

Infofiche 'KVB 3 – Outdoor Voorklimmen multipitch'

C'est quoi?

Klimmers met de nodige basiservaring in een klimzaal maken onder begeleiding van onze ervaren monitoren de stap van het indoorklimmen naar het rotsklimmen. Ook mensen die al enkele keren met iemand mee op rots klommen zijn welkom op deze stage, ze kunnen bij ons hun kennis vervolmaken.

In deze stageweek in Zuid-Frankrijk leer je alle touwtechnieken om in alle veiligheid zelfstandig voor te gaan klimmen op een behaakt klimmassief. We bouwen rustig op: eerst oefen je alle knopen en handelingen om routes van één touwlengte te klimmen en ga je dit uitgebreid toepassen want de eerste dagen ga je veel klimmen.

De volgende dagen geven we je beetje per beetje mee hoe je routes van meerdere touwlengtes aan moet pakken en brengen we je bij hoe je terug naar beneden gaat rappellen.



Alle moderne touwtechnieken voor single- en multipitchroutes komen aan bod: voorklimmen, zekeren van een voorklimmer, ombouwen naar een toprope-systeem, installeren van een relais en zekeren van een naklimmer, rappellen, expresstakel... De volledige inhoud van de brevetten 'Klimvaardigheidsbewijs 2 en 3' komt aan bod. Op het einde van de stage kan je indien gewenst het evaluatiemoment voor KVB 2 of 3 doorlopen en zo het KVB-pasje behalen.

We zorgen er steeds 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 ervaring. We geven jullie continu tips & tricks mee, en schaven doorlopend jullie klimtechniek bij.

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

C'est pour qui?

Deelnemen kan op basis van deze voorwaarden:

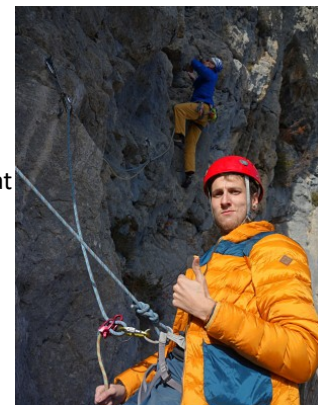
- je bent 16 jaar of ouder en klimt al een tijdje op min of meer regelmatige basis
- je bezit een Klimvaardigheidsbewijs 1 of hebt gelijkwaardige ervaring
- je bent lid van de [Klim- en Bergsportfederatie](#).

Het lidmaatschap van de KBF is absoluut verplicht omwille van de nodige 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 110 € per persoon.

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 weten waar deze zich bevindt. Mensen die een stacaravan willen huren nemen hiervoor rechtstreeks 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...

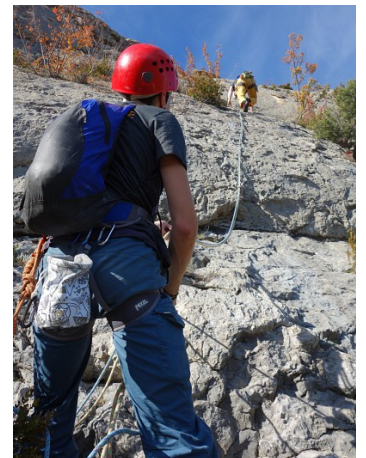
Ontbijt: koffie, thee, melk, fruitsap, stokbrood, choco, confituur, honing, ontbijtgranen, muesli, yoghurt, fruit...

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

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

J'ai besoin de quoi?

- Klimmateriaal
 - klimgordel, klimhelm, klamschoenen, 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...)
 - 5 meter prussiktoew van 6 mm.
- Kledij
 - klimkledij: t-shirts/topjes, korte en lange broek
 - regenjas
 - warme kledij, muts, handschoenen
- Campingmateriaal
 - tent, matje, dikke slaapzak met eventueel een fleece-deken (in de paas- en herfstvakantie kan het koud zijn)
 - hoofdlamp
 - toiletgerief
 - wc-papier
 - campingstoeltje
- Cateringmateriaal
 - bord, ontbijtkom, beker en bestek
 - brooddoos (geen wegwerp boterhamzakjes of aluminiumfolie)
 - herbruikbare drinkfles en/of thermos
 - 1 keukenhanddoek
- Varia
 - rugzak
 - cursusblok
 - lidkaart KBF
 - identiteitskaart
 - afgedrukte lesfiches



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

verticalthinkingvzw@gmail.com

