

BERGBEKLIMMEN BEGINNERS CHAMONIX MONT-BLANC



VAN ROTSKLIMMEN NAAR JE EERSTE BEKLIMMINGEN IN HET HOOGGEBERGTE!

Van rotsklimmen naar je eerste beklimmingen in het hooggebergte! Tijdens deze stage leer je de basis van het alpinisme en pas je de technieken meteen toe tijdens verschillende beklimmingen. We bouwen de week stap voor stap verder op, zodat je steeds zelfstandiger wordt in alpien terrein.



WAT GA JE LEREN?

Naast het aanleren van technieken ligt de nadruk op het toepassen ervan tijdens echte beklimmingen en op het leren inschatten van terrein, omstandigheden en eigen mogelijkheden. We volgen hierbij de leerlijn van de KBF.

- Staptechnieken op sneeuw en ijs
- Touw- en voortbewegingstechnieken op rots, sneeuw en ijs
- Materiaalkennis en veilig gebruik van alpien materiaal
- Weerkunde, kaartlezen en oriëntatie
- Tochtplanning en het interpreteren van topo's
- Basisprincipes van redding en zelfredding
- Snelheid en efficiëntie in het hooggebergte
- Zelfvertrouwen opbouwen in alpien terrein

VOOR WIE?

- 16 jaar of ouder
- Vlot 5a voorklimmen in de klimzaal
- Goede fysieke conditie: 5 km lopen of 10 km stappen met hoogteverschil en rugzak is geen probleem
- In het bezit van KVB3 of gelijkwaardige ervaring (volgde je geen KVB 3, mail ons dan om je ervaring toe te lichten)
- Lid van de Klim- en Bergsportfederatie (KBF) of een andere bergsportfederatie
(Een federatielidmaatschap is noodzakelijk in het kader van de bergsportverzekering.)



WANNEER?

- Zondag 6 juni – vrijdag 11 juni 2027
- Zondag 13 juni – vrijdag 18 juni 2027
- Zondag 20 juni – vrijdag 25 juni 2027
- Zondag 27 juni – vrijdag 2 juli 2027
- Zondag 11 juli – vrijdag 16 juli 2027
- Zondag 25 juli – vrijdag 23 juli 2027

WAAR?

De stage vindt plaats vanuit Chamonix en de omliggende gebieden van het Mont Blanc-massief. De eerste overnachtingen gebeuren in de vallei. Daarna blijven we, afhankelijk van het programma en de omstandigheden, op hoogte en overnachten we in berghutten.



COMMUNICATIE

Ten laatste één maand voor de stage worden de deelnemers met elkaar in contact gebracht via een aparte WhatsApp-groep. Hier worden de praktische zaken geregeld, zoals carpooling, de verdeling van touwen en vragen rond materiaal.

START EN BRIEFING

We spreken zaterdagavond (vanaf 19u) af op de camping. Zondagochtend is er om 07:00 ontbijt, gevolgd door de briefing voor de week.

HOE VERLOOPT DE STAGE?

- De eerste stagedag staat nog geen beklimming op het programma. We trekken vanuit de vallei een gletsjer op, de Mer de Glace of de Argentière-gletsjer. Daar maken we kennis met het materiaal en oefenen we de eerste technieken.
- Op de tweede dag vertrekken we opnieuw vanuit het dal en maken we een rotsgraatbeklimming. Hier leren en oefenen we de technieken voor voortbeweging op rots.
- De rest van de week blijven we zoveel mogelijk op hoogte. Afhankelijk van het niveau van de groep, het weer en de condities plannen we verschillende beklimmingen: van kortere beginnersroutes tot langere beklimmingen die bijna een volledige dag in beslag nemen.
- Aan het einde van de stage plannen en leiden de deelnemers zo autonoom mogelijk een volledige beklimming.



VOORBEREIDINGSDAG

Voorafgaand aan de stage volg je een verplichte voorbereidingsdag. Deze vindt plaats in Klimzaal Banzai. Tijdens deze dag nemen we een groot deel van de vereiste technieken opnieuw door en oefenen we ze in. Ook reddingstechnieken en takels worden al geoefend.

Je kunt zelf een datum kiezen uit een reeks voorgestelde data. Indien op dat moment blijkt dat bepaalde KVB3-technieken onvoldoende beheerst worden, kan je worden doorverwezen naar een KVB3-opfrissingsmoment.

OVERNACHTING EN KOSTEN

Zaterdagavond na de heenreis en zondagavond na de eerste stagedag overnachten we in het dal op Camping Glacier d'Argentière, 161 Chemin des Chosalets, 74400 Chamonix. Je tent en/of voertuig blijft daar de hele week staan.

Normaal gezien blijven we de resterende stagedagen op hoogte en overnachten we in berghutten. Daar is halfpension voorzien: ontbijt en avondmaal. Reken hiervoor op ongeveer €60 per persoon per dag. Met je KBF--lidkaart krijg je in de meeste berghutten korting.

De stagebegeleiding reserveert de overnachtingen op de camping en in de hutten.



EXTRA KOSTEN

- Vervoer naar Chamonix
- Camping: ca €120/week
- Berghutten: ca €60/dag (halfpension)
- Eten bij aankomst en op stagedag I
- Lunch tijdens de stageweek
- Liften

De kosten ter plaatse van de begeleiding (lift, hutten, camping) zijn voor rekening van de groep en worden nadien verrekend via Splitwise.

Alle extra kosten worden geschat rond de €500.
Dit kan variëren per stage.

CARPOOLING

We proberen vanuit Vertical Thinking zoveel mogelijk carpooling te stimuleren. Het vervoer van en naar het liftstation gebeurt met eigen vervoer (met indien nodig een zitje voor de stagebegeleider)

ETEN EN DRINKEN

Het eten bij aankomst, op stagedag I en het ontbijt en de lunch van stagedag 2 zijn zelf te voorzien.

In de berghutten zijn ontbijt en avondmaal inbegrepen. De lunch blijft zelf te voorzien. Denk hierbij aan brood, crackers, kaas, vlees, noten, gedroogd fruit en andere snacks. Deze kunnen worden aangekocht in de supermarkt vlak bij de camping.

BEGELEIDING

Denis Hoste, Gilke Bisback, Andreas Speelmans en Sebastiaan Verbeke
UIAA-gecertificeerde Instructors Alpine Climbing

CONTACT

Met vragen kun je terecht bij Tine of Anneke via info@verticalthinking.be of 0494 33 34 30

VIDEOMATERIAAL

Om je voor te bereiden op de stage en de aangeleerde technieken na de stage opnieuw in te oefenen, hebben we een aantal video's geselecteerd. De video's behandelen technieken die we tijdens de stage aanleren en die belangrijk zijn voor het veilig bewegen en ondernemen van beklimmingen in het hooggebergte. De technieken in de video's zijn dezelfde technieken die we tijdens de stage gebruiken.

Bekijk de video's gerust al eens vooraf om kennis te maken met de technieken. Na de stage kan je ze opnieuw gebruiken om de technieken zelfstandig te herhalen en in te oefenen.

- **Mannschaftszug:**
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Tu8M8jPHi7A>
- **Losse Rolle:**
 - <https://www.youtube.com/watch?v=oUOgoVDdNxA>
- **Zelfredding en Münchhausen met prusiks en gardaknoop:**
 - <https://www.youtube.com/watch?v=lcZ8ZhYnLLO>
- **Zelfredding en Münchhausen met Petzl T-Bloc en Petzl Microtraxion / Edelrid Spock:**
 - <https://www.youtube.com/watch?v=eC8MOGqJIZ8>



De KBF kiest voor deze technieken als standaard. Er bestaan vaak verschillende manieren om hetzelfde doel te bereiken. We raden aan om binnen deze stage de aangeleerde technieken en methodes te volgen.

MATERIAAL

Technisch materiaal - Individueel

- Klimhelm
- Klimgordel
- Klimschoenen
- Klassieke pickel (B- of T-markering, max 65 cm)
- Basisstijgijzers, 12-punts en met antibot
- 5 HMS-schroefmusketons
- 1 safebiner (Ball Lock, PermaLock of Belay Master)
- 4 identieke snappers
- 1 zeker- en afdaaltoestel
 - (Petzl Reverso, Black Diamond ATC Guide, ...)
- 4 (verlengbare) setjes
- 3 prusiktoewtjes van 5 à 6 mm: 1 × 1,5 m + 2 × 5 m
- 1 sling van 80 cm (zelfredding)
- 2 slings van 120 cm
- 1 ijsschroef van 19 of 23 cm
- T-Bloc
- Petzl Micro Traxion of Edelrid Spock
- Rugzak van 35 à 40l
- Optioneel:
 - Telescopische wandelstokken
 - Regenhoes

Kledij

- 2 paar wandelkousen en ondergoed
- Thermisch ondergoed
- Synthetische of merinowollen baselayer
- Fleece
- Dunne donsjas
- Lange softshell klimbroek
- Regenjas en regenbroek
- Bergschoenen type C of D
- Muts
- 1 paar dikke handschoenen
- 1 paar dunne handschoenen
- Optioneel:
 - Getten

Voor in de hut

- Lakenzak
- Toiletgerief
- Lichtgewicht handdoek
- Oordopjes

MATERIAAL

Camping

- Tent
- Slaapmatje
- Warme slaapzak
- Kopkussen
- Campingstoeltje
- Hoofdlamp
- Toiletgerief
- Potten en pannen
- Kookvuur & gas
- Bord
- Beker
- Brooddoos
- Drinkbus

Oriëntatie - per groep van 3

- Topografische kaart: IGN 3630 OT
- Waterdichte kaarthoes
- Kompas
- Optioneel:
 - Planzeiger-tool

Zonnebescherming

- Gletsjerbril categorie 4
- Zonnecrème, minstens factor 30
- Aftersun
- Lippenbalsem met zonnebescherming
- Petje
- Buff
- Optioneel:
 - Sun hoody

Overige

- Hoofdlamp + Reservebatterijen
- Drinkbus of Camelbag van 2l
- ID
- KBF-lidkaart
- Gsm + lader
- Schrijfgerief
- Batterypack
- Persoonlijke medicatie
- Reddingsdeken
- Optioneel:
 - GPS-horloge

Klimtouwen worden door ons voorzien.

Voor aankopen kun je terecht bij materiaalpartner **BanzaiBoetiek** by **Mounteqshop** (Klimzaal Banzai, Aalst).
Deelnemers aan onze cursussen krijgen er **10% korting**.