

INFOFICHE STAGEWEEKEN KVB 3 (OUTDOOR VOORKLIMMEN MULTIPITCH) EN ROTSKLIMTREFFENS – 2024

Deze weken gaan door in Frankrijk: een ideale combinatie van een weekje klimmen, zon en pastis. In deze fiche vind je in de eerste plaats info over de stageweeken, maar er staan verder in de fiche ook wat praktische dingen voor de treffens opgenomen.

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.

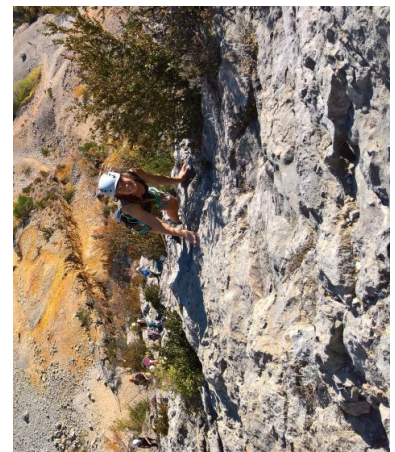
De laatste dagen blijft er meer en meer tijd over om effectief te gaan **klimmen en in de praktijk te oefenen**, en dat is natuurlijk ook het belangrijkste. We splitsen de groep stilaan op naargelang de evolutie en de goesting van de deelnemers. De ene helft kan al onder begeleiding een eerste multipitch 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 **curcus** 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.

Om jullie al wat te laten watertanden: hier wat meer info en foto's van wat mogelijks jullie allereerste multipitchen worden:

- **Gorges du Tarn**: <https://lozere-escalade.com/2016/09/24/grande-voie-roc-aiguille-izeki> en <https://www.camptocamp.org/routes/57489/fr/la-jonte-ravin-des-echos-l-arete>
- **Freissinières**: <https://www.camptocamp.org/routes/452305/fr/gorges-de-la-biaysse-la-voie-a-bada>



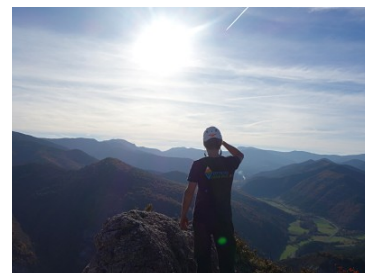
Data

De weken tellen **6 klimdagen**, de heenrit voorzie je dus nog een dag eerder:

- **Gorges du Tarn**
 - zondag 31 maart tot en met vrijdag 5 april
 - maandag 8 tot en met zaterdag 13 april
 - maandag 15 tot en met zaterdag 20 april
 - zondag 5 tot en met vrijdag 10 mei
 - zondag 12 tot en met vrijdag 17 mei
 - zondag 19 tot en met vrijdag 24 mei

- **Freissinières**
 - zondag 30 juni tot en met vrijdag 5 juli
 - zondag 7 tot en met vrijdag 12 juli
 - zondag 14 tot en met vrijdag 19 juli
 - zondag 21 tot en met vrijdag 26 juli
 - zondag 4 tot en met vrijdag 9 augustus

- **Gorges du Tarn**
 - zondag 1 tot en met vrijdag 6 september
 - zondag 8 tot en met zaterdag 13 september
 - maandag 16 tot en met zaterdag 21 september



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

We proberen carpooling zoveel mogelijk te stimuleren. Mensen die vervoer zoeken kunnen dan ook met ons meedelen uit Gent, we hebben altijd enkele plaatsen ter beschikking in ons **busje**. Bij het boeken van de stage kan je 'carpooling' aanduiden als optie. De **heenrit** is telkens op de dag voor de eerste lesdag. We voorzien niet per se altijd VT-chauffeurs, maar stellen onze bus ter beschikking van de deelnemers. Het is dus geen 'taxi-service' want we rekenen mee op jullie rijkunsten. Indien er slechts één dag tussen het einde van de ene stage en het begin van de volgende zit rijdt het busje na de eerste week 's nachts terug. We beperken dan het aantal inzittenden zodat iedereen ruim plaats heeft.

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 en niet mee kan met ons busje kan er een plaatsje zoeken bij anderen

Opmerking voor de zomerstages in Freissinières: vermijd dat je gps je langs de **dure tunnel van Fréjus** stuurt (Modane → Bardonecchia) – beter rijdt je via Grenoble en de Col du Lautaret (leuke terrasjes op de col, met een machtig zicht op de Meije en de Col du Galibier!).

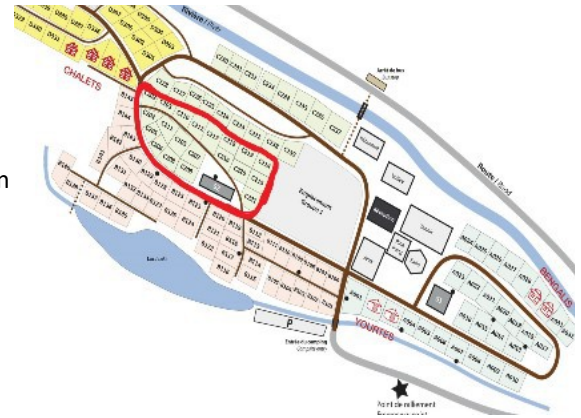


Camping

Wij reserveren de camping voor de hele groep. Je hoeft je bij aankomst niet aan te melden aan de receptie. **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 Tarn:** '[Camping La Muse](#)', centraal gelegen tussen de Gorges du Tarn en de Gorges de la Jonte (Pont du Rozier, 12720 Mostuéjouls). Het volledige stuk achter de brug is voor ons gereserveerd: bij het oprijden van de camping hou je rechts aan tot je onder de brug door bent.
- **Freissinières:** '[Camping des Allouvières](#)' te 05310 Freissinières, in een prachtige vallei aan een riviertje waarin de pastis heerlijk koel blijft. We kregen er de rood omcirkelde plaatsen toegewezen op de tekening hiernaast → → → →



Je kan ons vinden aan een bruine groepstent en een witte partytent met een aantal 'Oktoberfest'-tafels en -banken. Mogelijks is het nog iets makkelijker om uit te kijken naar onze wapperende VT-vlag! Overdag op de dag van aankomst zijn we waarschijnlijk zelf gaan klimmen, maar we zien elkaar dan wel tegen de avond.

We beperken het aantal aanwezigen steeds tot 40 en sluiten de inschrijvingen indien nodig dan ook af: vol is vol. Als een bepaalde week volzet is zal het niet mogelijk zijn om zomaar ter plaatse toe te komen en aan te sluiten – we zullen je dan vragen om een andere camping op te zoeken. We houden het bewust liever kleinschaliger.

Muziek

Het gebruik van bluetooth-luidsprekers is toegestaan voor min of meer 'mainstream' muziek, maar: niet te lang en vooral niet te luid. Sommigen onder ons zijn bijvoorbeeld grote fan van Frans Bauer, maar we weten dat niet iedereen de hele dag door zin heeft om de polonaise te dansen. En meestal zoeken onze burens Jean-François en Michèle en Heinz en Heidi net de rust op op de camping en zijn ze niet gediend met urenlang basgedreun. Om 22u00 moet alle muziek uit. Af. Gedaan. Finito. Dank u!

Catering

We voorzien **alleen catering op de lesdagen**: ontbijt, lunch en avondmaal.

- **Ontbijt:** koffie, thee, melk (koe/soja/haver), fruitsap, stokbrood, choco, speculoospasta, confituur, honing, ontbijtgranen, muesli, yoghurt, fruit...
- **Lunchpakket:** zelf klaar te maken bij het ontbijt: stokbrood met beleg en groentjes, fruit, koekjes, mueslirepen...
Vergeet geen herbruikbare brooddoos mee te brengen.
- **Avondmaal:** pasta, chili, hamburgers, couscous, wraps, worst met appelmoes...
We koken de helft van de dagen helemaal vegetarisch maar voorzien ook op de dagen dat we met vlees koken een vegetarisch alternatief. Laat ons wel op voorhand iets weten als je volledig vegetarisch wil eten.



We maken bij de start van de week een **dagverdeling** op: iedereen helpt ons (vrijwilligers-)kookteam één dag met het ontbijt, het diner, en helaas ook met de afwas... We vragen iedereen om hiervoor een eigen **keukenhanddoek** te voorzien.

Ivo, onze frigo voorziet jullie 's avonds graag van de nodige biertjes, frisdrank en alcoholvrij bier. De opbrengst gaat naar een **goed doel!**

Voor de duidelijkheid: alles van eten voor de dagen waarop we geen les geven is zelf te voorzien: koffie/ontbijt/lunch/diner op de dag van aankomst en vertrek!

Start en briefing

De ochtend van de eerste lesdag spreken we af om 8u30 aan de cateringtent. De **koffie** en het **ontbijt** zullen klaarstaan, en je kan er meteen ook je lunchpakket bereiden. Om 9u00 geven we een algemene **briefing** over het verloop van de stageweek. Deelnemers aan de cursus hebben dan al hun klimgerief bij zodat we meteen na de briefing met de lesdag kunnen starten.

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 **Avventura** (in Gent, of online: www.avventura.be). 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, klamschoenen, pofzakje
 - 5 HMS-schroefmusketons
 - 1 'safebiner' (= een 'triple-lock' musketon)
 - 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. (> 10 mm. breed)
 - 1 dyneema sling van 120 cm. (> 10 mm. breed)
 - 7 meter prusiktouw van 6 mm. (of twee keer 1,5 meter en een viertal meter extra)
 - Opmerkingen
 - De autotuber of halfautomaat en de safebiner kan je delen per twee klimmers, maar het dynamisch zekertoestel 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, korte en lange broek
 - regenjas, warme kledij, muts, handschoenen
- **Camping**
 - tent, matje, dikke slaapzak en een fleece-deken (in de paasvakantie kan het best koud zijn 's nachts)
 - hoofdlamp
 - toiletgerief, wc-papier
 - campingstoeltje
- **Catering**
 - bord, ontbijtkom, beker en bestek
 - brooddoos (geen wegwerp boterhamzakjes of aluminiumfolie aub)
 - herbruikbare drinkfles en/of thermos
 - 1 keukenhanddoek
- **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)

