

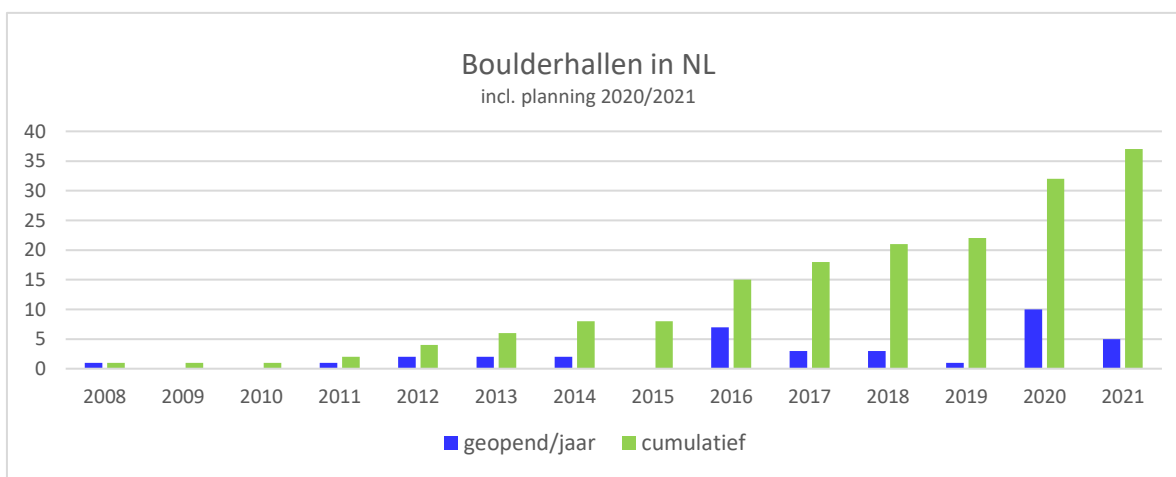
De klimsport: urban fitness voor lichaam en geest

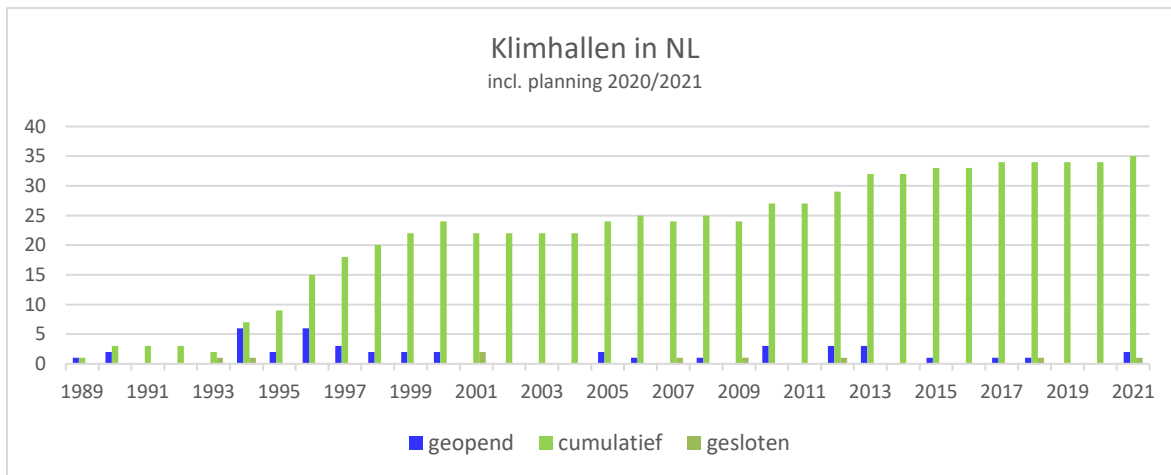
De klimsport is booming. Steeds meer Nederlanders vinden de weg van de fitnessschool naar klim- en boulderhal. Waarom? Omdat de sport een mentale uitdaging toevoegt aan bewegen. De klimsport, en dan met name boulderen, is ook fitness voor je brein. De uitgezette route die je voor je ziet op de klim- of boulderwand, los je in je hoofd op en voer je met je lichaam uit. Bij het boulderen ga je maar tot 4 meter hoog boven een dikke valmat. De routes hebben nog meer atletische en dynamische bewegingen. Het is echt een puzzel om de oplossing te vinden. Boulderen kun je alleen doen, maar samen met anderen is leuker. Boulderen is ook een van de weinige sporten waar je ongeacht leeftijd of niveau naast elkaar of samen kan sporten.



Individueel en samen sporten gaat naast elkaar in een boulderhal.

De klimsport wordt met name in de grote steden beoefend, waar het steeds grotere aantal klimlocaties een mentale en fysieke uitlaatklep biedt voor een groeiende groep klimmers. Een belangrijke eigenschap van een sport in deze tijd waarin de bewegingsvrijheid onder druk staat. De circa 70.000 klimmers kunnen in 2020 terecht in bijna 70 [klim-](#) en [boulderlocaties](#).





De klimsport in Nederland maakt een gestage groei door sinds eind jaren '80, waarbij zowel het aantal bouldershallen als klimhallen de laatste jaren exponentieel fors is gegroeid tot ruim 60 in 2020.

De klimsport is met name [populair onder jongeren](#), een groep die in de klimsport een fysieke en mentale, maar ook een sociale uitlaatklep vindt. Het elkaar ontmoeten, weliswaar op afstand, gezamenlijk puzzelen en elkaar aanmoedigen draagt bij aan een positieve mindset. De klimsport wordt met name beoefend door mensen in de leeftijd van 18 tot 40 jaar. In het NOC*NSF [onderzoek naar hoe Nederland sport](#) kwam naar voren dat er een uitstroom zichtbaar is van het georganiseerd sporten bij jongeren na de pubertijd. Klimmen/boulderen blijkt hierin de perfecte overstap naar ongeorganiseerd sporten. We zien dat een kwart van de klimmers tussen de 18 en 24 jaar oud is. De helft valt in de categorie van 24 tot 39 jaar. Daarnaast zijn er ook steeds meer [kinderen](#) in de klimhallen te vinden.



Steeds meer kinderen ontdekken de bouldersport, hier is ook een landelijke competitie voor opgezet.

Tijdens de Olympische Spelen in Tokio is de klimsport voor het eerst te zien. Waar de Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging (NKBV) enkele jaren geleden nog dacht dat deze Spelen te vroeg zou komen voor Nederlandse klimmers, had Nederlands Team klimmer Tim Reuser tot het laatste moment kans op plaatsing. Hoewel de kwalificatie net aan zijn neus voorbij ging, gaf het kwalificatietraject een enorme boost aan de bekendheid en professionaliteit van de sport in Nederland.



Tim Reuser miste op een haar na zijn kwalificatie voor de Olympische Spelen van Tokio.

De Nederlandse branchevereniging voor de klimsport (BKS) en de NKBV zijn ervan overtuigd dat heropening van de Nederlandse klimhallen veilig en verantwoord kan in een 1,5-meter samenleving. Ze presenteren dan ook hun protocol voor de anderhalve meter economie met als doel een oplossing te bieden voor jongere mensen met een fysieke en mentale verlangen naar sport.