

Infofiche KVB 3 'plus' Outdoor Voorklimmen Multipitch

C'est quoi?

De stage KVB 3 'plus' is er voor klimmers die reeds een KVB 2 op zak hebben. Het standaardscenario voor de week ziet er ongeveer als volgt uit (maar hou er wel rekening mee dat we de inhoud van de verschillende dagen zo goed als altijd licht aanpassen in functie van de groep en de omstandigheden).

We herhalen de eerste dag eerst de technieken die kwamen kijken bij het voorklimmen, en overlopen hoe je moet ombouwen op singlepitch sportklimroutes. 's Middags passen we dit al onmiddellijk toe op de rotsen.

De volgende twee dagen nemen we de inhoud van KVB 3 onder de loep. We geven je de technieken en vaardigheden mee voor het klimmen van behaakte routes van meerdere touwlengtes: installeren van een relais, zekeren van een naklimmer, rappellen, expresstakel, zelfredding...

De vierde dag breiden we de kennis uit met het 'plus' gedeelte van deze stage. We leren je werken met dubbeltouw en geven je een betere variant mee van de takel: de enkelvoudige takel.

Tijdens dag vijf en zes splitsen we de groep op naargelang de evolutie van de deelnemers. De ene helft kan al het evaluatiemoment doorlopen en gaat daarna onder begeleiding een eerste multipitch te lijf. De andere helft oefent ondertussen in de praktijk verder op de touwtechnieken, en kan dan op de laatste dag de evaluatie ondergaan en op begeleide multipitch vertrekken.

We zorgen er altijd voor dat er elke dag voldoende tijd vrij blijft voor het belangrijkste: het klimmen zelf. Alle begeleiders zijn ervaren sportklimmers met een stevig klimniveau en veel didactische praktijkervaring. We geven jullie continu tips & tricks mee en schaven doorlopend jullie klimtechniek bij. Op het einde van de stage kan je indien gewenst het evaluatiemoment voor KVB 3 doorlopen en zo het KVB-pasje behalen.

Na de stage kan je de filmpjes van de touwtechnieken bekijken op onze [Youtube-account](#) zodat je de technieken kan blijven oefenen.

C'est pour qui?

Deelnemen kan op basis van deze voorwaarden:

- je bent 16 jaar of ouder
- je klimt vlot 5a 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.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.

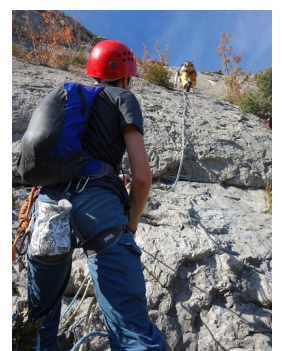
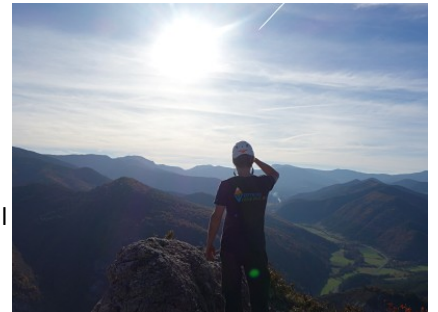
Als KBF-lid geniet je in België van de dekking van de 'Arena'-polis, en in het buitenland van de 'AWS'-verzekering die alle bergsportactiviteiten verzekert. Meer info: <http://www.klimenbergsportfederatie.be/inhoud-verzekering>.

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 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.



Qu'est-ce qu'on va manger?

Het kookteam van Vertical Thinking 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...

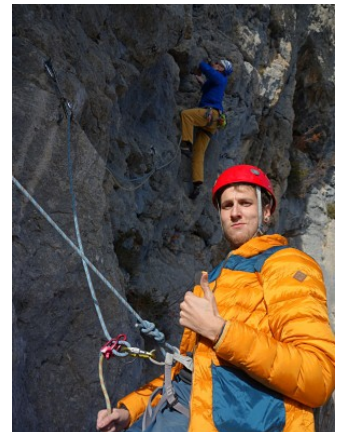
Ontbijt: koffie, thee, melk, fruitsap, stokbrood, choco, confituur, honing, ontbijtgranen, muesli, yoghurt, fruit...

Lunch: stokbrood, camembert, worst, brie, hesp, jonge kaas, sla, tomaat, komkommer, fruit, koekjes, mueslirepen...

Avondmaal: spaghetti bolognese, hamburgers, couscous, wraps... Er wordt telkens een vegetarische optie voorzien.

J'ai besoin de quoi?

- Klimmateriaal
 - klimgordel, klimhelm, klimschoenen, pofzakje
 - 5 HMS-schroefmusketons en 1 'safebiner' (= een 'triple-lock' schroefmusketon)
 - twee zekertoestellen:
 - een autotuber (bij voorkeur Black Diamond 'ATC Pilot') of een halfautomaat (bij voorkeur Petzl 'Grigri')
 - en een 'dynamisch zekertoestel' met remassistentie bij zekering van de naklimmer (bij voorkeur Petzl 'Reverso' of Black Diamond 'ATC Guide' – geen Edelrid 'Micro/Mega/Giga Jul')
 - 1 gestikt lint van 60 cm. als leeflijn en 1 gestikt lint van 120 cm. voor de opbouw van de relais (bij voorkeur uit soepeler materiaal zoals Dyneema of TechWeb...)
 - 7 meter prussiktuw van 6 mm.
 - de autotuber of halfautomaat en de safebiner kunnen eventueel samen gebruikt worden door twee klimmers, maar al het andere klimmateriaal is door elke klimmer individueel te voorzien
- 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 paas- en herfstvakantie kan het 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
 - cursusblok
 - lidkaart KBF
 - identiteitskaart
 - afgedrukte cursus



Een klimhelm kan je eventueel huren, stuur ons hiervoor wel op voorhand een mailtje op verticalthinkingvzw@gmail.com. Het klimtouw, de setjes en de touwzak worden voorzien door Vertical Thinking, we delen dit ter plaatse uit. Je mag natuurlijk ook op eigen touw en setjes klimmen, maar laat het ons dan ook wel even weten.

Qui peux-je contacter sur place?

Renaat Will
+32 485 58 61 72

