

KBF -kaderdag BE THERE!

Op 13 oktober is het zover, het niet te missen evenement voor alle trainers en begeleiders actief in onze clubs of voor de federatie. The place to be is Klimkaffee in Mechelen. Op het programma staan maar liefst 27 workshops en verschillende internationale sprekers.

Wie?

Ben je al een gediplomeerd lesgever? Of ben je actief in de clubwerking als klimschoolmonitor, wandelbegeleider of trainer, maar behaalde je nog geen didactisch diploma? Dan ben je welkom op de KBF-kaderdag! Dit jaar nodigen we ook de clubmedewerkers uit, die de Facebookpagina van hun club beheren.

Waar?

Klimkaffee, de boulderzaal die vorig jaar de deuren opende, stelt haar locatie ter beschikking. Ook circusschool Circolito ontvangt onze sportkaders.

Wat?

Met trots ontvangen we verschillende buitenlandse gasten zoals Maximilien Drion (topatleet ski-mountaineering), Ingo Filzwieser en Marco Jubes (sportklimmen), en Hannie en Bruno Huber (bergwandelen). In totaal staan er 27 workshops op het programma, zowel sport-specifieke workshops, als discipline-overschrijdende onderwerpen. In dit artikel vind je alvast een voorsmaakje. Het volledige programma vind je terug op www.kbfvzw.be > KBF-kaderdag.

Om 16 uur start de slotlezing van deze kaderdag met ski-mountaineer Maximilien Drion. Aansluitend biedt KBF nog een hapje en een drankje aan, voor een laatste babbel met je collega's.

OP HET PROGRAMMA

Sessie 1	9.30u - 10.40u	keuze workshop
Sessie 2	10.50u - 12.00u	keuze workshop
Middagpauze	12.00u - 13.50u	
Sessie 3	13.15u - 14.25u	keuze workshop
Sessie 4	14.35u - 14.45u	keuze workshop
Sessie 5	16.00u - 17.00u	lezing Maximilien Drion
Receptie	17.00u - ...	

INTERVALTRAINING VOOR BERGSPORTERS VERTREKKENDE VANUIT DE WANDELTRAINING.

Deze workshop is vooral een praktijkworkshop waarin zelf veel gedaan wordt. Nadruk ligt op verschillende vormen intervaltraining: interval-kracht, interval-duur, extensieve en intensieve interval. Tijdens deze workshop zal kort ingegaan worden op een stukje theoretische achtergrond, maar doen staat centraal. Interessant voor alle bergsporters, vertrekkende vanuit de wandeltraining.

Over de lesgever: De Nederlandse specialist, Bruno Huber, is van oorsprong docent Lichamelijke Opvoeding. Nu is hij actief als Docent Integratie Beroepstraining bij de Landelijke Politie en docent in de opleiding tot Wandeltrainer in Nederland.



SPORTKLIMMEN: MOMENTUM

Dynamisch klimmen, running jump, jump start, een (double) dyno, parkours... Allemaal maken ze gebruik van momentum. Maar wat is dat beestje nu eigenlijk? In deze sessie wordt op een praktische manier een belangrijk deel van de nieuwe stijl van het internationaal wedstrijdscircuit uitgelegd. We proberen zelf bepaalde bewegingen uit om te leren aanvoelen wat het gebruik van momentum nu echt betekent. (Opgelet: voertaal = Engels)



Over de lesgever: Ingo Filzwieser is jarenlang actief geweest als coach bij het Austria Climbing Team, persoonlijk coach van gouden medailliste Sandra Lettner op de Youth Olympic Games en actieve consultant bij verschillende nationale teams waaronder het Belgian Climbing Team.

INREACH – COMMUNICEREN ZONDER MOBIEL NETWERK

De inReach toestellen zijn handige hulpmiddelen om, zonder gsmbereik, het thuisfront en de hulpdiensten te bereiken. Over het Iridium satellietnetwerk stuur je berichten naar gewone gsm-nummers of e-mailadressen. Bij nood gebruik je de SOS knop en zal de search&rescue dienst je komen helpen. We kijken naar het algemeen gebruik van de toestellen, de mogelijke abonnementen en het gebruik bij nood.

Over de lesgever: Stijn Tóth, Instructor Mountain Walking and Trekking, met veel interesse in de digitale oriëntatiemiddelen. GPS, inReach en extra batterijen zitten altijd in zijn toechtrugzak.



START 2 VIA FERRATA: DE NIEUWE KBF-LEERLIJN

In de Alpen komen er elk jaar nieuwe 'Klettersteigen' bij én een groeiend aantal bergsporters kiest voor deze subdiscipline. Via Ferrata maakt grootse rotswanden en grillige bergtoppen bereikbaar voor velen... maar is niet vrij van risico's. KBF werkte met verschillende clubs een nieuwe leerlijn uit.

Over de lesgever: Bart Smets, Initiator Rotsklimmen en Instructor Alpine Climbing, presenteert een nieuw handboek.

LUCHTACRO: KRACHTTRAINING VOOR KLIMMERS

Lenigheid en kracht zijn voor elke klimmer een belangrijke basis. Toestellen, eigen lichaamsgewicht, de klimmuur, waarom eens geen variatie brengen en je spieren op toch nog net een andere manier belasten waardoor ze ook in die hoek sterker worden. Tijdens de workshop is er een korte opwarming om de juiste spieren voor te bereiden. We leren hoe in en uit de trapeze te gaan, en oefenen een aantal basisfiguren: de ster, kikker, halve maan, eekhoorn met varianten. In doek klimmen is lastiger. Er zijn verschillende manieren die we uitproberen. Naast het klimmen bekijken we ook een paar basisfiguren zoals de pijl, de Y, etc...



Over de lesgever: Annelies Beuls volgde enkele jaren geleden de opleiding 'Begeleider in de Circuskunsten'. Ze specialiseerde zich in luchtacrolessen, en geeft deze al zeven jaar bij Circolito. Zelf is doek haar grote passie. Ze volgt erg regelmatig extra opleidingen bij Espace Catastrophe in Brussel en treedt vaak op als haar alter ego 'Juliana Joseph'.

PILATES TOEGEPAST OP BERGWANDELEN

Pilates en bergwandelen?! Bij Pilas gaat het om een goede lichaamshouding gedurende de hele dag, in alle omstandigheden. In het verlengde van deze gedachte betekent dat, dat je ook tijdens het wandelen aandacht moet hebben voor jouw houding en als wandeltrainer voor de houding van je deelnemers. Het aanspannen van je 'powerhouse' staat hierbij centraal. Veel blessureleed kan hierdoor voorkomen worden.

Over de lesgever: Hannie Huber is Docente lichamelijke opvoeding, docente opleiding wandeltrainer Nederland en Pilates Instructrice.

KLIMONGEVALLLEN.NL

De website klimenbergsportongevallen.eu die KBF enkele maanden geleden lanceerde, is geïnspireerd op klimongevallen.nl van onze collega's van de Nederlandse Klim- en Bergsportvereniging, NKBV. Hun website bestaat ondertussen reeds 9 jaar, en er werden in die tijd 320 (bijna-)ongevallen geregistreerd. Harald Swen zet in zijn presentatie uiteen welke tendensen en evoluties bij deze registraties waargenomen worden en - vooral - welke lessen er kunnen uit getrokken worden.

Over de lesgever: Harald Swen is medewerker veiligheid, voorlichting en techniek bij de NKBV.

STOP THE BLEEDING – RED EEN LEVEN

Het doel van deze workshop is om te leren adequaat zware levensbedreigende aderlijke en slagaderlijke bloedingen te stelpen in afwachting van de komst van gespecialiseerde hulpdiensten, dit zowel in urbane als in outdoor context. Voor- en nadelen van het gebruik van medische hulpmiddelen, zoals gebruik te maken van speciale CAT knevel, wondopstopping en het Israëlisch drukverband. Voor- en nadelen van het gebruik van basic middelen, zoals een broeksriem, driehoeksverband, bandlus, prusik touw, kousen, ...



Over de lesgever: Géza Tóth, geobsedeerd door de thema's veiligheid, EHBO en zelfredzaamheid met de beschikbare middelen. In outdoor en urbane context.

TIPS WANDELTRAINING

Herken je jezelf in de volgende vragen: Hoe ga ik om met de verschillen tussen de deelnemers? Hoe zorg ik ervoor dat de deelnemers enthousiast blijven en blijven wandelen? Hoe hou ik mijn trainingen interessant? Hoe kan ik aan groepsbinding werken? In deze workshop gaan we aan de slag met het verzinnen van samenwerkingsopdrachten, waarin centraal staat dat de deelnemers plezier beleven aan het wandelen, in contact zijn met elkaar, vertrouwen hebben in elkaar en samen als groep aan de slag gaan. Allemaal om de vertaalslag te kunnen maken naar jouw eigen groep deelnemers en de variatie te brengen/houden in de oefenstof die je aanbiedt.



Over de lesgever: Hannie Huber is Docente lichamelijke opvoeding, docente opleiding wandeltrainer Nederland en eigenaresse van Many Moves - Beweging in Sport.

DE 10 GEBODEN OM TE FOTOGRAFEREN IN DE BERGEN

Een kind van de zee, een reisfotograaf, een grote passie voor het buitenleven... Vereerd door de machtige bergen en uitgedaagd door de brekende golven jaagt hij de poëzie van het licht na op zoek naar schoonheid. Hierdoor is hij ook wel altijd een beetje onderweg, steeds naar een nieuw avontuur of project, een ver land tijdens een boeiende reis.

Over de lesgever: Brian Decrop, ook gekend als zijn alterego @wilderlicht, komt jullie inspireren tijdens een voordracht met als rode draad "Tien geboden om te fotograferen in de bergen".

SPORTKLIMMEN: ANALYZING CLIMBING MOVEMENT

Hoe kijken we als trainer naar een klimbeweging? Welke aspecten moeten we meenemen in deze vergelijking? Wat zijn de basisprincipes binnen het bewegen? Met een aantal praktische tips en tricks gaan we aan de slag en leren we hoe we op een andere manier naar het analyseren van een klimbeweging kunnen kijken. (Opgelet: voertaal = Engels)



Over de lesgever: Marco Jubes, sinds twee jaar 'head coach' voor de senioren van het Belgian Climbing Team, heeft meer dan 20 jaar ervaring als atleet (Pan-Amerikaans kampioen lead en speed, Spaans kampioen boulder en lead), coach (Spaans en Venezuelaans team) en internationaal routebouwer.

FUNCTIONELE KRACHTTRAINING

Techniek, houding en het plezier van bewegen. Functionele krachttraining en het bewust worden van eigen mogelijkheden doen deelnemers efficiënter en met meer plezier bewegen en wandelen. Oefeningen dienen een functie te hebben en niet zomaar gegeven worden, het is dus zaak om als begeleider de totaalbeweging te herkennen en hierop te kunnen corrigeren en sturen zodat de deelnemers zich bewuster worden van hun lichaam. Je ervaart praktisch wat belangrijk is bij het bergwandelen en hoe je de functionaliteit kan vergroten, of in sommige gevallen de teruggang te vertragen.

Over de lesgever: De Nederlandse specialist, Bruno Huber, is van oorsprong docent Lichamelijke Opvoeding. Nu is hij actief als Docent Integrale Beroepstraining bij de Landelijke Politie en docent in de opleiding tot Wandeltrainer in Nederland.

ONTWIKKELING SPORTKLIMMEN: VAN KIND TOT WERELDKAMPIOEN

Ingo Filzwieser en Marco Jubes zijn al jaren actief in het internationale sportklimcircuit. Samen zullen zij gedurende iets meer dan twee uur hun visie delen rond de ontwikkeling van een kind tot topsportklimmer. Deze theoretische sessie is onderbouwd door hun ervaringen uit de praktijk en zal dus ook een praktische toets bevatten. Deelnemers aan deze sessie zullen geen a-tot-z-plan ontvangen, maar zullen nieuwe inzichten verwerven in het begeleiden van (top-)atleten. (Opgelet: voertaal = Engels)

Over de lesgevers: Ingo Filzwieser is jarenlang actief geweest als coach bij het Austria Climbing Team, persoonlijke coach van gouden medailiste Sandra Lettner op de Youth Olympic Games en actieve consultant bij verschillende nationale teams waaronder het Belgian Climbing Team.

Marco Jubes, sinds twee jaar head coach voor de senioren van het Belgian Climbing Team, heeft meer dan 20 jaar ervaring als atleet (Pan-Amerikaans kampioen lead en speed, Spaans kampioen boulder en lead), coach (Spaans en Venezuelaans team) en internationaal routebouwer.

1. WAT IS SKI-MOUNTAINEERING 2. PASSIE ALS MOTIVATOR

1. De Belgische topatleet, Maximilien Drion, vertelt je tijdens deze workshop alles over de wereld van het ski-alpinisme. Wat is het en hoe kun je hiervan trainen? Ski-alpinisme wordt almaar meer toegankelijk. Steeds meer skigebieden voorzien gemarkeerde paden en sportwinkels verhuren de nodige uitrusting. Maximilien vertelt met veel passie over zijn sport, ver weg van de gebaande skipistes.

2. Hoe zorg je ervoor dat je als sporter op hoog niveau gemotiveerd blijft? Waar vind je de 'drive' om blessures of mislukkingen te overwinnen? Volgens Maximilien Drion, topatleet in het ski-alpinisme, is de sleutel... passie voor de sport. Hierbij is een cruciale rol weggelegd voor de coach. Een coach tekent niet alleen trainingsschema's uit, maar houdt ook de passie van de atleet voor de sport brandend. Communicatie is alles: atleet en coach gaan met elkaar in dialoog om elkaars ambities en keuzes te begrijpen.



Over de spreker: De Belgische topatleet, Maximilien Drion, woont sinds 2008 in het Zwitserse Vercorin. In de winter is hij actief als ski-mountaineer, in de zomer doet hij aan trailrunning. Afgelopen winter gooide Maximilien hoge ogen met verschillende podiumplaatsen en zelfs een bronzen medaille op het WK in de 'course individuelle'. Een echte topatleet en een inspiratie voor alle (berg-)sporters!

MEER BEREIK MET JOUW CLUB OP FACEBOOK

Facebook is en blijft dé nummer één van alle sociale kanalen. Maar liefst 7,2 miljoen Belgen maken gebruik van het platform. Is jouw club actief op Facebook, maar worstel je met de vraag hoe je dit best aanpakt? Dan is deze sessie iets voor jou. De volgende vragen komen aan bod: Hoe werkt het Facebook algoritme? Waarom worden je berichten wel of niet getoond? Hoe kom je tot een haalbare en efficiënte contentplanning? Welke (gratis) tools kun je inzetten om creatieve content te maken? Facebookadvertenties: doen of niet?



Over de lesgever: Isabeau Vogeleeer werkt sinds 2015 als communicatieverantwoordelijke bij de Klim- en Bergsportfederatie. Tijdens deze bijscholing deelt Isabeau haar praktijkervaringen met de KBF-clubs.

BREUKEN, VERSTUIKINGEN, ONTWICHTINGEN SPALKEN MET AANPASBARE SPLINT. (BOSTON/SAM)

Tijdens deze workshop leer je adequaat stabiliseren en immobiliseren van breuken, verstuingen en ontwrichtingen in afwachting van de komst of hulp van gespecialiseerde hulpdiensten, dit zowel in outdoor als in urbane context. Voor- en nadelen van het gebruik van medische hulpmiddelen, zoals gebruik te maken van Boston/SAM splint. Vacuumspalk, opblaasspalk, ... Voor- en nadelen van het gebruik van basic middelen, zoals het eigen lichaam, wandelstokken, tak, skis, ...

Over de lesgever: Géza Tóth, geobsedeerd door de thema's veiligheid, EHBO en zelfredzaamheid met de beschikbare middelen. In outdoor en urbane context.

KOSTPRIJS

Voor een hele dag: 35 €

Inbegrepen: 5 workshops, 2 drankbonnetjes, broodjesmaaltijd, receptie.

Voor een halve dag (voor- of namiddag): 20 €

Inbegrepen: sessies in de voor- of namiddag, 1 drankbonnetje, eventueel receptie.