



**KLIMZAAL  
BLEAU**



# CANYONING ROPE 2

Spreken de termen bergen, water, natuur en actie sterk tot uw verbeelding, dan is deze stage zeker uw ding! Gedurende 6 dagen kan je proeven van de beginselen van deze behoorlijk nieuwe en uitdagende bergsport.

Technisch fiche samengesteld door  
Daphne De Poorter



# 01 Programma

De **eerste 2 dagen**, waarin elk een canyon wordt afgedaald, gaat over het aanleren van de basistechnieken. De stage wordt zo opgebouwd zodat deelnemers zo snel mogelijk **zelf navigeren**, waarbij iedereen nauw wordt opgevolgd. Zo leren deelnemers hands-on de knepen van het vak.

Vanaf **dag 3**, waar we op een andere locatie zitten, bereiden elke dag 2 mensen een canyon afdaling voor. De groep gaat samen door de afdaling, waarna een debriefing plaatsvindt en extra theorie / techniek kan worden aangereikt.

Aan bod komen o.a. installeren

- rappel (debrayable)
- zelfredding,
- rappel guidé (indien tijd over)
- sprongen
- glijbanen
- tochtvoorbereiding
- risico analyse
- basis weerkunde
- installatie main courante
- klimmen op touw



# 02

## Materiaal

Tijdens het infomoment overlopen we nog eens het benodigde materiaal, kampeermateriaal en kledij.

### Technisch materiaal

- Canyoning gordel (idem pak) + dubbele leeflijn
- Helm + fluitje (dat vasthangt)
- Neopreen sokken
- Schoenen om de canyon in te gaan (met goede grip, bij voorkeur enkel beschermd)
- 1 musketon + canyoning gericht afdaal toestel (klassieke 8 /pirana / atk / oka/...)
- 3 HMS musketons (als je er slechts 2 hebt ook ok..)
- 1 extra acht
- 1 snapper met stuk prusiktouw van 1,5m (niet geknoopt)
- Prusiktouw (klim prusik lus, extra prusiktouw 6-7mm) + sling
- Setje, idealiter brede nylon, waarbij de snappers vervangen zijn door 2 schroefmusketons
- Canyonmes/Zakmes, dat bevestigd / bevestigbaar is op lamp
- dynamisch klimtouw voor een SAR
- Optioneel: klemtoestel (als je dit hebt: shunt/poignée/tibloc/ropeman/basic/croll)
- Optioneel: duikbril
- Optioneel: waterdicht fototoestel / gopro (maar goed bevestigen!)

# 02

## Materiaal

### Camping

- slaapzak + matje
- tent (onderling afspreken, niet iedereen hoeft een eigen tent mee te hebben)
- extra kleren (extra warme pull...)
- los schoeisel (sandalen, sportschoenen...)
- Op de camping kunnen jullie 's avonds koken of iets gaan eten, 's ochtends zorg je zelf voor je ontbijt (ter plaatse is er een winkeltje).

### EHBO

- ontsmettingsgerief, pleisters, sporttape...
- after-sun
- pijnstiller (Paracetamol...)
- eventueel persoonlijke medicatie
- 

### Andere:

- zonnecrème (voldoende hoge factor)
- lippencrème
- frontaallamp (een licht model dat niet ver schijnt volstaat)
- zakmes
- eventueel fototoestel
- toiletgerief



# 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](mailto:info@klimenbergsportfederatie.be) of op 03/830 75 00.

### Contact

**Hoofdbegeleider(s)**

Sven Van Cleemput

**Stage organisator**

De Poorter Daphne

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

0474 30 94 25

