

STAGE BERGBEKLIMMEN – BAC LIMBURG

Studlhütte – Grossglockner

1. Algemeenheden

1.1. Waar en wanneer?

De stage gaat door in het gebied van de Grossglockner in Oostenrijk. We verblijven in de Studlhütte en oefenen verschillende technieken en vaardigheden die nodig zijn voor het veilig bewegen en klimmen in alpien terrein onder begeleiding van gecertificeerde gidsen.

De stage loopt van 1^{ste} week bouwverlof 2027. De concrete uren en plaats van afspraak worden door BAC Limburg meegedeeld.

1.2. Omschrijving van de stage

Vanuit de Studlhütte oefenen we verschillende technieken om ons op een veilige manier in alpien terrein te bewegen en beklimmingen uit te voeren. Er wordt voldoende tijd genomen om de technieken in te oefenen en vervolgens in de praktijk toe te passen. De beklimmingen en oefeningen worden afgestemd op de omstandigheden en het niveau van de deelnemers.

*Stage gaat pas door vanaf minimum 8 deelnemer, maximaal 12 deelnemers
> plaatsen zijn beperkt.*

1.3. Wat kan je verwachten?

- Bewegen op alpien terrein & gletsjer
- Gaan op sneeuw met en zonder stijgijsers
- Gaan op ijs met en zonder stijgijsers
- Valoefeningen op sneeuw
- Leiden van een touwgroep op sneeuw en gletsjer
- Reddingstechnieken op gletsjer
- Rotsterrein met aandacht voor veiligheid en voortbeweging
- Aandacht voor alpiene gevaren
- Gletsjerkunde
- Oriëntatie

1.4. Wat met verzekering?

Deelnemers dienen in orde te zijn met de vereiste verzekering voor alpiene activiteiten (bergsport lidkaart – KBF-verzekering).

1.5. Vereisten

- Klimervaring (voor beklimming – UIAA 3+)
- Geen hoogtevrees
- Goede conditie (400 hoogtemeters per uur)
- Comfortabel op alpien terrein

1.6. Mogelijke beklimmingen

- Grossglockner (Normaalweg)
- Grossglockner (Stüdlgrat)

Welke beklimming wordt bepaald op basis van evaluatie gidsen – 2p/gids.

1.7. Prijs

Richtprijs is 1550 euro.

Betalen voor afgesproken datum = inschrijving

1.7.1. Wat zit wel en niet in de kostprijs?

1.7.1.1. Inbegrepen:

- Halfpension in de Studlhütte
- Begeleiding door gidsen

1.7.1.2. Niet inbegrepen:

- Eten tijdens de dag en onderweg
 - Zelf snacks voorzien, niet genoeg tijd voor een volledige lunch
- Kosten voor gidsen
 - Eten/drinken na cursus > Gedeeld door alle deelnemers (±50€/cursist)
- Parking Lucknerhaus (±18 euro)
- Vervoer heen- en terug naar plaats van afspraak (optie > carpoolen)

2. Mogelijk verloop van de stage

- **Dag 1 – Heenreis:** Vertrek vanuit België richting onze eerste tussenstop voor een gezamenlijk ontbijt in Duitsland. Locatie en tijd wordt voor vertrek meegedeeld. Vandaar rijden we verder naar Kals am Großglockner. Aankomst rond 16:30–17:00 uur en overnachting in het dal.
- **Dag 2 – Naar de Stüdlhütte:** Vertrek vanuit het dal om 08:00 uur en aankomst rond 12:00 uur. In de namiddag start de eerste kennismaking met het alpinisme en de voorbereiding op de gletsjertraining.
- **Dag 3 – Gletsjertraining:** Een volledige dag training rond gletsjertechnieken, touwgroepen, zekeringstechnieken en veiligheid. Overnachting in de Stüdlhütte.
- **Dag 4 – Verdieping gletsjertechnieken:** Verdere training met onder andere zelfredding en spleetredding. Overnachting in de Stüdlhütte.
- **Dag 5 – Beklimming:** Vroege start (afhankelijk van het weer) voor de beklimming van de top, onder begeleiding van de berggidsen en in touwgroepen. Overnachting in de Stüdlhütte.
- **Dag 6 – Afdaling:** Gezamenlijke afdaling naar het dal en afsluiting van de stage + eventuele doorreis naar Multipitch weekend – Lienzer Dolomieten.
- **Dag 7 – Terugreis**

Ps. Annulatiekosten gelden volgens het gidsenbureau/overnachtingsplaatsen.

3. Uitrustingslijst

3.1. Basisuitrusting

- Enkelhoge, stevige bergschoenen vanaf categorie B
- Rugzak (inhoud 20-30 liter)
- Rugzak (inhoud 50-70 liter)
- Zonnecrème met beschermingsfactor SPF 30+ en lipbescherming
- Zonnebril (categorie 3 of 4)
- Telescopische wandelstokken met sneeuwschotels
- Compacte hut-slaapzak (zijde of katoen) > liner
- Hoofdlamp
- Drinkflessen (totaal 1-2 liter)
- Enige proviand (bijvoorbeeld mueslirepen)
- Gamaschen/gaitors

3.2. Kledij (voor 5 dagen)

- Functioneel ondergoed/kousen
- 2 longsleeves (merinowol)
- 1 T-shirt (voor na het douchen)
- Bergbroek (softshell)
- Midlayer dik
- Midlayer dun
- Donsjas (isolatiejas)
- Wind- en weerbestendige (Gore-Tex jas)
- Mutz of hoofdband, pet als zonbescherming
- Dunne handschoenen met goede grip
- Dunne buff

3.3. Bij wisselvallig en/of koud weer zijn bovendien nodig

- Tweede paar handschoenen (warm)
- Warm ondergoed
- Overbroek (regen-/windbroek)
- Regenhoes

3.4. Toiletgerief

- Magnesium en hoofdpijntabletten
- Elektrolyten tabletten
- Tandborstel en toiletgerief, eventueel een kleine handdoek
- Douchegerief
 - Muntgeld (€4 per douche)

3.5. Klimmateriaal

- Gordel
- Klimhelm
- 2x setjes
- 1x ball-lock
- 4x schroeven (waarvan minstens 1 HMS)
- 3x snappers
- 1x 1m prusik (Ø5mm)
- 1x 3m prusik (Ø5mm)
- 1x 5m prusik (Ø5mm)
- 1x 120cm sling (dyneema)
- 1x 60cm sling (dyneema)
- (microtraxion & T-bloc > niet specifiek aan te kopen)

3.6. Diverse

- Lidkaart van een bergsportvereniging, indien aanwezig
- Identiteitskaart
- Contant geld (€200)
- Kleine EHBO-set
- Blarenpleisters
- Noodbivakzak/reddingsdeken
- Oordoppen/oogmasker
- Powerbank
- Oplaadkabel

3.7. Wat de gidsen KUNNEN voorzien

- Stijgijzers
- Ijsbijl
- Ijsschroeven
- Touw

Indien zelf in bezit > laat gerust iets weten

