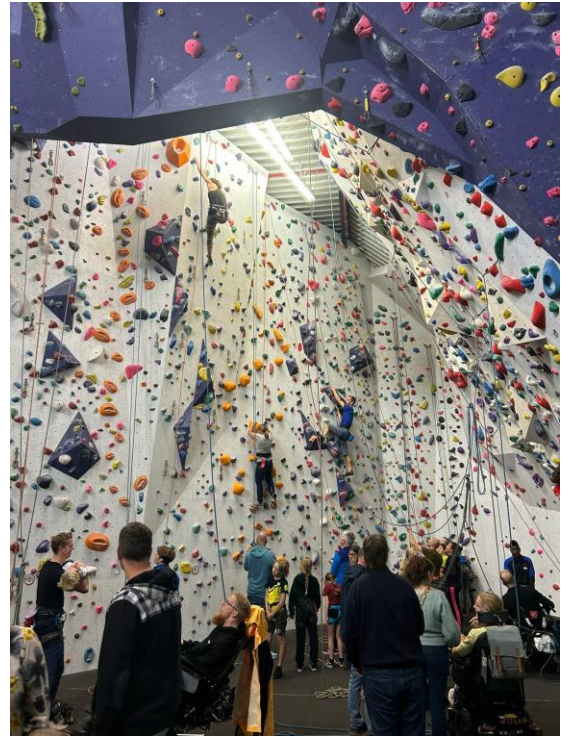


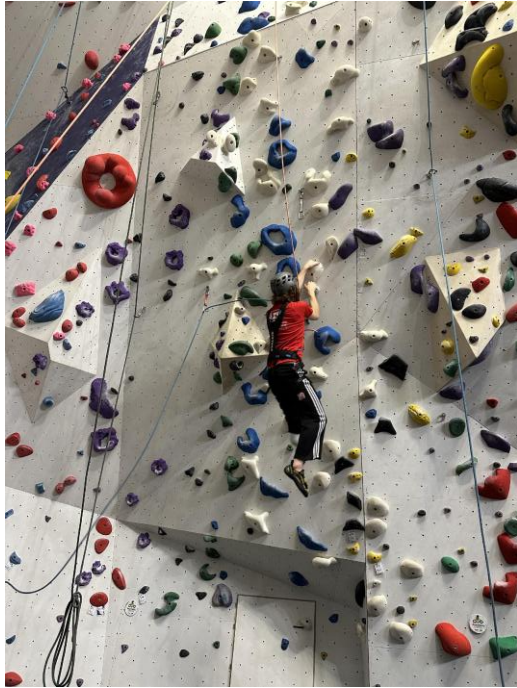
Verlag Nationale Paraklimdag 2024

Mede dankzij het legaatfonds hebben we een geslaagde Nationale Paraklimdag kunnen organiseren.

De Nationale Paraklimdag vond zondag 13 oktober 2024 plaats bij Klimmuur Utrecht. In de ochtend konden kinderen en volwassenen met een fysieke en visuele beperking kennismaken met paraklimmen. Vrijwilligers van Stichting Paraklimmen Nederland (SPN) keken samen met de deelnemers naar hoe zij het beste uit zichzelf kunnen halen op de klimwand. Het grootste gedeelte van onze vrijwilligers heeft zelf een beperking en klimt ook. Klimmen is bij uitstek een sport voor iedereen, dat zagen we. Of deelnemers nu een lichte of ernstige beperking hadden, zij konden letterlijk boven hun eigen beperking uitstijgen op de klimwand. De hal was goed gevuld tijdens het ochtendgedeelte, overal zagen we een grote lach op het gezicht van zowel deelnemers als toeschouwers en menig klimmer kon een stuk meer dan diegene zelf vooraf gedacht had.



Tijdens het middagedeelte van de paraklimdag waren er workshops voor ervaren paraklimmers. Zo konden de deelnemers workshops video analyse volgen van bondscoach paraklimmen Jesse Pauw. Eén van de Nederlandse klim fysiotherapeuten gaf een workshop blessurepreventie en Nederlands paraklimteam atleet Eva Mol gaf een workshop wedstrijd simulatie from hell. Tijdens de wedstrijd simulatie from hell leerden de klimmers omgaan met onverwachte situaties die je op een wedstrijd kan tegenkomen. Terwijl onverwachte situaties elkaar opvolgden leerden zij hun hoofd koel houden, terwijl ze de speciaal gebouwde wedstrijdroutes klonnen. Dit deden de klimmers onder diverse omstandigheden, ze konden plotseling hun klamschoenen kwijt geraakt zijn, een andere route moeten klimmen dan verwacht, met een helm of integraalgordel klimmen, hun pofzak kwijt zijn, losse grepen in de route tegenkomen of een route nogmaals moeten klimmen. De uitdaging? Ondanks dit alles als de beste versie van jezelf klimmen. De klimmers ondergingen deze onverwachte



omstandigheden met veel plezier, hard klimmen en een hoop lol hebben gingen hand in hand.

Eén van de Nederlandse classificatie-artsen was gedurende de dag aanwezig om vragen te beantwoorden over paraklimmen en classificatie. Van haar kennis werd gretig gebruikgemaakt. Voorafgaand aan de paraklimdag waren er specifieke paraklim routes gebouwd door in paraklimmen gespecialiseerde routebouwers. De routes waren goed klimbaar en uitdagend voor alle deelnemers.

Na het sportieve gedeelte van de dag werd er gezamenlijk gegeten. De dag werd afgesloten met het eerste Nederlandse paraklim filmfestival 'wheelrock' waar zes korte films getoond werden van paraklimmers van over de hele wereld. Hierbij hadden we drie premières van films die nog niet algemeen beschikbaar zijn.



De paraklimdag was een succes. We hebben veel enthousiaste berichten gekregen van deelnemers en enkele deelnemers die kennis gemaakt hebben met paraklimmen, gaan nu beginnen met het trainen in een klimhal bij hun in de buurt.

Mede dankzij het legaatfonds hebben we kunnen realiseren dat de Nationale Paraklimdag georganiseerd kon worden.

Heel erg bedankt voor het mede succesvol maken van de paraklimdag. Wij kijken uit naar de Nationale Paraklimdag van 2025!

Stichting Paraklimmen Nederland