

Infofiche 'Bergbeklimmen Beginners' – 2026

C'est quoi?

Tijdens deze stage krijg je alle alpiene beginnerstechnieken aangeleerd: staptechnieken in sneeuw en ijs, touwtechnieken op rots, sneeuw en ijs, en een aantal reddingstechnieken. We passen alle technieken meteen toe en beklimmen verschillende toppen via routes van niveau F en PD. Naast het aanleren van de technieken, het klimmen zelf en het ervaren van het hooggebergte komt ook het volgende aan bod:

- materiaalkennis
- weerkunde
- kaartlezen en oriëntatie
- tochtplanning en interpretatie van topo's
- zelfvertrouwen in alpien terrein
- snelheid/efficiëntie in het hooggebergte



De eerste stagedag staat nog geen beklimming op het programma, maar trekken we vanuit de vallei een gletsjer op: de Mer de Glace of de Argentière-gletsjer. Daar maken jullie kennis met het te gebruiken materiaal en zie je al enkele technieken om het te gebruiken. De tweede dag vertrekken we terug uit het dal, waarna we de rest van de week steeds boven op hoogte blijven. We kunnen dan verschillende beklimmingen doen: soms kortere beginnersroutes, maar ook al langere beklimmingen waar je bijna een volledige dag aan besteedt. We houden bij de planning voor de week en de keuze van de routes steeds rekening met de verwachtingen en het niveau van de groep, het weer, de condities... Op het einde van de stage plannen en leiden de deelnemers zo autonoom mogelijk een volledige beklimming.

C'est pour qui?

Deelnemen kan op basis van deze voorwaarden:

- je bent 16 jaar of ouder
- je klimt vlot 5a in een klimzaal
- je hebt een goede fysieke conditie: 5km lopen of 10km stappen met hoogteverschil en rugzak is geen probleem
- je bent in het bezit van Klimvaardigheidsbewijs 3 of hebt gelijkwaardige ervaring
- je bent lid van de [Klim- en Bergsportfederatie](https://www.klim- en bergsportfederatie.be).

Het lidmaatschap van de KBF is absoluut verplicht omwille van de nodige bergsportverzekering. Alle info vind je op <http://www.klimenbergsportfederatie.be/kbf/ledeninfo/lidmaatschap-van-z>. We geven er natuurlijk de voorkeur aan dat je Vertical Thinking kiest als club, je krijgt dan ook korting op het inschrijvingsgeld.

C'est quand?

- zondag 14 tot en met vrijdag 19 juni 2026
- zondag 21 tot en met vrijdag 26 juni 2026
- zondag 28 juni tot en met vrijdag 3 juli 2026
- zondag 12 tot en met vrijdag 17 juli 2026
- zondag 26 tot en met vrijdag 31 juli 2026



We spreken zaterdagavond af om 20u00 op de camping voor de briefing.

De deelnemers worden een maand op voorhand met elkaar in contact gebracht via aparte whatsapp-groepen waarin de praktische zaken geregeld worden (carpooling, verdeling van touwen, vragen over materiaal...).

Optioneel: Het weekend van 30 en 31 mei 2026 organiseren we een optioneel voorbereidingsweekend in de Ardennen voor wie zijn KVB3-technieken nog eens wil opfrissen. Let wel op, dit vervangt geenszins de deelnamevoorwaarden. Maw bezit van KVB3 of gelijkwaardige

ervaring blijft nog steeds verplicht voor het volgen van de cursus (én van het weekend). Inschrijven voor dit weekend doe je dan ook los van deze stageweek, de deelnameprijs bedraagt 150 euro.

Covoiturage?

We proberen vanuit Vertical Thinking zoveel mogelijk het carpoolen te stimuleren. Normaal gezien hoeven jullie geen rekening te houden met de stageleider(s), maar indien nodig vragen we aan de deelnemers om een zitje in een auto te voorzien.

Où est-ce qu'on va loger?

Zaterdagavond na de heenreis en zondagavond na de eerste stagedag slapen we in het dal op 'Camping Les Verneys' (<https://www.camping-les-verneys.com>, 180 Route des Tissières, 74400 Chamonix, info@les2glaciers.com, +33 4 50 78 08 15).

Normaal gezien blijven we de resterende stagedagen op hoogte en overnachten we in hutten waar we telkens genieten van halfpension (ontbijt + avondmaal). Reken hiervoor op +/- € 60 per dag. Vergeet zeker jullie lidkaart van KBF niet mee te nemen, aangezien je hiermee korting krijgt in de meeste berghutten.

De stageleiding reserveert de overnachtingen op camping en in de hutten, de betaling is echter te regelen door de deelnemers zelf.



Qu'est-ce qu'on va manger?

Het eten bij aankomst, op stagedag 1 (ontbijt/lunch/diner), en het ontbijt en lunch van stagedag 2 is zelf te voorzien.

Vanaf de avond van stagedag 2 krijgen we avondmaal en ontbijt in de berghutten. De lunch blijft zelf te voorzien: brood, crackers, kaas, vlees, nootjes, gedroogd fruit, snacks...

Les frais du moniteur?

De kosten van de stageleiding voor het eventuele carpoolen, het verblijf op de camping en in de berghutten, de liften en het eten en drinken vallen voor rekening van de deelnemers. Als Instructor Alpine Climbing geniet onze stageleider wel korting in berghutten, en zijn eerste drankje wordt vaak gratis aangeboden door de hut.

Samenvatting extra kosten

- Vervoer naar Chamonix
- Logement: camping in Chamonix + hutten (ca 60 euro half pension)
- Eten aankomst + dag 1, lunch tijdens de rest van de stageweek
- Kosten begeleiding ter plaatse (logement, eten, liften, lokaal transport + evt carpoolplekje naar Chamonix)

J'ai besoin de quoi?

- **Technisch materiaal**
 - klimhelm
 - klimgordel
 - klmschoentjes (optioneel en waarschijnlijk niet nodig bij BBK beginners, wel vanaf BBK gevorderden)
 - klassieke pickel (B- of T-markering, max. 65 cm lang)
 - 12-punt-stijgijzers voor ijs tot max. 50° (**mét antibot**)
 - 2 HMS-schroefmusketons
 - 1 safebiner
 - 2 (gelijkaardige) snappers (hiervoor kunnen 1 à 2 setjes gedemonteerd worden)
 - 1 zeker- en afdaaltoestel (Petzl 'Reverso', Black Diamond 'ATC Guide'...)
 - 3 setjes



- 3 prusiktuwtjes van 5 à 6 mm diameter: 1m (rappel), 2x 5m (reddingen)
- 2 slings: 1 van 60cm en 1 van 120 cm
- 1 ijsschroef van 16 à 22 cm
- klimtouw (bij voorkeur dry coated om waterabsorptie te vermijden en idealiter een enkeltouw van 40 meter, maar ook halftouwen of langere enkeltouwen kunnen gebruikt worden ook VT als club voorziet er → wordt bekeken bij de voorbereiding)
- optioneel: nuts en friends, stijgklem genre Petzl 'Tibloc' of Wild Country 'Ropeman', telescopische wandelstokken



• Oriëntatie

- topografische kaart: printen kan op <http://www.alpenvereinaktiv.com> of <http://map.geo.admin.ch>, een kaart kopen hoeft niet
- waterdichte kaarthoes (1 per 3 deelnemers)
- kompas en hoogtemeter (1 per 3 deelnemers)
- optioneel: GPS, planzeiger-tool

• Rugzak

- rugzak: minstens 40 l. en comfortabel genoeg om lang mee te stappen
- plastic zakjes/zip-locks: waterdicht, herbruikbaar en licht
- optioneel: regenhoes

• Voor in de hut

- lakenzak (katoen of zijde, licht en klein)
- toiletgerief (zeepje/shampoo, lichtgewicht reishanddoek, eventueel washandje, tandpasta en tandenborstel, toiletpapier)
- optioneel: ontspanning (spelletjes, leesboek...), oordopjes
- niet nodig: huttenstoffen, pyjama

• Kledij: houd het gewicht beperkt en vermijd teveel extra kledij!

- 2 paar wandelkousen en ondergoed (geen katoen want te wassen onderweg)
- thermisch ondergoed (shirt met lange mouwen + legging)
- synthetische t-shirt
- dunne fleece met lange mouwen
- dikkere fleece of softshell of windstopper
- lange alpiene klimbroek (licht, sneldrogend maar stevig)
- waterdichte jas en broek (Gore-Tex / Event / H2NO...)
- gamashen/getten eerder optioneel (bij sommige schoenen/broeken ingebouwd)
- bergschoenen type C of D (ingelopen en behandeld tegen vocht)
- warme muts / bivakmuts
- zonnepet of halsdoek (bijv. Buff)
- 1 paar dikke handschoenen (degelijk en waterbestendig)
- 1 paar dunne handschoenen
- optioneel: dunne donsjas

• Zonnebescherming

- gletsjerbril van categorie 4
- lippenbalsem met voldoende beschermingsfactor
- zonnecrème, minstens factor 30
- per groep: aftersun



- **Varia**

- lunch
- hoofdlamp en reservebatterijen
- reddingsdeken
- drinkfles of Camelbag van 2 liter (er is 'marschthee' beschikbaar)
- identiteitskaart, lidkaart KBF
- cash
- gsm en lader
- schrijfgerei
- optioneel
 - horloge met hoogtemeter
 - lichtgewicht bivakzak
 - persoonlijke medicatie
 - EHBO (stageleiding heeft een set bij)
 - extra mineralen of sportdrankpoeder ('Isostar')



Met vragen over het materiaal kan je vanaf 1 juni terecht in de whatsapp-groep voor de stage.

Qui vous guidera?

Denis Hoste of Andreas Speelmans, beide UIAA-gecertificeerd 'Instructor Alpine Climbing'

