

Infofiche stageweek 'KVB 3 / 3 'plus' - Outdoor Voorklimmen Multipitch' – 2023

Deze stageweek gaan door in Frankrijk: een ideale combinatie van een weekje klimmen, zon en pastis.

Stageweek KVB 3

Elke **lesdag** start om 9u00 stipt op de camping. 's **Ochtends** leggen we de dagelijkse theorie uit op de **camping**, en oefenen we op onze oefenborden. Tegen de **middag** verhuizen we naar een **klimmassief** en brengen we alles in de praktijk.

De eerste dagen loopt de begeleiding aan de rotsen normaal gezien wat langer door dan de laatste dagen. Zij die wensen kunnen dagelijks na het einde van de begeleiding verder door blijven klimmen. Zij doen dit dan weliswaar volledig op eigen verantwoordelijkheid.

We herhalen de **eerste dag** de technieken van het indoor voorklimmen, en overlopen daarna alle technieken voor het klimmen van singlepitch sportklimroutes. 's Middags passen we dit al onmiddellijk toe op de rotsen en gaan we nog veel routes klimmen.

De **tweede dag** starten we met de beginselen van het multipitchen. Je leert een standplaats bouwen en een naklimmer zekeren, touwsteun verlenen met een expresstakel en gaat voor de eerste keer rappellen.

De **derde dag** leggen we uit hoe je met een variabele voorklimmer aan een multipitch begint, en welke soorten standplaatsbouw je daarvoor in de vingers moet hebben. Je ziet ook hoe je vlot en efficiënt meerdere rappels na elkaar uitvoert.

De **vierde dag** krijg je de technieken aangeleerd om met een vaste voorklimmen te werken, en ook zelfredding komt aan bod: we tonen je hoe je tijdens een rappel terug omhoog kan klimmen.

De **laatste twee dagen** vullen we nog aan met de laatste dingen: het gebruik van de halvemastworp, de alpiene slipsteek, het verschil tussen het zekeren van een voorklimmer op het lichaam of op de standplaats... We geven dan ook het optionele deel KVB 3 'plus' mee: hierin zie je hoe je dubbeltouwen gebruikt, en we behandelen ook enkele veelvoorkomende problemen tijdens het rappellen.

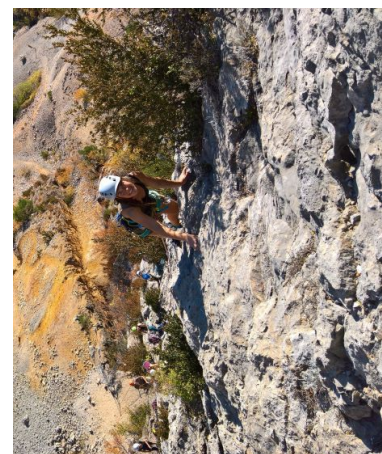
De laatste dagen blijft er meer en meer tijd over om effectief te gaan klimmen en in de praktijk te oefenen, en dat is natuurlijk ook het belangrijkste. We splitsen de groep stilaan op naargelang de evolutie en de goesting van de deelnemers. De ene helft kan al onder begeleiding een eerste multipitch te lijf gaan terwijl de andere helft nog even verder oefent op de touwtechnieken, of misschien eerder interesse heeft om nog wat meer of hardere singlepitchroutes af te lappen.

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 :)

Na afloop van de stage kan je alle theorie nalezen in de **cursus**, en kan je de **filmpjes** van de touwtechnieken bekijken op onze [Youtube-account](#) zodat je kan blijven oefenen. Enkele weken later kan je indien gewenst het **evaluatiemoment** voor KVB 3 doorlopen en zo het KVB-pasje behalen.

Om jullie al wat te laten watertanden: hier wat meer info en foto's van wat mogelijk is jullie allereerste multipitchen worden:

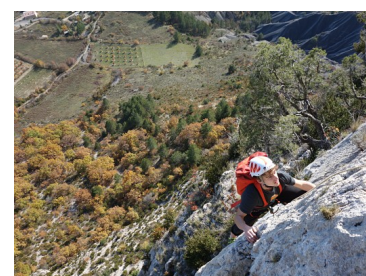
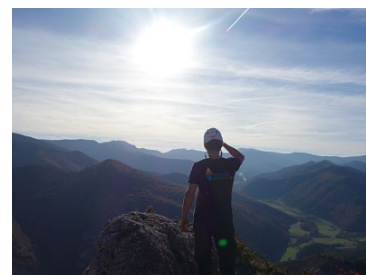
- Gorges du Tarn: <https://lozere-escalade.com/2016/09/24/grande-voie-roc-aiguille-izeki> en <https://www.camptocamp.org/routes/57489/fr/la-jonte-ravin-des-echos-l-arete>
- Freissinières: <https://www.camptocamp.org/routes/452305/fr/gorges-de-la-biaysse-la-voie-a-bada>



Data

De opleidingen tellen 6 lesdagen, de heenrit voorzie je nog een dag eerder:

- **Gorges du Tarn**
 - zondag 2 april tot en met vrijdag 7 april
 - maandag 10 april tot en met zaterdag 15 april
 - zondag 14 mei tot en met vrijdag 19 mei
 - zondag 21 mei tot en met vrijdag 26 mei
 - maandag 29 mei tot en met zaterdag 3 juni
- **Freissinières**
 - zondag 2 juli tot en met vrijdag 7 juli
 - zondag 9 juli tot en met vrijdag 14 juli
 - zondag 16 juli tot en met vrijdag 21 juli
 - zondag 23 juli tot en met vrijdag 28 juli
- **Gorges du Tarn**
 - zondag 3 september tot en met vrijdag 8 september
 - zondag 10 september tot en met zaterdag 15 september
 - maandag 18 september tot en met zaterdag 23 september



Deelnamevoorwaarden

- je bent **16 jaar** of ouder
- je klimt vlot **5a** voor in zaal
- je bezit **Klimvaardigheidsbewijs 2**
- 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. We hebben je lidnummer voor de stage nodig! 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 dit zoveel mogelijk te stimuleren. Mensen die vervoer zoeken kunnen met ons meereizen uit Gent, we hebben altijd enkele plaatsen ter beschikking in ons **busje**. Bij het boeken van de stage kan je 'carpooling' aanduiden als optie. Een rit heen en terug kost 135 €, een enkele rit 67,5 €. Enkele dagen voor vertrek geven we je dan meer info via mail.

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

Opmerkingen

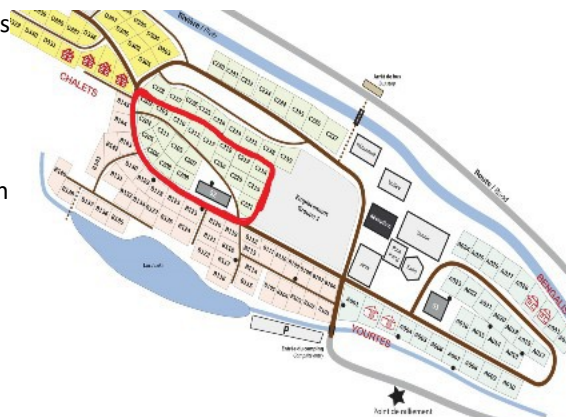
- de **heenrit** staat gepland de dag voor de eerste lesdag
- voor de stages in Freissinières: vermijd dat je gps je langs de **dure tunnel van Fréjus** stuurt (Modane → Bardonecchia) – beter rijd je via Grenoble en de Col du Lautaret (leuke terrasjes op de col, met een machtig zicht op de Meije en de Col du Galibier!)



Camping

We verblijven op camping, **wij reserveren** deze voor de groep, je hoeft bij aankomst dus 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.

- **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 -->



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.

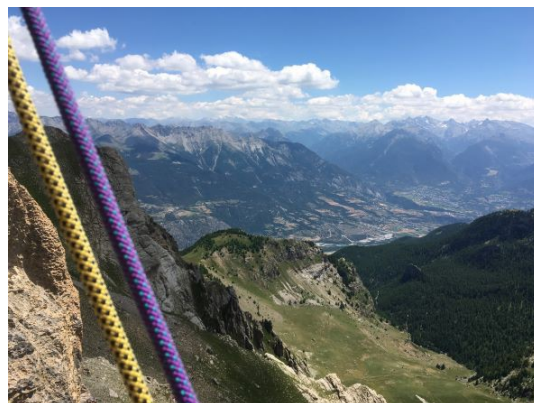
Muziek

Het gebruik van bluetooth-luidsprekers is toegestaan voor min of meer 'mainstream' muziek, maar: niet te lang en zeker 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 Michelle en Heinz en Heidi net de rust op op de camping, en zijn ze niet gediend met urenlang basgedreun. En 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, confituur, honing, ontbijtgranen, muesli, yoghurt, fruit...
- **Lunchpakket:** zelf klaar te maken bij het ontbijt: stokbrood met beleg en groentjes, fruit, koekjes, mueslirepen...
Vergeet geen herbruikbare brooddoos mee te brengen.
- **Avondmaal:** pasta, chili, hamburgers, couscous, wraps, worst met appelmoes...
We voorzien elke dag een vegetarische optie, maar koken sowieso de helft van de dagen vegetarisch. Laat ons wel op voorhand iets weten als je volledig vegetarisch wil eten.



We maken bij de start van de week een **dagverdeling** op: iedereen helpt ons 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 de frigo voorziet jullie 's avonds graag van de nodige biertjes, frisdrank en alcoholvrij bier. De opbrengst gaat trouwens steeds naar een goed doel!

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 8u30u aan de cateringtent. De **koffie** en het **ontbijt** zullen klaarstaan, en je kan er meteen ook je lunchpakket bereiden.

Om 9u00 geven we de 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
 - Wat in de lijst staat, heb je nodig. Niets meer of minder, langer of korter, en zeker niets 'anders en beters'.
 - Als je nog materiaal dient aan te kopen ga je best eens langs bij **Avventura** (in Gent, of online: www.avventura.be). Ze hebben er het correcte materiaal steeds op voorraad en staan je graag bij met de nodige informatie. KBF-leden en deelnemers aan onze activiteiten krijgen er trouwens **10 % korting**.
 - In geval van nood hebben we altijd een voorraadje nieuw klimmateriaal bij op stage.
 - Individueel te voorzien per persoon
 - klimgordel, klimhelm, klamschoenen, pofzakje
 - 5 HMS-schroefmusketon
 - 1 'safebiner' (= een 'triple-lock' musketon)
 - twee zekertoestellen
 - 1 autotuber (vb. Black Diamond 'ATC Pilot') of halfautomaat (Petzl 'Grigri' – maar vermijd de 'Grigri+')
 - 1 dynamisch zekertoestel (Petzl 'Reverso' of Black Diamond 'ATC Guide' – geen Edelrid 'Micro/Mega/Giga Jul')
 - 1 dyneema sling van 60 cm.
 - 1 dyneema sling van 120 cm.
 - 7 meter prusiktoew van 6 mm. (of twee keer 1,5 meter en een viertal meter extra)
 - Opmerkingen
 - De autotuber of halfautomaat en de safebiner kan je delen met twee klimmers.
 - Een helm kan je op voorhand bij ons huren via mail.
 - Klimtoew, setjes en een touwzak worden door ons voorzien ter plaatse. Je mag ook op eigen touw en setjes klimmen, maar laat het ons dan weten op voorhand.
- 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)

