KVB3 OUTDOOR VOORKLIMMEN EN MULTIPITCH – VERDON

ZES DAGEN KLIMMEN, LEREN EN ZELFSTANDIGER WORDEN OP DE ROTS.



Van sportklimmen naar je eerste multipitches! We starten met single pitch voorklimmen en bouwen gedurende de week stap voor stap verder naar het multipitchen. Naarmate de week vordert, evolueer je meer en meer richting een zelfstandige rotsklimmer. Afhankelijk van je niveau en ervaring krijg je de kans om je stage af te sluiten met het klimmen van je eerste multipitches!

WAT GA JE LEREN?

I. Outdoor voorklimmen
We hernemen de belangrijkste technieken van het indoor voorklimmen en vertalen die naar de rots: efficiënt voorklimmen en zekeren, omgaan met materiaal en standplaatsen en veilig te werk gaan op sportklimroutes.

2. Starten met multipitch
Vanaf dag 2 verleggen we de focus richting multiptichen. Je leert een standplaats bouwen, een naklimmer zekeren, touwsteun verlenen en rappellen.

3. Verschillende multipitch-methodieken
We behandelen: de variabele en vaste voorklimmer, standplaatsbouw, meerdere lengtes afdalen, zekeren vanaf het lichaam vs vanaf de standplaats, halve mastworp, alpiene slipsteek en basisprincipes van zelfredding.

HOE VERLOOPT EEN LESDAG?

- **09:00** - Start met theorie en oefenen op de camping aan oefenbordjes
- **Na de middag** - Technieken toepassen op rots tijdens het klimmen
- **16:00** - Einde lesdag en ruimte voor vrij klimmen
- **Avond** - Samen koken en vrije tijd



CARPOOLING

Heenrit
Zaterdag 31 oktober: vertrek om 7u30 vanuit Aalst.
We hebben doorgaans enkele plaatsen beschikbaar in ons busje. Wie zelf rijdt en plaatsen vrij heeft, kan die aanbieden aan andere deelnemers via onze Facebook-pagina **'Vertical Carpoolings'**. Bij inschrijving kan je aangeven dat je gebruik wil maken van carpooling. Deelnemers staan mee in voor het rijden.

Terugrit
Vrijdag na het avondmaal. Er wordt 's nachts teruggereden. Na de laatste stageweek kan er voor gekozen worden om zaterdag terug te rijden. Dit spreken de deelnemers aan de carpool onderling af.

CATERING

Voor deze Verdon-stage voorzien we geen catering vanuit Vertical Thinking. Je staat dus zelf in voor je ontbijt, lunch en avondmaal gedurende de volledige stage.
Op de camping is een basic keukentje beschikbaar, maar wij nemen geen kooktent of cateringmateriaal mee. Je organiseert je maaltijden dus zelf. Ter plaatse kunnen jullie afspreken om samen te koken of om gezellig iets te gaan eten.
Ook de maaltijden van de begeleiders worden door de deelnemers bekostigd en georganiseerd. Hoe jullie dit precies aanpakken , samen koken of uit eten gaan, kunnen jullie ter plaatse onderling afspreken.

VOOR WIE?

- 16 jaar of ouder
- Vlot 5a voor klimmen in de klimzaal
- In het bezit van KVB 2
- Lid van de Klim- en Bergsportfederatie of een andere bergsportfederatie.

(Een federatielidmaatschap is noodzakelijk in het kader van verzekering en toegang tot de klimgebieden.)



WANNEER?

Van Zondag 1 november tot en met vrijdag 6 november



WAAR?

Onze uitvalsbasis is: **Camping Bio Verdon**
625 chemin Boulogne, 04120 La Palud-sur-Verdon, Frankrijk
GPS: 43.77586, 6.34988 | 43°46'32.99"N, 6°20'59.58"E

Bij aankomst: 1) Bel je begeleider Tine Maes op het nummer **+32 494 33 34 30**
2) Zoek vervolgens naar de wapperende vlag met het logo van Vertical Thinking.

De camping ligt op ongeveer 10 minuten wandelen van het centrum van La Palud-sur-Verdon.

ONZE PARTNERS

Klim- en bergsport federatie

MOUNTEQSHOP

KLIMZAAL BANZAI

MATERIAAL

Klimmateriaal — individueel

- Sportklimgordel
- Klimhelm (kan bij VT gehuurd worden)
- Klimschoenen
- Pofzakje
- 5 HMS-schroefmusketons
- I dynamisch zekertoestel met centraal oog
- I halfautomaat of autotuber
- I Dyneema sling van 60 cm
- I Dyneema sling van 120 cm
- 7 m hulptouw van 5 mm

(Klimtouw, setjes en touwzak worden door ons voorzien).

Kedij

- klimkledij
- korte en lange broek
- regenjas
- donsjas
- fleece
- muts en handschoenen

Eten en drinken

- Bord
- Beker
- Brooddoos
- Drinkbus

Camping

- Tent
- Slaapmatje
- Warme slaapzak
- Kopkussen
- Campingstoeltje
- Hoofdlamp
- Toiletgerief en toiletpapier
- Potten en pannen
- Kookvuur & gas

Overige

- Rugzak
- Rugzakje op te multipitchen
- Zakmes
- KBF-lidkaart
- ID
- Optioneel: Pen en papier