

Infofiche 'Ijsklimmen Beginners' – Noorwegen 2026

C'est quoi?

Spreekt ijsklimmen tot je verbeelding en wil je er graag eens van proeven? Dat komt goed uit, want bij Vertical Thinking organiseren we twee stageweken 'Ijsklimmen Beginners' waarin je uitgebreid de kans krijgt om eens aan een ander soort ijsje te likken! We vliegen hiervoor naar **Noorwegen**, gemiddeld gezien zijn goeie ijscondities daar iets zekerder dan in de Alpen. Oppdal biedt ons de perfecte locatie met een hele resem geschikte beginnersroutes.

Tijdens deze stageweken laten we je eerst in **toprope** kennismaken met het klimmen op ijs. Een piolet inslaan en je stijgijsers in het ijs stampen, het ziet er misschien simpel uit maar er komt wel wat meer bij kijken dan je op het eerste zicht denkt. Eens je de **basisbewegingen** onder de knie hebt leer je **ijsvijzen plaatsen** en begeleiden we je bij het voorklimmen van je eerste eenvoudige singlepitch ijsklimroute. We bespreken ondertussen ook hoe je een **standplaats** bouwt in ijs, en hoe je een **Abalokov** boort om op te rappellen. Eenmaal dit allemaal goed lukt zetten we de stap naar het altemerend voorklimmen van **derdegraads** routes van **meerdere touwlengtes**. Indien het niveau van de groep het toelaat kunnen we later op de week ook vierdegraads watervallen op het menu zetten. En bij interesse lassen we met plezier een dagje **mixed**-klimmen of **drytoolen** in.

Voorklimmen op ijs vraagt echter onvermijdelijk wat engagement. Voel je je hier niet klaar voor en wil je de hele stage blijven naklimmen, dat kan zeker ook. We respecteren steeds iedereens persoonlijke ritme en limieten.

's Avonds geven we tijdens **theoretische presentaties** meer uitleg over bijkomende aspecten:

- basisbeginselen van meteorologie, kaartlezen en lawinekunde (sneeuwlaagdiagnose, factorencheck en snowcard)
- planning en uitvoering van een ijsklimtour
- kennis en onderhoud van ijsklimmateriaal



Deelnemen?

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

- je klimt vlot 5c voor op rots
- je bent in het bezit van Klimvaardigheidsbewijs 3 of hebt gelijkwaardige ervaring
- je bent lid van de [Klim- en Bergsportfederatie](http://www.klimenbergsportfederatie.be/kbf/ledeninfo/lidmaatschap-van-z).

Het **lidmaatschap van KBF** is absoluut verplicht omwille van de nodige bergsportverzekering en omdat je met dit lidmaatschap toegang krijgt tot de klimgebieden. 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.

Extra kosten?

- **Transport**
Noorwegen is net iets te ver om naar toe te rijden voor een weekje, we moeten dus wel het vliegtuig nemen. Vliegtickets zijn zelf te boeken maar wij doen de research en laten tijdig weten welke vlucht er geboekt moet worden. Ter plaatse huren we auto's voor de groep, dit regelen wij voor de groep – de kost wordt nadien gedeeld onder de deelnemers.
- **Logement**
De stageleiding reserveert op voorhand een comfortabel huisje voor alle deelnemers en de begeleiding. Dit huisje kunnen we krijgen aan een heel gunstig tarief waardoor de kostprijs best meevalt.
- **Eten**
De groep beslist in onderling overleg over de catering: meegebracht eten opwarmen, zelf koken, uit eten op restaurant...
- **Kosten begeleiders**
De kosten ter plaatse van onze begeleiders (logement, eten, lokaal transport) zijn voor rekening van de deelnemers.
- **Totaalprijs extra kosten: reken op ongeveer 500 € per week**

2 à 3 maanden voor de stage brengen we de deelnemers met elkaar in contact via Whatsapp om onderling de nodige afspraken te maken.

J'ai besoin de quoi?

- IJsklimmateriaal

- stijgijzervaste schoenen (La Sportiva Nepal Extreme of vergelijkbaar)
- stijgijzers voor ijsklimmen (Grivel Rambo of G14, Petzl Dart of Lynx...)
- 2 ijsbijlen (Petzl Nomic, Black Diamond Reactor, Grivel Tech Machine...)
- 2 spinner leash (Edelrid Spinner Leash...)
- 4 à 6 vijzen mét manivel pp. (ene van 21-22 cm en de andere van 13-16 cm.: Grivel 360 of Helix, Black Diamond Turbo Express...)
- 1 à 2 clippers voor ijsvijzen (Petzl Caritool, Black Diamond Ice Clipper...)
- 1 Abalakovhaak (Petzl Multihook, Grivel Candela, Cassin Scorpio...)

Gelieve het ijsklimmateriaal te merken met je naam!



- Klimmateriaal

- klimhelm
- klimgordel
- klimtouwen: 1 paar (dry-)halftouwen van 50 of 60 meter per cordée
- 1 safebiner (= een 'triple-lock' musketon)
- 1 zekertoestel (Petzl Reverso, Black Diamond ATC Guide... – geen 'Jul'-toestellen van Edelrid)
- 5 HMS-schroefmusketons
- 4 à 6 setjes per persoon
- 2 extra snappers
- 2 gestikte bandslings van 120 cm. (uit soepel Dyneema of TechWeb maar geen dikke nylon sling)
- prusiktuig: 1 of 2 machardlussen, en 5 meter extra van 5 mm.

- Kledij

- waterdichte jas en broek: Gore-Tex / Event / H2NO...
 - gamashen/getten (sommige schoenen of broeken hebben dit ingebouwd)
 - indien beschikbaar: donsjas
 - windstopper, softshell, fleece...
 - thermisch ondergoed voor boven- en onderlichaam
 - warme kousen
 - 2 à 3 paar handschoenen:
 - een dun paar waarmee je nog knopen kan leggen en setjes kan inpijken (eventueel in wol)
 - een dik paar (over)handschoenen tegen de ergste koude en nattigheid
 - Buff
- 

- **Varia**

- rugzak van 40 liter
- thermos
- hoofdlamp
- kompas of GPS
- reddingsdeken
- skibril/-masker
- zonnebril
- zonnecrème en lippenzalf



- toiletgerief
- persoonlijk ehbo-setje
- wc-papier
- brooddoos (geen wegwerpzakjes of aluminiumfolie)
- lidkaart KBF
- identiteitskaart
- **Optioneel mee te nemen als je dit al liggen hebt:**
 - shock absorber setjes
 - friends, klemblokken en nutkey
 - maillon rapide
 - telescopische wandelstokken
 - topo's of topografische kaarten van de vallei/streek/gebied
 - lawineset: bieper/schop/sonde

Instructeur?

Denis Hoste

UIAA-gecertificeerd 'Instructor Alpine Climbing'

+32 473 86 22 89

+33 7 74 05 91 14

verticalthinkingvzw@gmail.com

