

Infofiche 'Bergbeklimmen Beginners' – Leading Ladies – 2023

C'est quoi?

Spreekt ijsklimmen tot je verbeelding en wil je er graag eens van proeven? Dat komt goed uit, want bij Vertical Thinking organiseren we stageweken 'Ijsklimmen Beginners' waarin je uitgebreid de kans krijgt om eens aan een ander soort ijsje te likken!

Tijdens deze stageweken laten we je eerst in toprope kennismaken met het klimmen op ijs. Een piolet inslaan en je stijgijsers in het ijs stampen ziet er misschien simpel uit, maar er komt wel wat meer bij kijken dan je op het eerste zicht denkt. Eens je de basisbewegingen onder de knie hebt leren we je ijsvijzen plaats en begeleiden we je bij het voorklimmen van je eerste eenvoudige singlepitch ijswatervallen. We bespreken ondertussen ook hoe je een standplaats bouwt in ijs, en hoe je een Abalokov boort om op te rappellen. Eenmaal dit allemaal goed lukt zetten we de stap naar het alternerend voorklimmen van derdegraads routes van meerdere touwlengtes. Indien het niveau van de groep het toelaat kunnen we later op de week ook vierdegraads watervallen op het menu zetten. En bij interesse lassen we ook met plezier een dagje mixed-klimmen of drytoolen in.



Voorklimmen op ijs vraagt echter onvermijdelijk wat engagement. Voel je je hier niet klaar voor en wil je de hele stage blijven naklimmen, dat kan zeker ook. We respecteren steeds iedereens persoonlijke ritme en limieten.

's Avonds geven we tijdens theoretische presentaties meer uitleg:

- basisbeginselen van meteorologie, kaartlezen en lawinekunde (sneeuwlaagdiagnose, factorencheck en snowcard)
- planning en uitvoering van een ijsklimtour
- kennis en onderhoud van ijsklimmateriaal

Participer?

Deelnemen kan op basis van deze voorwaarden:

- je bent een leading lady van 16 jaar of ouder
- je klimt vlot 5c voor op rots
- je bezit van Klimvaardigheidsbewijs 3 of 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 en omdat je met dit lidmaatschap toegang krijgt tot de klimgebieden. 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.

Covoiturage?

We proberen vanuit Vertical Thinking zoveel mogelijk het carpoolen te stimuleren (hou wel rekening met de noodzaak aan winterbanden / sneeuwkettingen → in meer en meer Alpenlanden is dit 's winters verplicht!).



Logement?

De deelnemers regelen zelf in groep de overnachtingen: hotel, gîte, Airbnb... Verblijf op camping is in de winter niet mogelijk omdat het materiaal en de kledij moeten kunnen drogen, en om niet in de sneeuw en de kou te moeten koken.

Manger?

Ook dit beslissen de deelnemers in groep: meegebracht eten opwarmen, zelf koken, half pension op hotel, uit eten op restaurant... Een maand voor de stage brengen we de deelnemers met elkaar in contact via Whatsapp om onderling de nodige afspraken kunnen maken. We vragen alleszins dat de deelnemers een zitplaats in een auto voorzien voor de begeleider. Ook voor het boeken van het verblijf en voor het voorzien van eten dient er met de begeleider rekening gehouden te worden. De kosten hiervoor worden gedragen door de groep.

J'ai besoin de quoi?

- Ijsklimmateriaal
 - stijgijzervaste schoenen (La Sportiva Nepal Extreme of vergelijkbaar)
 - stijgijzers voor ijsklimmen (Grivel Rambo of G14, Petzl Dart of Lynx...)
 - 2 technische ijsbijlen (Petzl Quark of Nomic, Black Diamond Viper...)
 - 2 spinner leash (Edelrid Spinner Leash...)
 - 4 à 6 vijzen mét manivelle pp. (ene van 21-22 cm en de andere van 13-16 cm.: Grivel 360 of Helix, Black Diamond Turbo...)
 - 1 à 2 clippers voor ijsvijzen (Petzl Caritool, Black Diamond Ice Clipper...)
 - 1 Abalakovhaak (Petzl Multihook, Grivel Candela, Cassin Scorpio...)
- Klimmateriaal
 - klimhelm
 - klimgordel
 - klimtouwen: 1 paar (dry-)halftouwen van 50 of 60 meter per cordée
 - 1 safebiner (= een 'triple-lock' musketon)
 - 1 zekertoestel (Petzl Reverso, Black Diamond ATC Guide... – geen 'Jul'-toestellen van Edelrid)
 - 5 HMS-schroefmusketons
 - 4 à 6 setjes per persoon
 - 2 extra snappers
 - 2 gestikte bandslings van 120 cm. (bij voorkeur uit soepel Dyneema of TechWeb, liever geen dikke nylon slings)
 - prusiktouw: 1 of 2 machardlussen, en 5 meter extra van 6 mm.
- Kledij
 - waterdichte jas en broek: Gore-Tex / Event / H2NO...
 - gamashen/getten (sommige schoenen broeken hebben dit ingebouwd)
 - indien beschikbaar: donsjas
 - windstopper, softshell, fleece...
 - thermisch ondergoed voor boven- en onderlichaam
 - warme kousen
 - 2 à 3 paar handschoenen:
 - een dun paar waarmee je nog knopen kan leggen en setjes kan inpikken (eventueel in wol)
 - een dik paar (over)handschoenen tegen de ergste koude en nattigheid
 - Buff, muts...
- Varia
 - rugzak van 40 liter
 - thermos
 - hoofdlamp
 - kompas of GPS
 - reddingsdeken
 - skibril/-masker
 - zonnebril
 - zonnecrème en lippenzalf
 - toiletgerief
 - persoonlijk ehbo-setje
 - wc-papier
 - brooddoos (geen wegwerp zakjes of aluminiumfolie)
 - lidkaart KBF
 - identiteitskaart
- Optioneel mee te brengen als je dit al liggen hebt
 - shock absorber setjes
 - friends, klemblokken en nutkey
 - maillon rapide
 - toerskimateriaal of sneeuwschoenen
 - telescopische wandelstokken
 - topo's of topografische kaarten van de vallei/streek/gebied
 - lawineset: bieper/schop/sonde



Instructeur?

An Laenen

UIAA-gecertificeerd 'Instructor Alpine Climbing'

+32 495 42 87 58

an.laenen@icloud.com

