



**KLIMZAAL
BLEAU**



BEGINNERS/ERVARINGS STAGE VIA FERRATA

Bij een via ferrata is de route uitgezet met staalkabels die om de 2-6m verankerd zijn aan de rotswand. De staalkabels zijn bedoeld als zelfzekering voor de bergsporter, want hij/zij zal er de karabiners van zijn/haar via ferrata-set (remsysteem) op vastklikken.

Technisch fiche samengesteld door
Daphne De Poorter en Lieven De Meyere

01

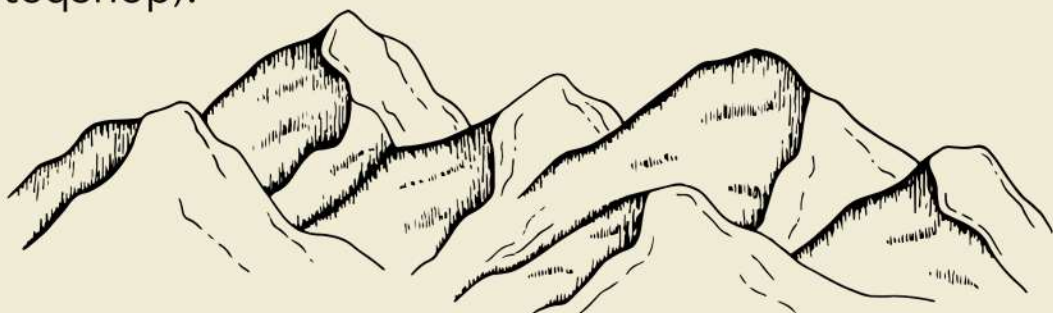
Beschrijving

Deze stageweek is bedoeld voor **beginners**, die deze week veel willen bijleren om **zelfstandig ferratista** te worden. Eerdere zaal- of rotsklimervaring is handig, maar niet noodzakelijk. Tredzekerheid tijdens bergwandelen is wel een must.

Tijdens deze week staat het al doende **leren** voorop. Verwacht je aan **praktische** lesmomenten, een dagelijkse 'lessons learned' nabespreking en enkele korte theoretische sessies. Via enkele **beklimmingen** wordt de kennis ook direct omgezet in de praktijk. We kiezen beklimmingen van verschillend karakter (zowel oefen-via ferrata's als sportieve) en als de omstandigheden dit toelaten ook bijna semi-alpine routes.

Het **moeilijkheidsniveau** wordt afgestemd naargelang het niveau van de groep, we doen zeker via ferrata's van moeilijkheidsniveau C en streven naar D toe indien omstandigheden dit toelaten.

Het **handboek** 'Start to via ferrata' vormt de inhoudelijke leidraad (te koop via KBF-webshop en onze partner Mounteqshop).



02

Materiaal

Rugzak basisuitrusting: (kledij aan of mee in rugzak bij alle beklimmingen)

- Rugzak (min. 20l) (liefst klimrugzak met compartiment voor water zak, regenhoes eventueel)
- Waterdichte zakjes (plastiek ok, lichtgewicht herbruikbaar materiaal beter)
- Bergschoenen type C beste of approachschoenen (goed ingelopen en behandeld tegen vocht) en degelijke wandelkousen
- (Ook lange)(klim)broek (licht, sneldrogend en stevig)
- Synthetische t-shirt(s)
- Microfleece met lange mouwen
- Fleece (met windstopper)of softshell
- Goretex of regenjas met hoofdkap of goede K-way (compact!)
- Buff of halsdoek (ook ivm covid)
- Muts (of bivakmuts) en dunne eventueel thermische handschoenen
- ViaFerrata-handschoenen (of goedkoper alternatief: fietshandschoenen, zeilhandschoenen enz...) maar zorg dat middenste vingerkootjes bedekt zijn
- Degelijke zonnebril (liefst gletscherbril, min. categorie 3)
- Lippenbalsem (voldoende bescherming)
- Zonnecrème factor min. 25 ! (spuit flacon is handig)
- Thermisch nooddeken (of noodbivakzak, hier onder)
- Bivakzak {mag ultralichtgewicht noodbivakzak zijn}
- Hoofdlamp (lichtgewicht model ok)
- EHBO - persoonlijke medicatie extra & eventueelje voorzien op bleinen (compeed / sporttape / ...)
- " Point chaud"; optioneel



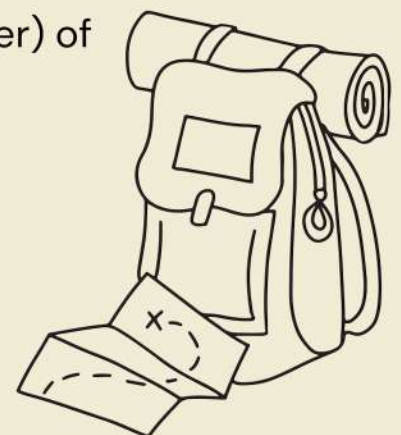
02

Materiaal

- Eventueel kompas en hoogtemeter
- Drinkfles (met drinkslangetje), type Platypus of Camelbag, Osprey, ed min. 1,5L
- Snacks (min.5/dag)
- Lidkaart KBF + identiteitskaart + bewijs ziekteverzekering + bankkaarten + cash geld
- Smartphone (best met alpenvereinaktiv-app) + oplader
- Zakmes
- Relevante tochtbeschrijvingen, kopie op smartpone maar offline raadpleegbaar
- Europeseziekteverzekeringskaart (afdruk of app)

Voor op de camping (en/of berghut)

- Short / korte broek (lichtgewicht, sneldrogend)
- Thermisch ondergoed
- Lakenzak, katoen of zijde (lichtgewicht) - als nog van toepassing covid-gewijs: échte slaapzak
- Oordopjes ! ;-)
- Toiletpapier (lieftst biologisch afbreekbaar)
- Toiletgerief (zeepje, lichtgewicht reishanddoek, minitube tandpasta en -borstel, persoonlijke hygiëne, eventueel mini washandje)
- Persoonlijke medicatie
- Eventueel lichtgewicht leesboekje (bijv. dwarsligger) of gezelschapsspelletje
- Stylo/potlood



02

Materiaal

Specifiek Via Ferrata materiaal: (CE norm en/of UIAA)

- Klimgordel (best symmetrisch verstelbaar), " A-merk" niet ouder dan 7 jaar, maximum 10 jaar en in goede staat
- Klimhelm (geen fietshelm of andere!), zeker niet ouder dan 10 jaar
- Via ferrata set, recent model volgens de nieuwe norm 958 : 2017 (niet ouder dan 10 jaar); en aangepast aan eigen lichaamsgewicht
- 1 HMS – karabiner
- Hulptouwtje (zogenaamde Prussik touwtje) diameter 5mm, lengte 120 cm
- Bandlus 60 cm (geen dun dynema maar breder en slijtvaster Polyamide)
- Eventueel 1 stalen karabiner
- Optioneel; afdaal apparaat (tuber met guide mode)
- Eventueel telescopische wandelstokken

Heb je nog **twijfels** bij aankoop of huur, wacht dan tot na het voorbereidingsmoment.

Het materiaal dat je eventueel nog nodig hebt kan je als stagedeelnemer voordelig aankopen via klimzaal Bleau. Door deelname aan deze stage heb je standaard recht op 15% korting bij aankoop van materiaal bij ons.

We verlenen hierbij nog een stapelkorting van 5% extra voor ieder extra product die wenst aangekocht te worden. Dit wil zeggen bij aankoop van 3 stuks krijg je maar liefst 25% korting op de totaalprijs, met een maximum van 30%.

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

03

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

Stage organisator

De Poorter Daphne
Daphne@klimzaalbleau.be
0474 30 94 25

