

INFOFICHE KVB 3-STAGE (OUTDOOR VOORKLIMMEN MULTIPITCH) HERFST 2025

Deze stage is de laatste stageweek van het jaar en vindt plaats in Frankrijk. Nog een laatste dosis vitamine D opdoen voor we de winter induiken. Deze stageweek is er eentje van 'klein maar fijn': er is plaats voor 8 deelnemers en er wordt geen treffen voor vrije klimmers aan gekoppeld.

Mooie locatie: 

Sfeer en gezelligheid: ook 

In deze fiche vind je alle praktisch info over de stageweek, lees alles aandachtig door en je weet wat je moet weten!

Veel plezier!

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 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.

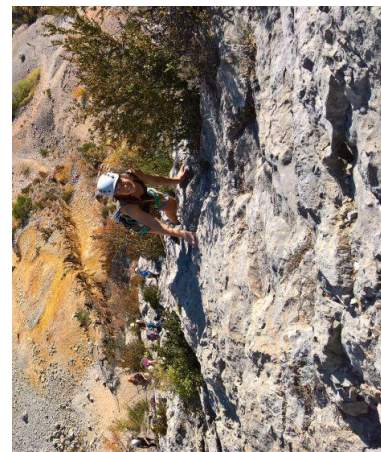
De **vierde dag** krijg je de technieken aangeleerd om met een vaste voorklimmer te werken, en ook zelfredding komt aan bod: we tonen je hoe je tijdens een rappel terug op je touw omhoog kan klimmen.

De **laatste twee dagen** vullen we nog aan met de laatste dingen: het gebruik van de halve mastworp, de alpiene slipsteek, het verschil tussen het zekeren van een voorklimmer op het lichaam of op de standplaats... Wie mentaal nog voldoende fris is geven we dan ook het optionele deel over het gebruik van dubbeltouwen mee.

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.



Data

De stage loopt van **zondag 26 oktober tem vrijdag 31 oktober** en telt maw **6 klimdagen**.

We verwachten je dus tegen laatste zaterdagavond 25 oktober op de camping.

Contact

Lesgever en contactpersoon ter plaatse is Gilke Bisback. Je kan hem bereiken op +32 474 92 15 85.

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. Je lidnummer geef je door bij inschrijving. Cursisten die ter plaatse niet kunnen bewijzen dat ze lid zijn, zullen helaas geweigerd worden... Meer info: <http://www.klimenbergsportfederatie.be/inhoud-verzekering>.



Carpooling

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 kan er een plaatsje zoeken bij anderen
- wie met de trein komt en aan een station opgehaald wil worden, kan er een oproep doen

Camping

Wij reserveren de camping voor de hele groep. Bij aankomst op de camping zeg je gewoon aan de receptie dat je bij de groep van Vertical Thinking hoort. **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.

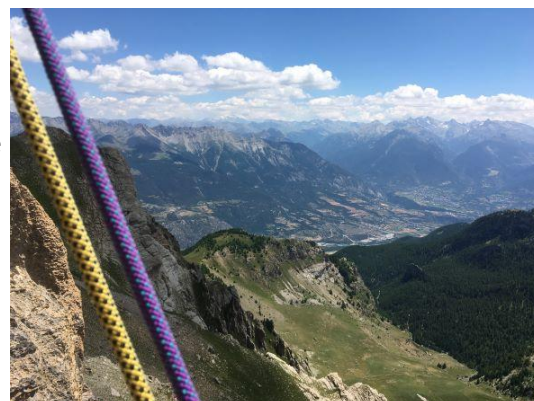
We nemen per week maximum **7 nachten** voor onze rekening. Indien je al voor het begin van de stage wenst aan te komen of langer wil blijven na afloop, dat kan altijd, maar extra nachten worden nadien afgerekend.

Gorges du Verdon – La Palud sur Verdon: '[Camping Municipal Grand Canyon](#)' – 580, Route de Castellane, 04120 La Palud sur Verdon

Catering

In tegenstelling tot de andere stages, voorzien we tijdens deze stage geen catering. Maw als deelnemer sta je zelf in voor je eten en boodschappen. Wel stimuleren we om als groep te koken en zo de taken wat te verdelen. Kosten ter plaatse kunnen evt via splitwise onderling verrekend worden.

Opgelet: de kosten voor het eten van Gilke, de begeleider, worden ter plaatse gedragen door de groep en komen maw bovenop je deelnamegeld. No worries, Gilke eet gewoon mee met jullie op de camping en er zijn voor zover we weten geen sterrenrestaurants in de buurt 😊



Start cursus

De cursus start op zondag 26 oktober om 9u stipt. Zorg dat je tegen dan ontbeten hebt en al je klimgerief bij hebt zodat jullie er meteen kunnen invliegen.

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 onze partner **BanzaiBoetiek by Mounteqshop** (@ Klimzaal Banzai, Aalst). 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, klmschoenen, pofzakje
 - 5 HMS-schroefmusketons
 - 1 safebiner: een 'ball-lock of Belay Master' musketon → 'push and twist'-musketons of de Black Diamond Magnetron worden niet meer beschouwd als safebiners
 - twee zekertoestellen
 - 1 autotuber (Black Diamond 'ATC Pilot', Mammut 'Smart') OF 1 halfautomaat (Petzl 'Grigri' – maar vermijd de 'Grigri+' want die is duurder)
 - 1 dynamisch zekertoestel (Petzl 'Reverso', Black Diamond 'ATC Guide' – geen Edelrid 'Micro/Mega/Giga Jul')
 - 1 dyneema sling van 60 cm. (minstens 10 mm. breed)
 - 1 dyneema sling van 120 cm. (minstens 10 mm. breed)
 - 7 meter prusiktouw van 5 mm. (of twee keer 1,5 meter en een viertal meter extra)
 - Opmerkingen
 - De autotuber of halfautomaat en de safebiner kan je eventueel nog delen per twee klimmers, maar het dynamisch zekertoestel en alle andere klimmateriaal is individueel te voorzien.
 - Een helm kan je op voorhand bij ons huren via mail.
 - Klimtouw, setjes en een touwzak worden door ons voorzien ter plaatse. Je mag ook op eigen touw en setjes klimmen, laat het ons dan even weten op voorhand.
- **Kledij**
 - klimkledij: t-shirts/topjes, t-shirts met lange mouwen, korte en lange broek
 - regenjas
 - warme kledij (donsvest, thermisch ondergoed), muts, handschoenen
- **Camping**
 - tent, matje, dikke slaapzak en een fleece-deken (de nachten zijn eind oktober al behoorlijk fris)
 - hoofdlamp
 - toiletgerief, wc-papier
 - campingstoeltje en evt tafeltje
- **Catering**
 - bord, ontbijtkom, beker en bestek
 - brooddoos (geen wegwerp boterhamzakjes of aluminiumfolie aub)
 - herbruikbare drinkfles en/of thermos
 - kookgerief: vuurtje en kookpotjes
- **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)

