



**KLIMZAAL  
BLEAU**

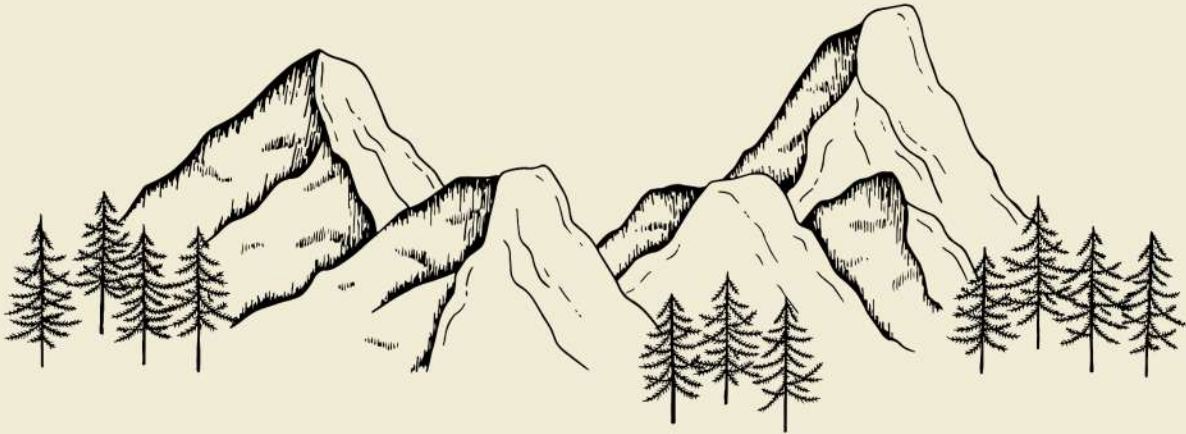


# IJSKLIMSTAGE MATREI IN OSTTIROL 2024

Technisch fiche samengesteld door  
Daphne De Poorter en Jef Verstraeten

Gedurende de stage ga je veel bijleren en ontdekken over klimmen in een wintersklimaat. Praktische leermomenten en dagelijkse debriefing momenten vormen de basis.

# 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

Deze stage neemt plaats in de buurt van Matrei in Osttirol. Hier bevindt zich een groot artificiële aangelegd ijsklimgebied. Ook vind je meerdere echte bevroren watervallen in de omgeving. Zo is dit gebied ideaal voor ijsklimstages.

Gedurende de stage ga je veel bijleren en ontdekken. Praktische leermomenten en dagelijkse debriefing momenten vormen de basis van deze stage, af en toe zal er uiteraard een theoretischeles aanbod komen die dient als basis. alles wordt echter wel direct omgezet in de praktijk

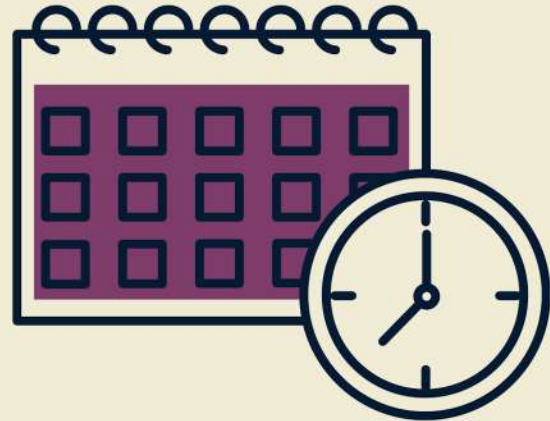


# 02

## Datum en locatie

### Precieze data

- **Heenreis:**
  - 9/01/2024
- **Eerste stagedag:**
  - 10/01/2024
- **Laatste stagedag:**
  - 15/01/2024
- **Terugreis:**
  - 16/01/2024



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

De eerste dagen zijn we in het **ijspark Ostirol**, waar we alles over het ijsklimmen leren en oefenen.

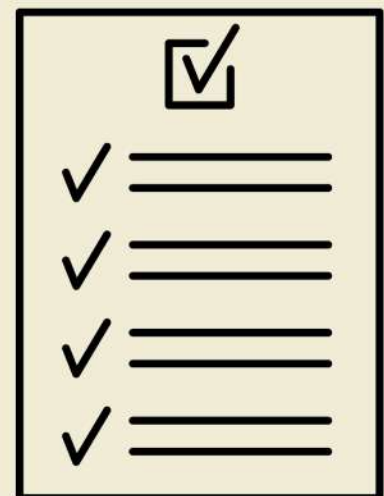


# 03

## Programma

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

- Ijsklimmateriaal
- Specifieke crampontechieken
- Slagtechieken voor het gebruiken van de ijsbijlen
- Bewegingstechnieken en ritme
- Temperatuurmanagement en kledijkeuze
- Zekeringen in het ijs plaatsen (ijsschroef en abalakov)
- Relais in het ijs
- Multi pitchen in het ijs



# 04

## Vervoer, verblijf en catering

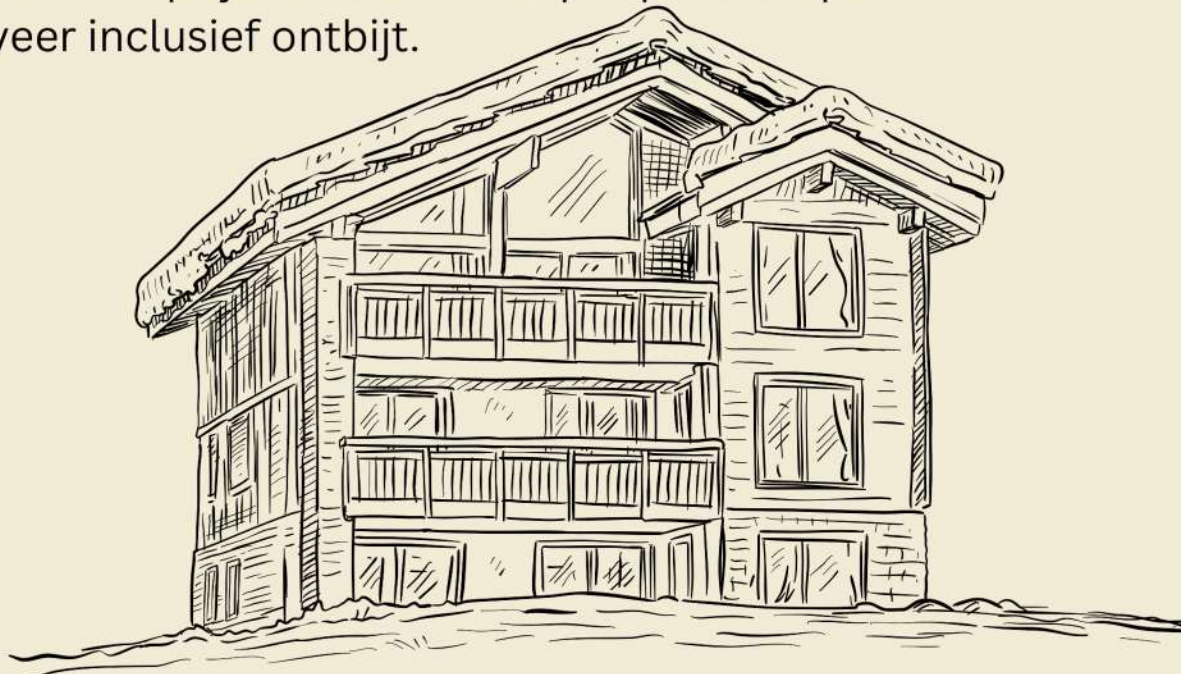
### Vervoer

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](http://www.carpool.be).

### Verblijf en catering

We verblijven in **Matreier Tauernhaus** en zal dus dienen als onze uitval basis gedurende de stage. Alle informatie **hierover kan je terugvinden op hun website** <https://www.matreier-tauernhaus.com/>

**Opgelet:** In de prijs zit verblijf en maaltijden niet inbegrepen. De kostprijs is hier 72 euro per persoon per nacht ongeveer inclusief ontbijt.



# 05

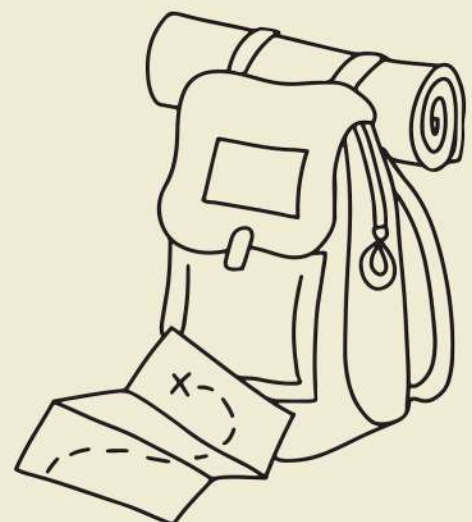
## Materiaal

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.

### Persoonlijk technisch materiaal

- Bergschoenen Kategorie C of D
- Wandelstokken voor in de sneeuw



# 05

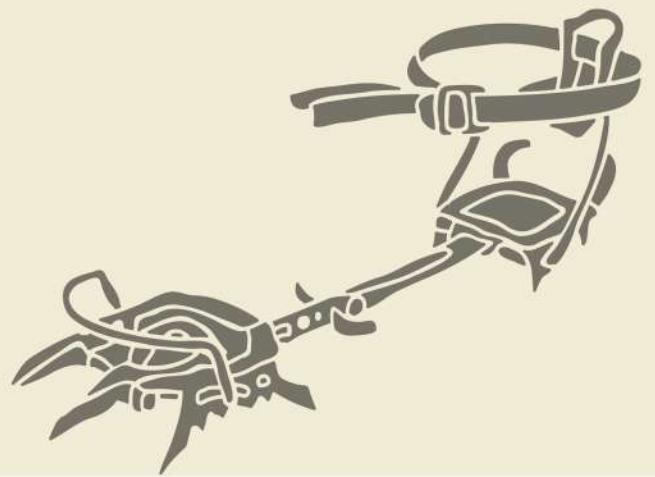
## Materiaal

### Technisch materiaal (uitlenen via berggids zonder extra kosten)

- Crampons
- Klimhelm
- klimgordel
- Ijsbijlen
- 2 HMS schroefmusketons
- 3 schroefmusketon
- Reverso/ATC guide
- Alpine quickdraw (2 karabiners/snappers en 60cm lint/bandslinger)
- touwrol met klemfunctie (micro traxcion, nano traxcion, spock,..)
- ijsschroeven en setjes
- 120cm lint (bandslinger)
- Prussik koordje (1m)
- Stukjes tour/koordjes (6-9mm, 120cm)
- technische rugzak ca. 35-45 l (op aanvraag kan je een blueice rugzak gratis testen)

### Per touwgroep (2-3 personen)

- touw
- bivakzak
- EHBO-setje



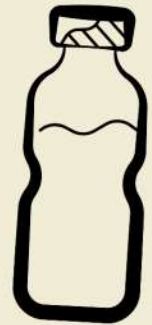


# 05

## Materiaal

### In je dagrugzak (ca. 20-30L)

- smartphone met deze apps & oplader
- Snacks en proviant voor overdag
- Thermosfles
- Koplamp
- Zonnebril
- Zonnecrème & Lippencreme (factor 50)
- Slaapzak (huttenslaapzak/lakenzak)
- Cash

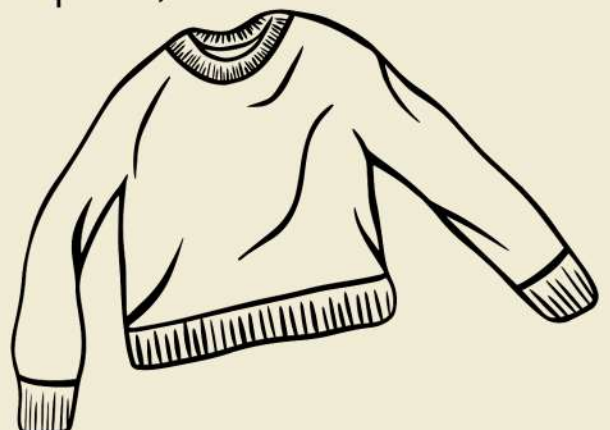


### Kledij op tocht

- Skikousen
- Lange onderbroek/lang ondershirt
- Fleece/Pullover
- Softshell jasje
- Hardshellbroek
- Warme jas (primaloft of dons)
- Regenjas (gore-tex)
- Muts en buff
- Dunne handschoenen (meerdere paar)
- Dikke handschoenen (meerdere paar)
- Gamaschen

### In de baggage

- Oordopjes
- kledij voor in het verblijf
- extra handschoenen

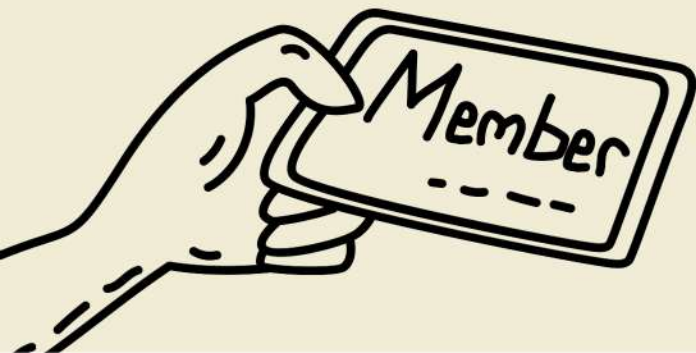


# 06

## Deelname voorwaarden

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

- Voorafgaande rotsklimervaring is noodzakelijk, je behaalde via klimschool of stages reeds een klimvaardigheidsbewijs 2 – bij voorkeur een KVB3
- Een goede fysieke en mentale conditie hebben.
- Minstens 18 jaar zijn voor aanvang van de stage
- Actief lidmaatschap van KBF voor 2024
- 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](mailto:info@klimenbergsportfederatie.be) of op 03/830 75 00.

## Contact

### Hoofdbegeleider

Jef Verstraeten

### Hulpbegeleider

TBA

### Stage organisator

De Poorter Daphne

[Daphne@rhinobouldergym.com](mailto:Daphne@rhinobouldergym.com)

0474 30 94 25

