

## WORKSHOP/BIJSCHOLING 'TRAD KLIMMEN'

Versie: 1  
Datum: april 2016



### Achtergrond/vraag ontwikkeling bijscholing 'ADVENTURE KLIMMEN'

Deze bijscholing is afkomstig van Niek de Jonge – Klim-& Touwtechniek. Info en boeking van de workshop/bijscholing bij Niek de Jonge:



# Niek de Jonge

klim & touwtechniek

www.niekdejonge.nl

- Rope-access
- Veilig werken op hoogte
- Evenementen
- Sportklimcursussen & training
- Fotografie & lezingen

Naam  
Adres  
Tel  
Mail

- Niek de Jonge 20026450
- Karpaten 30, 3524DD, Utrecht
- 06-12608067
- info@niekdejonge.nl

### Inhoud

De workshop/bijscholing 'Trad klimmen' is bedoeld voor instructeurs met ruime ervaring (SKI3-OV-Trad voorheen SKI-AK) alsmede klimmers met beperkte ervaring in klimmen op mobiele tussenzekeringen. Het instap niveau

voor alle deelnemers is OV (Outdoor Voorklimmen).<sup>1</sup> Tijdens het weekend kunnen de SKI3-OV punten voor hun licentiebehoud behalen. De OV's kunnen een eerste kennismaking met traditioneel klimmen opdoen of gewoon meer ervaring opbouwen. De combinatie van ervaren instructeurs (SKI3-OV-T) en minder ervaren deelnemers is uitermate geschikt om de instructie vaardigheden te toetsen en ervaringen in de groep te delen. Kortom een interactieve lesmethode.

### Programma

De bijscholing/cursus zal plaatsvinden op zaterdag en zondag in het klimgebied Ettringen in Duitsland. De cursusdagen duren ruwweg van 10:00 uur 's ochtends tot 16:00/17:00 uur 's middags.

Tijdens het weekend zullen de volgende technieken om veilig met eigen zekeringen te klimmen (en instructie te geven) aan de orde komen:

- Materiaal kennis en eigenschappen → meenemen van eigen materiaal door de cursisten ter vergelijking.
- Plaatsing van tussenzekeringen - met name t.o.v. elkaar. Het leggen van (multi)directionals en de invloed die krachten bij een val hebben op alle geplaatste zekeringen.
- Optimaal benutten van de aanwezige zekeringsmogelijkheden (dubbel leggen voor de crux of op rustpunt). Situaties waar directionals nodig zijn leren herkennen en gebruiken.
- Meenemen van voldoende (route-specifiek) materiaal en de ordening aan de gordel.
- Juiste materiaal gebruiken: geen nuts in parallelle spleten, het niet hebben van kleine/grote cams aan orde stellen. Onjuiste plaatsingen (te ver ingetrokken/uitstaand).
- Letten op plaatsing en potentiële verplaatsing door belastingsrichting van het touw.
- Aandacht voor stevigheid rots/zandlopers/breuken: slechte rots, extreem gladde rots etc. Losse brokken. Gevaar van plaatsen van nuts/cams aan buitenkant rotsspleten.
- Wanneer gebruik van enkel/dubbeltouw.
- Het vooraf een juiste inschatting van de route maken. Daarbij potentieel gevaarlijke situaties voorzien. Samen met de zekeraar vooraf de route doorspreken.
- Standplaats maken met mobiele zekeringen: de nieuwe methode standplaatsbouw wordt kort toegelicht.
- Zelfvertrouwen / bewustzijn dat je instructeursstatus hebt behandelen. Vertrouw je op je zekeringen, durf je er in te vallen?

Het artificieel klimmen zal ook aan bod komen. Niet als doel op zich, maar om de volgende redenen:

- uitbreiding van kennis en kunde in omgang met eigen zekeringen
- optimaliseren van het vertrouwen in de mobiele tussenzekeringen
- oplossingen kunnen bieden bij noodsituaties zoals slecht weer (natte rots) en vermoeidheid
- te moeilijke (onvoorziene) vrijklim lengtes/secties alsnog kunnen beklimmen

Spleetklimmen zal ook aan bod komen aangezien het een directe link heeft met Traditioneel klimmen en het gebied (Ettringen) zich hier uitermate goed voor leent:

- Klimtechniek van hand- en voetverklamping, voetfouten.
- Afzekeren: nadruk op het 'ijken' van de mobiele tussenzekeringen met de maat van je eigen hand.
- Tapen van de handen
- Mooie geschikte routes aanwijzen voor deelnemers van elk niveau

### Programma bijscholing

Tijdens het weekend zal er niet volgens een vast tijdschema worden gewerkt. Dit aangezien er buiten wordt geklimmen en er dus rekening moet worden gehouden met de weersinvloeden. Op basis hiervan zal ter plaatse worden bepaald wat welke dag zal worden behandeld. Hieronder volgt een voorbeeld van een tijdsplanning:

#### ZATERDAG:

Tijd	Onderwerp	Omschrijving
10.00	Verzamelen Grosse Wand, Ettringen. Introductie deelnemers en instructeur	Introductie van de deelnemers: wie ben ik, wat is mijn buitenklim ervaring, NKBV-status, ben ik al eens in Ettringen geweest, wat is mijn gewenste klimniveau voor het weekend en wat verwacht ik van het weekend.
10.15	Materiaalkennis en eigenschappen	Het vergelijken van de verschillende mobiele tussenzekeringen die er op de markt zijn, passief t.o.v. actief, materiaaleigenschappen, camstops en de noodzaak van deze kennis mbt het gebruik en de veiligheid hiervan. Een link met de rotseigenschappen van zandsteen, basalt etc en de kwaliteit hiervan wordt benadrukt.
11:00	De groep verplaatst zich naar een 'geschikte' sector om te gaan klimmen.	De sector wordt gekozen op basis van de ervaring/klimniveau in de groep.

<sup>1</sup> Mensen met minder ervaring kunnen uiteraard ook aansluiten, echter zullen zij tijdens het weekend niet kunnen voorklimmen.

11:15	Klimmen	Deelnemers delen zichzelf in op basis van klimniveau. Er wordt overlegd of deelnemers gelijk willen voorklimmen of bv eerst een route willen naklimmen, Geschikte routes worden aangewezen. Er worden veel 'klim'meters gemaakt in de rots, op basis hiervan worden tips & tricks uitgelegd en/of nader toegelicht. Voor de minder ervaren deelnemers kan eerst een les "plaatsen van mobiele tussenzekeringen" worden gegeven.
13:00	Spleetklimmen	Spleetklimmen wordt toegelicht, verklemmings-technieken, plaatsingen, ijken van eigen handen met cams etc.
13:30	Klimmen	Hier komen we tenslotte voor!
16.30	Afsluiting van de dag	De dag wordt kort doorgenomen en de laatste vragen worden beantwoord. Er wordt een tijdstip en een locatie afgesproken voor de zondag.
17.00	Einde	

#### ZONDAG:

Tijd	Onderwerp	Omschrijving
10.00	Verzamelen Kottenheim en verplaatsen naar geschikte sector.	
10.15	Klimmen	Er wordt warm geklommen, vragen mbt de behandelde stof van de dag er voor worden beantwoord en evt. wordt de stof herhaald.
11:30	Standplaatsen	De verschillende standplaatsen worden behandeld en toegelicht, rijverankering en spinverankering, zekeren over standplaats tov zekeren over lichaam etc. Interactief wordt er eerst een standplaats gebouwd door de deelnemers en deze kan gezamenlijk worden besproken.
12:30	Klimmen	
14:00	Artificieel klimmen	Kort wordt uitgelegd wat de klimtechniek is bij het artificieel klimmen
13:30	Artificieel klimmen / Klimmen	Deelnemers kunnen het artificieel klimmen zelf oefenen indien zij dit leuk vinden, er kan ook gewoon worden vrijgeklommen.
16.00	Afsluiting van de dag en van het weekend	De dag wordt kort doorgenomen en de laatste vragen worden beantwoord. De SKI-AK's worden beoordeeld en de overige deelnemers wordt geadviseerd welk traject te doorlopen in hun opleiding of klimcarrière
16.30	Einde	

#### Locatie / Materialen

De cursus wordt gegeven in Ettringen.

De instructeur zorgt voor de volgende materialen:

- Passieve en Actieve mobiele tussenzekeringen.
- Ladders en daisy's (één paar).

Deelnemer moet meenemen:

- Persoonlijk klimmateriaal zoals helm, gordel zekerapparaat etc.
- Hardware zoals cams en nuts, touw etc.
- Sporttape.
- Eigen lunch en snacks en water.
- Vervoer van en naar Ettringen, Duitsland.

#### Kosten

Kosten voor het gehele weekend inclusief instructie en reis-, verblijfskosten Niek de Jonge	Maximaal 8 deelnemers (OV). Bij elke deelnemende SKI3-OV kunnen twee extra deelnemers mee doen.	<b>Totaal = € 595,- (incl BTW)</b>
---	---	------------------------------------