

Via ferrata met kinderen

In berggebieden kom je steeds vaker passages met staalkabel tegen, vaak om bergweggetjes met valgevaar of korte klautergedeelten veilig te overwinnen. Met kinderen vormen deze passages vaak het hoogtepunt van de route. Het is dan ook een aantrekkelijk idee om een échte via ferrata, of 'Klettersteig' in Duitstalige landen, mét je kroost te kunnen beleven.

Vele via ferrata's vormen een laagdrempelig avontuur met een flinke shot adrenaline. Ze zijn spannender dan wandelpaden, maar helaas ook met een aanzienlijk hoger risico. Daarom is het noodzakelijk dat je als ouder of begeleider goed voorbereid bent. Als je het goed aanpakt, zullen de kinderen zich een dergelijk avontuur nog lang herinneren. Het juiste materiaal, voldoende kennis én een degelijke tochtplanning zijn een must! Of je laat je begeleiden door een lokale gids of iemand met de voldoende ervaring.

We geven hier een paar tips. Een minimum aan knopenkennis en vlotte zekeringstechniek is wel noodzakelijk, daarvoor volg je best een opleiding tot zelfstandig ferratista, klimschool (KVB3) of beginnersstage bergbeklimmen.

VANAF WELKE LEEFTIJD KAN JE MET KINDEREN EEN VIA FERRATA DOEN?

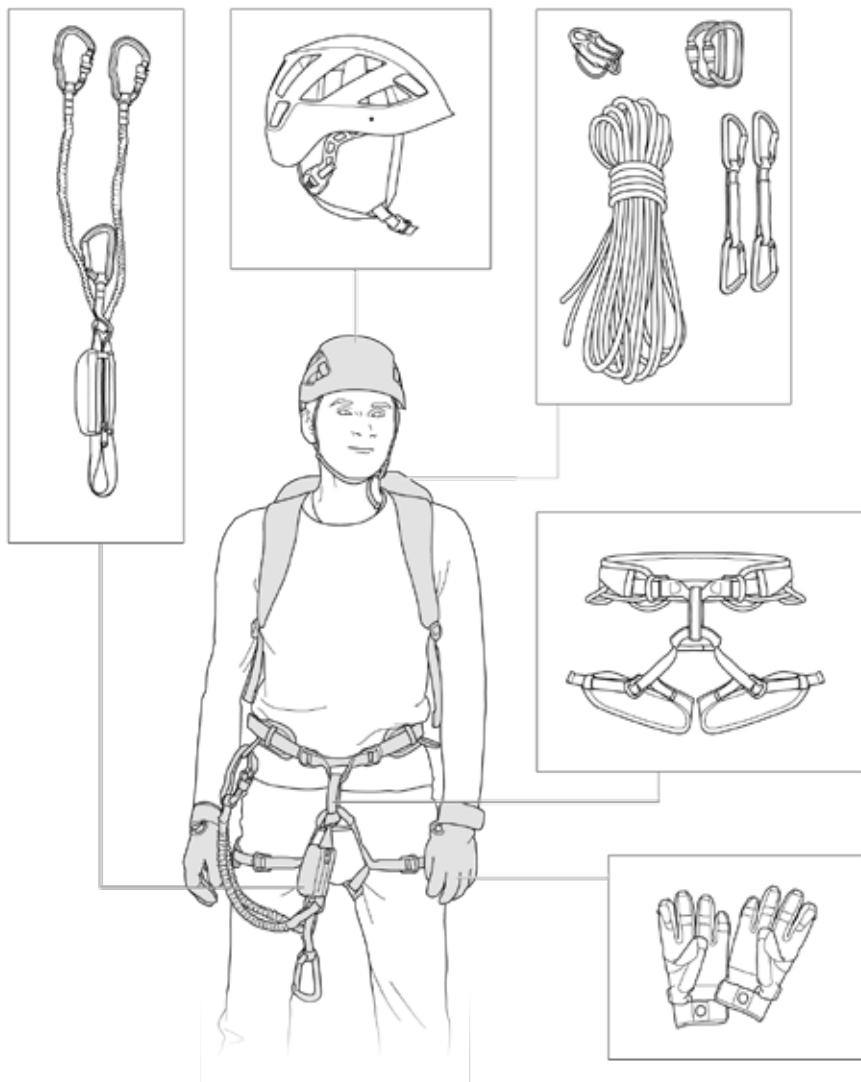
Geen gemakkelijke vraag, want het heeft meer met de ontwikkeling en sportmotorische capaciteit van het kind te maken dan met leeftijd. Uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie en beweeglijkheid, net zoals vrij zijn van hoogtevrees en moed zijn doorslaggevend in welke richting je kan. Lichaamslengte speelt ook een rol. Er zijn maar weinig via ferrata's op kindermaat gemaakt, dus regelmatig zullen passen te groot zijn, of zal de kabel te hoog zitten of die ene nodige handgreep alweer té ver.



ANDER MATERIAAL NODIG?

Voor kinderen voorzie je een goed passende klimhelm (géén fietshelm dus), een klimharnas (integraalgordel voor de kleinsten) en best ook een aangepaste via ferrataset. De meeste van deze sets zijn echter niet bestemd voor mensen onder de 40 à 50 kg, hoewel er wel uitzonderingen zijn (o.a. Edelrid en Mammut hebben er vanaf 30 kg). Let er bij de aankoop vooral op dat de karabiners vlot door kleinere handjes te hanteren zijn.

Je kan er bij kinderen onder de 10 jaar niet op rekenen dat ze zich altijd correct zullen beveiligen, ze durven zich wel eens volledig losclippen van de kabel... daarom ga je extra beveiligen met een klimtouw van minstens 15m en bijhorende zekeringsmaterialen.



TOCHTVOORBEREIDING IS DE SUCCESFACTOR!

Als tochtplanning al van groot belang is voor volwassenen, dan is het helemaal een must als je onderweg bent met kinderen. Een eerste keer via ferrata mag voor je kind op geen enkele manier te moeilijk of te lang zijn. Kies dus zorgvuldig wat je wil doen en laat je eigen ambitie achterop, anders is het thema via ferrata de komende jaren geen hit meer voor je kinderen.

Fun-via ferrata's zijn het meest geschikt voor beginners. Ze zijn meestal gemakkelijk bereikbaar vanuit de vallei, vlakbij een almhut of kabelbaan en veelal zonder grote moeilijkheden. Doorgaans zijn er ook meerdere ontsnappingsroutes, moest het toch te lastig blijken.

Enthousiasme en beleving staan bij kinderen voorop, zo is een parcours bijvoorbeeld langs een waterval gegarandeerd succes! Kies voor een gevarieerde route met korte aanloop en makkelijke afdaling. Een parcours met extra fun-elementen zoals een zipline, klimnetten of apenbrug vergroot nog het plezier. En uiteraard neem je ook het weerbericht erbij, enkel bij goed weer begin je eraan.

Tracht risico's goed te beheersen, heb oog voor vallende stenen en plaatsen waar uitglijden of valpartijen mogelijk zijn. Kinderen worden sneller moe en verliezen doorgaans sneller hun geduld als ze moeten wachten. Voorzie een 'beloning' voor nadien, zoals een Kaiserschmarren in de hut of lekkere meegebrachte snack op een gezellige plek.





Veel kinderen van 6 à 8 jaar vinden klauteren heel leuk. Een korte en makkelijke via ferrata (niveau A-B) zonder risicovolle verticale gedeelten is voor hen zeker haalbaar onder passende begeleiding: 1 volwassene per kind.



Je kiest qua beveiligingstechniek best voor 'simultaan vorderen', waarbij het kind via verkort touw op max. 1,5 m verbonden wordt met de volwassene. Het kind kan dan eveneens een via ferrataset gebruiken, maar ook het uiteinde van het klimtouw kan gebruikt worden: laat ca. 80 cm over na de inbindknoop en maak er opnieuw een achtknoop in met karabiner met grote opening. Aangezien je liefst een parcours kiest zonder verticale gedeelten, zijn zware vallen in principe niet mogelijk. Eventueel kan een extra omloopkarabiner op de kabel geplaatst worden, daar waar de kabel te hoog hangt om het kind zich te laten inclippen. De volwassene moet wel een volwaardige via ferrataset gebruiken én zelf ervaren zijn.



Kinderen van 9 à 11 jaar kunnen vaak al iets meer zelf doen, maar persoonlijke begeleiding blijft nodig. Er mag een tikkeltje meer uitdaging zijn, eerder qua moeilijkheid dan qua lengte van de via ferrata (niveau B-C). Het blijft aangewezen om met kinderen van deze leeftijd bij te zekeren met een touw. Op horizontale tot schuine parcoursgedeelten is simultaan vorderen interessant: neem hiervoor 3 tot 6 meter tussenafstand en maak tussenzekeringen door het touw in 'varkensstaartjes' te hangen of door een klimsetje op de kabel. Op verticale en moeilijkere passages zeker je best van bovenaf. Het kind gebruikt een volwaardige via ferrataset, geschikt voor zijn of haar lichaamsgewicht.

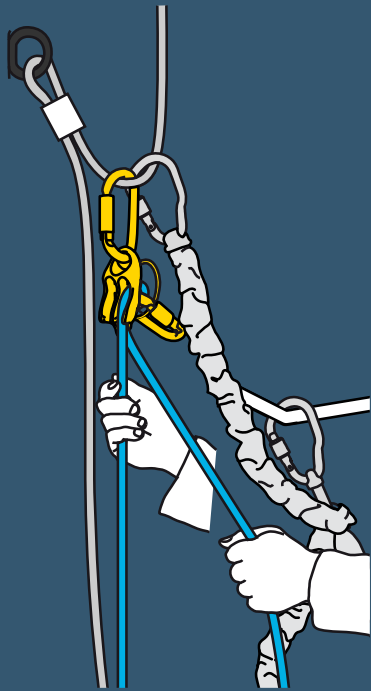
Kinderen vanaf ongeveer 12 jaar die al wat ervaring hebben, kunnen zelfstandig gaan, zonder rechtstreeks verbonden te zijn met een volwassene. Het blijft wel aangewezen om toezicht te houden en dat op maximaal 2 kinderen tegelijk. Bij moeilijkere (verticale) passages, vermoeidheid of onzekerheid, schakel je over op touwzekering van bovenaf of simultaan vorderen met voldoende tussenafstand en 1 à 2 tussenzekeringen. Ook voor onzekere volwassenen is deze methode toe te passen.



Foto boven: met heel jonge kinderen kies je best voor korte, makkelijke via ferrata's (niveau A-B) en is het kind ingebonden op 1 tot 1,5 m, zodat je steeds een handje kan helpen.

Foto midden: kinderen kan je via een 'lopende zekering' extra beveiligen, waarbij je simultaan vordert, zoals hier op de uitdagende via ferrata van Grands Malades.

Afbeelding rechts: zekeren van bovenaf doe je met een halve mastworpzekering of met een tuberachtig zekeringstoestel. Het kind blijft liefst eveneens de via ferrataset gebruiken.



VIA FERRATA IN BELGIË

Ideaal om met de discipline kennis te maken én om te oefenen zijn de via ferrata's in eigen land. Enkele daarvan zijn in beheer van bergsport- en speleofederaties. Als KBF-lid heb je dan gratis toegang. Voorbeelden zijn 'Stef' in Pont-à-Lesse (PD+, aanrader om mee te starten!), Grands Malades in Bouge (D-), 'Sanctuaire' in Landelies en "Pol" in Marche-Les-Dames. 'Merlemont' in Villers-Le-Gambon (AD+) is eigendom van een speloclub en je betaalt hier 4€ per persoon. De beschrijvingen van elk van deze routes zijn te vinden in het nieuwe handboek.

START TO VIA FERRATA !

In de Alpen komen er elk jaar nieuwe via ferrata's bij en een groeiend aantal bergsporters kiest ervoor. Via ferrata maakt grootse rotswanden en grillige bergtoppen bereikbaar... maar is niet vrij van risico's.

KBF heeft een nieuw handboek 'Start to via ferrata' uitgegeven, te koop via de webshop aan 21€.

Het boek leert je meer over op veilige manier én op zelfstandige basis via ferrata te beoefenen met aandacht voor courante touwen en zekeringstechnieken. Als je met kinderen of minder ervaren ferratista's op pad gaat is dit een heel belangrijk aspect.

Ook inspireert het boek over de mogelijkheden in Europa en de oefeningen in eigen land.

Het boek vormt een goede basis, maar deze vervangt nooit de praktijkervaring, die je (aanvankelijk) best onder begeleiding aangaat.

Verschillende bergsportclubs bieden een 'opleiding tot zelfstandig ferratista' (of kortweg 'OZF') aan, in aparte lesmomenten of als weekend of in stagecontext.

Je kan op zondag 17 mei mét je kinderen een workshop volgen in de Ardennen, inschrijven via www.kbfvzw.be.

