

Ontwerp Lesbrief bij Cursus Adventure Klimmen



INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	2
INLEIDING	4
DEFINITIES	4
Adventure Klimmen	4
Bereik van de cursus Adventure Klimmen.....	4
DE CURSUS ADVENTURE KLIMMEN	6
Instroomeisen	6
Verloop van de cursus	6
Klimvaardigheidsbewijs.....	6
HET CURSUSBOEK: TRAD CLIMBING +	7
Opzet cursus	7
Introductie (P7 t/m 19).....	7
Risicobewustzijn en veiligheid (P14)	7
Angst en stress (P207 t/m 237)	7
Training/voeding/kleding (P191 t/m 205).....	8
Gebruik van de topo en kiezen van de route (P19)	8
Uitrusting en materiaal (P29 t/m 56)	8
<i>Helm....(P34)</i>	8
Afspraken en communicatie.....	9
Het klimmen op eigen protectie	9
<i>Haken (P90-91)</i>	10
<i>Mobiele zekermiddelen en gebruik natuurlijke zekerpunten (P59 t/m 95)</i>	10
<i>Touwverloop, knopen en krachtenspel (P98 t/m 103, 106 t/m 107, 116-117, 128-134)</i>	10
<i>Standplaatsbouw (bijlage artikel standplaatsbouw)</i>	10
<i>Zekeren (p113 t/m 115) en spotten (p159)</i>	11
<i>Abseilen (p144 t/m 151)</i>	11
<i>Klimtechnieken (p 161 t/m 189)</i>	11
BIJLAGE 1: REDDINGSTECHNIEKEN	12
Laten zakken tot op de grond	12
Zwitserse flaschenzug.....	14
Afdalen met slachtoffer	15
<i>Afdalen met slachtoffer: Einmannbergungstechnik</i>	15
BIJLAGE 2: BIJLAGE STANDPLAATSBOUW VOLLEDIGE VERSIE	17
BIJLAGE 3: OUDE SLINGES CAMS VERVANGEN	18
BIJLAGE 4: ONGEWILD OPENEN VAN KARABINERS BIJ HET ZEKEREN	20
BIJLAGE 5: GEVAARLIJKE SITUATIES	21

INLEIDING

Gefeliciteerd met je keuze voor de cursus Adventure Klimmen van de NKBV. Sport- en rotsklimmen is leuk en uitdagend, maar ook niet geheel zonder risico's. Dit geldt in het bijzonder voor Adventure Klimmen. Door het volgen van de cursus Adventure Klimmen leg je de basis om veilig te kunnen klimmen in terrein dat niet- of maar deels behaakt is.

Bij deze cursus hoort het cursusboek 'Trad Climbing +' van Adrian Berry en John Arran (ISBN 978-1-873341-91-9). Dit boek is te bestellen via www.rockfax.com of via www.bol.com. In deze lesbrief wordt je duidelijk gemaakt welke bladzijden uit dit boek je voor de cursus moet bestuderen. Ook worden enkele aanvullingen op de in het boek genoemde technieken gegeven. Vaak zijn dit aanvullingen die specifiek zijn voor de Nederlandse praktijk en op het overige cursusaanbod zijn afgestemd.

Per onderwerp geven we in de lesbrief aan welke pagina's uit het cursusboek bij het onderwerp horen en wat de eventuele extra aandachtspunten zijn. Wanneer naar aanvullende informatie/andere artikelen wordt verwezen kun je je instructeur hiernaar vragen. In het cursusboek staan een aantal technieken die in Nederland als ongebruikelijk of zelfs gevaarlijk beschouwd worden. Dit komt doordat de Engelse klimcultuur in een aantal opzichten afwijkt van de Nederlandse (die erg stoelt op de Duitstalige klimcultuur). Welke pagina's dit zijn benoemen we ook in deze lesbrief.

Deze verschillen in klimcultuur geven aan dat er niet zoiets bestaat als 'de juiste methode'. Klimmen en zeker Adventure Klimmen is een dynamische sport die een constante aanpassing aan de situatie vraagt. Als je te rigide denkt kan dat zelfs gevaarlijk zijn. Wees creatief, blijf constant leren en vraag je altijd af of een bepaalde 'standaard'techniek in een specifieke situatie wel zo geschikt is. Uiteindelijk zul je naarmate je langer klimt steeds meer technieken of nuances in technieken leren.

Bereik van de cursus Adventure Klimmen

Met 'Adventure Klimmen' wordt bedoeld het klimmen in niet of deels behaakte routes met een niet-alpine aanloop, waar de mogelijkheid bestaat tot afdalen via abseilen (abseilpiste) of door om te lopen (in niet-alpien terrein). De scope van de cursus Adventure Klimmen betreft dus hetzelfde terrein (max. circa 120 meter, niet alpien) als Outdoor Voorklimmen, met als enig verschil dat routes deels of geheel op eigen zekeringen geklommen kunnen worden. Het moet te allen tijde mogelijk zijn om met 1 touw (60m) OF van de positie van de klimmer de grond te bereiken OF de top. Dit ter voorkoming van de noodzaak complexe reddingsacties uit te moeten voeren.

De cursus betreft routes waarbij de standplaatsen over het algemeen goed behaakt zijn. Tussenliggende zekeringen moeten op basis van een verantwoorde inschatting van natuurlijke zekeringpunten en mobiele zekeringsapparaten geplaatst worden. Indien een route onverhoopt niet voldoet aan eerder benoemde context dan is de touwgroep in staat de route veilig af te breken door alleen gebruik te maken van natuurlijke zekeringpunten en mobiele zekermiddelen. Ook moet de cursist in staat zijn een solide standplaats te bouwen op mobiele zekeringen. De cursist wordt geacht de competenties die in de NKBV cursussen Indoor Toprope, Indoor Voorklimmen en Outdoor Voorklimmen beschreven staan volledig te beheersen.

Voor lange, alpiene multipitch-routes is het nodig technieken en tactieken te kennen die niet in deze cursus worden behandeld.

DE CURSUS ADVENTURE KLIMMEN

Instroomeisen

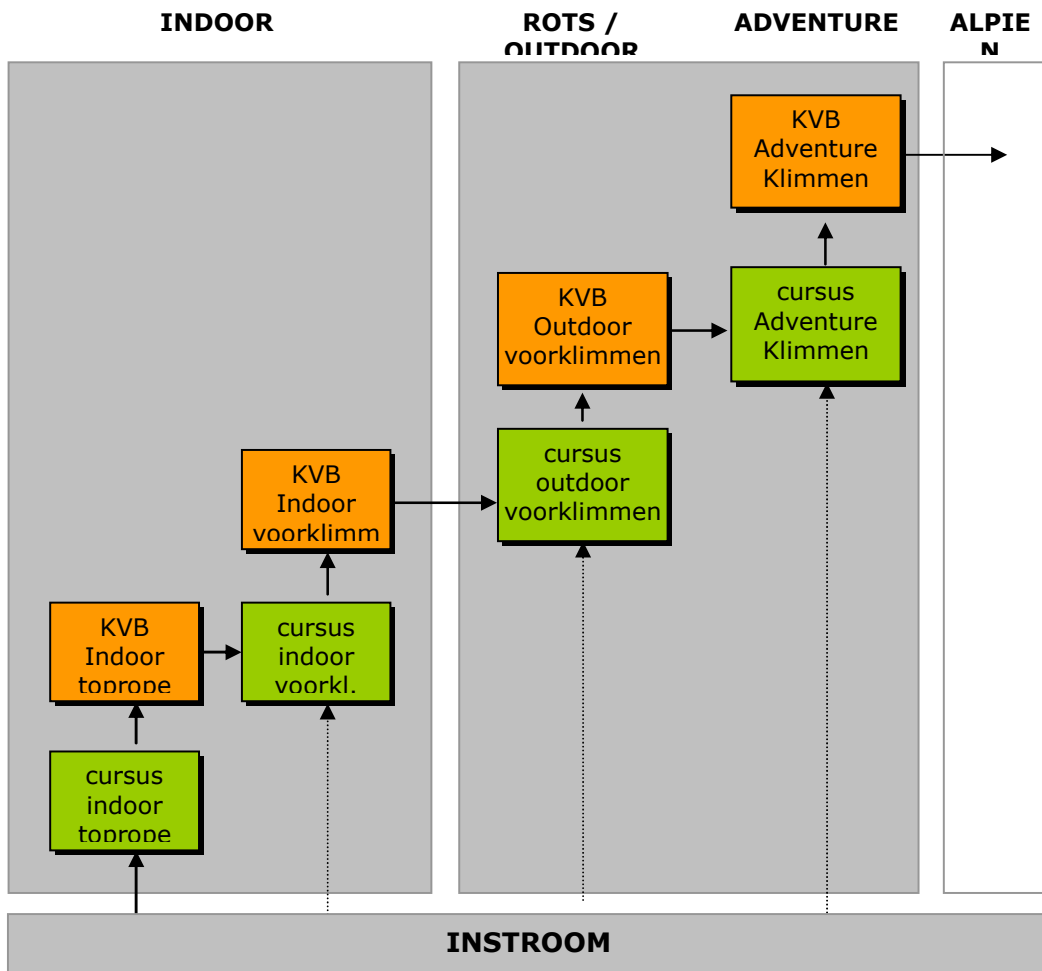
Als instroomeis voor de cursus Adventure Klimmen geldt dat je de cursus outdoor voorklimmen hebt gevolgd en de toets voor het klimvaardigheidsbewijs met goed gevolg hebt afgelegd óf dat je via een andere weg zelfstandig voorklimmer bent geworden in rots. Je kent alle principes die horen bij veilig klimmen in goed behaakte rots, zowel bij routes van één lengte als routes met meerdere lengtes.

Verloop van de cursus

De cursus Adventure Klimmen is in grote lijnen als volgt opgebouwd: er zijn theorie-onderdelen, onderdelen die je in Nederland aan een klimmuur kunt oefenen en onderdelen die je in de rots oefent. De instructeur richt de cursus zodanig in dat alle leerdoelen op een optimale manier bereikt worden. Dit is afhankelijk van de doelgroep (niveau, achtergrond, leeftijd, etc), de mogelijkheden die er zijn op de leslocaties en de beschikbare middelen. Er is dus geen vast stramien voor deze cursus.

Klimvaardigheidsbewijs

Na de cursus volgt een toetsmoment waarin de instructeur volgens een vastgesteld protocol jouw op verschillende onderdelen uit de cursus beoordeeld. Na het met goed gevolg afleggen van de toets vraagt de instructeur het klimvaardigheidsbewijs Adventure Klimmen voor je aan.



Figuur 1: overzicht van het NKBV opleidingsprogramma voor sport- en rotsklimmen.

HET CURSUSBOEK: TRAD CLIMBING +

Opzet cursus

De opzet van deze cursus is in dezelfde stijl gehouden als de NKBV-cursussen outdoor voorklimmen, indoor voorklimmen en indoor toprope. We behandelen de onderwerpen daarom niet in de volgorde van het cursusboek, maar in de volgorde die we in de overige cursussen ook aanhouden.

De competenties die de cursist moet hebben aan het eind van de cursus staan in het competentieprofiel Adventure Klimmen omschreven. De meeste aan te leren competenties staan in het cursusboek. Voor de competenties die onvoldoende worden behandeld in Trad Climbing + zijn bijlagen bij deze lesbrief gevoegd.

De genoemde paginanummers verwijzen naar de corresponderende pagina's in Trad Climbing +.

Introductie (P.7 t/m P.19)

Het cursusboek introduceert de verschillende takken van de klimsport en legt uit waar Adventure Klimmen staat. Trad Climbing + is een boek dat op de klimmers in Groot Brittannië is gericht. Trad Climbing is de omschrijving die men in Groot Brittannië gebruikt voor de klimstijl die we bij de opzet van het NKBV cursusprogramma Adventure Klimmen hebben genoemd. Hierbij moet je in het oog houden dat er een verschil is tussen klimmen in Groot Brittannië en in Nederland en op het grootste deel van het Europese vasteland. Voor Britten is Trad climbing/Adventure Klimmen de normale manier van klimmen. Sportklimmen is een minder voorkomende klimstijl, die met name in moeilijkere routes (vanaf 7b) of in steengroeves te vinden is. De overige rotsen werden al ruim voor de introductie van het sportklimmen in de jaren 80 in traditionele stijl beklommen. Haken zijn daarom dan ook taboe in de meeste Engelse klimgebieden. In Frankrijk worden routes die niet behaakt zijn 'terrain d'aventure' genoemd. In de Duitstalige wereld heeft men het over klassieke kletterei of klassisch/nicht gesicherte routes.

Risicobewustzijn en veiligheid (P.14)

Adventure klimmen brengt, meer nog dan bij sportklimmen (outdoor voorklimmen) serieuzere risico's met zich mee. Er zitten geen haken in de routes, en als ze er al zitten zijn haakafstanden groter, of de haken zijn van slechte kwaliteit. Maar in principe zitten er in adventure routes geen haken. Je zult zelf de lijn van de route moeten kunnen 'lezen' en de plekken waar je je eigen protectie moet plaatsen kunnen vinden. Soms zijn de standplaatsen niet uitgerust met bomvaste haken, maar zul je zelf de standplaats moeten verbeteren of zelfs helemaal moeten inrichten. Onjuist gebruik van materiaal en onjuiste inschatting van routes kunnen daarom makkelijk leiden tot gevaarlijke situaties.

Jij en je klimpartner zijn samen verantwoordelijk voor jullie eigen veiligheid. Als jij je bewust bent van de risico's van adventure klimmen en als je leert om er op de juiste manier mee om te gaan, reduceer je de kans op ongevallen aanzienlijk. Kun je niet met de grotere risico's en verantwoordelijkheden omgaan, dan moet je jezelf de vraag stellen of adventure klimmen wel de juiste sport voor jou is.

Angst en stress (P.207 t/m P.237)

Het hoofdstuk The Mind (p207 t/m 237) beschrijft erg goed hoe je om kunt gaan met angst en stress. Het is interessant om na het lezen van dit hoofdstuk een discussie/gesprek te houden met je medecursisten over dit onderwerp. Je komt er zo achter dat iedereen op zijn eigen manier omgaat met angst en stress en ook dat iedereen een andere motivatie en doelen heeft bij het klimmen.

Training/voeding/kleding (P.191 t/m P.205)

Het hoofdstuk Tactics (p191 t/m 205) besteedt aandacht aan klimmen bij warmte en bij koude. Verder staan er tips en ideeën voor warming-up, kleding, routekeuze, etc. Het hoofdstuk Training (p255 t/m 273) maakt geen deel uit van deze cursus maar kan voor de geïnteresseerde lezer een goede aanvulling zijn.

Gebruik van de topo en kiezen van de route (P.19)

Gebruik van de topo en de daarbij behorende oriëntatie zijn voor de adventure klimmer erg belangrijk. Het routeverloop in de rots is lastiger te bepalen omdat je niet een hakenrij kunt volgen. Je zult je dus op andere manieren moeten oriënteren. Maak gebruik van scheuren, bomen

en markante punten in de rots. Bij de inspectie van de route hoort ook dat je een inschatting maakt van de hoeveelheid materiaal die je nodig hebt (heb je überhaupt wel het juiste materiaal?). Ook moet je op de grond al proberen te bepalen waar rustpunten zijn, waar zekeringen geplaatst kunnen worden en wat mogelijk gevaarlijke passages zullen zijn. Je zult merken dat als je dit vaak oefent, je er vanzelf beter wordt. Je instructeur zal je hier tijdens de cursus mee helpen.

Uitrusting en materiaal (P.29 t/m P.56)

Het hoofdstuk Gear in het cursusboek begint met reeds bekende stof over klimschoenen en gordels (p 30-37) en gaat via zekeringsmaterialen, nuttenfrutters (nutkeys) door naar de verschillende soorten mobiele zekermiddelen.

Op pagina 49 worden verlengbare setjes behandeld, waarbij een karabiner met een rubbertje aan de bandlus wordt gefixeerd. Gebruik deze methode niet. Het is namelijk goed mogelijk dat de bandlus ongemerkt uit de karabiner klipt (ja echt!) waarna alleen het rubbertje de bandlus en de karabiner met elkaar verbindt (op p. 47 in het boek wordt hier ook voor gewaarschuwd). Het klinkt misschien vrij vergezocht dat dit zal gebeuren, maar er zijn al meerdere ernstige ongevallen mee gebeurd. Vooral als een dergelijke bandlus als zelfzekering wordt gebruikt kan het tot ernstige ongelukken leiden. Een mogelijke oplossing is om geen rubbertje te gebruiken maar de bandlus met een hele mastworp aan de karabiner vast te maken.

i We hebben het in Nederland vaak over 'friends', in goed Nederlands bekend onder de afschuwelijke naam 'klemveerapparaten'. In de Engelstalige wereld gebruikt men voornamelijk het woord cam (meervoud cams), een afkorting van camming device.

Onderhoud van materiaal wordt beschreven op p 56-57. In de bijlagen bij deze lesbrieven vind je tips over het vervangen van versleten bandlussen aan cams. Op de voor instructeurs beschikbare elektronische leeromgeving (Teletop) van de NKBV is aanvullende informatie beschikbaar. Vraag je instructeur zonodig hiernaar.

! Draag in cursusverband altijd een helm. De opmerking op pagina 34 dat het al dan niet dragen van een helm een persoonlijke keuze is geldt niet in cursusverband.

ii Met een simpel setje nuts en 4 middelgrote cams kom je er meestal niet als je een volledige touwlengte moet zekeren. Koop ook kleine en grote maten. Een dubbele of driedubbele set zekermateriaal voorkomt dat je op een gegeven moment zonder materiaal zit bij routes waar je slechts een beperkt aantal maten kunt plaatsen.

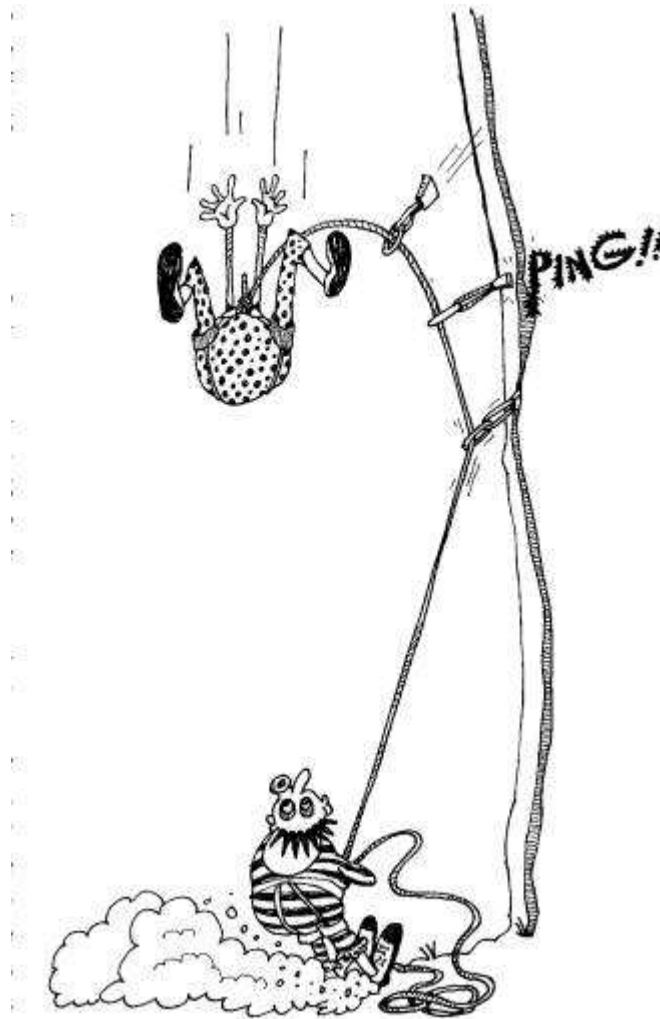
Helm (P.34)

De NKBV heeft als regel afgesproken dat in cursusverband altijd een helm wordt gedragen. Heb je geen helm, dan zal de instructeur er voor zorgen dat je gebruik kunt maken van een leenhelm. In sommige klimgebieden die eigendom zijn van of gepacht worden door een organisatie kan er ook een helmplicht gelden (bijvoorbeeld de Osnabrücker Wand in Ibbenbüren). De NKBV adviseert om bij het klimmen in rots altijd een helm te dragen. Niet alleen voor steenslag gevaar, maar ook omdat andere klimmers nog wel eens materiaal laten vallen of om je hoofd te beschermen bij een val van jezelf. De keuze of je een helm draagt als je zelfstandig gaat klimmen is aan jou zelf en je klimpartner. Het is immers jouw eigen verantwoordelijkheid en je bent als touwgroep verantwoordelijk voor elkaar. Van belang is dat je voor jezelf de risico's goed afweegt en respect hebt voor keuzes van anderen.

Afspraken en communicatie

Het maken van goede afspraken tussen klimmer en zekeraar is essentieel bij Adventure Klimmen. Bespreek voor de start van de klim wat je gaat doen en houd je hier ook aan. Wees je ervan bewust dat veel ongelukken zowel in Nederland als daarbuiten gebeuren door slechte communicatie. Zekeraars staan vaak te ver van de rots, of letten onvoldoende op. Spreek van tevoren door waar je verwacht dat lastige of gevaarlijke passages zitten en zeker in die passages extra oplettend.

Het klimmen op eigen protectie



Afbeelding 1: Plaats je zekermateriaal goed zodat dit niet gebeurt! De zogenaamde 'ritssluitingen' gebeuren vaker als er alleen op niets wordt geklimmen. Wanneer met cams wordt gezekerd zal dit minder snel gebeuren.

Afbeelding uit het boek Boek Traditional Lead Climbing, Heidi Pesterfield 2007.

Haken (P.90-P.91)

Geen extra toevoegingen.

Mobiele zekermiddelen en gebruik natuurlijke zekerpunten (P.59 t/m P.95)

Het hoofdstuk Protection wijdt uit over gebruik verschillende materialen en hun plaatsingstechnieken. Een aantal Engelstalige termen is niet algemeen bekend in Nederland.

Hieronder een woordenlijst:

Lark's foot = Ankersteek

Clove hitch = Hele mastworp

Tape of 'Tat' = Bandmateriaal (bijv een schlinge/bandlus)

Cord of 'Tat' = Touw (bijv hulptouw of prusiktouw, of stuk ander statisch touw)

Touwverloop, knopen en krachtenspel (P.98 t/m 103, 106 t/m 107, 116-117, 128-134)

Ter herhaling worden een aantal relevante knopen op p. 98-103 behandeld:

Re-threaded figure of eight = teruggestoken achtknoop

Bowline = bulin knoop (of paalsteek)

Double bowline = dubbele bulin
Overhand knot = Zaksteek
Reef knot = platte knoop
Double fisherman's knot = dubbele visserssteek
Tape knot = bandknoop
French prusik = franse prusik
Lark's foot = ankersteek
Clove hitch = hele mastworp
Italian friction hitch/Münter hitch = halve mastworp

Pagina 104/105 (niet verplicht) vertelt hoe je een touw moet opschieten, dit is herhaling van de outdoor voorklim cursus.

Pagina 106 en 107 gaat over potentieel gevaarlijke situaties met betrekking tot breeksterkte van bandmateriaal, knopen en karabiners.

Pagina 108 t/m 112 (niet!) gaat over zekeren en wordt als reeds bekende materie geacht. Op p. 112 wordt een ATC afgebonden met een schuiflus. In Nederland wordt de ATC afgebonden door het touw net als op de foto door de karabiner te halen en af te binden met een zaksteek om het hoofdtouw heen.

Pagina 116-117 herhaalt nog wat nuttige zaken met betrekking tot het goed inhangen van setjes.

Op pagina 128-134 wordt het krachtenspel en goed touwverloop uitgelegd.

Standplaatsbouw (gebruik bijlage 2: artikel standplaatsbouw)

Het cursusboek beschrijft de Britse methodiek van standplaatsbouw op p118-121. Er worden hier echter een aantal technieken toegepast die wij in Nederland als gevaarlijk beschouwen en zeker niet in cursusverband willen aanleren. Gebruik als alternatief voor dit onderdeel het in Hoogtelijn 1/2010 verschenen artikel Standplaatsbouw (uitklapper) en de Nederlandse vertaling van het artikel 'Stand!'. Beide zijn (door de instructeur) te vinden in de elektronische leeromgeving. Een hardcopy uitgave van de uitklapper standplaatsbouw is gratis op te halen of te bestellen bij het NKBV-bureau.

Zekeren (P.113 t/m P.115) en spotten (P.159)

Pagina 113 t/m 115 wordt het zekeren met dubbeltouw (halftouwen) uitgelegd. Let op: op pagina 115 wordt (ter illustratie) gezekerd met een open hand. In het echt moet dit natuurlijk met gesloten hand gebeuren .

Pagina 142-143 vertelt over het belang van dynamisch zekeren en de methodes.

Pagina 159 herhaalt het nut en belang van spotten van de voorklimmer.

Abseilen (P.144 t/m P.151)

Een herhaling van wat geleerd is bij de cursus Outdoor voorklimmen aangevuld met specifieke zaken.

Klimtechnieken (P.161 t/m P.189)

Het hoofdstuk Technique behandelt nuttige klimtechnieken die van pas kunnen komen in adventure terrein.

Niet behandelen

Als er voldoende tijd is en de cursist is geïnteresseerd dan kan er meer dan alleen de noodzakelijke pagina's worden behandeld. Een aantal pagina's raden we beslist af: dit zijn:

- P 118 t/m 121 Echt niet!
- P 154 t/m 155

REDDINGSTECHNIEKEN

In onbehaakt terrein is het in noodsituaties vaak niet makkelijk om af te dalen zonder materiaal achter te laten. Maak je daar niet druk om. Het is je leven of dat van cursisten niet waard om rare toeren uit te halen omdat je geen materiaal wilt opofferen.

- ⤴ Bij deze cursus worden geen aanvullende reddingstechnieken t.o.v. de cursus Outdoor Voorklimmen gegeven.
- ⤴ De cursus leidt niet op tot het klimmen van multipitch rotsroutes of alpiene routes.
- ⤴ De scope van de cursus Adventure Klimmen betreft hetzelfde terrein (max. circa 120 meter, niet alpien) als Outdoor Voorklimmen, met als enig verschil dat routes deels of geheel op eigen zekeringen geklommen kunnen worden.
- ⤴ Het moet te allen tijde mogelijk zijn om met 1 touw (60m) OF van de positie van de klimmer de grond te bereiken OF de top. Dit ter voorkoming van de noodzaak complexe reddingsacties uit te moeten voeren.

Laten zakken tot op de grond

In de situaties waar je minder dan de lengte van het touw van de grond bent kun je iemand/een slachtoffer laten zakken naar de grond. Let op dat het touw voldoende lang is en er een knoop in het uiteinde van het touw zit.

Als laten zakken met 1 touw geen optie is, dan is het misschien mogelijk twee touwen aan elkaar te binden. Eventueel kunnen andere klimmers in het gebied van boven naderen en een extra touw aangeven. Een derde optie is het naar boven takelen met behulp van klimmers bovenop de rots.

Denk van te voren na over je opties mocht zich een ongeval voordoen. Ben je er niet zeker van dat je een oplossing klaar hebt voor alle redelijkerwijs te verwachten scenario's, zoek dan een ander gebied/andere route om je cursus te geven.

BIJLAGE 1: BIJLAGE STANDPLAATSBOUW VOLLEDIGE VERSIE

Download de artikelen over standplaatsbouw van de NKBV-website en voeg ze toe aan dit lesmateriaal.

BIJLAGE 2: GEVAARLIJKE SITUATIES



Is de zandloper die je gebruikt wel sterk genoeg? (bron: <http://sonnietrotter.com/roadlife/>)

TO DO: meer gevaarlijke situaties toevoegen.