

Infofiche KVB 3 'plus': Advanced Multipitch – 2026

C'est quoi?

Na je KVB3 smaakte de hoogte misschien naar meer. Maar let op: deze stage is géén ervaringsstage multipitch waarin je vooral lange routes klimt. Nee, dit is de **KVB3+**: een week om je rugzak vol nieuwe skills te steken, zodat je in de toekomst zelfstandiger, efficiënter en met meer vertrouwen grotere avonturen kan aangaan én waarbij je na afloop van de cursus (en mits gunstige permanente evaluatie) je officiële KVB3+ pasje krijgt).

We bouwen verder op wat je tijdens KVB3 leerde en tillen dat naar een hoger niveau. Je ontdekt hoe je vlot werkt met dubbeltouw in een cordée van 2 én 3, je krijgt complexere maar functionele takels in de vingers, je leert rappellen zonder rompslomp én leert hoe je het oplost als het toch eens misloopt. We oefenen twee reddingen die echt het verschil maken en je leert mechanische hulpmiddelen hanteren die je tijd en kracht besparen.

De week is praktisch opgebouwd:

- **3 lesdagen** waarbij we telkens de aangeleerde technieken koppelen aan een korte multipitch.
- **1 touwtechnische dag** om alles intensief te trainen in verticaal terrein.
- **2 dagen** waarop je een langere beklimming maakt met focus op voorbereiding, snelheid en efficiëntie.

Hebben we nog tijd over? Dan krijg je een eerste proeverij van tradmateriaal. En de portaledge? Die hangt de hele week klaar als een zwevend hotel. Vrij in en uit te stappen – inclusief uitzicht, sterrenhemel en een verhaaltje voor het slapengaan.

Kortom: verwacht geen toeristische klimvakantie, maar een pittige leerweek vol technieken, avontuur en gazzzz onder je gat. Ideaal voor wie zijn arsenaal aan zelfredzaamheid wil uitbreiden en klaar wil zijn voor de volgende stap.

C'est pour qui?

Deelnemen kan op basis van deze **voorwaarden**:

- Je bent minimum 18 jaar
- je bent in het bezit Klimvaardigheidsbewijs 3 of hebt gelijkwaardige ervaring
- je klimt vlot 6a voor in zaal
- je deed al een **5-tal** multipitchten met telkens minimum één lengte 6a
- je bent lid van de Klim- en Bergsportfederatie

C'est quand? Et où ça?

- zondag 9 augustus tot en met vrijdag 14 augustus 2026 (Freissinières)

Start en briefing

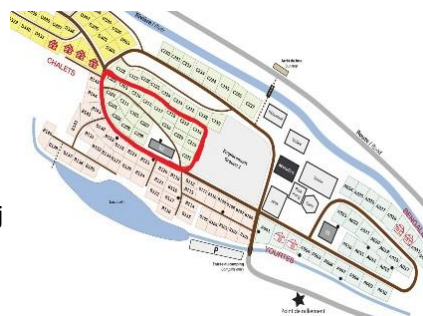
De cursus start op zondag om 9u00 met een algemene **briefing** over het verloop van de stageweek. Neem alvast je klimgerief mee zodat we meteen na de briefing met de lesdag kunnen starten. Het ontbijt die dag is voorzien vanaf 8u30 aan de cateringtent. De **koffie** en het **ontbijt** zullen klaarstaan, en je kan er meteen ook je lunchpakket bereiden.

Où est-ce qu'on va loger?

'**Camping des Allouvières**' te 05310 Freissinières, in een prachtige vallei aan een riviertje waarin de pastis heerlijk koel blijft. We kregen er de rood omcirkelde plaatsen toegewezen op de tekening hiernaast → → → → →

Wij reserveren de camping voor de hele groep. Je hoeft je bij aankomst niet aan te melden aan de receptie. **Busjes** kunnen gewoon mee bij de groep staan. Mensen die een **stacaravan** of een **cabane** willen huren nemen zelf contact op met de camping, maar brengen ons hiervan wel op de hoogte bij inschrijving.

We nemen per week maximum **7 nachten** voor onze rekening. Indien je al voor het begin van de stage wenst aan te komen of langer wil blijven na afloop, dat kan altijd, maar extra nachten worden nadien afgerekend.



Je kan ons vinden aan een bruine groepstent en een witte partytent met een aantal 'Oktoberfest'-tafels en -banken. Mogelijks is het nog iets makkelijker om uit te kijken naar onze wapperende VT-vlag! Overdag op de dag van aankomst zijn we waarschijnlijk zelf gaan klimmen, maar we zien elkaar dan wel tegen de avond.

Qu'est-ce qu'on va manger?

We voorzien **alleen catering op de lesdagen**: ontbijt, lunch en avondmaal.

- **Ontbijt**: koffie, thee, melk (koe/soja/haver), fruitsap, stokbrood, choco, speculoospasta, confituur, honing, ontbijtgranen, muesli, yoghurt, fruit...
- **Lunchpakket**: zelf klaar te maken bij het ontbijt: stokbrood, kaas, vlees, groentjes, fruit, koekjes... Vergeet geen herbruikbare brooddoos mee te brengen.
- **Avondmaal**: we koken 's avonds altijd volledig vegetarisch: pasta, chili, burgers, couscous, wraps...



We maken bij de start van de week een **dagverdeling** op: iedereen helpt ons (vrijwilligers-)kookteam één dag met het ontbijt, het diner, en helaas ook met de afwas... We vragen iedereen om hiervoor een eigen **keukenhanddoek** te voorzien.

Ivo, onze frigo voorziet jullie 's avonds graag van de nodige biertjes, frisdrank en alcoholvrij bier.

Voor de duidelijkheid: alles van eten voor de dagen waarop we geen les geven is zelf te voorzien: koffie/ontbijt/lunch/diner op de dag van aankomst en vertrek!

Covoiturage?

We proberen carpooling zoveel mogelijk te stimuleren. Mensen die vervoer zoeken kunnen dan ook met ons meerijden uit **Aalst**, we hebben altijd enkele plaatsen ter beschikking in ons **busje**. Bij het boeken van de stage kan je 'carpooling' aanduiden als optie.

- De **heenrit** is telkens op zaterdagochtend, 7u30 (= de dag voor de eerste cursusdag)
- De **terugrit** is voorzien op vrijdag nadien, na het avondmaal (er wordt maw 's nachts gereden)

We voorzien niet per se altijd VT-chauffeurs, maar stellen onze bus ter beschikking van de deelnemers.

Het is dus geen 'taxi-service' want we rekenen mee op jullie rijkunsten.

Op **Facebook** kan je lid worden van onze groep '[Vertical Carpoolings](#)':

wie zelf met de auto rijdt en nog plaatsen vrij heeft kan er iets posten

wie geen vervoer heeft en niet mee kan met ons busje kan er een plaatsje zoeken bij anderen

wie met de trein komt en aan een station opgehaald wil worden kan er een oproep doen

Opmerking voor de zomerstages in Freissinières: vermijd dat je gps je langs de **dure tunnel van Fréjus** stuurt (Modane → Bardonecchia) – beter rijd je via Grenoble en de Col du Lautaret (leuke terrasjes op de col, met een prachtig zicht op de Meije en de Col du Galibier!).

Le topo?

De topo van de klimgebieden is steeds ter plaatse verkrijgbaar

Le moniteur?

Gilke Bisback (+32 474 92 15 85, gilke.bisback@gmail.com)

J'ai besoin de quoi?

- **Individueel klimmateriaal, verplicht per persoon te voorzien**
 - klimgordel, klimhelm, klamschoenen, pofzakje
 - 6 HMS-schroefmusketons
 - 1 dynamisch zekertoestel (Petzl 'Reverso' of Black Diamond 'ATC Guide') of Edelrid Megajul / Gigajul)
 - 2 dyneema slings van 120 cm met 1 snapper
 - 2 x 5 meter prusiktouw van minimaal 5,5 mm.
 - 2 touwlussen: hulptouw van 1,2 meter van minimaal 5,5 mm. geknoopt tot een touwlus
 - 7 setjes per persoon of 14 per cordée



- Optioneel klimmateriaal, mee te brengen indien beschikbaar. Tijdens de stage worden mechanische hulpmiddelen geïntroduceerd en als zeer waardevol geëvalueerd éénmaal het gebruik gekend is.
 - verlengbare setjes: een sling van 60 cm. met twee snappers
 - teruglooprem: (Petzl 'MicroTraxion', Edelrid 'Spock'...)
 - Mechanische prusik: Petzl Shunt
 - Multichain of 'Personal Anchor System (PAS)' (Fixe, Metolius, Climbing Technology)
- **Opmerkingen**
 - Een paar dubbeltouwen per cordée wordt door ons voorzien. Je kan ook op eigen touwen klimmen, maar laat het ons dan weten op voorhand. Een touwzak is alleszins niet nodig.
 - Wie nog materiaal moet kopen, gaat best eens langs bij [BanzaiBoetiek](#) by **Mounteqshop** (@ Klimzaal Banzai, Aalst). Ze hebben het correcte materiaal op voorraad, of kunnen het eventueel op bestelling leveren. Deelnemers aan onze stages krijgen er trouwens steeds 10 % korting.
- **Kledij**
 - Bereid je voor op lange dagen waarop je in allerlei weersomstandigheden aan een relais hangt te zekeren: hete voor- of najaarsdagen met felle zon, wisselvallig weer met lichte regenbuien, bewolkte dagen met fris weer en koude windvlagen.
 - T-shirt, thermisch ondergoed, fleece, windstopper en regenjas, maar ook een short, muts, lichte donsjas, handschoenen en als we gelijk hebben mogelijks zelfs een marcelleke.
- **Varia**
 - camping- en cateringmateriaal
 - klimrugzak: 20 à 30 liter, eventueel met CamelBak systeem
 - lidkaart KBF, identiteitskaart
 - scherp mes (Opinel, Edelrid...)

