

Voorwoord

Voor het eerst van binnen naar buiten... een mijlpaal voor elke klimmer. Wat het klimmen buiten zo leuk en uitdagend maakt? Het contact met de natuur, de omgeving, het lezen van de rots en het gevoel van het gesteente aan je vingers. De tientallen meters buitenlucht onder je voeten en het uitzicht als je bovenaan de route bent. Wanneer je buiten gaat klimmen zal je nieuwe technieken nodig hebben. Die leer je bij deze outdoor voorklimcursus. Na deze cursus ligt de weg open naar het leren voorklimmen in avontuurlijk terrein.

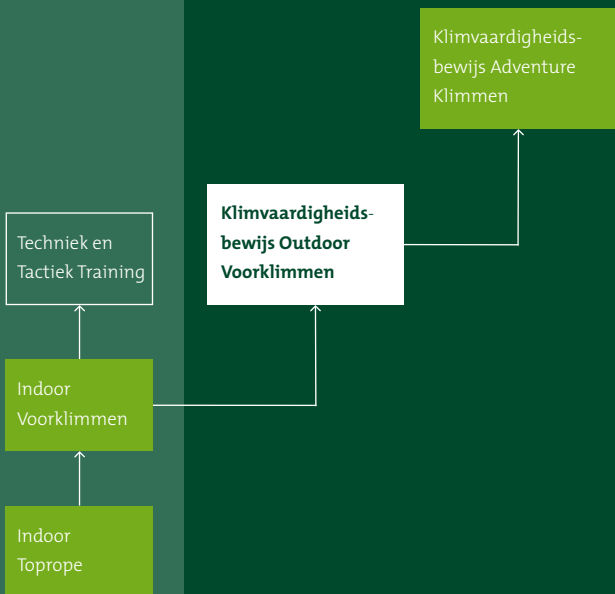
Bart Overlaet (UIAGM berggids, ruim dertig jaar ervaring in rots en alpien terrein)

Met deze basiscursus outdoor voorklimmen kun je straks zelf met je eigen touw en setjes je eerste rotsroutes gaan klimmen. Daar komt meer bij kijken dan wat je indoor geleerd hebt. Natuurlijk komt er de uitdaging bij van extra uitrusting en veilig klimmen in de natuur. Dit zeg ik expres, want niks is zo spijtig als achteraf denken: 'Had ik nou maar...', want dan is het al te laat. Blijf dus herhalen wat je geleerd hebt want je vergeet heel snel je specifieke buitenvaardigheden als je weer binnen aan het klimmen bent. Door herhaling wordt het je tweede natuur en kun je nog meer van het klimmen genieten. Misschien is dit je eerste stap voor hele mooie rotsavonturen en klimvakanties. En wie weet wat je nog meer gaat leren... Ik zou zeggen: *Enjoy!*

Mirjam Verbeek (Gediplomeerd sportkliminstructeur, meervoudig Nederlands kampioene)

Indoor

Outdoor



Cursustraject sportklimmen

Sportklimmen is een leuke en uitdagende sport. Je komt op fantastische plekken en elke route is weer een nieuwe uitdaging. Er zijn ook risico's en daarom is het belangrijk dat je een goede opleiding volgt. Na deze cursus Outdoor Voorklimmen kun je zelfstandig in sportklimgebieden gaan klimmen.

Je hebt dit cursusboekje gekregen omdat je bij een bevoegd sportkliminstructeur de cursus Outdoor Voorklimmen volgt. De belangrijkste onderdelen uit je cursus vind je erin terug. De NKBV en KBV bieden nog meer cursussen, trainingen en opleidingen aan. Deze vullen elkaar aan. Wil je na deze cursus nog verder leren? Dan kan je de cursus Adventure Klimmen volgen. Informeer bij je hal of vereniging naar de cursusmogelijkheden!

Houd ook na je cursus nieuwe technieken en ontwikkelingen in de gaten. Blijf opletten tijdens het zekeren en doe altijd de Partnercheck voor je gaat klimmen. Check? Check!

Wil je meer weten over veilig sportklimmen? Check het Kenniscentrum op nkbv.nl en klimongevallen.nl.



Info klimgebieden NKBV:

www.nkbv.nl

Info België:

www.klimenbergssportfederatie.be

Info Duitsland:

felsinfo.alpenverein.de

Ecologie De meeste Noord-Europese klimgebieden liggen in natuurgebieden waar vaak strikte toegangsregels gelden om de natuur te beschermen. Informeer voor je gaat klimmen wat deze regels inhouden en of er bijzondere tijdelijke sluitingen zijn (vogelbroed). Houd je daarnaast aan de onderstaande tien algemene gedragsregels.

1 De actuele klimreglementering

Informeer je over de klimregeling voor het gebied. Geboden en verboden vind je in de topo, op de website van de beherende klimvereniging, op infoborden bij de ingang van de klimgebieden. Niet zeker van je zaak? Informeer bij lokale klimmers die je in het gebied ontmoet.

2 Carpoolen

Met het openbaar vervoer zijn klimgebieden vaak lastig te bereiken. Ga je met de auto, reis dan bij voorkeur samen.

3 Parkeer waar toegestaan

Fout parkeren is storend voor de omwonenden en kan er voor zorgen dat hulpdiensten of land- en bosbouwers hun werk niet kunnen doen. Parkeer alleen op de toegestane parkeerplaatsen.

4 Blijf op aangelegde paden Loop nooit dwars door akkers of hooiland om het pad naar het klimgebied af te snijden. Je vertrapt het werk van de boer. De hellingen in het klimgebied zijn kwetsbaar. Gebruik alleen vaste toegangswegen en paden.

5 Klim en laat leven Op en onder de rotsen groeit vaak zeldzame vegetatie. Vermijd de sterk begroeide delen van een wand. Brandnetels en bramen mag je verwijderen, maar laat vegetatie die je niet herkent staan. Met name in Duitsland en Luxemburg is het vaak verboden boven op de top van de rotsen te komen. Bouw daar altijd om als je boven bent en laat je zakken of seil ab. Klim niet uit tot de top van de rots.

6 Respecteer zones met klimverbod In bepaalde rotszones met vegetatie of grotten kan het klimmen een bedreiging vormen voor vogels, vleermuizen of planten. Ze zijn daarom verboden terrein. In België en Duitsland wordt met pijlen aangegeven welke zones je wel/niet mag betreden of beklimmen (op de topo tekeningen en/of op de rotsen zelf).



Klimmen in de sector rechts (resp. links) van deze pijl toegestaan



Klimmen verboden

7 Bezet niet met een groep het massief
Klim zoveel mogelijk als zelfstandige touwgroep. Vermijd het langdurig laten hangen van top rope-touwen in een route. Dat wordt door andere klimmers als hinderlijk ervaren.

8 Broedseizoen van vogels In het voorjaar worden sommige massieven tijdelijk gesloten. Hierdoor krijgen zeldzame vogels zoals de slechtvalk en oehoe rust en ruimte om ongestoord te broeden. Informatie over tijdelijke sluitingen wordt aangegeven op infoborden bij het klimmassief en via de website van de beherende klimvereniging.

9 Klimrotsen zijn geen vuilnisbelt Afval zorgt niet alleen voor visuele vervuiling, maar uiteindelijk ook voor verloedering. Ruim andermans afval ook op. Ga, voor zover mogelijk, buiten het klimgebied naar het toilet. Doe je behoefte niet in dat ene beschutte grotje – misschien is het de lokale boulderspot... Dat bivakkeren met een kampvuur in een natuurgebied niet kan, moge duidelijk zijn.

10 Nieuwe klimroutes enkel in overleg
Het inrichten en aanpassen van routes zonder overleg met locals en/of behe-

rende organisaties is meestal niet mogelijk. In België is meestal een milieuvergunning nodig om op de rotsen te mogen klimmen. In Duitsland kent men vaak een strikte zonering en nieuwe routes zijn maar beperkt toegestaan. Doel van dit alles is het beschermen van de rotsbiotoop en het voorkomen van conflicten.

Geologie In sportklimgebieden vind je de meest uiteenlopende soorten rots. In de nabijheid van Nederland kun je onder andere klimmen op kalksteen, conglomeraat, dolomiet, zandsteen en basalt.

De bekende sportklimgebieden van Zuid-Europa bestaan bijna allemaal uit kalk of uit dolomiet – dat laatste gesteente wordt vaak voor kalk aangezien.

Sedimentair gesteente Dit zijn gesteenten die ontstaan door afzetting/ bezinking van deeltjes zand en klei of door de opeenhoping van kalkskeletjes van (micro)organismen. Na inklinking (onder invloed van temperatuur en druk) ontstaat uit de losse deeltjes

een vast gesteente. Voorbeelden zijn: kalksteen, dolomiet, zandsteen, conglomeraat.

Vrijwel alle klimgebieden in België (behalve Durnal) zijn opgebouwd uit kalksteen, dolomiet of een tussenvorm van beide. Dit geldt ook voor veel bekende klimgebieden in Duitsland (Frankenjura, Ith), Frankrijk (Calanques, Tarn/Jonte, Verdon, Céüse, Buoux) of Spanje (Siurana, Margalef, El Chorro). In de nabije omgeving vind je ook veel klimgebieden waar je op zandsteen of conglomeraat klimt: Durnal, de Pfalz, de Eifel, Fontainebleau, de Vogezes en Berdorf.

Stollingsgesteente Dit type gesteente ontstaat door stolling van lava aan het aardoppervlak (basalt) of door stolling van magma in het bovenste deel van de aardkorst (graniet).

In het bij Koblenz gelegen klimgebied Ettringen klim je op basalt. Je herkent dit gesteente aan de typische structuur met de zeshoekige zuilen. Graniet vind je onder meer in de Harz, maar ook op

diverse plekken in de Alpen: de Urner Alpen, het Mont Blancgebied en het Ecrins-massief.

Metamorfe gesteente Dit zijn gesteenten die onder invloed van temperatuur en druk omgevormd zijn tot een ander type gesteente. Het oorspronkelijke gesteente kan een sedimentair of een stollingsgesteente zijn. Een bekend metamorfe gesteente is gneiss. Andere bekende metamorfe gesteenten zijn kwartsiet, leisteen, schist en marmer. Gneiss wordt heel vaak verward met graniet. In Noorwegen is bijna alle rots gneiss, maar ook in veel alpiene gebieden (aan de zuidzijde van de Alpen) klim je op gneiss. Zo is de rots in de beroemde bouldergebieden Chironico en Cresciano geen graniet maar gneiss!

Geschiede gebieden Doel van deze cursus is om op te leiden tot zelfstandig klimmer in goed behaakte sportklimgebieden. De focus ligt op:
– Routes met solide haken en standplaatsen. Je hoeft in principe geen mobiele zekeringsmiddelen (nuts, cams)

te gebruiken.

- Routes die je kunt afdalen door ombouwen en laten zakken of door afdalen over goed ingerichte abseilpistes.
- Routes in solide rots. Kans op steenslag blijft altijd bestaan!
- Routes zonder alpien terrein. Alpiene kennis is niet nodig.
- Routes van maximaal twee volledige touwlengtes (circa 100 meter), zodat zonder ingewikkelde reddingsmethoden hulp van de grond of van bovenaf mogelijk is.

De cursus richt zich expliciet niet op het zogenaamde traditioneel klimmen/ adventure klimmen. Ook bijzondere situaties, zoals bijvoorbeeld het klimmen op zeekliffen (getijderotsen), komen niet aan bod.

Let op: in België is voor Nederlanders een zogenaamde klimjaarkaart nodig om te mogen klimmen. De rotsen worden gepacht – dat kost geld – en met de klimjaarkaart wordt bijgedragen aan pacht en onderhoud. In Luxemburg moet je jezelf aanmelden voor je mag klimmen.



RISICO- BEWUSTZIJN EN VEILIGHEID

Zekeraar en klimmer
zijn samen verantwoor-
delijk voor de veiligheid

Outdoor voorklimmen brengt serieuze risico's met zich mee. Je klimt op natuurlijke rots en niet op een genormeerde, speciaal voor het doel gebouwde klimwand. Rots kan los zitten, haakafstanden kunnen groot zijn en vallen is beslist niet altijd veilig. Je hebt meer materiaal en kennis van het materiaal nodig dan bij het indoor klimmen. De routes buiten zijn langer en de situaties die je aan kunt treffen complexer dan binnen. Je moet meer technieken beheersen om veilig te kunnen klimmen en zekeren. Verkeerd gebruik van materiaal en vooral onoplettendheid kunnen tot extreem gevaarlijke situaties leiden. Daarnaast zorgt moeder natuur voor risicofactoren zoals steenslag en de invloeden van het weer (regen, harde wind, kou/hitte, natte en gladde rots).

Als je de risico's kent kun je de sport op een veilige manier beoefenen. Het belangrijkste is dat je beseft dat jij en je klimmaatje zelf voor elkaars veiligheid verantwoordelijk zijn. Check elkaar altijd, ga voorzichtig te werk en stop op tijd – ruim voordat je in een gevaarlijke situatie terecht komt.



OMGAAN MET ANGST

Arousal: toestand waarin de zintuigen van iemand openstaan voor invloeden van buitenaf

Het mentale aspect speelt buiten een belangrijkere rol dan binnen

Buiten moeten routes altijd worden voorgeklommen, moet je zelf je route vinden en zijn de indrukken imposanter (hoogte, uitzicht), De instructeur leert je in de cursus hoe je moet omgaan met eventuele angst of onzekerheid, en specifiek met de angst om te vallen.

Arousal Er is een duidelijke relatie tussen je prestatievermogen en stress-beleving. Ieder individu ervaart 'arousal' op een andere manier en op een ander niveau. Iedereen heeft een optimaal niveau van opwinding/op scherp zetten: niet te laag want je moet voldoende alert blijven, maar ook niet te hoog want dat leidt tot overhaaste beslissingen of onbezonnenheid.

Zorg voor een degelijke fysieke en tactische voorbereiding en voor optimale omstandigheden. Als je stress hebt is dat geen ideale uitgangspositie om een voor jou lastige route te klimmen. Leer gebruik te maken van externe prikkels om jouw motivatie te verhogen en je optimale arousalniveau te bereiken. Welke prikkels dat zijn, moet je zelf uitzoeken (zelfobservatie en zelfkennis).

BLESSUREVRIJ KLIMMEN



Het belang van een goede warming-up wordt vaak onderschat. Ook buiten moet het begin van elke klimdag bestaan uit algemeen en specifiek opwarmen. Wie koud een (te moeilijke) route instapt heeft daar vaak de rest van de dag last van. Houd jezelf tijdens het zekeren warm met een donsjas en een muts.

Algemeen opwarmen

- Op weg naar de rotsen loop je vanzelf al warm. Nog steeds niet warm? Extra rondje joggen!
- Eenmaal bij de rots beweeg je al je ledematen. Begin bij je vingers en ga via je pols, elleboog, schouder, nek, heup, knie en enkels naar je tenen.
- Je spieren warm je op door met een lage intensiteit in eenvoudige (liefst bekende) routes te starten. Zijn die er niet, traverseer dan onderlangs de rots. Of hang aan een boom met lage zijtakken.
- Stretch de belangrijkste spiergroepen licht.

Specifiek opwarmen Als het koud is duurt het lang voor je vingers vol-

Grepen kunnen erg belastend zijn voor huid en pezen



Tendue



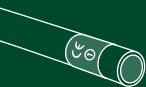
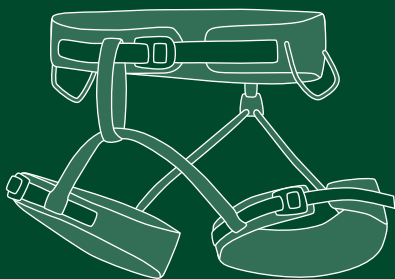
Arquée

doende opgewarmd zijn. Je kunt er voor kiezen de eerste route van de dag van haak naar haak te klimmen. Rust telkens zodat je niet verzuurt of verkrampst. Kies als opwarmroutes één of meerdere voor jou makkelijke routes met grotere, vingervriendelijke grepen.

In tegenstelling tot binnen vind je buiten soms erg vinger-onvriendelijke grepen. Ook kan de rots erg ruw zijn. In de populaire klimgebieden rondom Nederland heb je last van het tegenovergestelde – door het vele klimmen is de rots helaas erg glad geworden.

Bij spleetklimmen worden vaak speciale maatregelen getroffen om te voorkomen dat je na één route in ruw graniet of basalt bloedende handen hebt. Je kunt ze intapen of speciale leren handschoentjes met rubberen handrug gebruiken.

De kleine greepjes buiten zal je eerder arquée belasten dan de meer afgeronde grepen binnen. Een extra reden dus om er voor te zorgen dat je vingers goed opgewarmd zijn.



UITRUSTING EN MATERIAAL



Als je buiten gaat klimmen heb je meer materiaal nodig dan wanneer je binnen klimt omdat je zelf voor touw, setjes en een helm moet zorgen. In Europa mag alleen klimuitrusting worden verkocht dat aan strenge normen voldoet. Volg wel altijd de aanwijzingen van de fabrikant op zodat je het materiaal op de juiste manier gebruikt. In de gebruiksaanwijzing staat ook informatie over de levensduur van het materiaal.

Voor de cursus Outdoor Voorklimmen heb je minimaal nodig:

- 1 klimhelm;
- 1 klimgordel;
- 3 beveiligde karabiners waarvan 1 extra beveiligde (HMS) karabiner (safebiner);
- 1 zekeringsapparaat dat ook geschikt is om mee ab te seilen;
- 1 hulptouw tje van 1,3 meter lang, 5 à 6 mm doorsnee;
- 1 bandlus, met een lengte van 120 cm;
- ongeveer 12 à 15 setjes (per twee klimmers);
- 1 enkeltouw van minimaal 60 meter (per twee klimmers).



Schaalhelm



Schuimhelm

Helmen Een klimhelm beschermt je hoofd tegen vallende voorwerpen én fungeert als stoothelm bij een val. Er zijn drie typen helmen, elk met een eigen specifieke constructie.

Schaalhelm Deze helm heeft een solide, harde buitenkant en wordt met een draagconstructie van banden op enige afstand boven je schedel gehouden. Er zit dus lucht tussen de schaal en je hoofd. Bij impact vervormt de helm tijdelijk en veert dan weer terug.

Schuimhelm Onder een dun buitenlaagje zit een laag piepschuim, die rechtstreeks op je hoofd aansluit. Voor ventilatie zijn sleuven aangebracht. Schuimhelmen zijn heel licht maar ook relatief kwetsbaar. Bij een forse impact breekt de buitenlaag en vervormt het schuim blijvend.

Hybridehelm Dit is een combinatie van beide andere typen. De harde buitenschaal van de schaalhelm wordt gecombineerd met de piepschuim binnenkant van de schuimhelm.

Voor alle typen geldt dat je de helm moet vervangen na een forse klap.

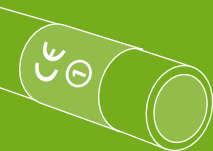


Gordel met verstelbare beenlussen

Gordels Je gebruikt dezelfde sportklim-gordel als binnen. Beenlussen horen zo strak rond je bovenbenen te zitten dat je er een vlakke hand tussen kan steken. De banden van moderne gordels hoeven meestal niet extra terug te worden gestoken. In de handleiding van de fabrikant staat hoe je bij je gordel moet inbinden.

Je gordel moet voorzien zijn van voldoende materiaallussen (2 à 4) zodat je de setjes en het overige materiaal overzichtelijk aan je gordel kunt hangen en je er goed bij kunt.

Touwen Er bestaan drie typen dynamisch touw: enkeltouw, halftouw en tweelingtouw. Het type staat op het label aan het uiteinde. Sportklimmen doe je normaal gesproken met een enkeltouw. De diameter van deze touwen varieert van 8.6 mm tot ca. 10,5 mm. Hoe dunner het touw, hoe lichter. Maar ook hoe lastiger het is om te zekeren en hoe gevoeliger het is voor slijtage. Als startende buitenklimmer kun je het beste een touw met een diameter van 9.8 à 10.3 mm kopen.

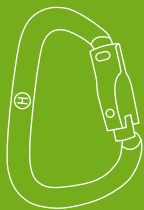


Enkel touw

De lengte van een touw is afhankelijk van in welk gebied je klimt en welke routes je wilt klimmen. Met een 60 of 70 meter lang touw kun je routes van 1 touwlengte tot een lengte van maximaal 30 of 35 meter klimmen en weer veilig beneden komen. Soms zijn routes langer en is een touw van 80 meter (of langer!) nodig om weer beneden te komen. Check voordat je aan een route begint altijd in de topo of je touw lang genoeg is voor de route. Leg altijd een knoop in het uiteinde!

Karabiners en setjes Je kent karabiners, setjes en karabiners met (extra) beveiligde sluiting al uit de hal. Buiten maken we soms gebruik van een HMS karabiner. Dit is een peervormige karabiner, die speciaal is ontworpen voor het zekeren met een halve mastworp. Dat is een handige techniek om (met name op standplaatsen) te zekeren. Je herkent deze karabiner aan de letter H in een cirkeltje.

Als je zekert met een HMS kan het touw de schroefhuls van een karabiner per ongeluk opendraaien. Gebruik



Ball-lock



Bandlus

daarom een extra beveiligde HMS karabiner (safebiner).

Bandlussen Gebruik alleen gestikte bandlussen met een breeksterkte van minimaal 22 kN. Als je voor deze cursus slechts één bandlus wil aanschaffen, koop er dan eentje van 120 cm. Deze kun je dubbel gebruiken als een 60 cm bandlus. Een extra 60 cm bandlus is handig om als zelfzekering te gebruiken.

Bandlussen worden gemaakt van nylon en/of Dyneema. Bandlussen van beide materialen rekken niet of bijna niet – in tegenstelling tot klimtouw. Val daarom nooit in een bandlus! Nylon is goedkoper dan Dyneema, maar Dyneema bandlussen kunnen door hun sterkte erg dun gemaakt worden. Bandlussen gemaakt van mengweefsel zijn het ideale compromis tussen nylon en Dyneema.

Hulptouwtjes Hulptouwtjes of prusiktouwtjes zijn net als een klimtouw opgebouwd uit een

mantel en een kern. Maar in tegenstelling tot dynamische klimtouwen heeft hulptouw niet of nauwelijks rek. Hulptouwtjes zijn in verschillende diameters van 3 tot en met 10 mm te verkrijgen. Ze worden onder meer gebruikt als zelfzekering tijdens het abseilen of bij het maken van een snelle takel (zie verderop).

Bij deze cursus maken we gebruik van een hulptouwtje van 5 à 6 mm doorsnee. Een dunner hulptouwtje heeft onvoldoende breeksterkte, een dikker touw heeft onvoldoende klemmende werking op het klimtouw. Het touwtje kun je in de winkel op de juiste lengte kopen of laten afsnijden. Sommige fabrikanten maken voorgestikte hulptouwtjes.

Haken Vroeger werden zogenaamde mephaken gebruikt, die in een spleet werden geslagen. Deze haken rotten langzaam weg en zijn onbetrouwbaar. Sinds de opkomst van het sportklimmen, begin jaren 80, worden routes voorzien van boorhaken. In het begin gebeurde dat erg moeizaam met de hand, maar toen de accuboorhamer in



de jaren 90 op de markt kwam, werd alles anders. Het werd mogelijk om op relatief makkelijke wijze op regelmatige afstanden solide haken in de rots te plaatsen.

Er zijn grofweg twee soorten haken: Mechanisch haken die zich met een spreidmechanisme (keil) in de rots vastklemmen. Ze zijn voorzien van een plaatje met oog, net als je vaak in klimcentra tegenkomt. Chemische ankers (lijmhaken) die met mortel of tweecomponentenlijm zijn vastgezet. Het oog van de haak is meestal ringvormig.

Klimtopo's Een klimgidsje, ook wel topo genoemd, is een must. Je hebt het gidsje nodig voor de voorpret, maar ook voor je oriëntatie in het klimgebied.

Anders dan in de klimhal vind je buiten geen namen op de rots, of waarden. En het is zeker niet altijd duidelijk hoe de route precies verloopt. Al deze info haal je uit het gidsje. Verder lees je er in hoe lang de route is, hoeveel setjes je nodig hebt, of er speciale dingen zijn waar je op moet letten en ga zo maar door.

| | |
|-----------|-----------|
| België | Duitsland |
| Frankrijk | (UIAA) |
| 3 | III |
| 4 | IV |
| 4+ | IV+ |
| 5a | V |
| 5b | V |
| 5c | V+ |
| 5c+ | V+/VI |
| 6a | VI/VI+ |
| 6a+ | VI+/VII- |
| 6b | VII |
| 6b+ | VII/VII+ |
| 6c | VII+ |
| 6c+ | VIII- |
| 7a | VIII |
| 7a+ | VIII+ |
| 7b | VIII+/IX- |
| 7b+ | IX- |
| 7c | IX |

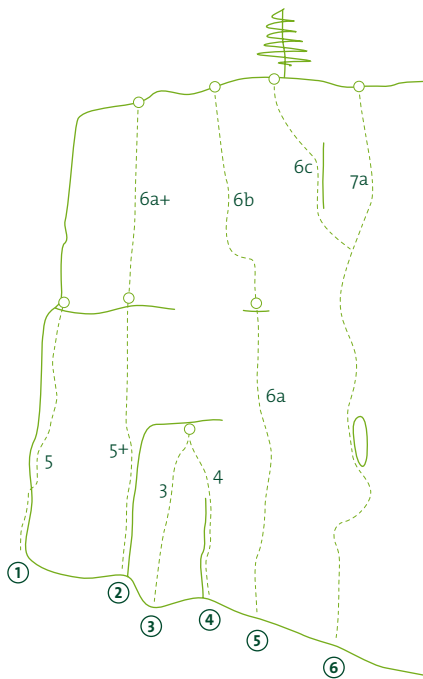
Moeilijkheidsschaal

Zomaar aan een route beginnen is dus niet aan te raden. In plaats daarvan bestudeer je in de topo voor je in het klimgebied aan de slag gaat:

- waar moet je parkeren, hoe lopen de paden;
- zijn er (tijdelijke) klimverboden;
- zijn er specifieke (gedrags)regels voor het klimgebied;
- wat is de locatie van de massieven en routes;
- informatie per route: karakter, moeilijkheidsgraad, verloop, aantal benodigde setjes;
- informatie over campings, bars en restaurants.

Informatie over het verloop van de routes wordt vaak gegeven in de vorm van een schets of een foto met daarop de routes ingetekend. Veel info wordt in de vorm van (vaste) symbolen gegeven. Je instructeur zal je uitleggen hoe je een topo moet lezen en wat bepaalde symbolen betekenen. Afhankelijk van je niveau, je doel en de drukte in het gebied ga je op zoek naar de geschikte route.

Je kunt bij de NKBF of KBF topo's van klimgebieden rondom Nederland kopen. Actuele informatie over het klimmen rond Nederland vind je op nkbv.nl, belclimb.net en felsinfo.alpenverein.de.





Achtknoop

ZEKEREN



Zaksteek



Verbinden van
twee touwen

In de klimhal heb je alleen de achtknoop nodig en zeker je altijd vanaf de grond. Buiten heb je meer knopen en technieken nodig om veilig te kunnen klimmen, zekeren en afdalen.

Knopen en zelfzekering Leg knopen altijd netjes met de strengen parallel aan elkaar en niet overkruist. Zorg dat uiteinden voldoende lang zijn; minimaal 10 cm. Trek knopen altijd strak door aan elke streng apart te trekken.

Zaksteek De zaksteek is de eenvoudigste knoop die je kunt maken om een lus in het touw of een hulptouwtje te maken. Je gebruikt de zaksteek ook om twee touwen van gelijke dikte met elkaar te verbinden.

Achtknoop De (teruggestoken) achtknoop gebruik je behalve voor het inbinden ook om een knoop in het einde van het touw mee te leggen. Daarmee voorkom je dat het touweinde bij zekeren of abseilen door het zekeringsapparaat kan schieten als het touw onverhoopt te kort is. Een achtknoop gaat minder snel per ongeluk los dan een zaksteek.



K



K



K



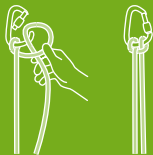
K

HMS leggen

Halve mastworp De halve mastworp (HMS) is strikt genomen geen knoop. Het is een touwrem die gebruikt wordt in combinatie met een speciale peervormige HMS-karabiner (met extra beveiligde sluiting). De vorm van de karabiner maakt het mogelijk dat de knoop zich in de karabiner omdraait als je wisselt van touw inhalen naar touw uitgeven. Vroeger was dit de standaardmethode om te zekeren. Tegenwoordig gebruikt bijna iedereen tuber(achtigen) of halfautomaten (Grigri, Smart e.d.). De HMS is nog steeds een slimme methode om te kennen voor het geval je een keer je zekeringsapparaat verliest. Ook voor het zekeren van de voorklimmer op de standplaats is de HMS een prima methode.

Mastworp De mastworp kun je gebruiken voor het maken van een zelfzekering met het hoofdtouw of voor het inkorten van een bandlus (let op dat de bandlus ook in de karabiner wordt gehangen).

Zelfzekering Je kan op twee manieren een zelfzekering maken: met het hoofdtouw of met een bandlus + karabiner.



Mastworp leggen

Zelfzekering met een bandlus

Zelfzekering met het hoofdtouw

Met het hoofdtouw:

- Hang een extra beveiligde karabiner in de standplaats.
- Leg met het touw een mastworp in de karabiner en sluit deze.
- Je kan de lengte van je zelfzekering aanpassen aan de situatie.

Met een bandlus (bij abseilen of bij ombouwen naar toprope):

- Maak een lange bandlus met een ankersteek vast aan de inbindlus van je gordel.
- Bevestig de bandlus met een extra beveiligde karabiner in het centrale punt en maak deze dicht.
- Een (te) lange bandlus kun je inkorten door een knoop (zaksteek) in de bandlus te leggen.



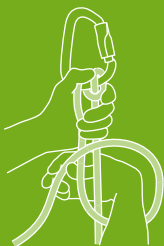
De afbeeldingen laten zien hoe een HMS-zekering wordt afgebonden. Als je met een tuberachtige zekert dan bind je op precies dezelfde manier af.



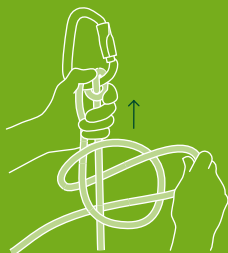
K



K



K



K



K



K

Slipknoop



Ankersteek



Voorbeeld van klemknoop: prusikknoop

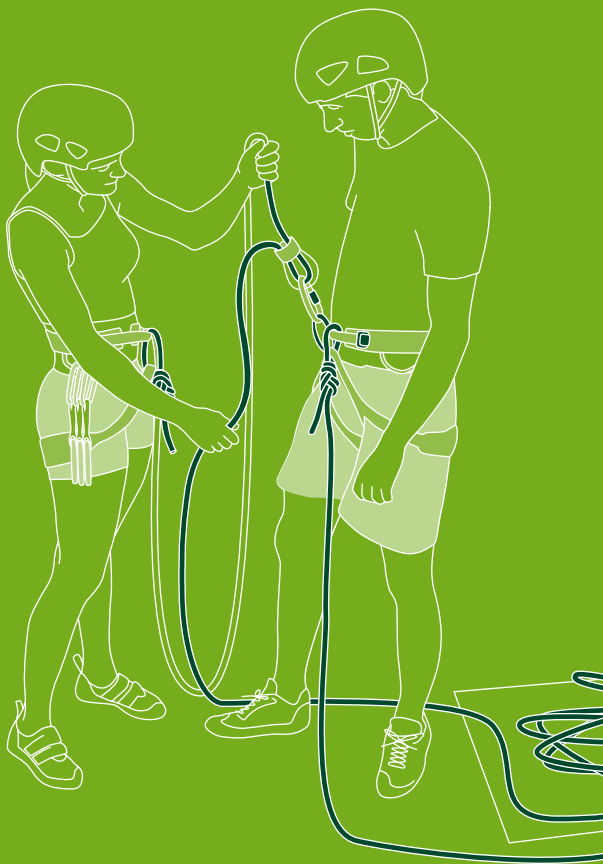
Slipknoop Met deze knoop kun je in noodgevallen je zekering (tuberachtige, H M S) blokkeren en zo je handen vrijmaken. Om te voorkomen dat je de knoop per ongeluk los trekt knoop je de slipknoop met een extra knoop vast (zie tekening).

Ankersteek Met de ankersteek kun je een (hulp)touw of een bandlus aan een inbindlus, een karabiner of een boom of rotsblok bevestigen.

Prusikknoop De prusikknoop is een klemknoop. Als je deze knoop belast, dan bijt hij zich vast in het touw. Als je de prusikknoop daarna een beetje los wrikt kun je 'm weer langs het touw schuiven. Een klemknoop gebruik je als zelfzekering tijdens het abseilen. En je hebt hem nodig voor het maken van de simpelste takel die er is – de exprestakel (zie pagina 52).

Voorbereiden, controle en partnercheck

Bekijk samen het routeverloop, het aantal tussenzekeringen, het benodigde materiaal en waar de standplaats (of het omlooppunt) zich bevindt. Gebruik de topo om te checken of het touw lang



genoeg is. Spreek duidelijk af of de voorklimmer stand zal maken of dat hij ombouwt naar toprope. Stop in dat laatste geval nooit met zekeren en check nog een keer of het touw lang genoeg is om beneden te komen. Zit er een knoop in het uiteinde?

Leg het touw zo neer dat je er als zekeraar en als klimmer geen last van hebt. Leg het hele touw netjes uit; dat voorkomt knopen bij het zekeren. Een touwzak beschermt je touw tegen vocht, zand en vuil. Zorg als voorklimmer voor orde aan je gordel zodat je blind kunt pakken wat je nodig hebt: setjes vooraan en karabingers, zekeringsapparaat, bandlussen achteraan.

Controle en partnercheck Maak vooraf duidelijke afspraken en controleer elkaar voor elke klim. Dit is de beste manier om fouten te voorkomen. Niet alleen bij beginnende klimmers, maar juist ook bij ervaren klimmers!

Je checkt buiten extra punten ten opzichte van binnen: Helm op? Voldoende setjes? Materiaal voor het ombouwen of materiaal om stand mee te maken?



Als voorklimmer controleer jij met ogen én handen bij de zekeraar:

- gordel goed vastgemaakt;
- achtknoop goed gelegd en op de juiste plek;
- touw op correcte wijze in het zekeringsapparaat;
- karabiner zekeringsapparaat dicht?

Je controleert samen:

- touw lang genoeg voor de route;
- touw netjes uitgelegd met knoop in uiteinde;
- heb je allebei een helm op?

Als zekeraar controleer jij met ogen én handen bij de klimmer:

- gordel goed vastgemaakt;
- achtknoop goed gelegd en op de juiste plek;
- klimmer voldoende setjes, bandlussen en karabiniers voor de gekozen route?

Op een eventuele standplaats doe je een partnercheck, vóórdat de voorklimmer zijn zelfzekering losmaakt en aan de volgende touwlengte begint:

- standplaats in orde;
- touw zo neergelegd dat de voorklimmer niet gehinderd wordt door knopen of krangels;

- zekeringsapparaat juist gelegd en karabiner dicht;
- klimmer voldoende setjes, bandlusen en karabiners voor de volgende touwlengte en het bouwen van een standplaats;
- Zekeringsapparaat aan de gordel om straks de naklimmer mee te zekeren?

Touwcommando's en communicatie

Met touwcommando's laten klimmer en zekeraar elkaar weten wat ze (gaan) doen. Goede communicatie tussen beide helpt misverstanden en ongevallen te voorkomen. Waarschuw elkaar als je ziet dat de ander een fout maakt. Spreek op voorhand duidelijk af wat de klimmer doet als hij boven is: ombouwen naar laten zakken/toprope, stand bouwen en naklimmer omhoog zekeren of abseilen.

Je hebt buiten een paar korte duidelijke touwcommando's nodig (zie de websites van NKBV of KBF voor voorbeelden). Roep voor het commando de naam van je klimpartner. Maak daarbij ook oogcontact. Kun je elkaar niet verstaan, gebruikt dan handgebaren in plaats van

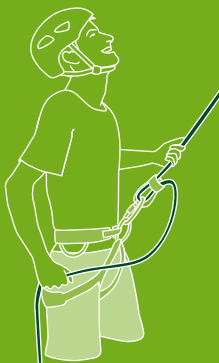
Roep nooit 'stand' als je ombouwt naar toprope

hard te schreeuwen. Dat wordt namelijk niet op prijs gesteld. Ga altijd proefhangen voor je de zelfzekering losmaakt!

Zekeren voorklimmer vanaf de grond

Bij het indoor klimmen heb je geleerd een voorklimmer te zekeren met een tuberachtige of een halfautomaat. In deze cursus gebruik je deze zekeringsapparaten ook. Je kan er voor kiezen de HMS-zekering te gebruiken. Deze is multifunctioneel en bruikbaar zowel vanaf de grond en vanaf de standplaats.

Touw uitgeven en laten zakken heb je geleerd in de cursus Indoor Voorklimmen. Houdt buiten nog beter je klimmer in de gaten. Haakafstanden zijn soms gevaarlijk groot en de grond waar je staat te zekeren is vaak oneffen. Iedere klimmer heeft persoonlijke voorkeuren over hoe strak er gezekerd moet worden. Samen moet je de juiste werkwijze zien te vinden. Let extra op als er risico is om op de grond, een plateau of tegen een obstakel te vallen. Te strak zekeren is niet altijd de oplossing – het limiteert de klimmer in z'n bewegingen.

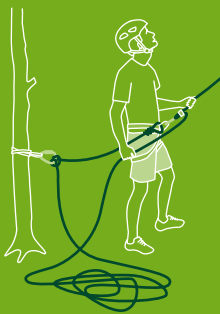


Zekeren:
uitgeven van het touw

Spotten Pas als de voorklimmer het touw in het eerste setje heeft geklipt heeft zekeren zin. Tot dan kan het zinvol zijn de klimmer te spotten. Nog belangrijker is dat de klimmer zelf extra goed oppast om niet te vallen. Mocht het toch mis gaan, weet hoe je veilig moet landen. Je kunt ook een clipstick gebruiken om de eerste haak in te hangen – dat vermijdt alle risico.

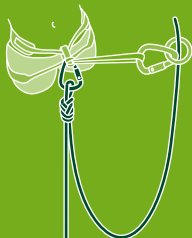
Spotten is moeilijk en niet altijd mogelijk. Veel zekeraars staan onder de voorklimmer met de armen omhoog. Dat is schijnveiligheid! Bij spotten vang je een klimmer niet op maar begeleid je hem naar een veilige landing. Kan dat niet – doe het dan ook niet.

Gewichtsverschil In een ideale situatie zijn klimmer en zekeraar ongeveer even zwaar. Is de klimmer meer dan 25 procent zwaarder dan de zekeraar? Zoek een andere zekeraar, of maak een zelfzekering voor de zekeraar. Laatste optie: verzwaar de zekeraar met een rugzak (aan de gordel). Belangrijk is dat je goed in je zelfzekering hangt; tegenovergesteld aan de richting waarin bij



Zelfzekering

een voorklimval de ruk komt. Mocht er een goede haak vlak boven de grond (binnen reikwijdte) zijn, dan kun je die ook gebruiken om de voorklimmer over te zekeren, op dezelfde manier als op een standplaats.



Tussenzekeringen en touwverloop Het inhangen van setjes in de haken en het inklippen van het touw doe je net als in de klimhal. Je zult alleen merken dat in rots de afstand tussen de haken veelal groter is dan indoor. Ook kan het zijn dat haken niet altijd op de meest logische of veilige plek zitten. Het is daarom handig een aantal setjes te hebben die langer zijn dan normaal (18 of 25 cm in plaats van 12 cm). Wat betreft voetfouten, touwverloop en wat je moet doen bij een voorklimval is er geen verschil tussen outdoor en indoor voorklimmen.

Twee methoden voor ombouwen naar laten zakken

Methode 1 (altijd toepasbaar):

- 1 maak met een bandlus en beveiligde karabiner een zelfzekering aan de standplaats;



2 haal 2 meter touw op en leg op die plek een (tijdelijke) dubbele achtknoop en maak die met een beveiligde karabiner aan je inbindlus vast;

3 maak de originele inbindknoop los, haal het touweinde door de ring of (beide) maillon(s) rapide(s) van de standplaats;

4 bind je opnieuw in met een gestoken achtknoop;

5 verwijder de tijdelijke achtknoop en karabiner;

6 trek jezelf naar de standplaats, zoek (oog)contact met je zekeraar;

7 maak pas na ok van je zekeraar en voelbare touwspanning je zelfzekering los.

Methode 2 (bij ruime ring/maillon):

1 maak met een bandlus en beveiligde karabiner een zelfzekering aan de standplaats;

2 haal 2 meter touw dubbel door het inbindpunt (bijvoorbeeld beide maillons of één ronde haak) en bevestig het met een achtknoop en een schroefkarabiner aan de inbindlus van de gordel;

3 maak de originele inbindknoop los;

Ombouwen
naar laten zakken
(methode 1)

- 4 trek jezelf naar de standplaats, zoek (oog)contact met je zekeraar;
- 5 maak pas na ok van je zekeraar en voelbare touwspanning je zelfzekering los.

Opmerking: het is absoluut noodzakelijk dat de zekeraar de voorklimmer de hele tijd blijft zekeren. Nooit stand roepen!

Ombouwen en topropen In de meeste gevallen zul je buiten routes van één touwlengte klimmen. Meestal wordt dan een route van maximaal een halve touwlengte bedoeld – je moet immers ook weer naar beneden!

Nadat een route is voorgeklommen en de klimmer beneden staat kun je de route topropen. Houd routes niet langer bezet dan noodzakelijk en trek het touw uit de route als je klaar bent. Hang bij voorkeur je touw in een eigen (beveiligde) karabiner met back-up zodat het omlooppunt niet slijt. In sommige klimgebieden is dit zelfs verplicht! Pas na het topropen bouw je om of seil je ab.

- Ga alleen topropen als de standplaatsen hiervoor uitgerust zijn (maillons

of ronde haken). Is dat niet het geval hang dan één of meer eigen beveiligde karabiner(s) in.

- Gebruik bij voorkeur eigen beveiligde karabiners in plaats van de maillon rapide of haak als omlooppunt. In dat geval bouwt de laatste klimmer de route om of seilt ab;
- Gebruik eventueel een setje in voorlaatste haak als back-up zekering (zie Indoor Voorklimmen);
- Hang nooit een touw in een omlooppunt waar al een ander touw in zit.

Doorklimmen en standplaatsen

Wanneer je een route met meer dan één lengte klimt zul je standplaatsen moeten inrichten en de naklimmer naar boven moeten zekeren. Je zult op elke standplaats moeten kijken welke techniek voor die situatie het meest gunstig is. Meestal is dat niet heel ingewikkeld, omdat standplaatsen bijna altijd met solide haken zijn ingericht. Op de meeste standplaatsen vind je twee boorhaken die door een ketting verbonden zijn. Mocht de ene haak uitbreken dan neemt de andere het over.

Op elke standplaats ga je een centraal punt inrichten waarin je zowel je eigen zelfzekering als de zekering van de (na)klimmer hangt. Een centraal punt kan een schroefkarabiner zijn of een geknoopt lusje in een (meestal 120 cm) bandlus. Het gebruik van een centraal punt heeft een aantal duidelijke voordelen. De overzichtelijkheid is de belangrijkste. Ook wordt in een centraal punt een grotere 'werkruimte' gecreëerd, wat het inhangen van meerdere karabiners gemakkelijker maakt. De naklimmer wordt altijd over dit centrale punt geze-kerd, dus nooit over het lichaam.

Alle zogenaamde levensdragende karabiners (zelfzekering, de partnerzekering en het centrale punt) moeten extra beveiligde karabiners zijn. Het gaat dus om de karabiners waarbij geldt dat een eventueel uitklikken direct tot gevolg heeft dat iemand van de touwgroep naar beneden valt.



Voorbeeld van stand aan één haak

Stand aan één haak Soms is op een standplaats maar één enkele (bom-vaste) boorhaak geplaatst. In dat geval is het simpel wat je moet doen; je hangt

de centrale karabiner in de haak. Hierin hang je een karabiner met je zelfzekering en één met je zekeringsapparaat (de tuberachtige in autoblok-modus) om de naklimmer mee te zekeren.



Stand aan twee haken In sommige klimgebieden zal een standplaats uit twee boorhaken bestaan die nog niet met elkaar verbonden zijn. Je verbindt de haken met elkaar met een rijverankering. In de onderste haak hang je de centrale karabiner. Vervolgens maak je een verbinding tussen de centrale karabiner en de tweede haak. Dat kun je doen met een bandlus met voorgeknoopt lusje of met het hoofdtouw. De bandlus maak je op lengte met een hele mastworp zodat deze net niet op spanning staat. Bij een verbinding met het hoofdtouw is het nog makkelijker de verbinding op maat te maken met een hele mastworp in de karabiner van de tweede haak.

In de centrale karabiner hang je de karabiners van je zelfzekering en van het zekeringsapparaat (de tuberachtige in autoblok-stand) waar je de naklimmer mee gaat zekeren.

Voorbeelden van stand
aan twee haken



Standplaats voorzien
van maillons rapides

Let op: De rijverankering met het touw is niet handig als één iemand alle lengtes voorklimt. Bij standplaatsen voorzien van voldoende dikke maillons rapides hang je de karabiners in de maillons. Als de haken al onderling verbonden zijn met een ketting, hang je de centrale karabiner in het oog of de ring van de onderste haak. Je hangt de karabiners nooit in individuele schakels of om de ketting heen.

Zekeren naklimmer Zeker de naklimmer met een automatisch blokkerende tuberachtige (bijvoorbeeld Reverso of ATC Guide). Houd altijd het zekeringstouw vast, voor het (onwaarschijnlijke) geval dat het apparaat niet blokkeert. Nadeel van deze apparaten is dat het touw slechts met moeite uit kan worden gegeven als het onder spanning staat. In de gebruiksaanwijzing van je zekeringapparaat lees je hoe je dat veilig kunt doen. Oefen dit ook! Controleer na het inhangen van de zekering van de naklimmer of het touw blokkeert. Laat de naklimmer daarna weten dat hij kan klimmen.

Zekeren voorklimmer vanaf standplaats Kies uit twee zekeringsmethoden; over het lichaam of over de standplaats. Beide methoden zijn veilig te gebruiken in goed behaakte sportklimroutes. Als zekeringsapparaat kies je voor een tuberachtige of H M S.

Zekeren over het lichaam Wie kiest voor zekeren over het lichaam moet ervaren zijn in het houden van vallen. Bij een fors zwaardere voorklimmer is deze techniek af te raden. De zekeraar kan het beste met een relatief lange zelfzekering direct onder de standplaats gaan hangen. Dit reduceert de kans om tegen de standplaats te worden getrokken bij een voorklimmersval.

Voordat de voorklimmer vertrekt moet de eerste tussenzekering in de back-up haak van de standplaats gehangen worden (de zogenaamde dummy runner). Dit voorkomt een val direct op het lichaam van de zekeraar en dat de tuber verkeerd belast wordt.

Zekeren over het centrale punt in de standplaats Dit is de aanbevolen techniek voor beginnende klimmers of bij grote gewichtsverschillen tussen zekeraar en voorklimmer. Het zekeringsapparaat hangt in het centrale punt van de standplaats.

Let op dat er bij het zekeren met tuberachtigen over de standplaats altijd een dummyrunner wordt ingehangen. Als dit niet gaat omdat de bovenste (back-up) haak hiervoor te dicht bij het centrale punt zit of te ver opzij van het centrale punt, dan moet er met een extra karabiner in het centrale punt worden gewerkt! Hiermee voorkom je dat bij een val de tuber als karabiner-knikzekering functioneert en niet of nauwelijks remt. Plaats de extra karabiner in het centrale punt naast het zekeringsapparaat en hang het remtouw er in. Zodra de eerste tussenzekering is ingehangen kan het touw uit de extra karabiner worden uitgehangen. Dat vergemakkelijkt het zekeren.

Veilig zekeren Doe een partnercheck vóórdat de voorklimmer zijn zelfze-

kering losmaakt. Heb je voldoende bewegingsruimte om soepel te zekeren en sta/hang je relaxt? Houd je remhand altijd aan het touw. Het gebruik van stevige (leren) handschoenen is aan te raden. Bij moeilijke passages, waar een voorklimval te verwachten is, let je extra op. Stem met elkaar af hoe strak of hoe los de voorklimmer gezekerd wil worden. Te strak beperkt de bewegingsvrijheid, te los kan gevaarlijk zijn.

Abseilen Boven gekomen kun je soms via een pad terug naar beneden. Is deze mogelijkheid er niet, dan moet je abseilen. Omdat je het touw dubbel moet gebruiken, kun je maximaal de helft van de lengte van je hoofdtouw afdalen! Check of je standplaats voorzien is van maillon rapides, vaste karabiners of andere haken zonder scherpe randen. Soms is het in verband met de drukte niet mogelijk en niet veilig (steenslag) om in populaire routes of op populaire massieven ab te seilen. Loop in dat geval om!

Seil ab met een tuberachtige met daaronder een hulptouwetje met

klemknoop als back-up. Gebruik extra beveiligde karabiners.

Voorbereiding abseil:

– Maak een bandlus met een ankersteek vast aan je inbindlus.

– Leg op borsthoogte een zaksteek in de bandlus; zo vormt zich een kleine en een grote lus.

– Maak met een extra beveiligde karabiner in de grote lus een zelfzekering aan de stand.

– Haal het touw tot het midden door het abseilpunt en neem tegelijk het touw in nette lussen op.

– Leg een stevig aangetrokken achtknoop in het einde van beide touwstrengen.

– Check of er mensen onder je staan.

Zo ja, wacht even of vraag vriendelijk of ze aan de kant gaan. Je kunt het touw ook rustig naar beneden laten glijden in plaats van het te gooien. Waarschuw door ‘pas op, touw’, *Vorsicht, Seil* of *attention, corde* te roepen en gooi het touw naar beneden.

– Controleer of het tot op de grond of de standplaats komt.

Abseilen:

- Maak een kort hulptouwtje met een klemknoop vast rond beide touwstrengen. Hang deze met een extra beveiligde karabiner aan de zekerlus van je gordel.
- Haal beide touwstrengen door je zekeringsapparaat en hang deze in de bandlus tussen gordel en extra zaksteek.
- Trek het touw zo ver door je zekeringsapparaat en klemknoop dat je zelfzekering onbelast is.
- Ga proefhangen. Zit alles goed vast?
- Maak je zelfzekering los van de standplaats, hang deze aan je gordel en daal af.

Als je beiden beneden bent trek je het touw naar beneden – vergeet de knoop niet en pas op voor eventuele steenslag!

Noodgeval en touwsteun Bij een ernstig noodgeval met letsel bel je 112 en roep je de hulp in van omstanders. Laat indien mogelijk de gewonde klimmer tot op de grond zakken als dit zonder gevaar op verder ernstig letsel mogelijk is.

Als je als touwgroep naar boven wilt klimmen, maar de naklimmer komt niet

voorbij een lastige passage, dan kan de zekeraar helpen door extra strak te zekeren en de naklimmer zo een steuntje te geven. Als dat niet helpt, kun je een exprestakel maken:

- fixeer het zekeringsapparaat met een slipknoop zodat je beide handen vrij hebt;

- maak een kort hulptouwetje met een klemknoop vast op het touw naar de klimmer en hang hier een karabiner in;

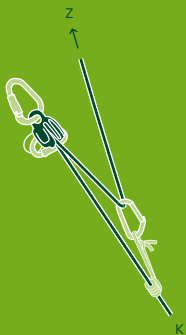
- klip het remtouw (dat nu slap hangt) door deze karabiner;

- klem met één hand je zekeringsapparaat af, maak de slipknoop los;

- trek het remtouw strak;

- vertel de naklimmer om te proberen te klimmen, terwijl jij met kracht het touw inhaalt. Probeer vanuit de benen te trekken;

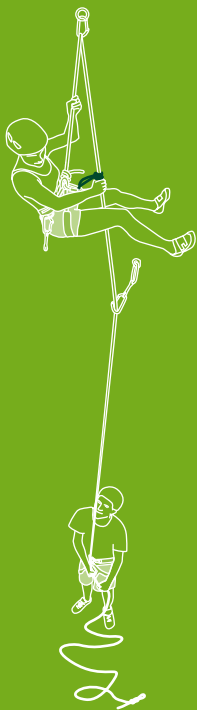
- als de klemknoop bijna tegen je zekeringsapparaat aanloopt, klem je deze met één hand af en schuif je de knoop weer naar beneden.



Exprestakel

Je komt de route niet door – wat nu?

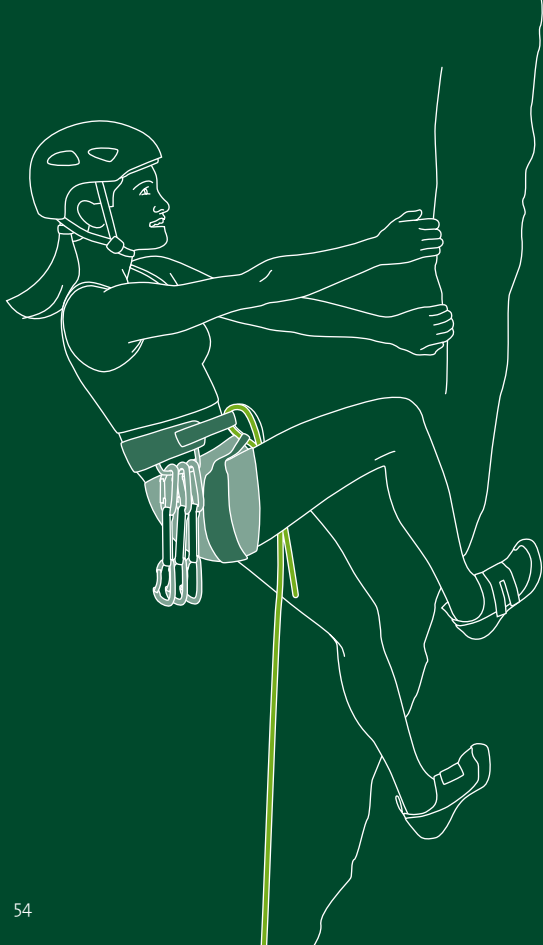
Hoe kom je beneden zonder al te veel setjes achter te laten als je de stand-



Veilig terugkeren uit
een route

plaats niet bereikt, omdat de route te lastig of spannend is? Je kunt afklimmen, afspringen (van haak naar haak), een andere klimmer vragen de route voor je af te maken. Als dat geen opties zijn ga je als volgt te werk:

- 1** De zekeraar blijft zekeren tot de klimmer weer op de grond staat.
- 2** De klimmer maakt een zelfzekering met bandlus of extra setje aan de hoogst bereikte haak. Verwijder het setje wat in de haak hing.
- 3** Hang een (oude) karabiner die je bereid bent achter te laten of één karabiner van een setje in de haak. Laat geen maillon rapide achter – die verroesten en maken het inhangen van de haak voor andere klimmers lastig.
- 4** Maak een hulptouwje met klemknoop vast op het touw wat naar de zekeraar loopt en maakt dit vast aan de gordel. Laat je zekeraar je blokken en maakt je zelfzekering los.
- 5** De zekeraar laat de klimmer zakken terwijl die de setjes uit de haken haalt. De klemknoop behoed je, bij een eventueel uitbreken van de haak waaraan je hangt, voor een val tot op de grond.



De rotsen bieden veel meer variatie dan indoor klimwanden. Buiten zal je met andere uitdagingen geconfronteerd worden, waarvoor je aanvullende klimtechnieken moet leren. Een goede klimtechniek is heel belangrijk; het verhoogt je klimplezier!

Tip: is techniek je zwakke punt? Volg een techniekcursus.

- Wrijvingsklimmen: Als er geen treetjes zijn plaats je de voeten op wrijving. Hoe meer rubber in contact met de rots, hoe meer grip je hebt.
- Spleetklimmen: Hierbij verklem je je handen en/of voeten in een spleet.
- Piaztechniek: je kan een spleet in een hoek omhoog klimmen door met je handen en voeten in tegengestelde richtingen kracht uit te oefenen (tegendruk).
- Schoorsteenklimmen: In zeer brede spleten plaats je voeten, handen en rug op tegendruk op de zijwanden.

Klimvaardigheidsbewijs en cursusboekje Het klimvaardigheidsbewijs Outdoor Voorklimmen en dit cursusboekje horen bij elkaar. Je krijgt het klimvaardigheidsbewijs Outdoor Voorklimmen als je de vaardigheidstoets succesvol af hebt gerond.

Vaardigheidstoets Bij de toets voor het klimvaardigheidsbewijs moet je drie routes van twee touwlengtes klimmen, waarbij je afwisselend voor- en naklimt. Laat daarbij zien dat je het outdoor voorklimmen volledig beheerst. Je klimt ook een route voor van maximaal een halve touwlengte, waarbij je bovenaan ombouwt. Laat zien dat je veilig kunt abseilen en dat je weet wat je bij een noodsituatie moet doen. Je kunt aan de instructeur uitleggen wat je doet en waarom.

De vaardigheidstoets is een momentopname. Het klimvaardigheidsbewijs bevestigt uitsluitend dat je op het moment van de toets de benodigde vaardigheden bezat om veilig en zelfstandig buiten te kunnen voorklimmen. Je bent zelf verantwoordelijk voor het bijhouden van je kennis en vaardigheden. Als je na de toets een tijd niet klimt vergeet je snel wat je geleerd hebt. Ga daarom snel na je cursus zelfstandig aan de slag. Was het erg lang geleden, volg dan een opfriscursus.

Ben je jonger dan 18 jaar, dan wordt aanbevolen dat je klimt onder toezicht van een ter zake kundige volwassene, ook al heb je je klimvaardigheidsbewijs gehaald.