

## **Technische fiche 'Outdoor Voorklimmen'**

### **DOEL EN INHOUD VAN DE STAGE**

Klim je al een tijdje in een klimzaal (kunnen voorklimmen in klimzaal = cursus indoor voorklimmen = KVB 2) , en heb je er altijd al van gedroomd om de stap te zetten naar de echte rotsen? Of heb je al een beetje rotsklimervaring, maar wil je nu wel eens weten hoe het allemaal perfect moet? Op 6 dagen tijd leren we je in ideale omstandigheden (Zuid-Frankrijk!) de noodzakelijke knopen, touwhandelingen en technieken aan om in alle veiligheid zelfstandig voor te klimmen op een behaakt klimmassief. Indoor kunne voorklimmen is noodzakelijk om deze KVB 3-stage te kunnen volgen. Een KVB2 hebben is noodzakelijk om mee te kunnen doen aan de KVB 3-evaluatie.



De stage volgt de inhoud van de cursus van het **Klimvaardigheidsbewijs 3** en levert dus het KVB 3 op voor deelnemers die slagen in hun evaluatie (laatste dag). Enkel deelnemers die hun KVB 2 hebben voor de start van de stage, mogen deelnemen aan de KVB 3-evaluatie op de laatste dag. Wie zijn/haar KVB 2 nog niet heeft gehaald bij de start van de stage, kan wel de hele cursus volgen maar niet deelnemen aan de evaluatie KVB 3 op de laatste dag. Wat komt er allemaal aan bod: materiaalkennis, knopen, zekeren van een voorklimmer, inpikken, benadering bij het voorklimmen, installatie van een relais en een moulinette-systeem, rappellen, express-takel... Naast dit technische deel is het natuurlijk ook de bedoeling dat iedereen, elk op zijn of haar niveau, zo veel en zo hard mogelijk gaat klimmen.

Jeugd klimmers van 12 tot en met 15 jaar zitten in een aparte groep, zij krijgen de basisprincipes aangeleerd (voorklimmen en ombouwen), en kunnen Klimvaardigheidsbewijs 2 behalen. Zo blijft er voldoende tijd over om massa's routes te klimmen. Vanaf 16 jaar kan je met wat extra begeleiding terecht in de volwassenencursus, en kan je dus KVB 3 behalen.

### **VERVOER, VERBLIJF EN CATERING**

**Vervoer** kan via bleau (€100 heen en terug, vol = vol) ofwel kan je dit je zelf regelen via de carpool facebookgroep. Deze vind je via <https://www.facebook.com/groups/1617810898497639/?fref=ts> .

**Verblijven** doen we in groep op een camping in de buurt van het klimmassief, Bleau reserveert altijd de camping. Mensen die echter een stacaravan of gîte wensen te huren zijn hier volledig vrij in.

Bleau voorziet in de **catering**. Het ontbijt bestaat uit ontbijtgranen, muësi of stokbrood met choco en confituur. De lunch bestaat uit stokbrood met beleg: kaas, hesp, salami, kruidenkaas... Het avondmaal is meestal een gezonde sportmaaltijd zoals pasta of rijst, met groenten en saus. Er wordt ook



vegetarisch gekookt. Drinken zijn zelf te voorzien.

De kosten voor **het verblijf en de catering** worden op voorhand afgerekend. We rekenen hiervoor een **forfaitair bedrag van €165** aan. Dit bedrag is bepaald door voorgaande edities, waarbij de eindafrekening meestal rond dit bedrag ligt.

### DEELNAMEVOORWAARDEN EN VOORBEREDINGSMOMENT

Voor de stage moet je vlot indoor kunnen voorklimmen (klimvvaardigheidsbewijs 2). De stage volgt de inhoud van de cursus van het **Klimvaardigheidsbewijs 3** en levert dus het KVB 3 op voor deelnemers die slagen in hun evaluatie (laatste dag). Enkel deelnemers die hun KVB 2 hebben voor de start van de stage, mogen deelnemen aan de KVB 3-evaluatie op de laatste dag. Wie zijn/haar KVB 2 nog niet heeft gehaald bij de start van de stage (maar dus wel vlot indoor kan voorklimmen), kan wel de hele cursus volgen maar niet het KVB 3 behalen op de laatste dag.

### VERZEKERING

Elke stagedeelnemer dient **verplicht lid te zijn van de Klim- en Bergsportfederatie**. Als KBF-lid geniet je van het verzekeringspakket UNIQA, een volwaardige reisbijstandsverzekering die naast uw bergsportactiviteiten ook al uw vrijetijdsactiviteiten verzekert. Het is één van de allerbeste bergsportverzekeringen in Europa. De volledige polis kan u vinden op <http://klimenbergsportfederatie.be/internet/lidmaatschap/verzekering.php>

### PRIJZEN EN INSCHRIJVINGEN

Stageprijs : 240 € voor leden van Bleau Climbing Team, 250 € voor niet-leden

Annulatieverzekering: 12 €

Inbegrepen : begeleiding door Initiator Sportklimmen, gebruik van touwen en setjes, cursus.

Niet-inbegrepen : vervoer, verblijf, eten, persoonlijke klimuitrusting, kvb-bewijs (10€)

Catering en camping : 165 €

Vervoer met Bleau-bujs: 100 €

### KLIMMATERIAAL

Dit is verplicht mee te hebben door iedereen:

- klimgordel
- klimhelm
- klimschoenen
- pofzakje
- 1 gestikt lint van 120 cm (liefst Dyneema) als leeflijn
- 3 HMS-schroefmusketons
- 1 'safebiner' of 'triple-lock' schroefmusketon
- 1 zekeringstoestel: Edelrid Mega Jul, Edelrid Giga Jul, DMM Pivot, ATC Guide of Petzl Teverso
- 1 prusiktouw (5 mm) van 150 cm en 1 prusiktouw (5 mm) van 300 cm
- dagrugzak
- cursusblock



Om zeker te zijn van de aankoop van het juiste materiaal kom je best langs in de Bleau-shop in de klimzaal – stagedeelnemers genieten bovendien 20 % korting op hun aankopen. Gordels en helmen zijn eventueel te huur bij Bleau. Klimtouwen en setjes worden door Bleau Climbing Team voorzien, maar wie zelf materiaal heeft, mag dat natuurlijk meenemen.

### KLEDIJ/TOILETGERIEF

- klimkledij: t-shirts/topjes, korte en lange klimbroek

- fleece
- regenjas
- warme kledij, muts, handschoenen voor 's avonds op de camping
- 1 keukenhanddoek
- toiletgerief
- wc-papier

#### **CAMPING/ETEN**

- slaapmatje
- tent (onderling af te spreken)
- slaapzak
- hoofdlamp
- bord, ontbijtkom, bestek en beker
- brooddoos
- drinkfles/thermos

Al de rest van het cateringmateriaal wordt door Bleau Climbing Team vzw voorzien.