



**KLIMZAAL
BLEAU**



ROTSKLIMSTAGE JEUGD 2023

In de eerste week van de paasvakantie gaan we met Bleau Climbing Team op jeugd-klimstage (voor jongeren van 10 tem 18 jaar) naar Orpierre. Deze stage staat ook open voor jongeren van andere klimclubs of klimzalen.

Technisch fiche samengesteld door
Daphne De Poorter en Francis Laruelle

Inhoudstabel



01

Beschrijving

02

Datum en
Locatie

03

Programma

04

Vervoer, verblijf
en catering

05

Materiaal

06

Deelname
voorwaarden

07

Verzekering en
contact

01

Beschrijving

Deze stage is gericht op de **jeugd** om op rots te trainen en ervaring op te doen.

Jongeren die reeds de **klimtechnieken** beheersen, gaan onder begeleiding op pad om nieuwe klimmassieven en klimroutes te ontdekken. Uiteraard worden alle technieken herhaald en opgefrist. Speciale klimtechnieken voor op rots worden **getraind** en we werken in een week om ons niveau op rots te verhogen.

Voor zij die nog niet alles volledig beheersen kan hier ook op geoefend worden om alles wat meer onder de knie te krijgen. Dit wil niet zeggen dat iemand zonder enige ervaring kan deelnemen aan deze stage. Onze begeleiders zorgen ervoor dat er getraind kan worden outdoor niet voor een kennismaking.



02

Datum en locatie

Precieze data

- **Infomoment:**
 - TBA
- **Heenreis:**
 - Zondag 2/04/2023
- **Eerste stagedag:**
 - Maandag 3/04/2023
- **Laatste stagedag:**
 - Zaterdag 8/04/2023
- **Terugreis:**
 - Zondag 9/04/2023



Locatie

De stage in zuid Frankrijk zal plaats vinden in **Orpierre**. Hier verblijven we allen samen op dezelfde camping nabij het klimmassief. Iedereen is natuurlijk steeds vrij om ergens anders of op een andere manier te verblijven gedurende de stage.

Het is natuurlijk leuker en interessanter voor iedereen om samen te kunnen verblijven gedurende de stage, dit zorgt er net voor dat we elkaar wat beter leren kennen ook naast de rotsen.

03

Programma

Dag 1

- Veiligheid en heropfrissing technieken
- Opwarming en gebruik van topo
- Rotsgewenning
- Ethiek aan de rots

Dag 2

- Volume training
- Valgewenning

Dag 3

- werken in project
- mentale en visuele voorbereiding voor project

Dag 4

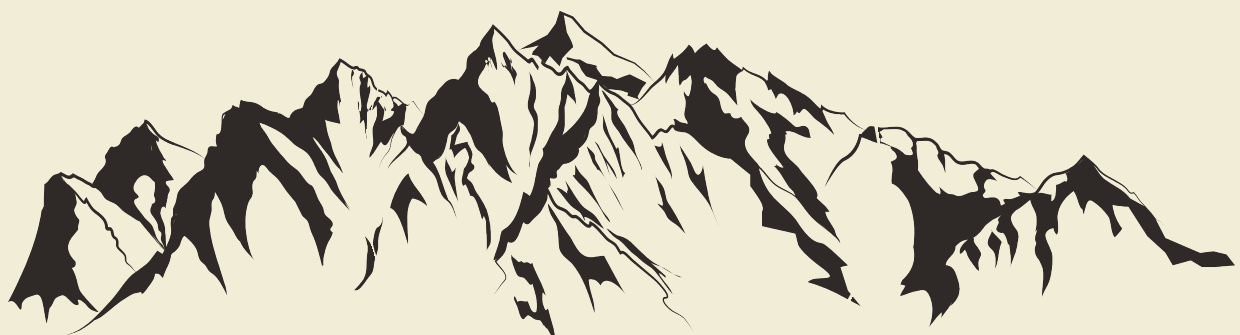
- Rust dag gevuld met leuke activiteit

Dag 5

- Project dag
 - werken op hoog niveau

Dag 6

- Afsluiten met volumes



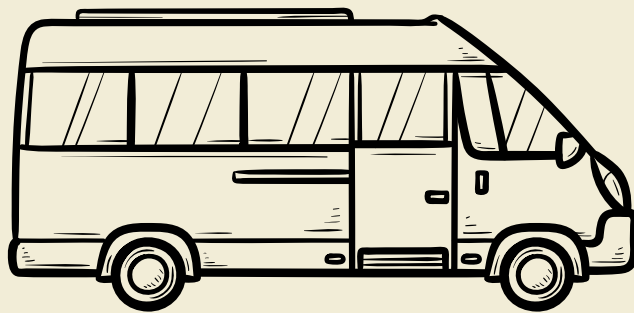
04

Vervoer, verblijf en catering

Vervoer

Stage

Iedereen staat in voor **eigen vervoer** indien er niet werd gekozen om mee te reizen met een **minibus** van Klimzaal Bleu. Het staat natuurlijk vrij aan iedereen om onderling af te spreken om te **carpoolen**.



Verblijf

We verblijven allen samen op **Camping Les Catoyes**.

<https://www.camping-lescatoyes.com/>.

Camping les Catoyes

05700 Sainte-Colombe

Provence-Alpes-Côte d'Azur

Tel : 06 15 40 59 56

E-mail : contact@camping-lescatoyes.com

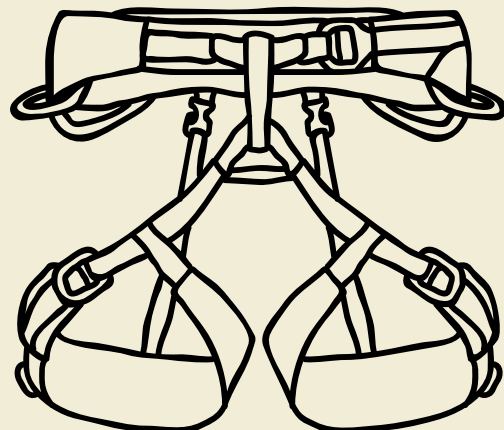
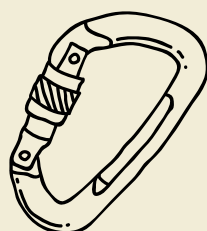
05

Materiaal

Tijdens het infomoment overlopen we nog eens het benodigde materiaal, kampeermateriaal en kledij.

Voor het klimmen

- klimgordel
- klimhelm
- klimschoenen
- pofzakje
- 1 leeflijn
- 1 HMS en 2 compacte musketons
- 1 HMS
- 1 zeker toestel met een assisterende remwerking (bv. gri-gri, atc pilot diamond, jul2, click-up, ..)
- prusiktouw (6 mm) van 150 cm
- prusiktouw (6 mm) van 300 cm
- dagrugzak
- cursusblock
- Gordels en helmen zijn eventueel te huur bij ons. Klimtouwen en setjes worden door ons voorzien, maar wie zelf materiaal heeft, mag dat natuurlijk meenemen.



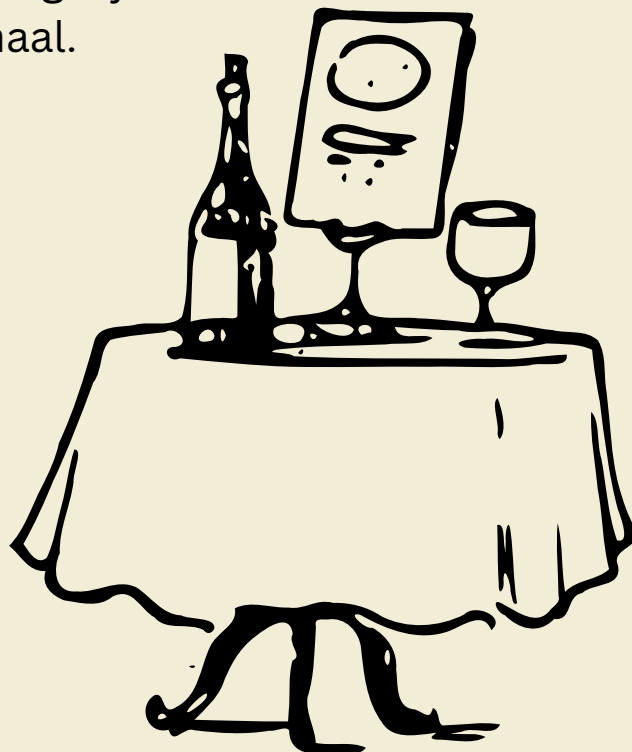
04

Vervoer, verblijf en catering

Catering

Klimzaal Bleau voorziet de catering voor zij die dit wensen en ook zo hebben gekozen bij betaling. We voorzien voor iedere dag een **ontbijt en avondmaal** waar iedereen een handje bij toesteekt. 's ochtend maken we ook ons **middagmaal** klaar om aan de rots te benuttigen.

Indien gewenst kan er **achteraf** na inschrijving nog geopteerd worden om gebruik te maken van onze catering. Hiervoor dien je een mail te sturen naar de stage organisator. Het is niet mogelijk om enkel te kiezen voor ontbijt, lunch of avondmaal.



05

Materiaal

Voor de camping

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

Heb je nog **twijfels** bij aankoop of huur, wacht dan tot na het infomoment.

Het materiaal dat je eventueel nog nodig hebt kan je als stagedeelnemer **voordelig** aankopen via klimzaal Bleu (lees partner **Mounteqshop**).

Huren kan ook voordelig en ter plaatse via de stageleiding (vooraf melden).

06

Deelname voorwaarden

Het betreft een **Rotsklimstage** daarom gelden er onderstaande specifieke vereisten om hier aan te mogen deelnemen:

- Actief lidmaatschap bij het KBF
- Voor de stage moet je vlot indoor kunnen voorklimmen (klimvaaardigheidsbewijs 2) alsook vlot kunnen beveiligen.
- Reeds enkele ervaring op de rots is ook sterk aanbevolen. Je moet zelfstandig jouw eigen materiaal kunnen meenemen en correct behandelen.
- We overlopen alle technische zaken nog eens maar dit is enkel ter herhaling. Basiskennis voor outdoor voorklimmen is dus een must.
- Maximum leeftijd van 18 jaar.
- Flexibel en sociaal ingesteld om met een grote groep deel te nemen aan deze stage.
- Begrip dat onze trainers ter plaatse altijd bepaalde beslissingen kunnen nemen die afwijken van het voorgestelde programma.



07

Verzekering en contact

Verzekering

Voor deze activiteit is een **actief KBF-lidmaatschap verplicht**. Als KBF-lid geniet je van het verzekeringspakket UNIQA. Het **UNIQA pakket** is een volwaardige reisbijstandsverzekering die naast uw bergsportactiviteiten ook al uw vrijetijdsactiviteiten verzekert.

De volledige polis kan u vinden op de **website** van het KBF. Indien je nog vragen hebt over de polis contacteer je het secretariaat van de KBF op info@klimenbergsportfederatie.be of op 03/830 75 00.

Contact

Hoofdbegeleider

Francis Laruelle

Hulpbegeleider

Victor Demoor

Stage organisator

De Poorter Daphne

Daphne@rhinobouldergym.com

0474 30 94 25

