

Canyoning Stage: initiatie

Zelfstandig canyoneer tot 3.3.3

Doel en inhoud van de stage

De canyoning stage is gericht op buitensporters die de stap willen maken naar het zelfstandig afdalen van eenvoudige canyons niveau 3.3.3. Tijdens deze stage leren deelnemers op een ervaringsgerichte manier de nodige technieken om canyontochten voor te bereiden en af te dalen. Aan bod komen ontkoppelbare systemen, installatie van looplijnen, zelfredding en tochtvoorbereiding.

De stage is gericht op het doen en de zelfstandigheid van de deelnemer. In de eerste dagen leggen we de basis en leren we de technieken aan, waarna de deelnemers snel de leiding nemen. Al doende wordt onder nauwe opvolging de techniek verfijnd, met een ruime keuze aan canyons.

Vanaf dag 3 bereiden elke dag 2 mensen een canyon afdaling voor. De groep gaat samen door de afdaling, waarna een debriefing plaatsvindt en extra theorie / techniek kan worden aangereikt.

Organisatie

De opleiding bestaat uit 6 dagen canyoning rond Grenoble in Frankrijk. De locatie kan veranderen afhankelijk van waterstand en weersomstandigheden. We verblijven op een camping.

Minimum aantal deelnemers: 4

Maximum aantal deelnemers: 6

Begeleiding

De begeleiding gebeurt door ervaren, gediplomeerde canyoneers

Sven Van Cleemput - initiator canyoning, instructeur B rotsklimmen & professionele Franse canyoning gids in opleiding

Technisch Materiaal

Materiaal zoals pak, gordel, helm kan gehuurd worden. Voor het andere materiaal zorg je zelf.

Verplicht

- Neopreen Canyoning pak - 5mm (duikpak is ook goed)
- Canyoning gordel met dubbele leeflijn (1 korte, 1 lange)
- Helm + fluitje dat werkt als het nat is (zorg dat dit vasthangt)
- Neopreen sokken
- Schoenen om de canyon in te gaan (met goede grip, bij voorkeur enkel beschermd)

- 1 afdaal acht + HMS musketon (schroef of twist/tri-lock)
 - klassieke 8 noodzakelijk, geen pirana / atk / oka/... geen reverso of grigri
 - Andere afdaalapparaten mag je meenemen, maar de technieken worden aangeleerd met de klassieke 8
- 1 extra acht
- 3 extra HMS musketons
- 4 extra musketons (schroef, twistlock of tri-lock)
- 1 snappermusketon met 1,5m dyneema touwtje van 5mm (pedaal)
- prusik touwtje (bij voorkeur 5,5mm aramide)
- 2,5m dynamisch klimtouw (enkeltouw)

- Waterdichte koplamp
- Duikbril
- Ikea zak of iets gelijkaardig voor nat materiaal in de auto's
- Chauffeurs: plasticen bache

Optioneel (voor degenen die het hebben liggen)

- Mes (canyon mes of zakmes, zolang het bevestigbaar is)
- Klemtoestellen (basic, croll, shunt, tibloc)
- Waterdicht foto toestel / gopro (maar goed bevestigd!)