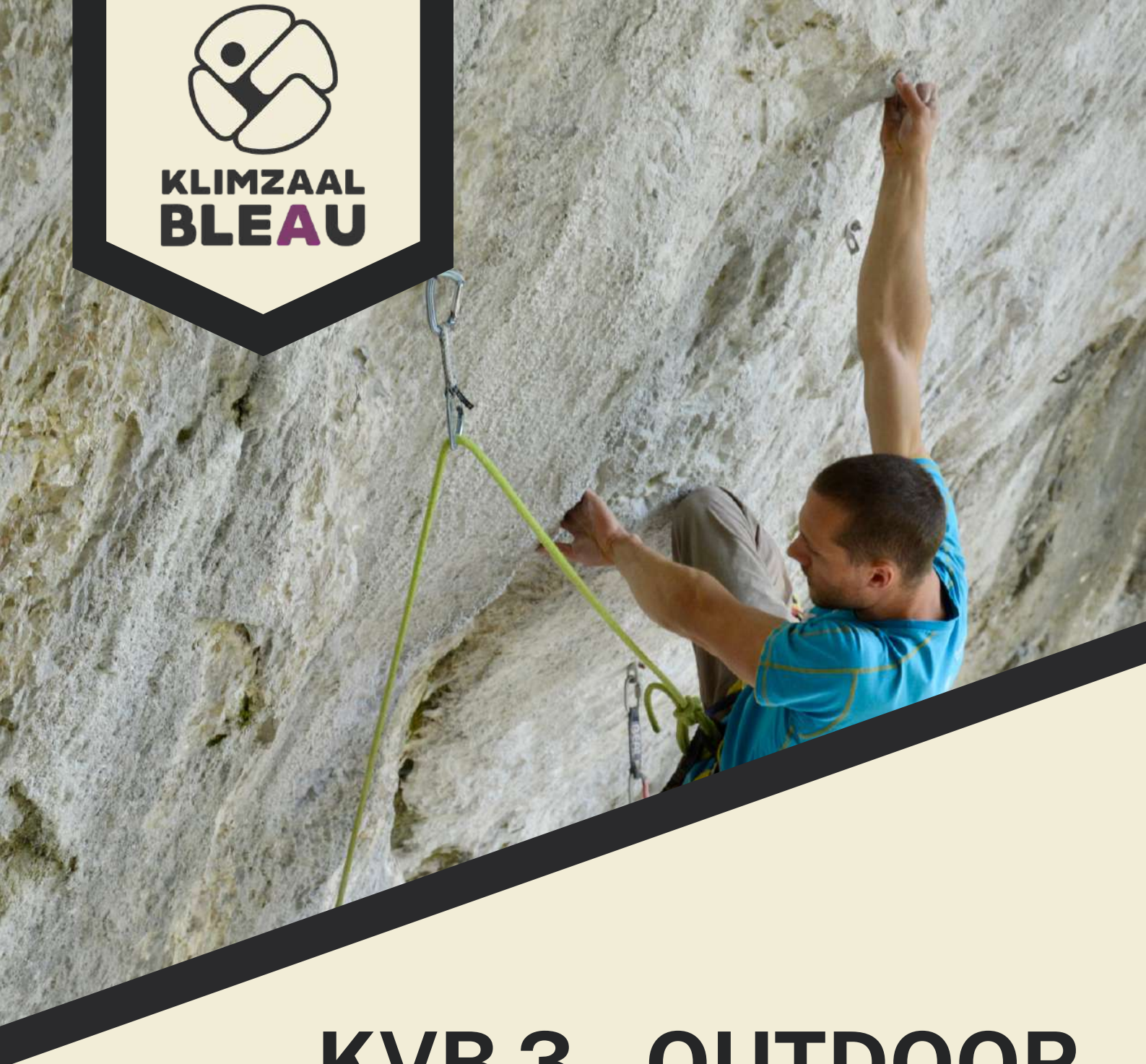




**KLIMZAAL
BLEAU**



KVB 3 - OUTDOOR VOORKLIMMEN 2023

Technisch fiche samengesteld door
Daphne De Poorter en Victor Demoor

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?

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

Op **6 dagen** tijd leren we je in ideale omstandigheden (Zuid-Frankrijk!) de noodzakelijke knopen, touwhandelingen en technieken aan om in alle veiligheid **zelfstandig voor te klimmen** op een behaakt klimmassief. De stage volgt de inhoud van de cursus van het **Klimvaardigheidsbewijs 3** en levert dus het KVB 3 op voor deelnemers die slagen in hun evaluatie (laatste dag). Wat komt er allemaal aan **bod**: materiaalkennis, knopen, zekeren van een voorklimmer, inpikken, benadering bij het voorklimmen, installatie van een relais en een moulinette-systeem, rappellen, express-takel...

Naast dit **technische deel** is het natuurlijk ook de bedoeling dat iedereen, elk op zijn of haar niveau, zo veel en zo hard mogelijk gaat klimmen. Jeugdklimmers van 12 tot en met 15 jaar zitten in een aparte groep, zij krijgen de basisprincipes aangeleerd (voorklimmen en ombouwen), en kunnen Klimvaardigheidsbewijs 2 behalen. Zo blijft er voldoende tijd over om **massa's routes te klimmen**. Vanaf 16 jaar kan je met wat extra begeleiding terecht in de volwassenencursus, en kan je dus KVB 3 behalen.



02

Datum en locatie

Precieze data

- **Vorbereidingsmoment:**
 - zaterdag 16/09 + Zondag 17/09
- **Infomoment**
 - zaterdag 2/09 om 10u
- **Heenreis:**
 - zondag 29/10
- **Eerste stagedag:**
 - maandag 30/10
- **Laatste stagedag:**
 - vrijdag 3/11
- **Terugreis:**
 - vrijdag 3/11

Locatie

Het voorbereidingsmoment neemt plaats op de eerste dag in **Hotton**. De tweede dag gaan we naar **Durnal** om daar verder te klimmen.

De stage in zuid Frankrijk zal plaats vinden in **Buis-les-Baronnies**. 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.

03

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



03

Programma

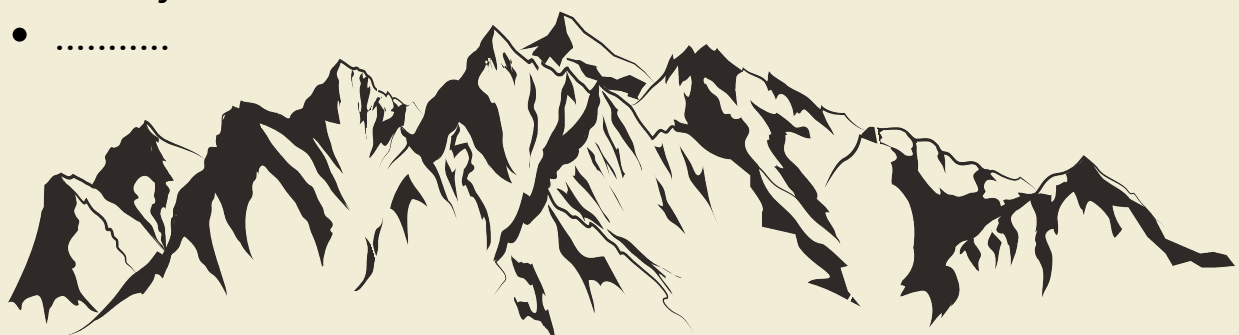
Dag 2

- 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
-



03

Programma

Dag 3

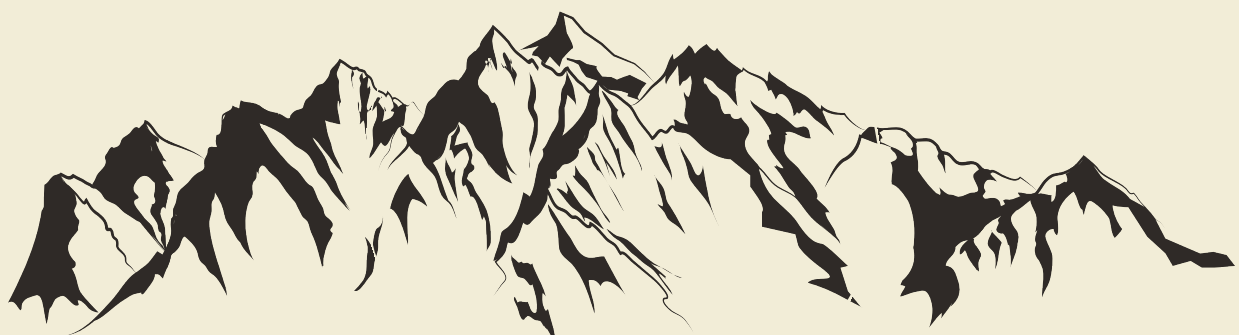
Multipitch : 2 lengtes + rappel op 2 relais (variabele voorklimmer)

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



03

Programma

Dag 4

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

Verschil met variabele voorklimmer

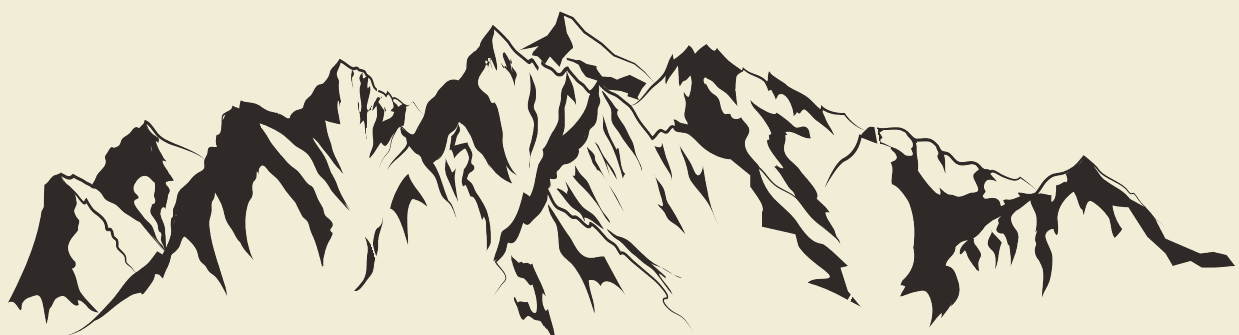
- Na aankomst en installatie mastworp : touw terug doorhalen tot voorklimmer terug bovenaan ligt
-

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, evaluatie + multipitch



04

Vervoer, verblijf en catering

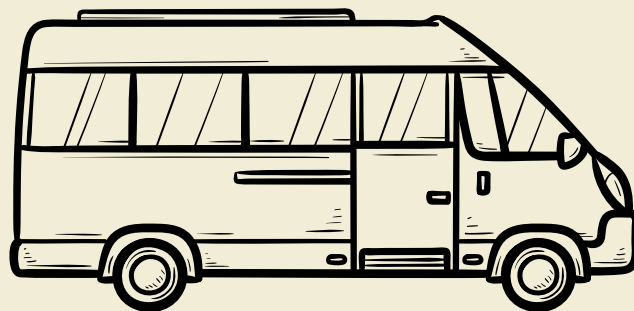
Vervoer

Vorbereidingsweekend

Vervoer hiernaar toe gebeurt **zelfstandig** of via **carpool** in overleg met de begeleider en deelnemers.

Stage

Vervoer kan via **Bleau** in een busje hiervoor inschrijven kan via de website. Of je kan natuurlijk zelfstandig naar de locaties rijden, dit kan eventueel ook via **carpool** onderling tussen de deelnemers wat kan besproken worden op het infomoment.



Verblijf

We verblijven steeds op een camping nabij het massief. Op het moment van opstellen van deze technische fiche was dit echter nog **niet gekend**. Via mail zal er nog verder gecommuniceerd worden alsook op het infomoment over de exacte camping.

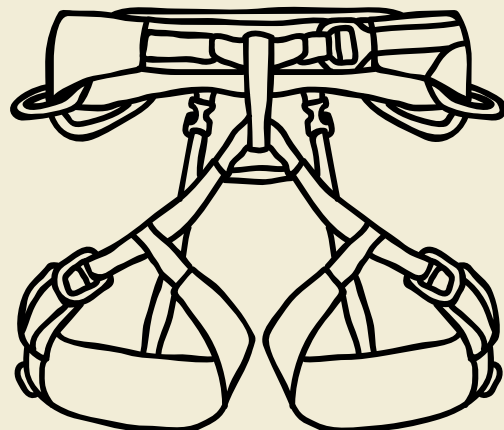
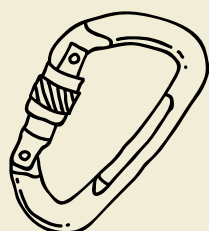
05

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 zekeringstoestel:
 - Edelrid Mega Jul, 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.



04

Vervoer, verblijf en catering

Catering

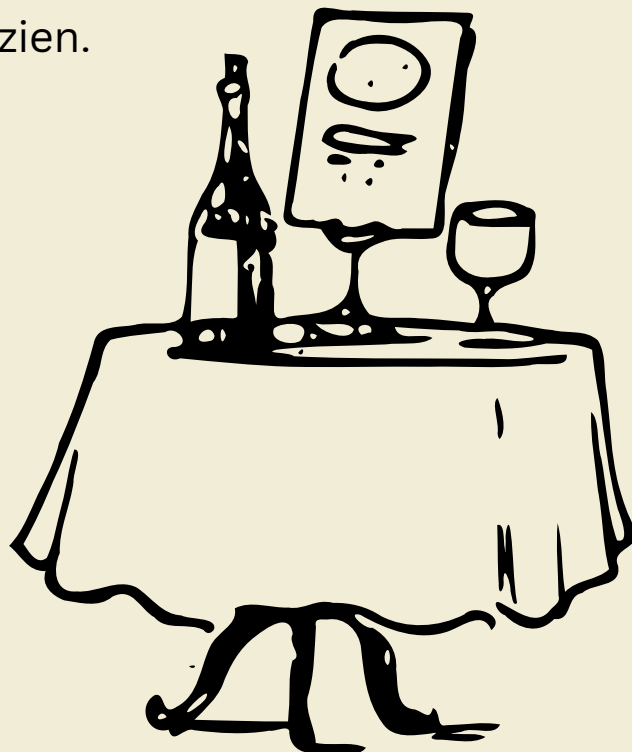
Bleau voorziet in de catering.

Het **ontbijt** bestaat uit ontbijtgranen, muëсли of stokbrood met choco en confituur.

De **lunch** bestaat uit stokbrood met beleg: kaas, hesp, salami, kruidenkaas...

Het **avondmaal** is meestal een gezonde sportmaaltijd zoals pasta of rijst, met groenten en saus. Er wordt ook vegetarisch gekookt.

Dranken zijn zelf te voorzien.



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 Bleau (lees partner **Mounteqshop**).

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



MOUNTEQSHOP

06

Deelname voorwaarden

Het betreft een **stage met oog op behalen van KVB 3** 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 (klimvaardigheidsbewijs 2).
- De stage volgt de inhoud van de cursus van het Klimvaardigheidsbewijs 3 en levert dus het KVB 3 op voor deelnemers die slagen in hun evaluatie (laatste dag).
- Enkel deelnemers die hun KVB 2 hebben voor de start van de stage, mogen deelnemen aan de KVB 3-evaluatie op de laatste dag.
- Wie zijn/haar KVB 2 nog niet heeft gehaald bij de start van de stage (maar dus wel vlot indoor kan voorklimmen), kan wel de hele cursus volgen maar niet het KVB 3 behalen op de laatste dag.
- Iedere deelnemer moet verplicht deelnemen aan het voorbereidingsweekend , dit is om een kwalitatieve opleiding te kunnen garanderen en de slaagkansen van de deelnemers te verhogen. Uitzonderingen zijn mogelijk maar dient goedgekeurd te worden door de organisatie



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

Victor Demoor

Hulpbegeleider

TBA

Stage organisator

De Poorter Daphne

Daphne@rhinobouldergym.com

0474 30 94 25

