

Infofiche 'Bergbeklimmen Beginners' – 2023**C'est quoi?**

Tijdens deze stage krijg je alle alpiene beginnerstechnieken aangeleerd: staptechnieken in sneeuw en ijs, touwtechnieken op rots, sneeuw en ijs, en een aantal reddingstechnieken. We passen alle technieken meteen toe en beklimmen verschillende toppen via routes van niveau F en PD. Naast het aanleren van de technieken, het klimmen zelf en het ervaren van het hooggebergte komt ook het volgende aan bod:

- materiaalkennis
- weerkunde
- kaartlezen en oriëntatie
- tochtplanning en interpretatie van topo's
- zelfvertrouwen in alpien terrein
- snelheid/efficiëntie in het hooggebergte



De eerste stagedag staat nog geen beklimming op het programma, maar trekken we vanuit de vallei een gletsjer op: de Mer de Glace of de Argentière-gletsjer. Daar maken jullie kennis met het te gebruiken materiaal en zie je al enkele technieken om het te gebruiken. De tweede dag vertrekken we terug uit het dal, waarna we de rest van de week steeds boven op hoogte blijven. We kunnen dan verschillende beklimmingen doen: soms kortere beginnersroutes, maar ook al langere beklimmingen waar je bijna een volledige dag aan besteedt. We houden bij de planning voor de week en de keuze van de routes steeds rekening met de verwachtingen en het niveau van de groep, het weer, de condities... Op het einde van de stage plannen en leiden de deelnemers zo autonoom mogelijk een volledige beklimming.

C'est pour qui?

Deelnemen kan op basis van deze voorwaarden:

- je bent 16 jaar of ouder
- je klimt vlot 5a in een klimzaal en bent in goede fysieke conditie: 5 km lopen is geen probleem
- je bezit een Klimvaardigheidsbewijs 3 of gelijkwaardige ervaring
- 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?

- zondag 9 tot en met vrijdag 14 juli
- zondag 16 tot en met vrijdag 21 juli
- zondag 23 tot en met vrijdag 28 juli

We spreken zaterdagavond om 20u00 af op de camping voor de briefing.

**Covoiturage?**

We proberen vanuit Vertical Thinking zoveel mogelijk het carpoolen te stimuleren. Een maand voor de start van de stage brengen we de deelnemers met elkaar in contact via een Whatsapp-groep waarin je onderling kan afspreken om samen te rijden. Normaal gezien hoeven jullie geen rekening te houden met de stageleider(s), maar indien nodig vragen we aan de deelnemers om een zitje in een auto te voorzien.

Où est-ce qu'on va logger?

Zaterdagavond na de heenreis en zondagavond na de eerste stagedag slapen we in het dal 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, op stagedag 1 (ontbijt/lunch/diner), en het ontbijt en lunch van stagedag 2 is zelf te voorzien.

Vanaf de avond van stagedag 2 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 zijn 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 safebiner
 - 2 snappers
 - 1 zeker- en afdaaltoestel (Petzl 'Reverso', Black Diamond 'ATC Guide'...)
 - 3 setjes
 - 3 prusiktoewtjes 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: houd het gewicht beperkt en vermijd teveel extra kledij!
 - 2 paar wandelkousen en ondergoed (geen katoen want 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 (er is 'marschthee' beschikbaar)
 - 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')



Qui vous guidera?

Denis Hoste, UIAA-gecertificeerd 'Instructor Alpine Climbing'

+32 473 86 22 89

hostedenis@gmail.com