



**KLIMZAAL  
BLEAU**



# ROTSKLIMSTAGE JEUGD

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.

Technisch fiche samengesteld door  
Daphne De Poorter en Francis Laruelle



# 01

# 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



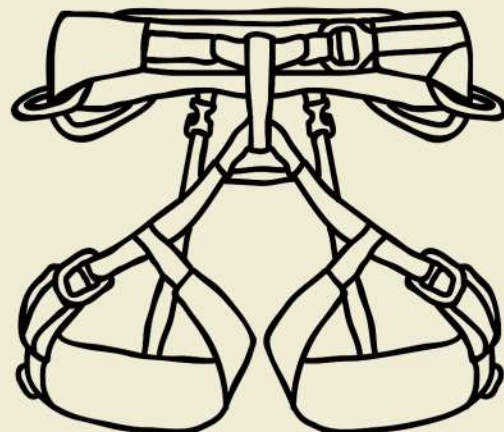
# 02

## Materiaal

Dit is alles van materiaal dat nodig is en dient voorzien te worden door de deelnemers. In samenspraak met de stagebegeleiders kan er altijd gekeken worden om vanuit de club bepaald materiaal mee te brengen of aan te kopen.

### 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.



# 02

## 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 Bleau (lees partner **Mounteqshop**).

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



# 03

## 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 (klimvvaardigheidsbewijs 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.



# 04

## 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

