

BERGBEKLIMMEN GEVORDERDEN CHAMONIX MONT-BLANC



NAAR EEN VOLGEND NIVEAU IN HET HOOGGEBERGTE!

Heb je de stage Bergbeklimmen Beginners gevolgd en ondertussen wat basiservaring opgedaan? Dan is deze stage de volgende stap.

Tijdens de gevorderdenstage bouwen we verder op de technieken die je al kent. Je leert nieuwe alpiene touw-, zekerings- en reddingstechnieken voor op alle terrein (rots, sneeuw en ijs).

De technieken worden niet alleen aangeleerd, maar meteen toegepast tijdens echte beklimmingen. We ondernemen drie à vier beklimmingen in groep, met moeilijkheidsgraden van PD tot eventueel D.

We trekken daarbij zoveel mogelijk het hooggebergte in en blijven bij voorkeur meerdere dagen op hoogte. Zo krijg je de kans om je technieken, zelfstandigheid en vertrouwen verder uit te bouwen.



WAT GA JE LEREN?

Tijdens deze stage bouwen we je alpiene vaardigheden verder uit en maken we een nog een betere alpinist van jou. We volgen hierbij de leerlijn van de KBF.

- Alpiene touwtechnieken verder uitbouwen
- Nieuwe zekerings- en reddingstechnieken op rots-, sneeuw- en ijsterrein
- Technieken toepassen tijdens echte beklimmingen
- Efficiënt en veilig bewegen in alpien terrein
- Zelfstandiger worden tijdens beklimmingen
- Je niveau, vertrouwen en vaardigheden verder ontwikkelen

Het doel is niet alleen nieuwe technieken leren, maar vooral leren wanneer en hoe je ze toepast in een echte alpiene omgeving.

VOOR WIE?

- 16 jaar of ouder
- Vlot 5c voorklimmen in de klimzaal
- Goede fysieke conditie: 5 km lopen of 10 km stappen met hoogteverschil en rugzak is geen probleem
- Je volgde reeds een stage Bergbeklimmen Beginners
- Je deed nadien zelfstandige ervaring op of hebt een Ervaringsstage Bergbeklimmen achter de rug
- Lid van de Klim- en Bergsportfederatie (KBF) of een andere bergsportfederatie

(Een federatielidmaatschap is noodzakelijk in het kader van de bergsportverzekering.)



WAAR?

De stage vindt plaats vanuit Chamonix en de omliggende gebieden van het Mont Blanc-massief. Indien de omstandigheden of het programma dit vereisen, kan de stage op een andere locatie doorgaan. Indien dit het geval is, worden de deelnemers hier tijdig over geïnformeerd.

De eerste overnachtingen gebeuren in de vallei. Daarna blijven we, afhankelijk van het programma en de omstandigheden, op hoogte en overnachten we in berghutten.

WANNEER?

- Zondag 4 juli – vrijdag 9 juli 2027



COMMUNICATIE EN VOORBEREIDING

Een 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. Daarnaast plannen we diezelfde periode een online webinar waar we de praktische zaken bespreken en polsen we naar ieders verwachtingen. Zo proberen we te voldoen aan ieders verwachtingen qua beklimmingen.



START EN BRIEFING

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

HOE VERLOOPT DE STAGE?

We proberen tijdens de stage zo lang mogelijk op hoogte te blijven. Bij voorkeur spenderen we vijf nachten in een berghut.

De concrete invulling van de week hangt uiteraard af van de condities en de verwachtingen van de groep. Het kan daarom gebeuren dat we slechts drie nachten op hoogte doorbrengen.

Als de omstandigheden en de groep het toelaten, kunnen we ook kiezen voor een alpien bivak. In dat geval brengen we één nacht door op de gletsjer, in een tent of bivakzak.

Een bivak vraagt wel extra specifiek materiaal. Dit is alleen mogelijk wanneer iedere deelnemer over het nodige materiaal beschikt, zoals een bivakzak, slaapzak, matje, gevriesdroogd eten en een gasvuur. Dit kan verder besproken worden tijdens het webinar.

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 dyneema sling van 80 cm (zelfredding)
- 2 dyneema 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**.