

Infofiche 'Bergbeklimmen Gevorderden' – 2024

C'est quoi?

Indien je na het volgen van een stage Bergbeklimmen Beginners en het opdoen van wat basiservaring graag verder wil werken aan je niveau, vertrouwen en vaardigheden dan ben je bij de stage 'Bergbeklimmen Gevorderden' aan het juiste adres. Tijdens deze stage vullen we je alpiene touwtechnieken verder aan met nieuwe zeker- en reddingstechnieken voor op rots-, sneeuw- en ijsterrein. En net zoals tijdens een beginnersstage worden deze nieuwe technieken al meteen praktisch toegepast tijdens een drie- à viertal beklimmingen die we in groep ondernemen. Het niveau van deze beklimmingen gaat van PD tot eventueel zelfs D.

Bij voorkeur blijven we zolang mogelijk boven en spenderen we 5 nachten in een hut, al houden we tijdens de stages natuurlijk altijd rekening met de condities en de verwachtingen van de groep. Het kan dus eventueel ook zijn dat we maar 3 nachten op hoogte doorbrengen, maar aan de andere kant is het ook mogelijk dat de groep zin heeft in een alpien bivak, en we één nacht in tent/bivakzak op de gletsjer spenderen. Per deelnemer vraagt dit wel een hoop extra specifiek materiaal (bivakzak/slaapzak/matje/gevriesdroogd eten/gasvuur...), we doen dit dus enkel als elke deelnemer dit materiaal kan voorzien.

Een maand op voorhand beginnen we met de praktische afspraken via WhatsApp, en dan polsen we naar iedereens verwachtingen.

C'est pour qui?

Deelnemen kan op basis van deze voorwaarden:

- je bent 16 jaar of ouder
- je klimt vlot V(+) op rots
- je bent in goede fysieke conditie: 10 km lopen is geen probleem
- je bezit een Klimvaardigheidsbewijs 3 en volgde een stage 'Bergbeklimmen Beginners' of bezit gelijkwaardige ervaring
- je bent lid van de [Klim- en Bergsportfederatie](http://www.klimenbergsportfederatie.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 21 tot en met vrijdag 26 juli 2024

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?

We spreken zaterdagavond na de heenreis om 20u00 af op de camping voor de kennismaking en de briefing: 'Camping Les Verneys' (<https://www.camping-les-verneys.com>, 180 Route des Tissières, 74400 Chamonix).

Normaal gezien blijven we de resterende stagedagen zoveel mogelijk 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, en het ontbijt en de lunch op stagedag 1 is zelf te voorzien. Vanaf de avond van stagedag 1 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 stageleiding wel korting in berghutten, en het 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 safebinder
 - 2 snappers
 - 1 zeker- en afdaaltoestel (Petzl 'Reverso', Black Diamond 'ATC Guide'...)
 - 3 setjes
 - 3 prusiktuwtjes 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 en 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

