iedere cursist moet dit allemaal aankopen maar we kunnen wel wat extra materiaal gebruiken ter plaatse. We bekijken dit op voorhand in de Whatsapp-groep.**
 - halfautomaat (Petzl 'Grigri')
 - verlengbare setjes: een sling van 60 cm. met twee snappers
 - teruglooprem (Petzl 'MicroTraxion', Edelrid 'Spock'...)
 - jumar stijgklemset: één handvat voor links, één handvat voor rechts
 - étriers/laddertjes (Petzl 'Looping' of 'Gradistep')
 - haulbag (Black Diamond): met een gewone rugzak kan ook gehauled worden, al zien die daar wel van af
 - **Opmerkingen**
 - Een paar dubbeltouwen per cordée wordt door ons voorzien. Je kan ook op eigen touwen klimmen, maar laat het ons dan weten op voorhand. Een touwzak is alleszins niet nodig.
 - Wie nog materiaal moet kopen gaat best eens langs bij **BanzaiBoetiek by Mounteqshop** (@ Klimzaal Banzai, Aalst). Ze hebben het correcte materiaal op voorraad, of kunnen het eventueel op bestelling leveren. Deelnemers aan onze stages krijgen er trouwens steeds 10 % korting.
 - **Kledij**
 - Bereid je voor op lange dagen waarop je in allerlei weersomstandigheden aan een relais hangt te zekeren: hete voor- of najaarsdagen met felle zon, wisselvallig weer met lichte regenbuien, bewolkte dagen met fris weer en koude windvlagen.
 - T-shirt, thermisch ondergoed, fleece en regenjas, maar ook een short, muts, lichte donsjas, handschoen en als we gelijk hebben mogelijks zelfs een marcelleke.
 - **Varia**
 - camping- en cateringmateriaal
 - klimrugzak: 20 à 30 liter, eventueel met camelback systeem
 - lidkaart KBF, identiteitskaart
 - scherp mes (Opinel...)

