KLIMZAAL BLEAU

VIA FERRATA PONT A LESSE BEGINNERSTAGE 2023

Bij een via ferrata is de route uitgezet met staalkabels die om de 2-8m verankerd is aan de rotswand. De staalkabels zijn bedoeld als zelfzekering voor de bergsporter, want hij zal er de karabiners van zijn via ferrata-set (remsysteem) op vastklikken.

Technisch fiche samengesteld door
Daphne De Poorter en Bart Smets

Inhoudstabel

01
Beschrijving

02
Datum en Locatie

03
Programma

04
Vervoer, verbijf en catering

05
Materiaal

06
Deelname voorwaarden

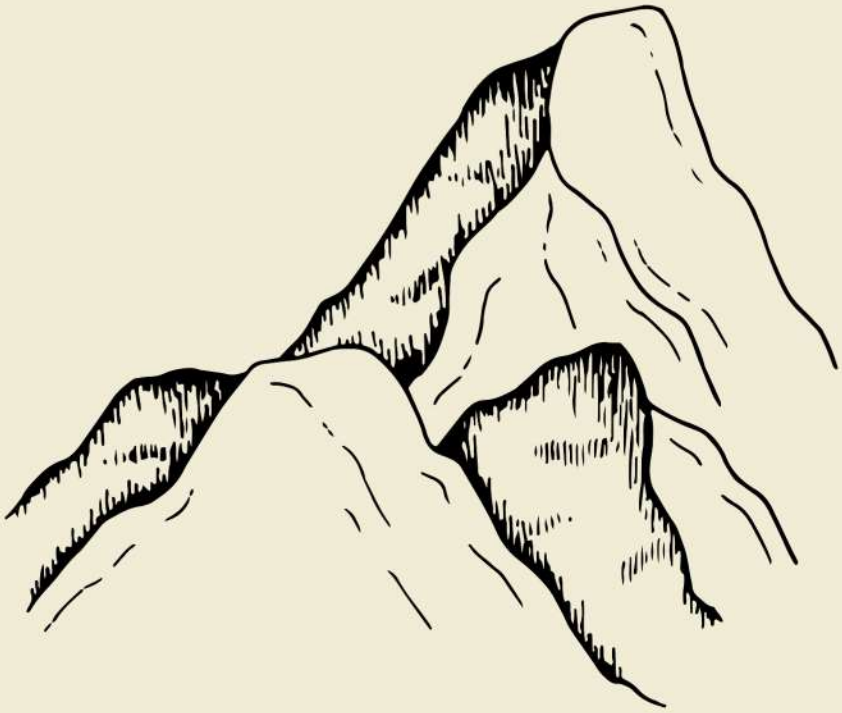
07
Verzekering en contact

01
Beschrijving

Vele **via ferrata's** vormen een laagdrempelig avontuur met een flinke shot adrenaline. Ze zijn spannender dan wandelpaden, maar helaas ook met een aanzienlijk hoger risico.

Na het volgen van dit aanbod ben je in staat om op **zelfstandige** basis en op een veilige manier de voor jou geschikte via ferrata's uit te kiezen, voor te bereiden en te beklimmen.

Het KBF-handboek ***'Start to via ferrata'*** vormt de beste cursustekst en tijdens de tweedaagse zoomen we in op enkele aspecten (zoals tochtkeuze en -voorbereiding). Je kan vooraf reeds het **boek** aanschaffen via de KBF-webshop. Tevens is het handboek te koop bij KBF-partner Mounteqshop.



02
Datum en locatie

Precieze data

- **Start dag in Pont-a-Lesse**
  - Zaterdag 29/04/2023
- **Tweede dag in Marche-Les-Dammes**
  - Zondag 30/04/2023

Locatie

We starten op in **Pont-à-Lesse** met een niet al te moeilijke via ferrata én het aanleren van relevante knooptechnieken. Je leert ook de voornaamste aspecten aan van tochtvoorbereiding, materiaal, moeilijkheidsquotaties en risicomanagement. Later op de dag doen we ook één of meer iets moeilijkere parcours op dezelfde locatie.

De volgende dag trekken we naar **Marche-Les-Dames** voor een langere en uitdagendere via ferrata met ook een heel lange apenbrug, meerdere kabelbruggen en een pendule. Ook besteden we hier aandacht aan touwafdaling ‘in rappel’. Het weekend sluiten we af met een feedbackmoment.

03 Programma

Kennis en vaardigheden	Beginners	Toelichting
Algemeen		
Basismateriaal fitten en partnercheck	X	
Materiaalkennis	X	Basismateriaal en groepsmateriaal
Gebruik via ferrataset	X	Correct versus fout gebruik
Tips en aandachtspunten	X	Veiligheid, comfort en hoffelijkheid
Tochtvoorbereiding	X	moeilijkheidsquoteringen (erg verschillend per land), routekeuze, weersvoorspelling, materiaalkunde...
Ergonomie en voortbeweging	X	Krachtenbesparend klimmen
Risicomanagement	X	Risicofactoren en 3x3 zomer model
Ongevalsrespons en hulp inroepen	X	Wat bij een bergongeval?

03
Programma

Kennis en vaardigheden	Beginners	Toelichting
Knopen		
Ankersteek	X	Bevestiging vf-set aan klimgordel
Dubbele achtknoop (dubbele/ in lusvorm)	X	
Halve Mastworp	X	Voor partnerzekering
Zaksteek	X	Verbinding touwuiteinden
Klemknoop (bv. machard)	X	

03
Programma

Kennis en vaardigheden	Beginners	Toelichting
Touwbeveiliging		
Touw inkitten in zak of oprollen/afknopen	X	
Zekeren van bovenaf (HMW)	X	
Simultaan vorderen	X	Ondervinden systeem
Tactiek met kinderen	X	Aandachtspunten

Kennis en vaardigheden	Beginners	Toelichting
Afdalen en evacuatie		
Rappel met afdaalapparaat	X	
Persoon laten zakken (HMW)	X	

04
Vervoer, verblijf en catering

Vervoer

Alle deelnemers staan in voor het **eigen vervoer**. Maar misschien dat het voor jou toch aangewezen is van liefst met iemand samen te rijden.

Vaak wordt het **carpool**tarief van taxistop toegepast (zijnde minstens 0,08€/km/passagier), maar dat spreek je best rechtstreeks met de chauffeur af.

Verblijf

Ieder is **vrij zelf te kiezen** waar te overnachten en in welke formule. De meest voor de hand liggende kampeermogelijkheid in de regio is de **camping Villatoile** in Pont-à-Lesse, waar doorgaans de meeste deelnemers voor opteren. Een andere optie is de **jeugdherberg van Namen**.

Een spotgoedkope en basic alternatief vormt de **bivakweide** van klimmassief Freyr(beperkt comfort, dus geen douches, maar wel één composttoilet en wasbak met 1 kraantje), ook kan je hier op de parking met je kampeerauto gratis overnachten.

Meer comfort gewenst? Dan zijn er genoeg hotels, pensions en gastenkamers in o.a. Anseremme en Dinant.

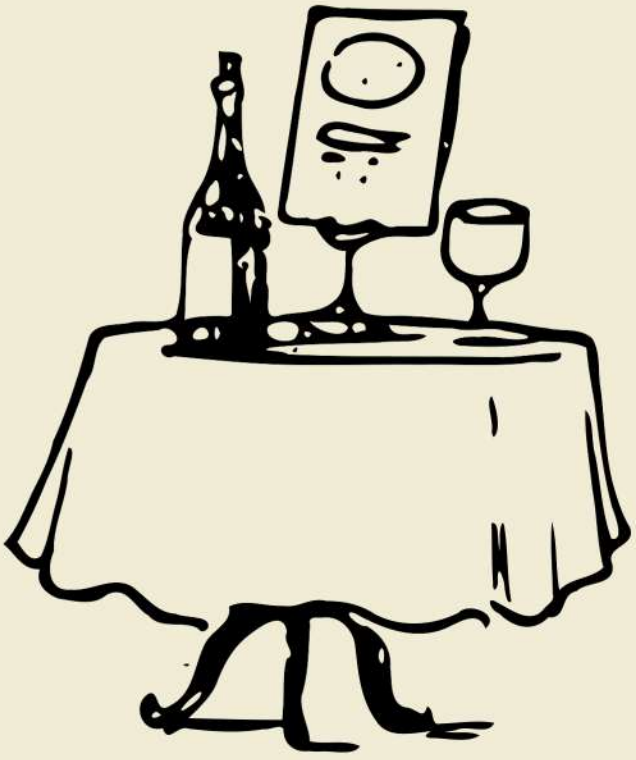
04
Vervoer, verblijf en catering

Catering

Gewoonlijk gaan we met heel de groep iets op zaterdagavond **uit eten** ergens in de buurt.

Uiteraard staat het je vrij voor een alternatief te kiezen. Lunch en ontbijt zelf te voorzien.

Maaltijden en dranken zijn **niet inbegrepen** in de deelnameprijs.



05
Materiaal

We zitten in de belgische Ardennen.
Weersomstandigheden hebben we nooit in de hand, dus wees goed voorbereid.

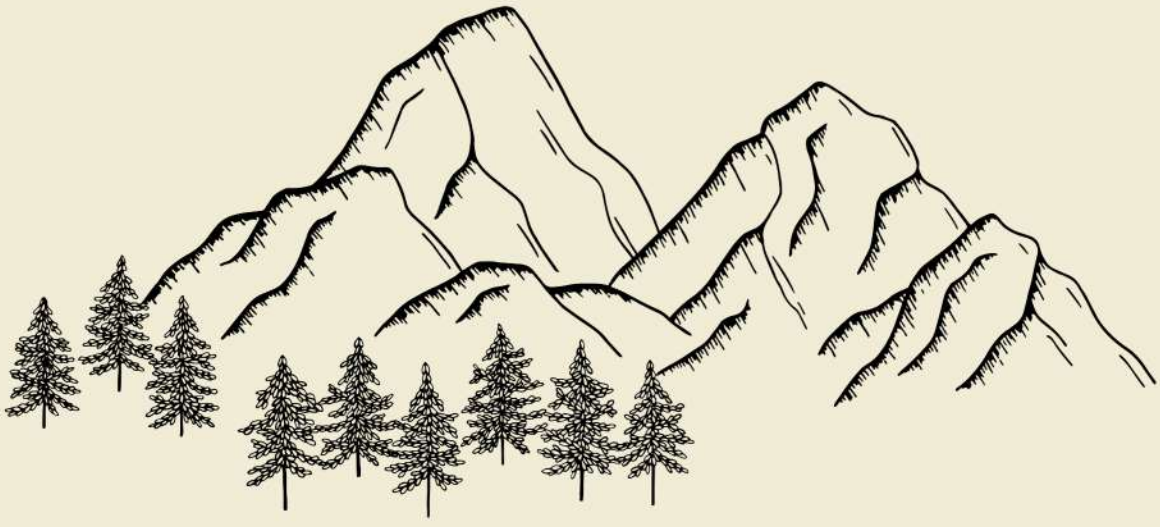
Checklist

- approachschoenen b / c
- sportieve kledij & regenjas
- zonnecrème en zonnebril
- vingerloze handschoenen (bijv. oude fietshandschoenen of échte VF-handschoenen),
- identiteitskaart én lidkaart KBF (!!)
- eventueel fototoestel
- (in dagrugzak) : drinkfles / camelbag en lunchpakketten voor 2 dagen (desnoods aankoop onderweg)
- kampeermateriaal als je wil kamperen of bivakkeren de dag ervoor of erna
- alle klimmaterialen worden voorzien door de begeleider. Wie zelf aankopen wil doen, raden we aan van te wachten tot na het weekend. Onze begeleiders en stage verantwoordelijke helpen je graag verder met ons professioneel advies. In samenwerking met Mounteqshop kunnen we ook interessante prijzen aanbieden.
- Heb je zelf reeds een (recente) klimgordel, helm, (recente) VF-set (+HMS-karabiner, bandlus, afdaalapparaat, drie-wegs beveiligde karabiner – zgn. ‘safebiner’, hulptouwtje…), neem deze gerust mee. Onze begeleider(s)

06
Deelname voorwaarden

Het betreft een **Beginnersweekend** Via Ferrata, daarom gelden er niet veel specifieke vereisten om hier aan te mogen deelnemen:

- Een goede fysieke en mentale conditie hebben.
- Belangrijk is dat je tevens over een goede staptechniek beschikt en coördinatie.
- Actief lidmaatschap van KBF voor 2023
- Een sociale, flexibele en verantwoorde ingesteldheid.



07
Verzekering en contact

Verzekering

Voor deze activiteit is een **actief KBF-lidmaatschap** verplicht. Niet enkel voor de verzekering en aansprakelijkheid, ook voor toegang tot de rotsen

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
Bart Smets

Hulpbegeleider
Nick Van Bellinghen

Stage organisator
De Poorter Daphne
Daphne@rhinobouldergym.com
0474 30 94 25