

Infofiche 'Alpiene Rotsklimmen' – 2024

C'est quoi?

Hebben mobiele zekeringsmiddelen voor jou geen geheimen meer sinds het volgen van een KVB 4-stage, en droom je van lange granietwanden in het hooggebergte? Schrikken de kou, de nattigheid en het extreem vroege opstaan van klassiek alpinisme je af? Wil je wel in de voetsporen treden van befaamde alpinisten als Rébuffat of Bonatti, maar heb je te weinig O-benen om urenlang met crampons rond te stampen zonder eens goed in je eigen kuiten te trappen? Ben je toch meer op zoek naar het echte klimmen en denk je bij standaard alpiene routes iets teveel op je honger te blijven zitten? Dan past deze stage bij jou als een oranje Totem in een perfecte handbarst.

Tijdens een stage alpiene rotsklimmen passen we de KVB4-technieken toe in een alpienere omgeving: normaal komt er een gletsjerapproche bij kijken, en daarvoor zie je dan ook de nodige inbindtechnieken. En aangezien gletsjers vol spleten zitten leren we je ook meteen de spaltenbergingstechnieken aan. Voor de beklimmingen zelf halen we de klimschoentjes uit de rugzak. De D-botten, stijgijsers en piolets laten we achter in een materiaaldepot aan de voet van de wand.

We mikken vooral op alpiene multipitch wanden, maar in alpien terrein zit er zeker ook wel eens een pijler- of graatbeklimming tussen. Een barstje hier, een nutje daar, zonnebril op, nu en dan eens een boorhaak meepikken maar ook continu cams inknallen, niet vergeten zonnecrème te smeren, af en toe en selfie tussendoor, en we sjezen alweer in sneltempo in rappel naar beneden...



C'est pour qui?

Deelnemen kan op basis van deze voorwaarden:

- je bent 16 jaar of ouder
- je klimt vlot 6a voor op rots
- je bent in goede fysieke conditie: 5 km lopen is geen probleem
- je bezit een Klimvaardigheidsbewijs 4 of voldoende gelijkwaardige ervaring
- je bent lid van de [Klim- en Bergsportfederatie](http://www.klimenbergssportfederatie.be).

Voorafgaande deelname aan een stage Bergbeklimmen Beginners is niet vereist.

Het lidmaatschap van de KBF is absoluut verplicht omwille van de nodige bergsportverzekering. Alle info vind je op <http://www.klimenbergssportfederatie.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?

Deze stage loopt van maandag 5 tot en met zaterdag 10 augustus.

De deelnemers worden een maand op voorhand met elkaar in contact gebracht via een whatsapp-groep waarin de praktische zaken geregeld worden (locatie, camping, carpooling, verdeling van touwen, vragen over materiaal...).

We spreken de avond voor de eerste stagedag af voor de briefing om 20u00 op de plaatselijke camping.



Où allons-nous?

Mogelijke stagelocaties:

- Envers des Aiguilles, Plan de l'Aiguille, le Bassin d'Argentière, de satellieten van de Tacul aan de Vallée Blanche, de omgeving van Rifugio Torino: de klassieke gebieden bij Chamonix
- Val Veny aan de Italiaanse kant van de Mont Blanc
- Petit Clocher du Portalet aan de Cabane d'Orny in de buurt van Champex, Zwitserland

We beslissen net voor de start van de stage, in overleg met de stagedeelnemers, en in functie van het weer en het niveau van de groep. We beslissen dan ook ineens op welke camping we de avond voor de eerste stagedag afspreken.

Normaal gezien blijven we enkel de avond na de aankomst ter plaatse op camping slapen, en stijgen we al op de eerste stagedag in zodat we alle volgende avonden overnachten 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.



Covoiturage?

We proberen vanuit Vertical Thinking zoveel mogelijk het carpoolen te stimuleren. 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.

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 de eerste stagedag 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 stageleider wel korting in berghutten, en zijn eerste drankje wordt vaak gratis aangeboden door de hut.

J'ai besoin de quoi?

- **Technisch materiaal**
 - gordel, helm, schoentjes, pofzak
 - klassieke pickel (B- of T-markering, max. 65 cm. lang)
 - 12-punt-stijgijzers voor ijs tot max. 50° (mét antibot)
 - 5 HMS-schroefmusketons
 - 1 safebiner / triple-lock musketon
 - 2 snappers
 - 1 zekertoestel voor dubbeltoew:
 - een dynamisch toestel (Petzl 'Reverso', Black Diamond 'ATC Guide'...) **OF**
 - een autotuber (Mammut 'Smart Alpine', Climbing Technology 'Alpine Up'...)
 - 2 dyneema slings van 60 cm.
 - 2 dyneema slings van 120 cm.
 - 1 kort hulptouwje: 1,5 meter van 6 mm.
 - 2 lange hulptouwjes: 2 keer 5 meter van 6 mm.
 - 1 ijschroef van 16 à 20 cm.
 - 2 snappers
 - klimrugzak (+/- 25 liter)



- per cordée:
 - minstens 12 setjes
 - 1 set nuts (+/- 10 nuts) + nuttool (klemblokverwijderaar)
 - 1 rack cams (+/- 8 cams)
 - optioneel: 1 paar dubbeltouwen, bij voorkeur dry coated om waterabsorptie te vermijden. Indien nodig voorzien we vanuit VT extra dubbeltouwen.
- optioneel: stijgklem genre Petzl 'Tibloc' of Wild Country 'Ropeman', telescopische wandelstokken



• Oriëntatie

- topografische kaart: <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: hutten sloffen, 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
- **Campingmateriaal**
 - tent, matje, slaapzak
 - campingstoeltje
- **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')



Met vragen over het materiaal kan je een maand op voorhand terecht in de whatsapp-groep voor de stage.

Qui vous guidera?

Denis Hoste, UIAA-gecertificeerd 'Instructor Alpine Climbing'
+32 473 86 22 89
hostedenis@gmail.com

