

Infofiche beginnersstage bergbeklimmen

Maandag 1 tot Zaterdag 6 juli 2024 – Moiry, Wallis

Cabane de Moiry torent hoog boven het gelijknamige dal uit. Je bereikt dit door vanuit het Val d'Anniviers in het Zwitserse Wallis via Grimentz omhoog te rijden. In de tweede helft van de twintigste eeuw werd een stuwmeer aangelegd, waardoor het onbewoonbaar werd. Langs met Edelweiss begroeide wandelpaden bereik je de Moirygletsjer. De berghut ligt op 2825 m en is de uitvalsbasis voor heel wat knappe beklimmingen van de omliggende drieduizenders, waarvan de meesten ook eerst een gletsjeroverschrijding vergen. Een ideale plek om met het hooggebergte kennis te maken!

DOELGROEP

Deze stageweek is bedoeld voor beginners in het bergbeklimmen die reeds basiservaring (multipitch) rotsklimmen hebben. Deze week is bedoeld om je de nodige kennis en vaardigheden bij te brengen om nadien eenvoudige hoogalpiene beklimmingen op zelfstandige basis te kunnen uitvoeren.

DOEL VAN DE STAGE

- Kunnen vorderen in hoogalpiene terrein van moeilijkheidsgraad F tot PD+
- Beheersen van de technieken die hiervoor nodig zijn
- Tochtplanning kunnen opstellen
- Inzicht van de risico's, analyse en besluitvorming



Het programma komt via verschillende leervormen tot uiting: touw- en vordertechnieken demonstreren we eerst en oefenen in veilige context, om ze dan nadien te gaan toepassen tijdens beklimmingen... Ook zijn er korte meer theoretische sessies, groepsgesprekken en dagelijks zorgen ervoor dat 'lessons learned' worden nabesproken.

Volgende basiscompetenties worden aangeleerd:

- Staptechniek in ongebaand terrein, op sneeuw, op ijs, stijgijs- en basispickeltechnieken bij stijgen, afdalen en diagonaal traverseren;
- Inbinden in touwgroepen (afhankelijk van terrein) en knopenkennis
- Evacuatietechnieken op gletsjer: partnerredding (Seilrolle) en zelfredding (Munchhausen)
- Plaatsing ankerpunten en standplaatsopbouw in sneeuw en ijs; stand rond rotsblokken
- Verschillende zekeringstechnieken, afhankelijk van terrein en omstandigheden, van simultaan vorderen, touwverkorting tot standplaatsklimmen.
- Sneeuwterrein: remoefeningen op sneeuw 30-35° en zekeringstechnieken
- Rotsterrein: vorderen in 2 en 3^{de} graads terrein op bergschoenen (hoofdzakelijk graatbeklimmingen), multipitch 4^{de} en 5^{de} graad op klimschoenen (avontuurlijk terrein),
- Via Ferrata & hoe de ander bijzekereren
- Oriëntatie met kaart, kompas, hoogtemeter & orientatie-apps zoals Swiss Topo of Alpenverein Aktiv
- Tochtvoorbereiding o.a. meteo, 3x3 model, topo en materiaal
- Alpiene gevaren, herkennen en risico-afwegingen
- Basis ongevalsrespons

De beklimmingen zijn bedoeld om praktijkervaring op te doen, eerder dan dat het bereiken van de top centraal staat. We kiezen beklimmingen van verschillend karakter (zowel rots als mixte/sneeuw/ijs komen aan bod) en het alpiene niveau is doorgaans PD of 'peu difficile', alhoewel in rots het mogelijk is dat we tikkeltje moeilijker gaan als dat voor de groep lukt.

Enkele voorbeelden van mogelijke tochten en beklimmingen zijn:

- Pigne de la Lé 3396m NW-graat PD (sneeuw/rots tot 3b)
- Pointe de Mourti 3564m – NO-graat PD (sneeuw/ijs) of SE-graat AD (sneeuw/rots 3b)
- Pointe de Bricola 3658m – normaalroute PD (sneeuw)
- Dent des Rosses 3613m – NNW-graat (rots tot 4a)
- Moiry multipitch (4 lengtes tot 5c)
- Via ferrata de Moiry C/variant E
- ...

DAGSCHEMA

- Heenreis: zondag 30 juni (of eerder als je reeds vooraf wil inlopen, wat zeker aangeraden is)
- Eerste stagedag: maandag 1 juli
- Laatste stagedag: zaterdag 6 juli
- Terugreis: zelf te bepalen, ten vroegste 6 juli in latere namiddag

VERLOOP VAN DE STAGE

De stage gaat grotendeels door vanuit de comfortabele berghut Cabane de Moiry hoog boven Lac de Moiry, dat je bereikt vanuit een zijdal van Val d'Anniviers. De locatie kan eventueel nog wijzigen afhankelijk van meteo of condities.

Je wordt op zondagavond in Camping du Pont Anniviers (<http://www.potentille.ch/>) verwacht. Deze wordt vooraf gereserveerd door de stageleider. 's Avonds is er nog een briefing door de stageleiding en de volgende dag begeven we ons al naar de hut... met onderweg al direct heel wat scholing en leerkansen.

Zaterdag is de laatste stagedag, vanaf de late namiddag kan je doorreizen of huiswaarts vertrekken, of nog een nachtje in Val d'Anniviers doorbrengen...

LAATSTE INSCHRIJVINGSDATUM

De inschrijvingen worden op 30 mei afgesloten (tenzij eerder volzet!).

DEELNAMEVOORWAARDEN

- Een goede fysieke conditie is noodzakelijk, net als vrij van hoogtevrees zijn.
- Voorafgaande rotsklimervaring is noodzakelijk: je behaalde klimvaardigheidsbewijs (KVB) 3 'outdoor voorklimmen basis multipitch' of kan gelijkwaardige ervaring aantonen – eventueel is nog een aanvullende dag scholing af te spreken met de stageleiding
- 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 over een goede staptechniek beschikt en al enige bergwandelerervaring hebt.
- Minstens 18 jaar zijn voor aanvang van de stage, of minstens 16 jaar als begeleid door een volwassen familielid en na telefonisch overleg met de stageleiding.
- Lidmaatschap van KBF (dient uiterlijk tegen het voorbereidingsmoment in orde te zijn)
- Ook vragen we een sociale en flexibele ingesteldheid.

De deelnamevoorwaarden worden nagegaan op het voorbereidingsmoment.

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 www.klimenbergsportfederatie.be. 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.

WAT NEEM JE MEE?

Tijdens het voorbereidingsmoment overlopen we al het materiaal en de nodige kledij. Heb je nog twijfels bij de aankoop of huur, wacht dan tot na het voorbereidingsmoment.

ONLINE KENNISMAKING

Op donderdagavond **23 mei om 20u30** is er kans om alvast online kennis te maken en het programma te overlopen. Ook je verwachtingen polsen we hier. Ook handig naar weekend toe en eventueel voorzien materiaal aankopen.

VOORBEREIDINGSWEEKEND

Het kennismakingsmoment zal doorgaan in de **Chaveehut in Mailen** op zaterdagavond 1 juni en zondag 2 juni op een nabijgelegen klimmassief. Aanwezigheid op beide dagen is noodzakelijk voor een vlot en veilig verloop van de stage, uitzonderingen dienen dit vooraf te bespreken met de stageleider.

zaterdagavond 1 juni

- 19u00: onthaal in Chaveehut (installeren op bivakweide of op matrassenlager)
- 19u30: bespreken stageverloop, materiaal, transport... en ook reeds eerste introductie in touwvaardigheden

Zondag 2 juni

- 8u00: ontbijt in Chaveehut en vertrek naar klimmassief in de buurt
- 9u15: basis touw- en reddingstechnieken (inbindmethoden, seilrolle), afdaling in rappel en rotsklimmen (ook met bergschoenen) einde ca. 16u30

Wat zijn de **benodigheden** voor dit weekend:

- Klimgerief: gordel, setjes, zekeringsapparaat, enkele schroefmusketons en safebiner, prusiktouwjes, bandlussen, klimhelm (indien je iets nog niet hebt dan graag vooraf stageleiding contacteren)
- Bergschoenen (stijgijzervaste C of D-schoenen) indien reeds in je bezit
- KVB3-attest
- lidkaart KBF en identiteitskaart
- Schrijfgerei
- Alle materiaal voor de stage waarover je eventueel nog twijfelt of het wel zal volstaan
- Lunch en drank voor zondag (stop aan winkel/bakker kan in de ochtend)
- Geschikte kledij aangepast aan de weersomstandigheden
- Slaapzak (indien liever op bivakweide dan ook slaapmatje en tent!)

VERVOER HEEN EN TERUG EN TER PLAATSE

Alle deelnemers staan in voor eigen vervoer naar zowel het voorbereidingsmoment als de stageplaats. Reken - vanaf Brussel - op minstens 10 uren rijden tot Grimentz. Uiteraard kan er tijdens het voorbereidingsmoment worden afgesproken om te carpoolen.

STAGEPRIJS

Inbegrepen in de stageprijs is enkel de vergoeding van de lesgever(s) en zijn verplaatsingskosten. Alle uitgaven ter plaatse (verblijf in camping of berghutten, maaltijden HP, kabelbanen) dienen door de cursisten betaald te worden, dus zowel voor zichzelf als voor de stageleiding. Hierdoor is er een zekere flexibiliteit in het programma mogelijk.

Een overnachting in een Zwitserse hut kost 85 CHF per persoon op basis van half pension en dit zonder overige consumpties. Een nacht op de camping kost 20CHF. Reken op 5 nachten in berghutten en 2 keer op camping.

STAGEBEGELEIDING

Bart Smets is VTS initiator rots- en bergbeklimmen, UIAA Instructor Alpine Climbing, volgde de outdoor-EHBO opleiding Wilderness First Responder en professioneel onder de naam B-Kairos actief als reisleader, coach & trainer en voor KBF als coördinator rotsklimmen, canyoning en via ferrata. Hij begeleidt al vele jaren stages in verschillende disciplines voor Bleau.

Bart Vaganée is UIMLA International Mountain Leader, werkzaam als trekking- en gletsjergids op IJsland en tevens UIAA Instructor Alpine Climbing en Wilderness First Responder. Als stageleider is hij een vertrouwde compagnon van de andere Bart.