

## Bleau Climbing Team

Campinglaan 2  
9000 Gent  
0476/94 19 45  
[info@bleau.rocks](mailto:info@bleau.rocks)  
[www.bleau.be](http://www.bleau.be)



## Avontuurlijke klim- en sportkampen in Fontainebleau

### Vertrek

We spreken af op maandagochtend om **8u00 stipt** aan **Klimzaal Biover Sport**, Campinglaan 2, 9000 Gent. We laden dan snel alles in, zodat we op tijd kunnen vertrekken. Voorzie zeker nog een **lunchpakket** voor 's middags.

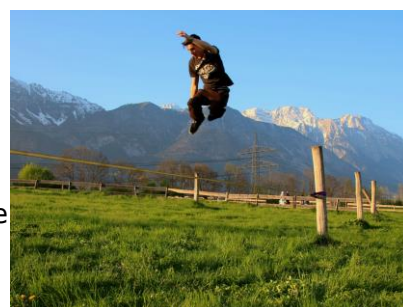
We komen rond 12u30 aan op camping Les Prés in Gréz-sur-Loing, ten zuiden van Fontainebleau (<http://www.camping-grez-fontainebleau.info>). We gaan ons dan eerst installeren.



### Inhoud van het sportkamp

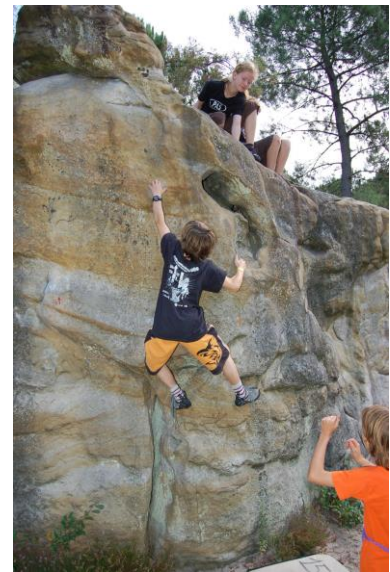
Het sportkamp heet niet voor niets 'klim- en sportkamp', we gaan dus vooral veel boulderklommen, maar het klimmen vullen we aan met een heleboel extra activiteiten.

- **Boulderen** of blokklimmen is het beklimmen van lage structuren of rotsen zonder gebruik te maken van touwen. De veiligheid wordt steeds gegarandeerd door een '**crashpad**', een goede valmat die je makkelijk op je rug mee kan dragen, en die je aan de voet van de rots legt. In **Fontainebleau**, net ten zuiden van Parijs, liggen in de uitgestrekte bossen ontelbare prachtig gesculpteerde rotsblokken te wachten op enthousiaste klimmers. Het is het belangrijkste outdoor-boudergebied in Europa. Boulderen is geen conditie- maar een **totaalsport**. Wie denkt dat je enkel armkracht nodig hebt, heeft het fout. Vertrouwen in je voeten en een flinke portie techniek zijn onontbeerlijk. Blokklimmen vergt veel concentratie en inzicht in je bewegingen, en ook lichaamscoördinatie en evenwicht zijn belangrijke elementen. Boulderen is een erg **sociale sport**. Elkaar aanwijzingen geven, iets voordoen of supporteren bij een moeilijke route zijn een vanzelfsprekende gewoonte. Het is een jonge sporttak die sterk aan populariteit wint.
- **Slacklinen** is het **balanceren** op een slappe ('slack') koord ('line'). Daarop probeert men dan te staan, te wandelen of zelfs kunstjes uit te voeren. Zo ga je de reflexen en het evenwicht oefenen. Slacklinen is in de klimwereld vooral bekend vanwege de noodzakelijke concentratie, omdat het de reflexen, de balans en het evenwicht verbetert, en omdat het de harmonie tussen de verschillende spieren versterkt. Net zoals bij het klimmen is de nodige vormspanning onontbeerlijk. Maar in de eerste plaats is het natuurlijk dikke fun om eens te proberen!



## **Indicatief programma**

- Maandag:
  - middag: initiatie outdoor boulderen: veiligheidsregels en afspraken, gebruik van crashpads, het opvangen van een eventuele val...
  - avond: kennismakingsactiviteiten
- Dinsdag:
  - outdoor boulderen: klimtechniektraining
  - indien het weer het toelaat: verfrissende duik in een riviertje
  - kennismaking met overlevingstechnieken
  - avondspel
- Woensdag:
  - slacklinen, frisbee,
  - avondboulderen
- Donderdag
  - outdoor boulderen: niveautest
  - slackline-initiatie
  - avondspel
- Vrijdag
  - opruimen en inpakken
  - terugrit naar Gent



## **Terugkeer**

Vrijdagavond trachten we terug te zijn om 16u00 aan de parking van klimzaal Biover Sport. Op die manier hebben we nog ruim voldoende tijd om alles terug in de klimzaal te zetten en de busjes proper achter te laten

## **Varia**

- Hou er rekening mee dat het een back-to-basics kamp is: we gaan niet op luxehotel, maar gaan eenvoudigweg kamperen. Boulderen is een natuursport, die je zo dicht mogelijk bij de natuur moet beleven.
- Er wordt van de deelnemers ook verwacht dat ze mee de handen uit de mouwen steken, en meehelpen bij het opzetten van de tenten, bij het snijden van de groentjes, en bij de afwas...
- Het gebruik van een gsm is in beperkte mate toegelaten.
- Het zakgeld zal dienen om hier en daar misschien een drankje of wat snoep te kopen, maar daar zal niet veel de mogelijkheid toe zijn.

## **Benodigdheden**

Hieronder volgt een lijstje met niet te vergeten spulletjes om de week te overleven.

- Tent!
- Slaapzak
- Slaapmatje
- Eventueel een hoofdkussen
- Eventueel een kleine kampeerstoel
- Sportieve kledij (t-shirts, korte broeken)
- Warme trui + lange broek voor 's avonds
- Ondergoed en kousen
- Regenkledij
- Pet/hoedje
- Zwemgerief
- Sportschoenen
- Reserveschoenen
- Klamschoenen: verplicht, eventueel te huur (10 € + 30 € waarborg) of te koop in de

klimzaal: hiervoor ben je welkom bij ons de week voorafgaand aan het sportkamp. Je krijgt als sportkampdeelnemer 10 % korting bij aankoop. De eenvoudigste klamschoenen uit Decathlon voldoen niet.

- Drinkfles, liefst 2 (minstens 1.5 l.)
- Bord, bestek en beker
- Brooddoos
- Keukenhanddoek
  
- Toiletgerief
- Zonnecrème
- Dagrugzak (voor klimgerief + eten + drinken)
  
- Reisverklaring ondertekend door de ouders
- Zakgeld (+/- 15 euro)
- Identiteitskaart
  
- Zorg ervoor dat al je spullen gemerkt zijn
  
- Een beetje lef...

Indien u nog vragen hebt in verband met het sportkamp mag u deze mailen naar [info@bleau.rocks](mailto:info@bleau.rocks). Wij kijken er alvast naar uit om samen een sportieve week te beleven, tot binnenkort!

*Tijdens het kamp kan in geval van nood worden gebeld naar de hoofdverantwoordelijke ter plaatse: Michiel van Heule (0492 62 33 42)*

