



Beste LBV-ers,

Voor het eerst heeft de LBV met 824 leden de kaap van de 800 leden overschreden! We hopen dan ook van harte onze nieuwe leden te mogen begroeten op clubavonden, trainingen en wandelingen dit najaar.

Om ook in 2004 goed voorbereid bergwaarts te trekken hebben we een uitgebalanceerd najaars- en winterprogramma om kennis en kunde bij te schaven. Enkele lesavonden en technische artikels in het jaarboek houden jullie op de hoogte van de nieuwste inzichten op vlak van veiligheid. Reserveer nu al in je agenda de data van de clubavonden!

Sportieve groeten,  
Het clubbestuur

### CLUBAVONDEN

Clubavonden gaan door om 20.00uur in de polyvalente zaal van het Stedelijk Sportcentrum (zwembad), gelegen in de Emiel Van Dorenlaan 144 te Genk.

#### **VRIJDAG 3 OKTOBER**

Ongeluk in de bergen, wat nu? Info avond over hoe hierop te reageren en uitleg van de federatie over tussenkomst van de verzekering.

#### **VRIJDAG 14 NOVEMBER**

Denali expeditie 2003: LBV-clubavond gebracht door de expeditieleden, in samenwerking met expeditiesponsor Kariboe

#### **VRIJDAG 5 DECEMBER**

Nepal, Rolwaling trekking: prachtige dia-avond door Marinus en Josiane, Lieve en Guy over het gebied tussen Kathmandu en de Cho Oyu (8201 m).

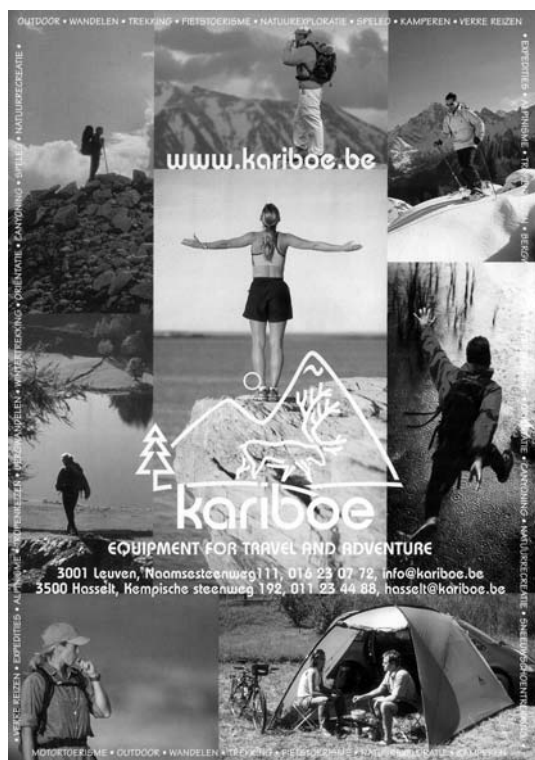
### CHAVEEWEEKEND

Op zaterdag 15 en zondag 16 november gaat het Chavéewekend door. Op zaterdag organiseert Sanne een **Adventure Day** op de installaties van Marche-les-Dames (death ride, touwenbrug...). Zaterdagavond is er een avondeten en gezellig samenzijn in de hut. Op zondag is er een wandeling vanaf de Chavéehut.

#### Inschrijven:

- e-mail of ☎ het LBV secretariaat vóór 3/11;
- geef duidelijk op of je zaterdag en/of zondag en met of zonder overnachting en avondeten komt;
- stort 25 € per persoon voor overnachting + avondmaal + ontbijt en lunchpakket op rekening nr. 068-2008755-09 van de LBV;
- eventuele kosten voor de adventure day op zaterdag worden gedeeld onder de deelnemers;

**Voor deelnemers adventure day:  
PASPOORT + LIDKAART niet  
vergeten.**



**Limburgse Bergsportvereniging vzw**  
LBV secretariaat Tel. 089/614875  
P/A: Nieuwstraat 18 bus 3, 3690 Zutendaal  
LBV bankrekening nr. 068-2008755-09

Voorzitter: Luc Buntinx Tel. 011/254580  
Info klimactiviteiten: Robert Wynants Tel. 011/331393  
Info jeugd klimmen: Sus Van Laer Tel. 089/562807  
Info wandelactiviteiten: Jef Nulens Tel. 011/210005  
Info clubavonden: Jos Aben

website: <http://users.skynet.be/lbv>  
[lbv-secretariaat@tiscalinet.be](mailto:lbv-secretariaat@tiscalinet.be)

luc.lbv@skynet.be  
robert.lbv@skynet.be  
sus.vanlaer@village.uunet.be

j.aben@cglitp.be

Als voorsmaakje op de clubavond over de Denali expeditie volgend artikel van Sanne. Wie vorig jaar mee was op wintertrekking heeft allicht mee mogen voorproeven van de pannenkoeken.

### Omelet met appelmoes

*Tot voor kort liepen me de rillingen over de rug, als het ging over die "gevroesdroogde ellende" of dat "astronautenvoedsel". Eerdere ervaringen met gevriesdroogd eten waren geen aangename geweest. Maar tijdens onze expeditie naar de Denali in Alaska, mei dit jaar, heb ik ondervonden dat het ook anders kan. In plaats van een noodgedwongen sleur, werd elke maaltijd een echt festijn. De maaltijden van **Adventure food**, een van onze sponsors, waren een schot in de roos.*

Tijdens de voorbereiding van de expeditie gingen we vaak om raad bij Fons in de Kariboe. Hij raadde ons het eten van Adventure food aan. We stonden daar aanvankelijk wat sceptisch tegenover, we hebben zelfs overwogen om Spaghetteria mee te nemen. Maar goed dat we dat niet gedaan hebben.

Het is niet eenvoudig om een menu op te stellen voor drie weken expeditie in een van de koudste gebieden van de wereld. Normaal moet je iets van een 6000 calorieën per dag per persoon voorzien. Ontbijt, avondmaal en iets om 's middags en tussendoor te eten. Dankzij de handige website van kariboe ([www.kariboe.be/voeding.html](http://www.kariboe.be/voeding.html)) is het echter een koud kunstje om je menu samen te stellen. Omdat je in Amerika geen vlees mag invoeren, hebben we grotendeels vegetarische gerechten meegenomen, hoewel er ook wel wat vleesgerechten tussen geslopen zijn. Keuze genoeg. Uiteindelijk zijn we vertrokken met een hoeveelheid eten van zo'n 15kg per persoon, dit voor ruim drie weken. Ik heb samen met Elke een dag gespendeerd aan het verpakken van deze hoeveelheid in dagporties voor twee personen (ik deelde een tent met Christophe), met telkens een hersluitbaar diepvrieszakje en de inhoud op een papiertje. Dat bleek achteraf wel handig. Een voorbeeld, een zakje bevatte:

|               |                  |          |
|---------------|------------------|----------|
| Als ontbijt   | Pannenkoekenmix  | 1103kcal |
|               | Palmvet          | 1350kcal |
| Voor onderweg | Vitamine C drank | 378kcal  |
| Avondmaal     | Pasta/kipsalade  | 485kcal  |
|               | Nasi cashew      | 953kcal  |
|               | Chocomousse      | 551kcal  |
|               | Melkpoeder       | 485kcal  |

Bijna alle zakjes zijn tweepersoonsmaaltijden. Bij dit menu kom je aan ongeveer 5000kcal, maar daarbij moet je rekenen dat het palmvet dient om de pannenkoeken te bakken en meerdere dagen meegaat. Op de pannenkoeken doe je de in het zakje bijgeleverde stroop of zelf mee te brengen suiker. Die stroop moet je bij temperaturen ver onder nul wel eerst vloeibaar maken in een bain-marie. Alle maaltijden maak je klaar door er koud of warm water aan toe te voegen. Meestal volstaat

het dan om het geheel daarna 10 minuten te laten trekken. Sommige maaltijden zijn instant, onmiddellijk klaar nadat je er water bijgevoegd hebt, andere moet je nog wat laten doorkoken. De instant maaltijden verbruiken natuurlijk minder benzine om klaar te maken. Water haal je in dit geval uit het smelten van sneeuw. Let hierbij op dat je niet van de geel of bruin gekleurde sneeuw neemt. Een vuurtje dat ik erg geapprecieerd heb om dit alles klaar te maken, is de Primus omnifuel, een absolute aanrader. In de koude omstandigheden hebben we uiteraard op benzine gekookt.

Je kan je menu verder aanvullen met voedsel in vaste vorm, waarbij chocolade, kaas, salami en spek de favorieten zijn. Er gaat niks boven de geur van versgebakken spek, 's morgens in je bivak. Ook soep- en thee- of koffiezakjes zijn een absolute must. Als chocolade hadden we Zero van Meurisse mee, misschien wel het best geschikt voor de koudere streken. Eigenlijk zou ik hier geen melding van moeten maken, ze wilden ons niet sponsoren. De avond na de top heb ik nog een hutsepot gemaakt van kaas en salami, ik kan je verzekeren dat dat smaakte en het heeft mijn tentgenoten er werkelijk terug bovenop geholpen. Het hoeft niet altijd uit een zakje te komen.



In onze bestelling was een foutje gekropen, waardoor we overdreven veel omeletten mee hadden. Die smaken niet slecht, maar zijn een beetje droog. We hebben daarvan veel omgeruild bij andere expedities, vooral tegen suiker, iets waar zoetebekken zoals ik, altijd tekort aan hadden. Maar om alles wat smakelijker te maken hebben we enkele combinaties uitgeprobeerd.

Onze tips:

- Omelet met appelmoes, eventueel aangevuld met ui
- Pannenkoek met appelmoes
- Melk(poeder) met suiker, heerlijk voor het slapen gaan
- Hoofdgerechten aangevuld met ui
- Dessertbuffet met chocomousse, vanilledessert en bosvruchtendessert
- Soep met ORS (orale, rehydraterende zouten)

In het algemeen was de pannenkoekenmix mijn favoriet, dat smaakte altijd en het is gezellig om te maken. Klein nadeel: het benzineverbruik.

Tot slot nog enkele praktische tips:

Om te koken buiten de tent is het handig om een kookput te graven, waar iedereen in kan en met enkele platforms waar je alles binnen handbereik kan plaatsen. In de tent, voorzie je een put in de voortent en voldoende ventilatie. Opletten bij het aansteken van benzinevuurtjes en eventuele steekvlammen. Wat bij ons het beste werkte als aansteker, was een simpele bic gasaansteker, die permanent in je broekzak zit. Zet je vuurtje op een houten triplexplaatje, zo smelt het niet in de sneeuw en kan het niet verschuiven. Gebruik een aluminium windschermpje.

Schep op voorhand een zak vol met verse sneeuw, zodat je niet halverwege je maaltijd uit de tent moet om bij te halen. Gebruik geen metalen bestek, bij -40°C merk je wel waarom. Plastiek of hout is beter. De kookpotten van Tefal bivouac zijn een aanrader, de anti-aanbaklaag doet wonderen voor je afwas. Was niet af met een sponsje, dat bevriest, gebruik een borsteltje. Ook afwasproduct bevriest, kook je potten gewoon uit met water. Niet vergeten af te drogen, anders krijg je na een half uur je potten niet meer uiteen. Je afdroogdoek tussen de slaapmatten leggen na gebruik, anders... bevroren. Voor de algemene hygiëne, was je best je handen regelmatig met een bacteriële zeep, een soort gel die je in je handen wrijft.

Dat was het zowat, voor meer informatie, wend je tot een van de expeditieleden, we staan altijd klaar met raad en daad. (Nee, niet met pannenkoeken!)

Wim heeft zelfs nog een grote overschot aan maaltijden, die eens uitgetest kunnen worden.

WANDELINGEN**ZA+ZO 11+12.10: WANDELWEEKEND TE ALLE**

Het wandelweekend is volgeboekt. Geïnteresseerden voor een enkele dagetappe dienen ruim op voorhand contact op te nemen. Het hotel "Au Central" te Allersur-Semois heeft haar deuren gesloten. Het was onmogelijk om nog een ander hotel te vinden. Wij moeten dan ook noodgedwongen onze toevlucht zoeken in de Jeugdherberg van Bouillon. De deelnemers worden dus verwacht vóór 19 uur in de Jeugdherberg van Bouillon, Route du Christ 16.

Het gezamenlijk avondmaal is om 19 uur stipt!

Info: Marinus Nelissen

Tel.011/88.36.38

Gsm. 0476/95.74.75

**ZO 16.11: WANDELING CHAVEEWEEKEND**

Na een adrenaline-opstoot op zaterdag, is zondag een wandeling onder leiding van Jef Nulens ingepland. Na het ontbijt staan we om 9.30 uur voor de hut in de startblokken voor één van de wandelingen die Jef in petto heeft (hij kon nog niet kiezen). Deelnemers die enkel zondag deelnemen dienen voor donderdag 13/11 contact op te nemen met Jef Nulens (011/210005).

**ZO 16.11: WANDELING TE BOKRIJK**

Op vraag van "Centrale wandelingen" gidst Luc Machiels een wandeling in Het Provinciaal domein Kiewit en Bokrijk. Beide domeinen grenzen nu aan elkaar en er zijn prachtige (o.a. over knuppelpaden dwars door moerassen) nieuwe wandelpaden aangelegd die we dan ook gaan verkennen.

Samenkomst: Kiewit kerk om 10h. Pick-nick en borreltje voor de gids meebrengen.

**ZO 14.12: WANDELING TE BREE**

Samen met GR-Limburg op wandel in de omgeving van Bree (GR 561). We proberen de sfeer van het nakende Kerstmis mee te pikken. Samenkomst: om 8h30. GR-leden komen samen aan de stadsparking bij de Astridlaan (station). LBV-leden komen samen aan de "BRICO" en worden door de GR-groep "opgepikt". Je kan ook rechtsreeks naar Bree, waar we verzamelen om 9h30 aan de kerk.

VERHUUR VAN MOBIELE KLIMMUREN & SPELEBOXEN ®

the way **OUT** INDOOR

THE WAY **OUT** INDOOR

JOHAN MEERT  
Goor 23, 3980 Tessenderlo  
tel. 013 / 31 32 93 • fax 013 / 31 34 86

**OLYMPIA** INDOOR KLIMMUUR

KURINGERSTWG. 242  
3500 HASSELT  
011/25.63.30  
011/25.30.31

820 m<sup>2</sup> klimmuur  
tophoogte 17 m  
6 m overhang  
70 mogelijke klimroutes

**LBV-Jaarboek 2003**

Onder de kerstboom kunnen jullie weer een jaarboek verwachten. Wij zorgen voor het programma 2004. Jullie bepalen in sterke mate de overige inhoud door jullie bijdragen: info over activiteiten, technische artikels, reisverslagen, foto's, mogen gemaïld worden naar [lbv-secretariaat@tiscali.be](mailto:lbv-secretariaat@tiscali.be). Voor je in de pen vliegt en aan de opmaak begint neem je best even contact op. (mail tot 1MB, indien groter graag op CD, foto's in TIF grijswaarden).

# DE KLIMBURGER - AGENDA

| OKTOBER |                         | NOVEMBER |                           | DECEMBER |           | JANUARI 2004 |                        |
|---------|-------------------------|----------|---------------------------|----------|-----------|--------------|------------------------|
| 1       | TRAINING                | 1        | BUITENLANDS KLIMTREFFEN   | 1        |           | 1            |                        |
| 2       | INFOAVOND KLIMTREFFEN   | 2        | BUITENLANDS KLIMTREFFEN   | 2        |           | 2            |                        |
| 3       | CLUBAVOND               | 3        |                           | 3        | TRAINING  | 3            |                        |
| 4       |                         | 4        |                           | 4        |           | 4            | NIEUWJAARSWANDELING    |
| 5       | OPEN KLIMDAG YVOIR      | 5        | TRAINING                  | 5        | CLUBAVOND | 5            |                        |
| 6       |                         | 6        |                           | 6        |           | 6            |                        |
| 7       |                         | 7        |                           | 7        |           | 7            | TRAINING               |
| 8       | TRAINING                | 8        | EXAMEN VBSF MONITOR       | 8        |           | 8            |                        |
| 9       |                         | 9        |                           | 9        |           | 9            |                        |
| 10      |                         | 10       |                           | 10       | TRAINING  | 10           |                        |
| 11      | WANDELWEEKEND te ALLE   | 11       |                           | 11       |           | 11           |                        |
| 12      | WANDELWEEKEND te ALLE   | 12       | TRAINING                  | 12       |           | 12           |                        |
| 13      |                         | 13       |                           | 13       |           | 13           |                        |
| 14      |                         | 14       | CLUBAVOND                 | 14       | WANDELING | 14           | TRAINING               |
| 15      | TRAINING                | 15       | CHAVEEWEEKEND             | 15       |           | 15           |                        |
| 16      |                         | 16       | CHAVEEWEEKEND / WANDELING | 16       |           | 16           |                        |
| 17      |                         | 17       |                           | 17       | TRAINING  | 17           |                        |
| 18      |                         | 18       |                           | 18       |           | 18           | VBSF STAGEBEURS        |
| 19      | KLIMTREFFEN PEPINSTER   | 19       | TRAINING                  | 19       |           | 19           |                        |
| 20      |                         | 20       |                           | 20       |           | 20           |                        |
| 21      |                         | 21       |                           | 21       |           | 21           | TRAINING               |
| 22      | TRAINING                | 22       |                           | 22       |           | 22           |                        |
| 23      |                         | 23       |                           | 23       |           | 23           |                        |
| 24      |                         | 24       |                           | 24       | TRAINING  | 24           | CLUBFEEST / ALG. VERG. |
| 25      | BUITENLANDS KLIMTREFFEN | 25       |                           | 25       |           | 25           |                        |
| 26      | BUITENLANDS KLIMTREFFEN | 26       | TRAINING                  | 26       |           | 26           |                        |
| 27      | BUITENLANDS KLIMTREFFEN | 27       |                           | 27       |           | 27           |                        |
| 28      | BUITENLANDS KLIMTREFFEN | 28       |                           | 28       |           | 28           | TRAINING               |
| 29      | TRAINING                | 29       |                           | 29       |           | 29           |                        |
| 30      | BUITENLANDS KLIMTREFFEN | 30       |                           | 30       |           | 30           | WINTERTREKKING         |
| 31      | BUITENLANDS KLIMTREFFEN |          |                           | 31       | TRAINING  | 31           | WINTERTREKKING         |

## Zo 5/10 OPEN KLIMDAG TE YVOIR

**Open klimdagen** zijn er voor leden en niet-leden die geïnteresseerd zijn in een kennismaking met het rotsklimmen. De LBV stelt zijn monitoren en materiaal ter beschikking aan al diegenen die de zwaartekracht willen tarten. Samenkomst aan de parking van de Carrefour/Brico (grote ring) te Hasselt. Vertrek om 08.30 uur stipt.

## Zo 19/10 KLIMTREFFEN PEPINSTER

Gelieve minimaal 1 week vooraf in te schrijven bij Robert Wynants (aanvraag toelating op naam).





**GECKO**  
OUTDOOR SHOP

**Uitrusting en kleding voor wandelaars, alpinisten, sportklimmers en wereldreizigers !!**

- wandelschoenen
- socken
- regenkleding
- skikleding
- Gore-Tex
- dagrugzakken
- sandalen
- tenten
- slaapzakken
- en nog veel...
- veel meer

Elke dag open van 10 tot 18 uur zondag gesloten  
Steenweg 418 (vlakbij Kortembos) B-3570 Alken  
Tel.011-59 22 80 | [gecko.outdoor@skynet.be](mailto:gecko.outdoor@skynet.be)

**INFO-AVOND KLIMTREFFEN Saoû: Donderdag 2 oktober om 20.00 in Olympia**