

Infofiche KVB 3 / 3 'plus' Outdoor Voorklimmen Multipitch

C'est quoi?

Het standaardscenario voor de week ziet er ongeveer als volgt uit, maar hou er wel rekening mee dat we zo goed als altijd nog licht aanpassen in functie van de groep en de omstandigheden.

We herhalen de eerste dag de technieken die kwamen kijken bij het voorklimmen, en overlopen daarna alle technieken voor 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. Ook zelfredding komt aan bod: we tonen je hoe je tijdens een rappel terug omhoog kan klimmen op je rappeltouwen.

De derde dag leggen we uit hoe je met een vaste of 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.

Tijdens het tweede deel van de week vullen we dagelijks aan met de laatste dingen: het gebruik van de halvemastworp, de alpiene slipsteek, het verschil tussen het zekeren van een voorklimmer op het lichaam of op de standplaats... We geven dan ook ergens het optionele deel KVB 3 'plus' mee: hierin zie je hoe je dubbeltouwen gebruikt en geven we je een betere takel mee: de enkelvoudige takel.

De laatste dagen blijft er echter 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. We zien jullie alleszins graag elke dag wat singlepitchen doen!

Alle begeleiders zijn ervaren en gepassioneerde sportklimmers met een stevig klimniveau en veel didactische praktijkervaring. We geven jullie continu tips & tricks mee en schaven doorlopend jullie klimtechniek bij. Je bent bij ons in goede handen :)

Na afloop van de stage kan je alle info 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.

C'est pour qui?

Deelnemen kan op basis van deze voorwaarden:

- je bent 16 jaar of ouder
- je klimt vlot 5a voor in zaal
- je bezit een Klimvaardigheidsbewijs 2
- je bent lid van de [Klim- en Bergsportfederatie](#)

Het lidmaatschap van de Klim- en Bergsportfederatie 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.klimenbergportfederatie.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.

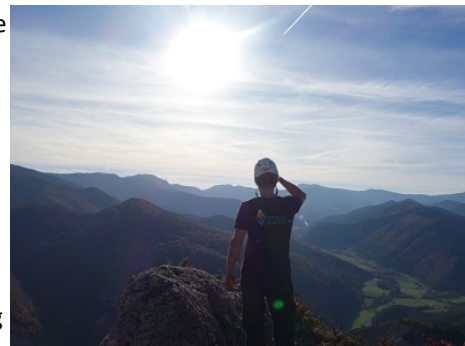
Als KBF-lid geniet je in België van de dekking van de 'Arena'-polis, en in het buitenland van de 'AWS'-verzekering die alle bergsportactiviteiten verzekert. Meer info: <http://www.klimenbergportfederatie.be/inhoud-verzekering>.

Covoiturage?

We proberen vanuit Vertical Thinking zoveel mogelijk het carpoolen te stimuleren. Enkele weken voor de stage brengen we de deelnemers met elkaar in contact en kunnen jullie onderling afspreken om samen te rijden. Er kunnen altijd enkele mensen met ons busje meerijden, een ritje heen en terug komt op amper 120 € pp.

Où est-ce qu'on va loger?

We verblijven in groep op een camping in de buurt van het klimmassief. De camping wordt gereserveerd door Vertical Thinking. We laten jullie op voorhand nog weten waar deze zich bevindt. Mensen die een stacaravan willen huren nemen zelf contact op met de camping, maar brengen ons hiervan wel op de hoogte bij inschrijving.



Qu'est-ce qu'on va manger?

Het kookteam voorziet alles qua eten. We doen wel telkens één dag een beroep op je hulp voor het klaarzetten van het ontbijt en het koken van het avondmaal, en helaas is er ook nog de afwas...

Ontbijt: koffie, thee, melk en soja- en havermelk, fruitsap, stokbrood, choco, confituur, honing, ontbijtgranen, muesli, yoghurt, fruit...

Lunch: stokbrood met beleg en groentjes, fruit, koekjes, mueslirepen...

Avondmaal: pasta, hamburgers, couscous, chili, stoemp, wraps... We voorzien ook elke dag een vegetarische optie, maar koken sowieso de helft van de dagen vegetarisch.

J'ai besoin de quoi?

- Klimmateriaal: wat in de lijst staat, heb je nodig. Niets meer of minder, en ook niets 'anders en beters'.
 - klimgordel, klimhelm, klamschoenen, pofzakje
 - 5 HMS-schroefmusketons
 - 1 'safebiner' (= een 'triple-lock' musketon)
 - twee zekertoestellen:
 - 1 autotuber (vb. Black Diamond 'ATC Pilot') of halfautomaat (Petzl 'Grigri')
 - 1 dynamisch zekertoestel (Petzl 'Reverso' of Black Diamond 'ATC Guide' – geen Edelrid 'Micro/Mega/Giga Jul')
 - 1 dyneema sling van 60 cm.
 - 1 dyneema sling van 120 cm.
 - 7 meter prusiktouw van 5 mm.
- De autotuber of halfautomaat en safebiner kan je delen met twee klimmers, het andere materiaal is individueel te voorzien.
- Een helm kan je 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, maar laat het ons dan weten op voorhand.
- Wie nog materiaal moet kopen gaat best eens langs bij Avventura in Gent. Ze hebben het correcte materiaal steeds op voorraad en staan je graag bij met informatie. Deelnemers aan onze stages krijgen er trouwens steeds 10 % korting.
- In geval van nood hebben we zelf ook een voorraadje nieuw klimmateriaal bij.
- Kledij
 - klimkledij: t-shirts/topjes, korte en lange broek
 - regenjas
 - warme kledij, muts, handschoenen
- Campingmateriaal
 - tent, matje, dikke slaapzak en een fleece-deken (in de paasvakantie kan het nog best koud zijn 's nachts)
 - hoofdlamp
 - toiletgerief
 - wc-papier
 - campingstoeltje
- Cateringmateriaal
 - bord, ontbijtkom, beker en bestek
 - brooddoos (geen wegwerp boterhamzakjes of aluminiumfolie aub)
 - herbruikbare drinkfles en/of thermos
 - 1 keukenhanddoek
- Varia
 - rugzak
 - optioneel: afgedrukte cursus
 - cursusblok
 - lidkaart KBF
 - identiteitskaart

