

Infofiche KVB 3 'plus': Advanced Multipitch – 2024

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 6b voor op rots
- je deed al 5 multipitchen van 5 lengtes met telkens minimum één lengte 6a
- je bent lid van de Klim- en Bergsportfederatie



C'est quand? Et où ça?

De stages gaan door in Frankrijk:

- zondag 26 tot en met vrijdag 31 mei (Gorges du Verdon)
- zondag 11 tot en met vrijdag 16 augustus (Ailefroide)

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

Où est-ce qu'on va loger?

'[Camping Bourras à la ferme chez Maurice](#)' in La Palud-sur-Verdon.

'[Camping d'Ailefroide](#)' in ... Ailefroide!

Een portaledge in een wand op een paar honderd meter hoogte.

De deelnemers nemen de kosten voor de camping van de begeleider(s) mee voor hun rekening.

Qu'est-ce qu'on va manger?

De deelnemers spreken voor de stage onderling af om in groep te koken op eigen materiaal. De groep dient dus zelf een aantal potten, pannen en vuren te mee te brengen want vanuit Vertical Thinking voorzien we geen kookploeg, cateringmateriaal of kooktent. De deelnemers dienen ook in de maaltijden van de stageleiding te voorzien.

Covoiturage?

We stimuleren vanuit Vertical Thinking zoveel mogelijk om te **carpoolen** om zo onze ecologische voetafdruk te minimaliseren. We spreken hiervoor op voorhand af via WhatsApp: ongeveer een maand voor de stage maken we een groep aan.



Le topo?

De topo van de Verdon en Ailefroide vind je voordien makkelijk online, maar is ook lokaal zeker overal te vinden.

Les moniteurs?

Denis Hoste (stage in mei, +32 473 86 22 89, hostedenis@gmail.com) of Gilke Bisback (stage in augustus, +32 474 92 15 85, gilke.bisback@gmail.com), beiden ervaren klimmers met een stevig klimniveau en veel didactische praktijkervaring.

J'ai besoin de quoi?

- **Individueel klimmateriaal, verplicht per persoon te voorzien**
 - klimgordel, klimhelm, klmschoenen, pofzakje
 - 7 HMS-schroefmusketons
 - 1 'safebiner': 'ball-lock of Belay Master' musketon → 'push and twist'-musketons 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 of 6 mm.
 - 2 touwlussen: prusiks van 1,2 meter van 5 of 6 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 Avventura in Gent. 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...)

