



**KLIMZAAL
BLEAU**



BERGBEKLIMMEN KENNISMAKINGSTAGE STUBAIER ALPEN 2023

Deze stage is bedoeld voor beginners die graag op een week tijd veel willen bijleren om zo een zelfstandige bergbeklimmer te worden.

Technisch fiche samengesteld door
Daphne De Poorter en Wolfgang Hackel

Inhoudstabel



01

Beschrijving

02

Datum en
Locatie

03

Programma

04

Vervoer, verblijf
en catering

05

Materiaal

06

Deelname
voorwaarden

07

Verzekering en
contact

01

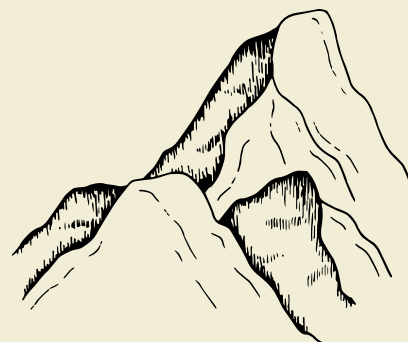
Beschrijving

De Stubaier Alpen vormen een bergketen in de **Oostelijke Alpen** ten zuidwesten van Innsbruck. Het grootste deel van deze keten ligt in de Oostenrijkse deelstaat **Tirol**, een klein deel ligt ten oosten van Sterzing in het Italiaanse Zuid-Tirol.

Gedurende deze week zal je heel veel bijleren en ontdekken. **Praktische leermomenten** en dagelijkse debriefing momenten vormen de basis van deze stage. Af en toe zal er uiteraard een theoretische les aanbod komen die dient als basis. Alles word echter wel direct omgezet in de praktijk.

We kiezen ervoor om verscheidene beklimmingen te doen met een **verschillend karakter** (Zowel gewoon rots, sneeuw, ijs als mix). Het alpine level waarmee we in aanmerking zullen komen is maximum "Little Schwierig"

- Vooruitgang in alpine terrein van moeilijkheidsgraad F-PD.
- Het meesteren van de technieken die nodig zijn voor inzicht omtrent veiligheid en basis beslissingen die moeten genomen worden bij een beklimming.

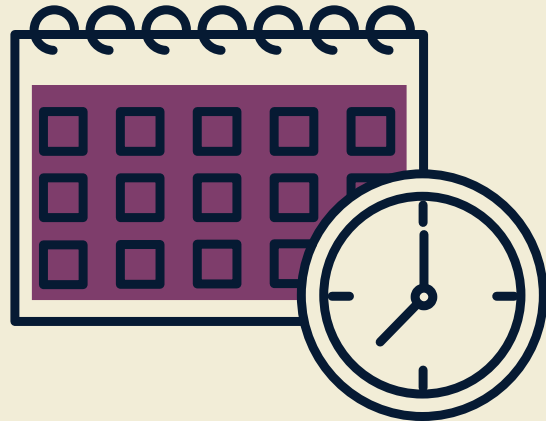


02

Datum en locatie

Precieze data

- **Heenreis:**
Zaterdag 9/07/2023
- **Eerste stagedag:**
Zondag 10/07/2023
- **Laatste stagedag:**
Vrijdag 14/07/2023
- **Terugreis:**
Ten vroegste vrijdag 14/07/2023



Op het **infomoment** treffen we elkaar reeds online om kennis te maken en het programma te bespreken. Dit zal doorgaan digitaal waarvan het exacte moment nog wordt meegedeeld later per mail.

Benodigheden voor deze stage kan je verder in de fiche terugvinden onder materiaal.

Locatie

We bekijken samen tijdens het **infomoment** waar we exact en best verblijven voor de stage.

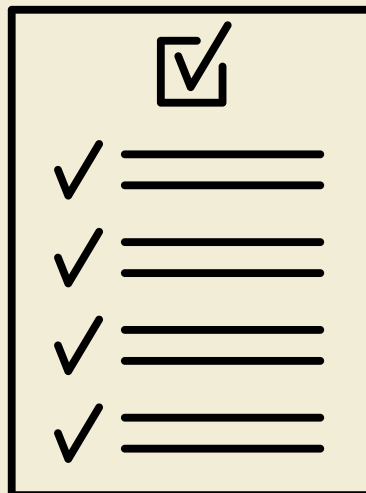


03

Programma

De volgende basis competenties zullen allen aan bod komen gedurende de week. Afhankelijk van de condities zal de volgorde bepaald worden:

- Specifieke stap techniek in off-track terrein, sneeuw, ijs met stijgijsers.
- Basis techniek in beklimmen, afdalen en traverseren.
- Sneeuw terrein: rem oefeningen in sneeuw 30 - 35° en bevestigingstechnieken
- Rotsachtig terrein: vooruitgang in 2 en 3de graads terrein voornamelijk richel klimmen en bevestigingstechnieken.
- Vast binden in cordee en knopen leggen
- Evacuatie technieken bij gletsjers
- Orientatie met kompas en kaart
- Tocht voorbereidingen inclusief meteo, 3x3 model, topo en materiaal
- Alpine gevaren observeren en herkennen.



04

Vervoer, verblijf en catering

Vervoer

Iedere deelnemer is verantwoordelijk voor zijn **eigen vervoer**. Tijdens het infomoment kan er wel gekeken worden om eventueel samen af te spreken om te **carpoolen**. Meestal zijn de tarieven die hiervoor worden afgesproken die van www.carpool.be.

Verblijf en catering

In de hutten krijgen we **ontbijt** in de ochtend en een **warme maaltijd** in de avond. Hetgeen waar je zelf voor moet zorgen is eten of een **kleine snack** voor tijdens de tochten overdag. Hieronder kan je een aantal voorbeelden terug vinden voor wat kan:

- Brood met een stuk harde, oude kaas
- Kleine snack zoals Twix, Lion, Mars, Sultana, Granny
- Notenmix, gedroogd fruit, rozijnen

Drinkfles of een thermos zijn zeker een must.

Afhankelijk van hoe de dag eruit zal je steeds kunnen kiezen uit onderstaande opties:

- Drinkfles vullen met warme thee
- Drinkfles vullen met warm water
- Drinkfles vullen met sportpoeder (die jezelf meehebt)

05

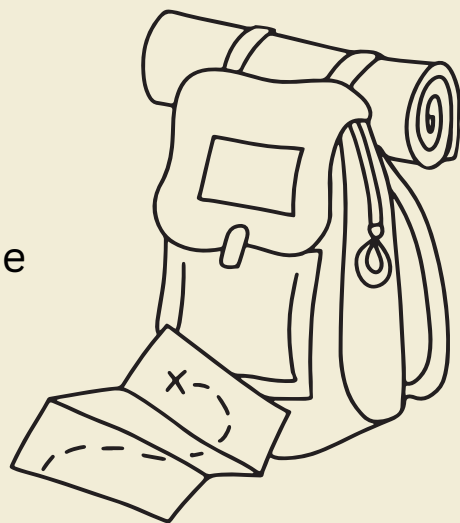
Materiaal

Een paar weken voor de start van de stage zal er een **infomoment** plaatsvinden. Hier zullen we al het materiaal eens overlopen en bespreken.

Bij twijfel in verband met **aankoop of huur** van materiaal wacht je best af tot dit moment. Onze begeleider(s) helpen jou heel graag met raad en advies omtrent aankoop of verhuur van een helm, touw, stijgijsers... Het zal steeds mogelijk zijn om materiaal te huren alsook aan te kopen via Klimzaal Bleau en zijn partner **Mounteqshop** aan voordelige tarieven wanneer men deelneemt aan de stage.

EHBO

- Ontsmettingsspray, pleisters, sport tape
- Blarenpleister (Compeed,...)
- After sun
- Pijnstillers (Paracetamol,...)
- Reddingsdeken
- Eventueel persoonlijke medicatie

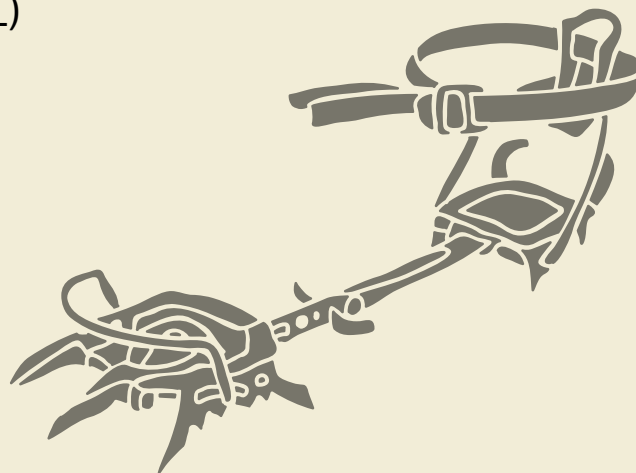


05

Materiaal

Technisch materiaal

- Helm
- 3 extra touwen (5mm); 2x 5 meter, 2x 1 meter
- Klimgordel
- 4 schroef musketons waarvan 1 safebinder(trilock)
- 3 reguliere karabijnhaken, minimum 4 sets meer mag zeker als je dit hebt
- 1 ijsschroef van minimum 19cm
- 4 Linten: 2 lange (120cm), 2 korte (60cm)
- 1 zekeringstoestel zoals Reverso, ATC
- Bergschoenen, voorkeur van leer type D maar type C kan ook. Om blaren te voorkomen wandel deze best op voorhand in.
- 1 Piolet van het "T" type (Geen type "B")
- Stijgijzers (crampons) met antibot
- 1 enkel touw (30-50-60m) per 2 personen
- Kleine rugzak (30-40L)
- Via Ferrata set
- Slobkous



05

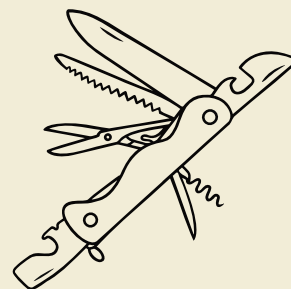
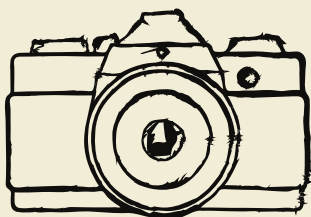
Materiaal

Kledij

- 2 paar van kousen
- klimbroek en regenbroek of een wind/regen resistente klimbroek
- synthetische of wollen thermische t-shirt
- Warme fleese (voorkeur met rits)
- Stevige en ademende regenjas
- 2 paar van handschoenen waarvan minstens 1 waterdicht
- Muts and sjaal
- Gletsjer bril (UV bescherming factor 4)
- Pet

Varia

- zonnecreme
- lippenbalsem
- hoofdlamp (licht model is voldoende)
- zakmes
- eventueel camera
- badkamerbenodigdheden



05

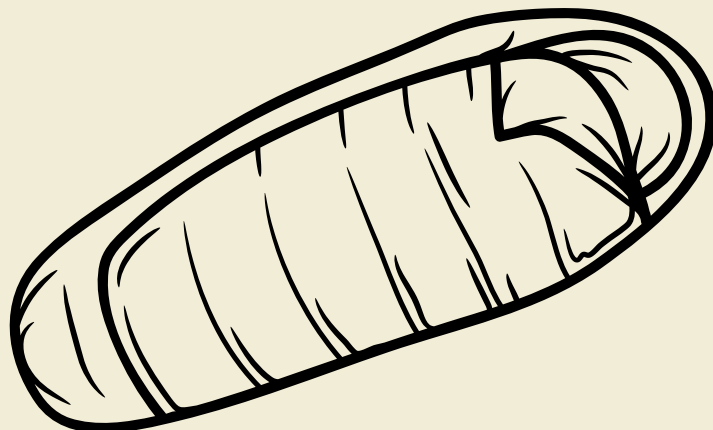
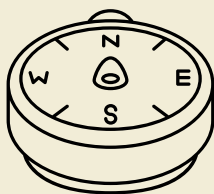
Materiaal

Varia

- Kompas
- Potlood en papier
- Kaart "Alpenvereinskarte Dachsteingebirge NR.14"
- Identiteitskaart
- KBF-Lidkaart
- Cash (meestal kan je wel met kaart betalen)

Eventueel extra's voor in de hutten

- extra lichte broek
- extra t-shirt
- extra dunne fleece
- klein handdoekje
- Slaapzak (in de hutten zijn er alleen dekens en in sommige is dit verplicht)
- Oordoppen (we slapen allemaal samen in 1 kamer)



06

Deelname voorwaarden

Het betreft een **kennismakingstage**, daarom gelden er enkele specifieke deelnamevoorwaarden (aanvullend op de algemene deelnamevoorwaarden):

- Voorafgaande rotsklimervaring is noodzakelijk, je behaalde via klimschool of stages reeds een klimvaardigheidsbewijs 3 – outdoor voorklimmen en hebt reeds enkele meertouw lengteroutes in rots geklommen.
- Een goede fysieke en mentale conditie hebben. Bergtochten met meer dan
- 1000 stijgmeters vormen geen probleem voor je, noch 8 uren fysieke inspanning.
- Belangrijk is dat je tevens over een goede staptechniek beschikt en een flinke portie bergwandelervaring hebt.
- Minstens 18 jaar zijn voor aanvang van de stage
- Actief lidmaatschap van KBF voor 2023 (dient uiterlijk tegen het voorbereidingsweekend in orde te zijn !)
- Een sociale, flexibele en verantwoorde ingesteldheid.

07

Verzekering en contact

Verzekering

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. Het is één van de allerbeste bergsportverzekeringen in Europa.

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
Wolfgang Hackel

Hulpbegeleider
TBA

Stage organisator
De Poorter Daphne
Daphne@rhinobouldergym.com
0474 30 94 25

