

IJSKLIMMEN BEGINNERS



VAN JE EERSTE STAPPEN OP IJS NAAR JE EERSTE IJSKLIMBEKLIMMINGEN

Spreekt ijsklimmen tot je verbeelding en wil je er graag eens van proeven? Tijdens deze stage maak je uitgebreid kennis met het klimmen op watervallijs. Je leert stap voor stap de basistechnieken en past ze meteen toe tijdens echte beklimmingen.

We starten rustig met het klimmen in toprope. Eens je de basisbewegingen onder de knie hebt, leer je ijsvijken plaatsen en begeleiden we je bij het voorklimmen van je eerste eenvoudige singlepitch ijsklimroute.

Daarna bouwen we verder op naar het alternerend voorklimmen van eenvoudige routes van meerdere touwlengtes. Afhankelijk van het niveau van de groep en de omstandigheden kunnen ook moeilijkere watervallen, mixed-klimmen of drytoolen aan bod komen.

Voorklimmen op ijs vraagt engagement. Voel je je hier nog niet klaar voor, dan kan je de volledige stage ook naklimmen. We respecteren steeds ieders persoonlijke ritme en grenzen.



WAT GA JE LEREN?

Tijdens deze stage zetten we je KVB 3-kennis over van rots naar ijs.

- Basistechnieken voor het bewegen en klimmen op ijs
- Efficiënt gebruik van ijsbijlen en stijgijsers
- Plaatsen en beoordelen van ijsvijken
- Opbouwen van een standplaats in ijs
- Abalakov maken en gebruiken voor een rappel
- Voorklimmen van eenvoudige ijsroutes in multipitch
- Planning en uitvoering van een ijsklimtour
- Kennis, gebruik en onderhoud van ijsklimmateriaal
- Basisbeginselen van meteorologie
- Basis sneeuw- en lawinekunde en het principe van 'Stop and Go'

VOOR WIE?

- 16 jaar of ouder
- Vlot 5c voorklimmen in de klimzaal
- Goeie algemene fysieke conditie
- In het bezit van KVB 3 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.)



WAAR?

Je kan kiezen uit één van volgende locaties:

Noorwegen – Oppdal

Een week ijsklimmen in Oppdal, een gebied met een grote keuze aan geschikte routes voor zowel beginners als (ver)gevorderde ijsklimmers.

Frankrijk – Briançon

We klimmen in de valleien van Freissinières en Fournel, waar we verschillende watervallen en routes vinden die geschikt zijn om de eerste stappen in het ijsklimmen te zetten.

WANNEER?

- Zondag 7 februari - vrijdag 12 februari 2027



COMMUNICATIE

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



VOORBEREIDING

Een goede voorbereiding is belangrijk om tijdens de stage optimaal te kunnen leren. Zorg er daarom voor dat je vooraf vertrouwd bent met je eigen klimmateriaal.

Tijdens de stage nemen we de verschillende technieken stap voor stap door. Je hoeft dus vooraf **GEEN** ervaring te hebben met ijsklimmen.

HOE VERLOOPT DE STAGE?

De eerste dagen bouwen we de technieken geleidelijk op. We starten met eenvoudige ijswanden waar we in toprope de basisbewegingen aanleren en inoefenen.

We besteden hierbij aandacht aan lichaamshouding, het efficiënt gebruik van ijsbijlen en stijgijsers en het herkennen van goed en minder goed ijs.

Wanneer de basis goed zit, maken we de stap naar het plaatsen van ijsvijzen en het voorklimmen van eenvoudige singlepitch routes. We leren ook hoe je een veilige standplaats in ijs opbouwt en hoe je een Abalakov maakt om een route veilig te kunnen verlaten.

Later in de week gaan we, afhankelijk van het niveau van de groep en de omstandigheden, over naar langere routes. We oefenen het alternerend voorklimmen van eenvoudige derdegraads watervallen en leren de verschillende technieken combineren tijdens een volledige ijsklimbeklimming.

Indien het niveau van de groep en de omstandigheden het toelaten, kunnen ook moeilijkere watervallen aan bod komen. Bij interesse kan er daarnaast een dag mixed-klimmen of drytoolen worden ingelast.

's Avonds voorzien we theoretische momenten waarin we dieper ingaan op de verschillende aspecten van het ijsklimmen en de voorbereiding van een beklimming.

OVERNACHTING EN KOSTEN

Voor beide stages wordt door de stageleiding een comfortabele accommodatie gereserveerd voor de volledige groep. De exacte accommodatie wordt vooraf meegedeeld. De prijs wordt gedeeld door het aantal deelnemers.

EXTRA KOSTEN

Naast het inschrijvingsgeld moet je rekening houden met extra kosten voor transport, accommodatie, voeding en eventuele andere kosten tijdens de stage.

De accommodatiekosten ter plaatse van de begeleiding (overnachting + lokaal transport) 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/bestemming.



CARPOOL EN TRANSPORT

Noorwegen – Oppdal

Voor de verplaatsing naar Noorwegen is een vlucht nodig. Vertical Thinking zoekt de meest geschikte vlucht uit en bezorgt de deelnemers tijdig de nodige informatie om hun ticket te boeken. Ter plaatse worden huurwagens door Vertical Thinking geregeld en gedeeld door de deelnemers.

Frankrijk – Briançon

Voor de stage in Briançon wordt carpoolen vanuit België gestimuleerd. Ter plaatse verplaatsen we ons met de eigen wagens naar de verschillende ijsklimgebieden.

ETEN EN DRINKEN

De groep spreekt onderling af hoe de maaltijden worden georganiseerd. Er kan gekozen worden om zelf meegebrachte voeding te gebruiken, samen te koken of af en toe uit eten te gaan.

Lunch en snacks voor tijdens het klimmen worden zelf voorzien en kunnen ter plaatse in de vallei worden aangekocht.

BEGELEIDING

Noorwegen – Oppdal

Denis Hoste – UIAA Instructor Alpine Climbing

Frankrijk - Briançon

Gilke Bisback – UIAA Instructor Alpine Climbing

De stage wordt begeleid volgens het niveau van de groep en met respect voor het individuele tempo en de grenzen van elke deelnemer. Wie zich nog niet comfortabel voelt om voor te klimmen, kan de volledige stage als naklimmer deelnemen.

CONTACT

Met vragen kun je terecht bij:

Tine of Anneke via info@verticalthinking.be of 0494 33 34 30



MATERIAAL

Technisch materiaal - Individueel

- Klimhelm
- Klimgordel
- Stijgijzervaste bergschoenen (type D):
 - La Sportiva Nepal Extreme, Scarpa Phantom Tech
- Technische stijgijzers met dual frontal points:
 - Petzl Dart of Lynx
- 2 technische ijsbijlen:
 - Petzl Nomic, CAMP X-Dream, Grivel Tech / Dark Machine
- Spinner leash:
 - Blue Ice Hydra, Petzl V-Link
- 4 à 6 ijsvijzen:
 - 1 × 19–23 cm
 - 3 à 5 × 13–16 cm
- 1 à 2 caritools voor ijsvijzen
- 1 Abalakovhaak
- 1 safebiner:
 - Ball Lock, PermaLock of Belay Master
- Zeker- en afdaaltoestel
 - Petzl Reverso, Black Diamond ATC Guide, ...
- 5 HMS-schroefmusketons
- 5 setjes
- 2 losse snappers
- 2 dyneema slings van 120 cm
- 3 prusiktoewtjes van 5 à 6 mm:
 - 1 × 1,5 m
 - 2 × 5 m

Kledij

- Gore-Tex jas en broek
- Donsjas
- Windstopper
- Warme fleece
- Thermisch ondergoed
- Warme kousen
- 2 à 3 paar handschoenen:
 - dun paar
 - dik paar of overhandschoenen d
- Optioneel:
 - Getten

Overige

- Rugzak van ongeveer 40 liter
- Thermos / Drinkbus
- Hoofdlamp
- Kompas of GPS
- Reddingsdeken
- Toiletgerief
- Persoonlijk EHBO-setje
- WC-papier
- Brooddoos
- KBF-lidkaart
- Identiteitskaart

MATERIAAL

Bescherming

- Skimasker / Skibril
- Gletsjerbril categorie 4
- Zonnecrème, minstens factor 30
- Aftersun
- Lippenbalsem
- Petje
- Buff

Optioneel:

Indien je dit materiaal al hebt, mag je het meenemen:

- Shock absorber-setjes
- Friends, klemblokken en nutkey
- Maillon rapide
- Telescopische wandelstokken
- Lawineset: pieper, schop en sonde
- regenhoes

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**.