KVB 3 OUTDOOR VOORKLIMMEN EN MULTIPITCH

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. Is er nog tijd en mentale ruimte, dan hebben we het ook over gebruik van dubbeltouwen.

VERTICAL THINKING.BE

VOOR WIE?

- 16 jaar of ouder
- Vlot 5a voorklimmen 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.)

START EN BRIEFING

De cursus start op zondag om 9u00 met een algemene briefing over het verloop van de stageweek.

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
- **Doorheen de week** - Steeds meer ruimte voor zelfstandig oefenen en klimmen onder begeleiding



CARPOOLING

Heenrit

Zaterdag vóór de stage: vertrek om 7u30 vanuit **Aalst**. We hebben doorgaans enkele plaatsen beschikbaar in ons busje. Bij inschrijving kan je aangeven dat je gebruik wil maken van carpooling. De beschikbare plaatsen zijn geen gegarandeerde taxidienst: deelnemers staan mee in voor het rijden.

Terugrit

Vrijdag na de stage, na het avondmaal. Er wordt 's nachts teruggereden.

Zelf Rijden

Wie zelf rijdt en plaatsen vrij heeft, kan die eveneens aanbieden aan andere deelnemers via onze Facebook-groep **'Vertical Carpoolings'.**

VERTICAL THINKING.BE

CATERING

Tijdens de zes lesdagen voorzien we ontbijt, lunchpakket en avondmaal.

- Ontbijt vanaf 08:00 aan onze cateringtent. Je maakt er ook je lunchpakket voor die dag.
- Volwaardig vegetarisch avondmaal.
- Iedereen helpt één dag mee met ontbijt, avondmaal en afwas.
- Op de aankomst- en vertrekdag (zaterdag) voorzie je zelf je maaltijden.



*Voor de **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 deze 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 voor deze stage door de **deelnemers bekostigd**. Hoe jullie dit precies aanpakken , samen koken of uit eten gaan, kunnen jullie ter plaatse onderling afspreken.*

CAMPING

Wij reserveren de camping voor de hele groep. Wij voorzien maximaal 7 nachten per stage. Indien je al voor het begin van de stage wenst aan te komen of langer wil blijven na afloop, dat kan altijd. Deze extra nachten worden nadien afgerekend.

Mensen die een stacaravan of een cabane willen huren nemen zelf contact op met de camping, maar brengen ons hiervan wel op de hoogte bij inschrijving.

Zoek bij aankomst naar de wapperende vlag met het logo van Vertical Thinking. Op de dag van aankomst zijn we waarschijnlijk zelf gaan klimmen, maar **tussen 19u en 21u** zijn we zeker aanwezig. Kom je vroeger of later op de dag toe, installeer je dan al gerust op de camping. Er zal een whiteboard hangen met daarop aangeduid waar je je tentje of busje mag zetten. Ook onze contactgegevens vind je daar.

WAAR?

Gorges du Tarn — Camping La Muse
Pont du Rozier, 12720 Mostuéjouls. Centraal gelegen tussen de Gorges du Tarn en de Gorges de la Jonte.

Freissinières — Camping des Allouviers
05310 Freissinières. Rustige camping in de vallei van Freissinières, vlak bij de rivier.

Gorge Du Verdon — Camping Bio Verdon
625 chemin Boulogne, 04120 La Palud-sur-Verdon. Ligt op ongeveer 10 minuten wandelen van het centrum van La Palud-sur-Verdon.

WANNEER?

Gorges du Tarn

- Zondag 28 maart – vrijdag 2 april 2027
- Zondag 4 april – vrijdag 9 april 2027
- Zondag 11 april – vrijdag 16 april 2027
- Zondag 18 april – vrijdag 23 april 2027
- Zondag 23 mei – vrijdag 28 mei 2027
- Zondag 30 mei – vrijdag 4 juni 2027
- Zondag 5 september – vrijdag 10 september 2027
- Zondag 12 september – vrijdag 17 september 2027
- Zondag 19 september – vrijdag 24 september 2027



Freissinières

- Zondag 4 juli – vrijdag 9 juli 2027
- Zondag 11 juli – vrijdag 16 juli 2027
- Zondag 18 juli – vrijdag 23 juli 2027
- Zondag 25 juli – vrijdag 30 juli 2027
- Zondag 1 augustus – vrijdag 6 augustus 2027
- Zondag 8 augustus – vrijdag 13 augustus 2027

Gorges du Verdon

- Zondag 31 oktober - vrijdag 5 november 2027

CONTACT

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

NA DE STAGE

Na zes dagen heb je een stevige basis in outdoor voorklimmen en multipitchtechnieken. Met behulp van onderstaande tools kan je verder zelfstandig oefenen:

- Je krijgt de cursus op PDF om de theorie opnieuw door te nemen.
- Je hebt toegang tot video's met touwtechnieken op ons Youtube-kanaal.
- Je kan op een later moment de KVB 3-evaluatie afleggen, al dan niet voorafgegaan door een opfrissing in Klimzaal Banzai.
    - Inschrijven via de website.



Het doel van de stage is vooral dat je de technieken begrijpt, inoefent en leert toepassen op de rots. Nadien is blijven oefenen cruciaal om alles vlot in de vingers te krijgen en te houden.
Smaakt het nadien naar meer? Dan kan je inschrijven voor KVB 3+ of Ervaringsstage multipitch.

VERTICAL THINKING.BE

MATERIAAL

Klimmateriaal — individueel

- Sportklimgordel
- Klimhelm (kan bij VT gehuurd worden)
- Klimschoenen
- Pofzakje
- 5 HMS-schroefmusketons
- I dynamisch zekertoestel met centraal oog (Petzl Reverso, ATC Guide, ...)
- I halfautomaat of autotuber (Grigri, Pinch, ATC Pilot, Mammut Smart2.0, Edelrid Jul,...)
- I Safebiner (Ball lock of Belaymaster)
- I Dyneema sling van 60 cm
- I Dyneema sling van 120 cm
- 7 m hulptouw van 5 mm

Camping

- Tent
- Slaapmatje
- Warme slaapzak
- Kopkussen
- Campingstoeltje
- Hoofdlamp
- Toiletgerief en toiletpapier

Kedij

- Klimkledij
- Korte en lange broek
- Regenjas
- Donsjas
- Fleece
- Muts en handschoenen

Catering

- Bord
- Beker
- Bestek
- Brooddoos
- Drinkbus
- Keukenhanddoek

Overige

- Rugzak
- Zakmes
- KBF-lidkaart
- ID
- Topo (te verkrijgen op de camping)
- Optioneel: Pen en papier

Klimtouwen en setten 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**.

Klim- en bergsport federatie

MOUNTEQSHOP

VERTICAL THINKING.BE

KLIMZAAL BANZAI