

KlimKRANT

Klimmen
wat is dat?

INTERVIEW

NIKKI VAN BERGEN

KLIMMEN IN DE ROTS
MET MARK BRAND



Bergwandelen
Alpinisme
Sportklimmen

KONINKLIJKE NEDERLANDSE KLIM- EN BERGSPORT VERENIGING | WWW.NKBV.NL

OM GOED TE KUNNEN KLIMMEN MOET JE:

- 1 GOED KUNNEN PUZZELEN**
Anders komen je armen en benen met elkaar in de knoop
- 2 STERK ZIJN IN JE VINGERS EN ARMEN**
Je moet aan kleine grepen kunnen hangen
- 3 LENIG ZIJN**
Soms moet je je voet naast je oor kunnen zetten

DISCIPLINES

De klimsport bestaat uit drie disciplines waarin je aan wedstrijden kunt meedoen:

LEAD

Bij lead klim je routes op een minimaal 12 meter hoge klimwand waarbij je wordt gezeurd met een touw. Het doel is om zo hoog mogelijk te komen in een steeds moeilijker route. Als je valt ben je af, dan mag de volgende klimmer het proberen. De klimmer die het hoogst in de route komt, wint.

BOULDEREN

Boulderen is het beklimmen van korte klimroutes (boulders) zonder touw op wanden tot 4,5 meter hoog. Je kan je gewoon laten vallen want er liggen dikke matten onder de wand. Bij bouldervedstrijden klim je korte moeilijke boulders in zo min mogelijk pogingen.

SPEED

Speed is het zo snel mogelijk beklimmen van een standaard route op een 15 meter hoge wand. Je wordt gezeurd met een touw. Het wereldrecord is iets meer dan 5,5 seconden, dat is meer dan twee meter per seconde! Speed wordt in Nederland bijna niet beoefend.

Wat heb je nodig?



KLIMSCHOENEN

Dit zijn kleine strakke schoenen met rubberen zool. Hiermee heb je veel grip op de wand en kleine treetjes



TOUW

In de klimhal hangen al touwen, ga je buiten in de rots klimmen, dan moet je deze zelf meenemen



GORDEL

Klim je lange routes dan trek je de gordel aan. Hiermee maak je jezelf vast aan het touw en aan je klimmaatje



ZEKERINGSAPPARAAT

Zekeringsapparaten gebruik je bij lead. De zekeraar kan daarmee makkelijker de klimmer vasthouden met het touw. Zekeringsapparaten zijn er in heel veel soorten en maten.



POFZAK

In dit zakje zit magnesium tegen zweethanden.



Nikki is een van de beste klimmers van Nederland en één van de beste wedstrijd-klimmers van de wereld. Ze is meervoudig Nederlands kampioen lead en boulder bij junioren en senioren en eindigt internationaal vaak in de top-20. Nikki zit in het Nederlands Team en woont in Amsterdam. Zij woont letterlijk in de klimhal...

Hoe word je de beste klimmer van de wereld?

Heeeeeel veel klimmen. Gelukkig is dat best makkelijk, want klimmen is heel leuk.

Wanneer wist je dat je talent hebt?

Toen ik begon met wedstrijden was ik helemaal niet zo goed, maar ik vond het wel heel leuk. Zo leuk zelfs dat ik steeds vaker ging klimmen en als ik niet klom, altijd over klimmen dacht. Door er zoveel mee bezig te zijn, werd ik steeds beter. Toen ik Nederlands Jeugdkampioen werd, nodigde de NKBV me uit voor Jong Oranje. Toen begon ik wel te vermoeden dat ik talent had.

Hoe vaak klim je?

Vijf dagen in de week, soms zelfs twee keer per dag.

Wordt al dat klimmen nooit saai?

Nee! Klimmen is ontzettend leuk en uitdagend. Je bent altijd bezig jezelf te verbeteren en dat vind ik heel leuk. Als ik af en toe genoeg heb van klimmen in de klimhal, ga ik buiten op rotsen klimmen. Dat is weer heel anders. Zo wordt het nooit saai.

Welke discipline vindt je het leukst?

Lead. Doordat routes wat langer zijn dan boulders, word je er erg moe van. Je vecht je soms echt door een route. Je staat dan echt versteld van wat je eigenlijk kan. Dat vind ik de leukste momenten.

Mag je als klimmer alles eten?

Je moet inderdaad wel een beetje oppassen dat je niet te zwaar wordt. Veel gezond eten dus, maar af en toe iets lekkers mag ook wel hoor!

Wat was de leukste klimwedstrijd waar je ooit aan hebt meegedaan?

Ik denk dat dat de Worldcup in China was. Het was erg leuk om een keer zo ver weg een wedstrijd te klimmen, in een land dat voor onze begrippen soms wel een beetje raar is. De wedstrijd ging erg goed en ik heb daar mijn beste resultaat ooit gehaald: 6e van de wereld. Daardoor zal ik deze wedstrijd nooit vergeten.

Heb je nog dromen?

Ja zeker. Ik zou graag een keer een heel jaar met de wereldtop willen meekomen. Daarvoor moet je heel goed zijn. Dan mag je elke wedstrijd een finale klimmen voor een heel groot publiek. Die finales zijn een grote show, daarom is het geweldig daarin te staan. Ik droom ervan zo goed worden dat ik dat altijd haal.

Heb je een tip voor beginnende klimmers?

Ja, doe vooral wat je leuk vindt. Dan is het namelijk heel makkelijk om er veel tijd in te steken en dan word je vanzelf heel snel beter!

KLIMMEN IN DE ROTSEN

MET MARK BRAND

Hoe ben je begonnen met klimmen?

Via mijn ouders. Die klommen al voordat ik geboren was. Ik kreeg het dus met de paplepel ingegoten.

Wanneer ging je voor het eerst buiten klimmen, waar en hoe?

De eerste keer dat ik tegen de rotsen aankroop, was toen ik nog niet eens 1 jaar was. We waren op vakantie in Fontainebleau in Frankrijk. De jaren daarna zijn we daar bijna elk jaar geweest en toen ik ongeveer 3 was klom ik daar mijn eerste boulders.

Wat vind je zo leuk aan rotsklimmen?

Het is heel anders dan binnen klimmen. Je moet in moeilijke stukken soms echt zoeken naar een oplossing om naar boven te klimmen. Waar zet je je handen en wat moet je met je voeten doen? Ook heb je bij buiten klimmen een echt vakantiegevoel. Rustig naar de wand lopen, een opwarmroute doen, daarna iets moeilijkers. Niks gehaast, lekker in de natuur zijn en genieten van een zonnetje. Heerlijk!

Wat is het verschil tussen rotsklimmen en klimmen in de klimhal? (zowel boulder als lead)

De routes en boulders buiten hebben geen kleurtjes, zoals in de hal. Daarom moet je veel meer zoeken naar een oplossing. Ook maakt het uit wat de weersomstandigheden zijn. Als het regent of het is erg warm of koud, dan is het bijna niet te doen om buiten routes te klimmen. Hetzelfde geldt voor boulders, alleen daar maakt het minder uit of het regent. Binnen kan je dus altijd klimmen en is het daardoor veel beter om te trainen. Daarnaast kunnen binnen heel gekke dingen worden gebouwd die je nooit buiten zal tegenkomen. Bijvoorbeeld grepen in de vorm van een bal.

Zijn alle rotsen in de wereld te beklimmen?

Ik denk dat de meeste rotsen te beklimmen zijn, maar er zijn natuurlijk wanden waar echt helemaal geen grepen op zitten. Zelfs geen hele kleine. Die zullen nooit beklommen worden.

Waar slaap je tijdens klimtrips?

In een huisje of in een tent. Tijdens de

zomervakantie slapen we altijd in een tent, maar tijdens het voor- en najaar nemen we ook wel eens een huisje.

Wat doe je tijdens een klimtrip wanneer je niet aan het klimmen bent?

Tijdens rustdagen bezoeken we stadjes, maken een wandeling en hangen we de toerist uit.

Is buiten klimmen spannender dan binnen klimmen?

Dat ligt er een beetje aan. In sommige klimgebieden kun je nooit ver vallen, maar er zijn ook gebieden waar je wel 8 meter kan vallen. Het is veilig, omdat je aan een touw vast zit. Toch is het wel een beetje slikken als je al moe begint te worden en je weet dat je ver kan vallen!

Is er nog een specifieke route of boulder die je graag wil klimmen?

Er zijn heel veel routes die me heel gaaf lijken om ooit te doen. Van routes lijken mij Action Direct (9a), Hubble(8c+/9a), La Rambla (9a+) en Chilam Balam (9b) en nog een hoop andere heel vet om ooit te kunnen doen. Van boulders zou ik graag ooit Freak Brothers (8A+), Partage (8A+), Gourmadise (8A+/B), Dreamtime (8B+/C), The Big Island (8C) en Gioia (8C+) heel gaaf om te doen. Maar voor deze routes en boulders zal ik eerst nog een stuk sterker moeten worden.

SAM SWALUE

zit bij Jong Oranje en klimt wedstrijden in het buitenland

Wat is Jong Oranje?

Jong Oranje is een groep jonge en getalenteerde klimmers die er alles voor willen doen om de Europese top te halen. We trainen iedere week met elkaar.

Hoe ben je in Jong Oranje gekomen?

Mathieu Ceron, een van de teambegeleiders van Jong Oranje, heeft mij gevraagd om een keer naar een selectie training te komen. Hij had me zien klimmen bij show-off in Amsterdam. Daar mocht ik samen met Leto Cavé (ook een lid van Jong Oranje) aan meedoen.

Hoe vaak train je per week en wat doe je voor trainingen?

Ik train 4 à 5 keer per week. Daarnaast ga ik naar de fysiotherapeut voor oefening en krachttraining voor mijn schouders.

Heb je veel vrienden/vriendinnen die ook klimmen?

Eigenlijk heb ik waar ik woon, in Enschede, geen vrienden die klimmen. Maar de jongens en meisjes met wie ik train, zijn ook wel een beetje mijn vrienden geworden.

Moet je veel naar het buitenland?

Ik ga nu tussen de 6 en 10 keer in het jaar naar het buitenland voor stages, wedstrijden en trainingen.

Hoe doe je dat met school?

Mijn ouders en de coaches hebben afspraken gemaakt met school voor vrijstelling. Dan kan ik onder schooltijd naar die wedstrijden. Ik moet wel veel organiseren om de gemiste toetsen in te halen. Tot nu toe gaat dat best goed. Maar soms ben ik dat organiseren wel zat.

Wat doe je als je niet aan het klimmen bent?

Huiswerk maken en televisie kijken.

TRAINEN MET

Moos en Isa

NAAM: MOOS SAMMET
LEEFTIJD: 12 JAAR
KLIHVAL: MONK EINDHOVEN

Wat vind je leuk aan boulderen?

Het is een uitdaging. Als het niet meteen lukt, moet je op verschillende manieren uitzoeken hoe je toch boven kan komen. Het is een leuke puzzel waarbij je verschillende klimtechnieken gebruikt. Om de zoveel tijd veranderen de klimroutes, zodat je steeds nieuwe klimopdrachten krijgt.

Wanneer train je?

Ik train op de woensdagmiddag en op zaterdagochtend.

Wat doe je tijdens een training? Wat voor oefeningen?

Veel verschillende klimoefeningen zoals: fluisterklimmen (zo stil mogelijk klimmen, net als een inbreker); 3-seconden klimmen (je hand 3 seconden bij de volgende greep houden voordat je deze pakt); snelheid klimmen (zoveel mogelijk routes klimmen); invalide klimmen (een arm of een been niet gebruiken tijdens het klimmen); traverseren (horizontaal over de klimwand); krachtoefeningen op het campusbord (bord met verschillende reeksen dezelfde grepen die bedoeld zijn om alleen met de armen omhoog te klimmen), opdrukken, buikspieroefeningen; evenwichtsoefeningen in de klimwand en op de slackline. We sluiten de training meestal af met een spelletje.

Wat trek je aan bij het boulderen?

Wat mijn moeder voor me klaar legt, ha, ha Een joggingbroek en een T-shirt.

Hoeveel kinderen zitten er bij de training?

Rond de 16 kinderen

Boulder je ook wedstrijden? Zo ja; Hoe vaak?

Ja, bij Monk is er elk jaar een competitie, MJC. Dit zijn 5 wedstrijden per jaar waarbij je op een formulier zelf de score moet bijhouden. Dan zijn er 10 nieuwe routes uitgezet die je in zo min mogelijk



beurten moet klimmen en daarnaast mag je nog punten scoren door zo moeilijk mogelijke routes te klimmen. Ik doe elk jaar mee aan de pannenkoekenwedstrijd. Deze wedstrijd is altijd in december en wordt afgesloten met pannenkoeken eten (lekker!!). Vorig jaar heb ik voor het eerst meegedaan aan de kwalificatierondes voor het NJK (Nederlands jeugd kampioenschap). Vier wedstrijden verdeeld over het land en de beste mogen meedoen aan het NJK.

Klim je ook wel eens in een klimhal?

Ongeveer 4x per jaar.

Wat vind je leuker: boulderen of klimmen?

Boulderen is leuker omdat de routes moeilijker zijn en korter. Je hebt niemand nodig om te klimmen en het touw zit niet in de weg.

Boulder je met kinderen van jouw leeftijd? Of word je ingedeeld op niveau?

De groepen worden ingedeeld op leeftijdsgroepen en op niveau.

Doe je nog andere sporten naast boulderen?

Ik zit ook op freerunnen en op judo.

Wie is je klimidool?

Ik zelf, ha, ha Ik heb niet echt een klimidool. Ik vind Elko Schellingerhout wel heel erg goed.



NAAM: ISA WITTE
LEEFTIJD: 14
KLIHVAL: KLIMMUUR UTRECHT

Wat trek je aan bij klimmen?

Ik trek het liefst een wijde broek aan zodat het niet zo plakkerig draagt, maar lekker los zit. Ik vind het wel fijn om een strak hemdje aan te hebben want mouwen met klimmen vind ik maar niks. Dat zit alleen maar in de weg. Laatst zag ik iemand in zijn pyjamabroek klimmen. Dat lijkt me wel heel lekker zitten, maar dat doe ik toch maar niet.

Hoeveel kinderen zitten er bij de training?

Ik heb drie verschillende trainingen. Op maandag train ik met een stuk of negen kinderen, op woensdag met drie en op vrijdag met tien.

Klim je ook wedstrijden?

Ik klim ook graag wedstrijden. Als de lead klimwedstrijden weer beginnen, doe ik zeker mee. Met de bouldercompetitie is er iedere 6 weken een wedstrijd.

Wat is leuker boulderen of klimmen?

Ik vind klimmen leuker omdat ik dan meer durf. Als ik tijdens het boulderen een moeilijke pas doe op behoorlijke hoogte, dan ben ik soms bang dat ik verkeerd terecht kom als ik val. Bij klimmen weet ik dat ik aan een touw zit en dat geeft mij vertrouwen.

Klim je met kinderen van jouw leeftijd? Of word je ingedeeld op niveau?

Bij de wedstrijden klim ik met kinderen in dezelfde leeftijdscategorie, maar in de training zijn er verschillende leeftijden.

Doe je nog andere sporten naast klimmen/boulderen?

Nee, ik wil me vol op het klimmen storten, zodat ik daar goed in word en mijn doelen (een 8a of hoger klimmen) kan bereiken. Het is gewoon de leukste sport!

Wie is je klimidool?

Ashima Shiraishi, omdat zij al heel lang klimt en nooit opgeeft. Zij kan super goed klimmen!

WEDSTRIJDEN LEAD EN BOULDER

Klim-en boulderhallen in de buurt organiseren regelmatig wedstrijden voor alle niveau's. Ook als je pas net begint met klimmen is het leuk om mee te doen met wedstrijden. In veel regio's worden er series georganiseerd. Vanaf het jaar dat je 8 wordt, kun je aan de nationale jeugd klimcompetities Boulderen en Lead deelnemen. Je ontmoet dan veel klimmers uit andere hallen.

KIJK VOOR MEER INFO OP
SPORTKLIMMEN.NL

OOK OP KLIMMEN?



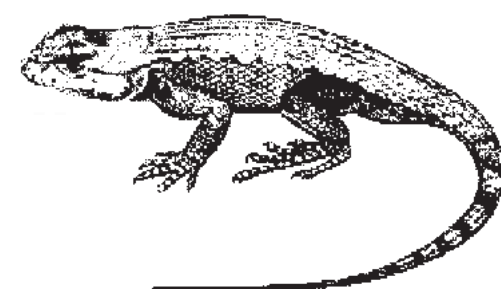
WIL JE OOK EEN KEER KLIMMEN?

Kijk op sportklimmen.nl voor een klim- en boulderhal of klimvereniging bij jou in de buurt. Je kunt direct met de hal contact opnemen voor een kennismakingsles.

WIE IS DE BESTE KLIMMER VAN HET DIERENRIJK?



GEKKO



HAAGLEGUAAN



CHIMPANSEE



STEENBOK

ANTWOORD
De gekko is de onbetwiste klimkampioen. Onder zijn voeten zitten harige hechtkussentjes die zelfs grip geven op ruiten of plafonds. De steenbok beklimt zonder moeite de steilste rotswanden en smalle richeltes. De chimpansee is een goede boomklimmer. De westelijke haagleguaan is de slechtste klimmer. Hoewel hij in bomen leeft, valt hij er vaak uit.

KlimKRANT



Klimmen
wat is dat?

INTERVIEW
NIKKI VAN BERGEN

**KLIMMEN IN DE ROTEN
MET MARK BRAND**

WEDSTRIJDEN LEAD EN BOULDER

Klim- en boulderhallen in de buurt organiseren regelmatig wedstrijden voor alle niveau's. Ook als je pas net begint met klimmen is het leuk om mee te doen met wedstrijden. In veel regio's worden er series georganiseerd.

Vanaf het jaar dat je 8 wordt, kun je aan de nationale jeugd klimcompetities Boulderen en Lead deelnemen. Je ontmoet dan veel klimmers uit andere hallen.

KIJK VOOR MEER INFO OP
SPORTKLIMMEN.NL

OOK OP KLIMMEN?



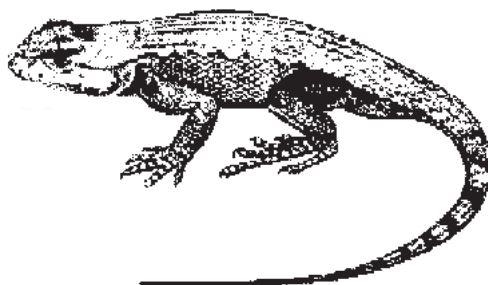
WIL JE OOK EEN KEER KLIMMEN?

Kijk op **sportklimmen.nl** voor een klim- en boulderhal of klimvereniging bij jou in de buurt. Je kunt direct met de hal contact opnemen voor een kennismakingsles.

WIE IS DE **BESTE KLIMMER** VAN HET DIERENRIJK?



GEKKO



HAAGLEGUAAN



CHIMPANSEE



STEENBOK

De gekko is de onbetwiste klimkampioen. Onder zijn voeten zitten harige hechtkussentjes die zelfs grip geven op ruïten of plafonds. De steenbok beklimt zonder moeite de steilste rotswanden en smalle richeltes. De chimpansee is een goede boomklimmer. De westelijke haagleguaan is de slechtste klimmer. Hoewel hij in bomen leeft, valt hij er vaak uit.

ANTWOORD