

Infofiche 'KVB 4 – Adventure Climbing'

C'est quoi?

In deze cursus breiden we je kennis en vaardigheden op het vlak van multipitchen uit en leer je werken met mobiele zekeringsmiddelen.

In de eerste plaats ga je aan de slag met dubbeltouwen, en optimaliseren we de snelheid en de efficiëntie van je **touwtechnieken** bij het **multipitchen** en het **rappellen**. Daarnaast hebben we het uitgebreid over **mobiele zekeringsmiddelen** zoals friends en nuts. We tonen hoe je ze veilig plaatst als tussenzekering en krikken je zelfvertrouwen op als je er mee gaat voorklimmen. Natuurlijk gaan we ook in op de verschillende manieren om er een standplaats mee te bouwen.

We behandelen een aantal **reddingstechnieken** zoals zelfredding, de enkelvoudige en de Zwitserse takel, tonen hoe je een gewonde klimmer uit de wand kan evacueren en bespreken mogelijke oplossingen voor het geval je touw bij het rappellen vast komt te zitten. Hiervoor leer je een aantal nieuwe **knopen**, en overlopen we het **materiaal** dat gebruikt wordt. We geven je daarnaast nog een basis **weerkunde** en **Eerste Hulp Bij Bergongevallen** (EHBBO) mee, en hebben het over de noodzakelijke **tochtvoorbereiding** die je voor elke beklimming maakt.



Tijdens de buitenlandse stage laten we je zoveel mogelijk **praktijkervaring** opdoen. Een groot deel van de theorie wordt namelijk al behandeld tijdens het voorbereidingsweekend in België. Dat geeft ons ter plaatse veel tijd en ruimte om de nodige herhaling en opfrissing te bieden, maar ook om alles meteen concreet in de praktijk te brengen. We gaan elke dag klimmen, en schotelen je routes voor die je op het lijf geschreven zijn. Tijdens de singlepitch beklimmingen kan je eens je niveau gaan aftasten in wat moeilijkere tradroutes, en in de multipitchroutes werken we vooral aan het ontwikkelen van je volledige autonomie.



Het evalueren van de deelnemers in functie van het behalen van het KVB 4 gebeurt aan de hand van **permanente evaluatie**: de begeleiders volgen de hele week je doen en laten op, en er is dus geen apart evaluatiemoment waarin we bepaalde technieken gaan examineren. Dat geeft ons alleen maar meer tijd om te gaan klimmen en ervaring op te doen...

C'est pour qui?

Deelnemen kan op basis van deze **voorwaarden**:

- je bent 18 jaar of ouder en klimt al enkele jaren op regelmatige basis
- je bezit een Klimvaardigheidsbewijs 3 of hebt gelijkwaardige ervaring
- Je klimt zonder problemen 5c voor op rots
- je kan een palmares voorleggen met drie zelfstandig geklommen multipitchroutes van minimum 3 touwlengtes
- je bent lid van de Klim- en Bergsportfederatie

C'est quand? Et où ça?

De opleiding KVB 4 bestaat uit een theorieweekend in de Belgische Ardennen en een stageweek die doorgaat in Duitsland en Italië.

- **Theorieweekend**: dit weekend gaat door in Freyr (29/05) en Dave (30/05). Tijdens dit weekend gaan we de technieken van KVB 3 herhalen en verfijnen. Je maakt er ook kennis met friends en nuts, en leert er alles over een correcte plaatsing. Ook de opbouw van de verschillende soorten relais met mobiele zekeringsmiddelen komt al aan bod.
De stageleiders kunnen mogelijke deelnemers eventueel na dit weekend de deelname aan de stageweek ontzeggen als hun kennis of algemene klimervaring onvoldoende blijkt.
- **Stageweek**: we opteren voor een combinatie van twee klimgebieden. De eerste twee dagen (zaterdag en zondag) brengen we door in **Ettringen** (Duitsland). Hier gaan we vooral werken aan het plaatsen van mobiele zekeringsmiddelen, en gaan we oefenen op het klimmen van barsten. De routes hier zijn allemaal singlepitches zodat we op het gemak kunnen wennen aan deze nieuwe klimstijl. Op maandag rijden we door naar **Valle dell'Orco** (Italië). Dit is een vallei vol graniet, met vele verticale wanden, barsten en dalletjes die boven elkaar gestapeld de ene na de andere mooie multipitch vormen. Hier kunnen we van dinsdag tot en met zaterdag nog 5 volle stagedagen klimmen.

Covoiturage?

We proberen vanuit Vertical Thinking zoveel mogelijk het **carpoolen** te stimuleren om onze ecologische voetafdruk te minimaliseren. Op het voorbereidingsweekend kunnen jullie onderling afspreken om samen te rijden.

Où est-ce qu'on va loger?

We verblijven op de idyllische **camping "La Peschera"**, aan de voet van het bekende Sergent-massief en op één minuut wandelen van de beroemde Kosterlitz boulder (F6b crack). Deze camping ligt naast een rivier waar je in het zonnetje op forel kan vissen na een goeie klimdag, breng dus je vislijn mee!

<https://sites.google.com/site/campinglapescheraceresolereale>

Qu'est-ce qu'on va manger?

De deelnemers spreken tijdens het voorbereidingsweekendmoment het nodige af om ter plaatse in groep te kunnen koken op eigen materiaal. Er wordt dus vanuit Vertical Thinking geen kookploeg, cateringmateriaal of grote tent voorzien.

De deelnemers dienen ook de maaltijden van de stageleiding te voorzien.

Le topo?

De topo's van Ettringen en Valle dell'Orco vind je makkelijk online, maar kan je ook lokaal kopen.

Les moniteurs?

Denis Hoste en zijn medebegeleiders zijn ervaren sportklimmers met een stevig klimniveau en veel didactische praktijkervaring. Ze maakten allen deel uit van het alpiene 'Mount Coach'-project van de Klim- en Bergsportfederatie, en zijn UIAA-gediplomeerd 'Alpine Instructor'. Als er vragen zijn over het programma, de materiaallijst of de accommodatie, kunnen jullie best contact opnemen met Denis Hoste (+32 473 86 22 89, hostedenis@gmail.com).



J'ai besoin de quoi?

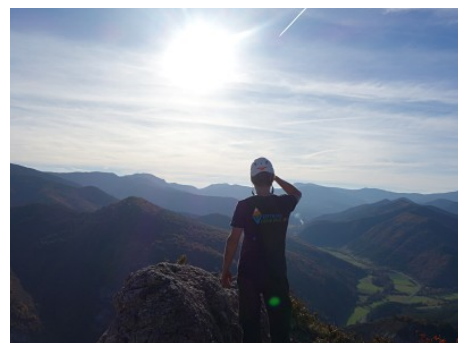
• Klimmateriaal

- klimgordel
- klimhelm
- comfortabele klamschoenen
- pofzak
- een enkeltouw van 70 meter of meer
- 12 setjes per cordée
- 5 HMS-schroefmusketons en 1 'safebinder / triple-lock musketon'
- twee zekertoestellen:
 - een enkeltouw-autotuber (bij voorkeur Black Diamond 'Pilot' of Mammut 'Smart') of halfautomaat (bij voorkeur Petzl 'Grigri 2' of 'Grigri +')
 - en een 'dynamisch zekertoestel' voor dubbeltouw met automatische blokkeerfunctie bij zekering van de naklimmer (Petzl Reverso 4, Black Diamond ATC Guide...)
 - of één toestel dat beide mogelijkheden combineert: een autotuber waarmee je ook met dubbeltouw je naklimmer kan zekeren: Mammut 'Smart Alpine', Climbing Technology 'Alpine Up'...
- 2 slings van 60 en 2 slings van 120 cm. (bij voorkeur uit soepel Dyneema of TechWeb)
- 1 korte prussik (1,5 meter van 6 mm.)
- 2 lange prussiks (2 keer 5 meter van 6 mm.)
- 1 setje nuts (+/- 10 nuts) per cordée
- 1 nuttool (klemblokverwijderaar) per cordée

• Friends / Camalots

- In de eerste plaats voorziet Vertical Thinking een volledige rack, waarin ook de allergrootste maten aanwezig zullen zijn.
- In tweede instantie voorzien de stageleiders hun persoonlijke materiaal.
- In derde instantie vragen we elke deelnemer om drie 'friends' te voorzien / aan te kopen. Om er voor te zorgen dat we ter plaatse de juiste mix van alle nodige maten ter beschikking hebben, voorzien we een groepsaankoop via de club. Wij kopen er een heleboel aan die we dan ter plaatse doorverkopen aan de deelnemers: (min.) 3 per deelnemer.

• Dubbeltouwen: worden voorzien door Vertical Thinking.



- **Kledij**

- je Vertical Thinking t-shirt of hoody :)
- t-shirts/topjes, korte en lange broek
- fleece, lichte donsjas eventueel
- regenjas

- **Campingmateriaal**

- tent, matje, slaapzak
- hoofdlamp
- toiletgerief
- wc-papier
- campingstoeltje

- **Cateringmateriaal**

- kookvuurtjes: onderling af te spreken
- bord, ontbijtkom, beker en bestek
- brooddoos (geen wegwerp boterhamzakjes of aluminiumfolie)
- herbruikbare drinkfles (min. 1,5 liter)
- 1 keukenhanddoek en sponsje voor de afwas

- **Varia**

- klimrugzak (+/- 25 liter)
- drinkzak genre 'Camelbag/Platypus' (optioneel)
- kompas (optioneel)
- zonnebril
- zonnecrème
- reddingsdeken en kleine EHBO-set (optioneel)
- telescopische wandelstokken (optioneel)
- cursusblok en schrijfgerief
- lidkaart KBF
- afgedrukte lesfiches
- een flesje pastis voor 's avonds :)

