



**KLIMZAAL  
BLEAU**



# KVB 3 - OUTDOOR VOORKLIMMEN

Klim je al een tijdje in een klimzaal , 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?

Technisch fiche samengesteld door  
Daphne De Poorter en Victor Demoor

# 01

# Programma

## Dag 1

- Materiaalkennis snel overlopen
  - Gordel
  - Musketons + setjes
  - Zekertoestellen
  - Touw
  - Lint
  - Helm
  - Prusiktouw
  - Soorten haken : plaquettes, boorhaken
- Setjes inpikken
  - Rechte snapper in haak, ronde snapper onderaan
  - Touw vanuit rots naar klimmer
  - Bij rechte route geschrinkt, anders weg van klimrichting
  - Eerst kijken naar volgende punt, nadien naar vorige punt
- Zekeren

## **Aanleren nieuwe knoop : halve mastworp : 1 hand en 2 handen**

- Relais maken
- Materiaal in relais : 1 musketon in maillon (schroef weg van rots), 2 setjes verbonden in bovenste punt = moulinette. Altijd schroefmusketon !!!
- Ombouwen in relais zonder materiaal achter te laten
  - Dubbel doorsteken : dubbel door maillon, dubbele 8, originele 8 los
- Aan de rotsen oefenen : sportklimmen



# 01

# Programma

## Dag 2

- Herhalen ombouwen
- Ombouwen op relais zonder ketting
- Leeflijn in onderste punt (maillon)
- Touw dubbel door onderste en dan door bovenste maillon
- Enkel doorsteken : ophalen, dubbele 8 in zekerlus, originele los, uiteinde door maillon en nieuwe gestoken 8
- Zekeringsketen
- Zekeringsketen
- Pulley effect
- Vangstoot
- Valfactor

**Indien ombouwen niet vlot gaat : herhaling + halve dag sportklimmen**

**Indien ombouwen vlot gaat : VM sportklimmen + aanleren relais maken voor multipitch + rappel**

- Centrale musketon
- Aanleren nieuwe knoop : mastworp. Met 1 hand en 2 handen
- Mastworp in HMS musketon aan centrale musketon
- Relais – touw in – touw inhalen (evt met setje) – touw uit
- HMS maken in HMS musketon aan centrale musketon of reverso in centrale musketon
- Depart – depart oke
- Leeflijn(en) in centrale musketon
- .....



# 01

# Programma

Dag 3

**Multipitch : 2 lengtes + rappel op 2 relais (variabele voorklimmer)**

**Variabele voorklimmer**

- Bij aankomst vastmaken met leeflijn of mastworp
- Zekertoestel los van centrale musketon en in gordel zekeraar
- Reeds touw inpikken tussen zekertoestel en klimmer in musketon aan centrale (gebruik de musketon van de reverso)
- Setjes doorgeven
- Zekertoestel blokkeren, zelfzekering los
- 

**Wat doen bij tussenrelais rappel**

- Rappeller 1 komt aan, centrale musketon, leeflijn in centrale
- Touw ophalen (evt setje gebruiken bij ophalen) : beide stopknopen los, uiteinde van dubbele knoop door relais, nieuwe dubbele knoop en al ophalen
- Rappeller 2 komt aan, leeflijn in centrale
- Touw van dubbele stopknoop verder ophalen tot in midden. Rappeller 2 haalt touw van midden door tot aan uiteinde enkele stopknoop, nieuwe stopknoop, touwen uitgooien



# 01

# Programma

## Dag 4

### **Multipitch : 2 lengtes + rappel op 2 relais (vaste voorklimmer)**

#### **Verschil met variabele voorklimmer**

- Na aankomst en installatie mastworp : touw terug doorhalen tot voorklimmer terug bovenaan ligt

- 

#### **Multipitch op relais zonder ketting**

- Aankomen : musketon met mastworp in onderste haak, musketon in bovenste haak (weg van andere) en hierin ook mastworp (je verbindt de 2 haken met touw, touw tussen haken zo strak mogelijk)
- Touw inhalen
- Reverso in onderste musketon
- Naklimmer met mastworp in onderste musketon

## Dag 5

Herhaling, herhaling + herhaling :-)



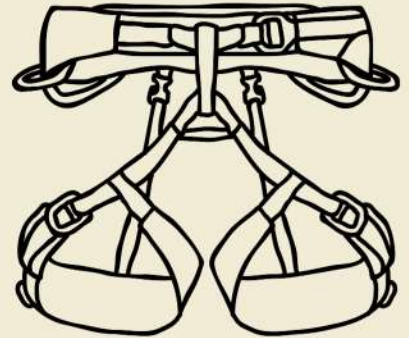
# 02

## Materiaal

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

### Voor het klimmen

- klimgordel
- klimhelm
- klimschoenen + pofzakje
- geschikte approach schoenen
- 1 lint 120 cm lengte, breedte 11 mm (Nylon/Polyamide of Dyneema of Tech Web) (eventueel leeflijn Petzl connect adjust)
- 1 HMS en 2 compactere SCHROEF musketons
- 1 HMS triple lock extra beveiligde musketon, bij voorkeur type Petzl William ball lock of Edelrid Bullet permalock (leerlijn = zekeren bij voorkeur op safebiner)
- 1 zekeringstoestel:
  - Edelrid Giga Jul, DMM Pivot, ATC Guide of Petzl Reverso
- 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.



# 02

## Materiaal

### Voor de camping

- slaapmatje + slaapzak
- tent (onderling af te spreken)
- 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
- Compacte vouwstoel
- Zonnecrème, zonnebril

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 Bleau. Door deelname aan deze stage heb je standaard recht op 15% korting bij aankoop van materiaal bij ons. We verlenen hierbij nog een stapelkorting van 5% extra voor ieder extra product die wenst aangekocht te worden. Dit wil zeggen bij aankoop van 3 stuks krijg je maar liefst 25% korting op de totaalprijs. (Maximum van 30%)

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



# 03

## 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](mailto:info@klimenbergsportfederatie.be) of op 03/830 75 00.

### Contact

#### Stage organisator

De Poorter Daphne  
[Daphne@klimzaalbleau.be](mailto:Daphne@klimzaalbleau.be)  
0474 30 94 25

