

Infofiche 'Bergbeklimmen Beginners' – Leading Ladies – 2023

C'est quoi?

De eerste stagedagen leren we de basistechnieken om op rots-, sneeuw en ijs voor te bewegen.

Daarna vertrekken we vanuit het dal om de rest van de week op hoogte te blijven. We doen dan verschillende beklimmingen van het niveau F-PD. We houden bij de planning van de week en de keuze van de routes steeds rekening met de verwachtingen van de groep, het weer en 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 een leading lady van 16 jaar of ouder
- je klimt vlot 5a in een klimzaal en bent in goede fysieke conditie: 5 km lopen is geen probleem
- 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 25 tot en met vrijdag 30 juni 2023

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 stageleiding, 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, zondag- en maandagavond logeren we in Relais de la Tsoucdana in Zinal. Er is hier de optie om te kiezen voor logement in een slaapzaal of op camping: <https://tzoucdana.mozello.ch>. De andere dagen logeren we in de Cabane de Moiry: <https://www.cabane-moiry.ch/home.php>. Vergeet zeker jullie lidkaart van KBF niet mee te nemen, aangezien je hiermee korting krijgt. De stageleiding reserveert de overnachtingen op voorhand, de betaling is echter te regelen door de deelnemers zelf.

Qu'est-ce qu'on va manger?

Het avondeten bij aankomst en op stagedagen 1 en 2 (ontbijt/lunch/diner) is zelf te voorzien. Vanaf de avond van stagedag 3 krijgen we avondmaal en ontbijt in de berghutten. De lunch blijft nog wel zelf te voorzien.

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 het eerste drankje wordt vaak gratis aangeboden door de hut.



J'ai besoin de quoi?

- Technisch materiaal
 - klimhelm
 - klimgordel
 - klimschoentjes
 - 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 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 (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?

An Laenen
 UIAA-gecertificeerd 'Instructor Alpine Climbing'
 +32 495 42 87 58
an.laenen@icloud.com

