

DEZE
klimsters
ZIJN HELEMAAL
GEK OP HUN
SPORT

Lena (61)

Silke (27)

Helga (45)

Tess (33)

Camille (17)

Lotte (9)

Merel (27)

VROUWEN IN DE touwven

Muurklimmen zit in de lift. Niet moeilijk, als je weet hoe lichaam én geest er deugd van hebben. Voor deze sterke madammen is het een echte passie, zelfs een levenswijze, maar vooral ook: heel veel fun.

“Komáán Lotte!” Terwijl er rond haar in de kleurrijke boulderzaal druk wordt gestretcht – een goede opwarming is cruciaal – met flashy blauwe elastieken, leunend tegen de muur of liggend op een matje, is het de kleinste klimmer die hier momenteel de show steelt. Amper negen is ze en terwijl ze zich met een grote smile aan de ‘monkey bar’ optrekt, juichen de andere dames van klimclub Hungaria haar luidop toe. De toon is meteen gezet voor een voormiddagje vol klimmen, klauteren én keuvelen.

Een zigzaggend aapje

We zijn te gast in De Stordeur in Leuven, waar het gonst van de bedrijvigheid in de grote klimzaal, dankzij de klimkampjes die volop bezig zijn. Intussen doet **Lotte (9)** een safety check samen met haar coach Silke en toont ze me enkele basics: de ‘grigri’, een zekerapparaat waar het touw doorloopt, de musketon en een knoop onderaan het touw waardoor het stropt en de klimmer niet naar beneden kan vallen, moest het misgaan. Als ik vraag of die extra lus opzij dient om je drinkbus aan te hangen, schudt ze giechelend van nee: “Dat is om extra materiaal aan te hangen, om het ‘voorklimmen’ te oefenen.” Dat blijkt een techniek te zijn waarbij je het touw al klimmend mee naar boven neemt om de route uit te stippelen, bijvoorbeeld op een rots. Bang is ze niet, vertelt Lotte: “Maar soms, als ik helemaal boven ben, is het wel even spannend, ja. Maar dan mag ik weer vijftien meter naar beneden of slingeren, en dat is supertof! Ik kom twee keer per week klimmen; en voor mijn achtste verjaardag vroeg ik zelfs privélessen, zo leuk vind ik het!” En weg is ze, als een klein aapje zigzagt ze omhoog, terwijl haar blonde vlechtjes vrolijk heen en weer zwiepen.

Tess (33)

“TOEN IK EEN PAAR JAAR GELEDEN PLOTS ERNSTIGE RUGPIJN KREEG, HEEFT HET KLIMMEN ME ER WEER BOVENOP GEHOLPEN”



Wat verderop maakt **Camille (17)** zich klaar voor een iets uitdagender stukje klimmuur, een steile, overhangende punt. Geroutineerd trekt ze haar klamschoenen aan en tuurt ze omhoog. “Dat doe ik eigenlijk altijd, zo vooraf mijn route goed ‘lezen’ en bepalen hoe ik ga klimmen. Ik doe dit al sinds mijn zevende, dus meer dan de helft van mijn leven. Het is een passie, waar ik veel voor overheb. Ik zit in het Belgische team, en werd op mijn dertiende op het WK in Innsbruck eenentwintigste, dat was wel cool. Ooit hoop ik de finale te halen, dus train ik drie keer per week. Ik let ook op mijn voeding en heb vaak wedstrijden in het weekend. Win ik er eentje, dan zal ik daar niet zo mee te koop lopen, al post ik héél af en toe weleens iets op Instagram of zo. Mijn leeftijdgenoten hebben een heel ander leven dan ik, maar zodra ik tegen de muur hang, is het puur genieten en dan laat ik alles gaan. De muur is mijn uitlaatklep, en daar kan geen feestje tegenop.” (lacht) Intussen vult de klimzaal zich met allerlei soorten klimlustigen, van alle leeftijden.

Camille (17)

“ZODRA IK TEGEN DE MUUR HANG, IS HET GENIETEN. KLIMMEN IS MIJN UITLAATKLEP, DAAR KAN GEEN FEESTJE TEGENOP”

Touwen worden zorgvuldig geknoopt, en handen en voeten vinden al klauterend de kleurrijke grepen op de muur, soms maar met één teentje, zo lijkt het wel. “Klimmen zit echt in de lift”, zegt **Tess (33)**. Als klimcoach zag ze het ledenaantal in de club de laatste jaren verdriedubbelen, waarbij steeds meer mensen kiezen voor lessen, in groep of individueel, op maat. En dan vooral vrouwen, zo blijkt. “Want we merken dat vrouwen zichzelf vaak onderschatten, terwijl ze technisch vaak sterker zijn. Mannen daarentegen denken al snel: ach, ik kan dat wel en dan wordt zo’n kleerkast hier op de muur plots vlotjes voorbijgestoken door een snotaap van twaalf...” knipoogt ze. Tess: “Zelf klim ik al bijna tien jaar. Het is voor mij niet alleen mijn sport, maar ook mijn job, mijn passie én mijn therapie. Toen ik een aantal jaren geleden plots ernstige rugpijn kreeg, ben ik er dankzij het klimmen bovenop gekomen. Ik ontdekte toen pas echt de kracht

Merel (27)

“ELDERS WORD IK NON-STOP GECONFRONTEERD MET HET FEIT DAT IK CHRONISCH VERMOEID BEN. HIER VEEL MINDER”

van techniek, leerde luisteren naar mijn lichaam en veel meer leven in het nu. Daarnaast ben ik ook gek van rotsklimmen. Ik denk nogal veel na, en op de rotsen kan ik die gedachtestroom even afzetten. (lacht) Ik heb een ‘klimbusje’, waarmee ik ooit een jaar rondtoerde in Europa, van de ene klimplek naar de andere. Maar ook hier in België heb je rotsen van wereldformaat, zoals Freyr, in Dinant. De absolute vrijheid die je daar ervaart, die is niet te evenaren. En als ik als klimcoach dan een zaadje kan planten tijdens mijn lessen, ben ik helemaal gelukkig!”

Pofzakjes en blinddoeken

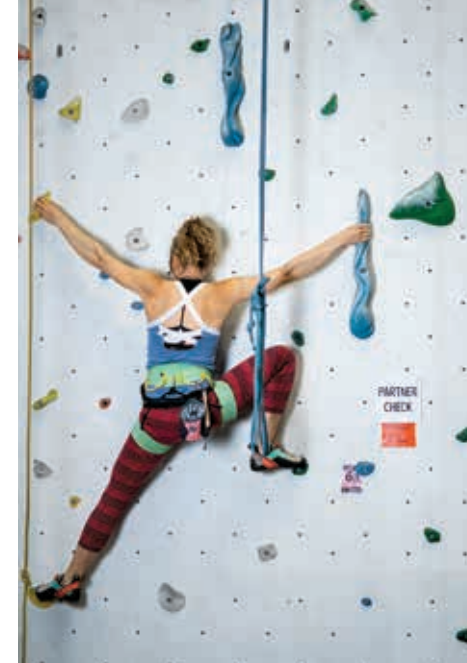
En óf een coach kan inspireren, kijk maar naar **Helga (43)**: “Ik ben zelf ook coach en vind het dus heerlijk om bij Tess privélessen te volgen. Zo werken we bij mij nu rond twijfel: soms duurt het te lang voor ik reageer en dan verzuren je spieren, dus moet ik intuïtiever leren klimmen en gewoon sneller leren beslissen. En dan besef ik plots: *potverdekke*, dat doe ik hierbuiten ook soms te veel, zo lang twijfelen! Ook vertrouwen is heel belangrijk, in jezelf, maar ook in je klimpartner. Klimmen is een sociale sport, en ik moet zeggen dat klimmers eigenlijk allemaal heel toffe mensen zijn!” (lacht) “Zien klimmen doet ook klimmen en die gezonde competitie tussen jou en je klimpartner is fijn. Ik probeer ook heel mindful te klimmen, dan ga ik bijvoorbeeld bewust voor een trage route, in de hoek. Of andersom: op een dag dat ik mezelf niet in gang krijg, zal ik een pittige route uitkiezen. Klimmen zit ook voor een groot stuk in je hoofd, weet je. Zo’n mindere dag toont zich vaak ook op de muur en dan kun je het daar ook ombuigen, en met een beter gevoel naar huis gaan. Wat ik ooit eens zou willen proberen, is met een blinddoek klimmen. Benieuwd of ik dan fel van mijn kleurroute afwijk...” **Silke (27)** hangt intussen even ondersteboven in de touwen te bengelen. “Een over-

Helga (43)

“EEN MINDERE DAG KAN IK VAAK OMBUIGEN DOOR TE KLIMMEN. IK GA DAARNA ECHT MET EEN BETER GEVOEL NAAR HUIS”

blijfsel van toen ik *silking* deed, dat is acrobatie in zo’n zijden doek”, lacht ze. Ze valt op, met haar vrolijke bloemetjesbroek en een felblauw pofzakje in de vorm van een monstertje aan haar klimgordel, waar klimmers hun magnesium, of ‘pof’ in bewaren om een betere grip te hebben op de rotsen. Niet verwonderlijk dat zij een enthousiaste coach is hier die vol overgave nieuw talent gaat scouten bij ‘de jonkies’, én tegelijk ook het competitieteam coacht. “Ik klim zelf al sinds mijn twaalfde en heb lang zelf competitie geklommen. Dat ik nu dat jonge geweld mee mag begeleiden en aanmoedigen, is fantastisch. Ik vóél hun energie gewoon!” Zo vaak ze kan, klimt ze en het liefst nog in het buitenland, al komt dat er door tijdgebrek niet vaak van.

Wat verderop legt de goedlachse **Merel (27)** haar laatste meters af op de muur, terwijl ze gezekerd wordt door Tess. Zorgvuldig kiest ze haar grepen uit, de spieren in haar armen staan strak gespannen. Het lijkt makkelijk, maar het is een stevige work-out, die veel focus en energie vraagt. “Klimmen is voor mij echt speeltijd, en ik doe het een paar keer per week. Het liefst zou ik nog vaker komen, maar ik heb chronische vermoeidheid, dus ik moet goed doseren en luisteren naar mijn lichaam. En vaak ook bekomen na een sessie. Dus doe ik bewust dingen die ik graag doe.” Ze vertelt dat ze door een hersenletsel minder voelt aan de linkerkant van haar lichaam en dat de lessen met Tess haar echt helpen om weer te vertrouwen op dat lichaam. “Dat was een hele uitdaging en daarbij helpen de oefeningen op maat enorm. Voor veel mensen voelt klimmen op techniek soms wat geforceerd of raar, maar ik denk soms: yes, het voelt natuurlijk! Het helpt me dus enorm. Zeker wanneer ik een grote *pass* moet doen met veel kracht, is die techniek cruciaal voor mij. Wat ik zo fijn vind aan klimmen, is dat je je grenzen opzoekt. Ik word sowieso met mijn beperking geconfronteerd, maar hier heb ik dat veel minder. Het is een heel positieve omgeving en dat is echt een verademing. Het liefst van al zou ik een lief vinden dat ook klimt, eentje die in mijn straat woont, dat zou wel handig zijn.” (lacht)





Lotte (9)

“HELEMAAL BOVEN IS HET SOMS EVEN SPANNEND, MAAR DAN MAG IK WEER VIJFTIEN METER NAAR BENEDEN, EN DAT IS SUPERTOEF”

De lokroep van de Highlands

Dat op klimmen geen leeftijd hoeft te staan, bewijst **Lena (61)**. Als voormalig operazangeres, fervent paardrijdster, trailrunner én klimmer zit ze niet graag stil. “Ik wil niet vastroesten, dat is voor mij zo belangrijk. Ik klim helemaal nog niet lang, maar ik ben nu al fan. Ik ben dan ook heel actief, en trek elk jaar naar de bergen voor een grote solotrektocht. Van Nepal tot Schotland! Die tochten worden steeds gewaagder en lopen vaak via moeilijk, rotsachtig gebied, want om iets moois te zien, moet je natuurlijk wel wat moeite doen. Het was een gids die me aanraaide om klimlessen te volgen, en ik weet nog dat ik zei: ‘Maar dat hebben wij niet in België, klimmuren.’ En dan te weten dat er hier in Leuven alleen al drie zalen zijn! (lacht) De focus tijdens het klimmen is fantastisch. Het enige wat er op dat moment bestaat, is de muur. Ook het onderweg zijn en het verleggen van je grenzen is wat klimmen zo aantrekkelijk maakt. Bovendien ziet het er ook veel makkelijker uit dan het is. Zo is het vingerwerk echt belangrijk en dat train ik dan ook, thuis of in de fitness. Dit is voor mij dé manier om anderen aan te tonen dat zij een verkeerd idee hebben van ouder worden. Ik ontdek hier ook nieuwe zwaktes én nieuwe sterktes. Soms, als ik bijna boven ben en naar beneden kijk, zegt mijn instinct: wat doe je hier? Tegelijkertijd spoort mijn verstand me aan om voort te gaan. Die twee op elkaar afstemmen is interessant. Ik ben dan ook heel dankbaar voor iemand als Tess, die een uitzonderlijk goede coach is. Mijn grote droom is om te gaan klimmen in de Schotse Highlands, en dan denk ik tijdens het oefenen hier weleens: Lena, nu ligt Schotland aan je voeten!” (lacht) Eén ding is zeker, hier tussen de steile wanden met hun felgekleurde grepen en bengelende touwen: zodra deze dames hun klimgordel aangespen, is het enkel de muur die telt. Zo simpel kan het zijn en dat is prachtig én krachtig om te zien.

Lena (61)

“DOOR TE KLIMMEN KAN IK ANDEREN BEWIJZEN DAT ZIJ EEN VERKEERD IDEE HEBBEN VAN OUDER WORDEN”

Daarom is klimmen zo goed voor je

Klimcoach **Tess Driessens** zou het liefst iedereen aan het klimmen krijgen. Samen met **Silke Ghekiere** begeleidt ze met Motion coaching zowel individuele klimmers als groepen. Ze ervaren dagelijks de voordelen van de klimsport:

- Klimmen is een heel **natuurlijke sport**, de klimbeweging zit er al in van kleins af aan, kijk maar eens naar hoe een baby zich optrekt bijvoorbeeld. Klimmen is bovendien ook heel puur: gewoon jij en de muur.
- Klimmen is een echte **boost voor je zelfvertrouwen**: wat je op de muur leert en kunt, kun je hierbuiten vaak ook toepassen. Zoals loslaten, vertrouwen en af en toe gewoon gáán.
- Klimmen is een **complete sport**: je gebruikt echt je hele lichaam. Het is trouwens een misvatting dat je je als klimmer vooral met je armen omhoogtrekt; je benen zijn belangrijker!
- **Iedereen kan klimmen**, ongeacht je leeftijd, lengte, gewicht of conditie. Veel mensen denken onterecht: dat is niks voor mij, want ik heb te veel pijn. Sterker nog: correct leren klimmen kan net hélpén om pijn te bestrijden.
- Het is een sport die je zowel **op mentaal als op fysiek, technisch, tactisch en sociaal vlak** stimuleert.
- Op grotere hoogte ben je **alerter**, waardoor het gemakkelijker wordt om te focussen en in je flow te komen.



Tekst: Nele Gaubergs • Foto's: Ann De Wulf • Met dank aan klimzaai De Stordeur in Leuven (deestordeur.be), klimclub Hungaria (klimclubhungaria.be) en Tess en Silke van Motion coaching (motion-coaching.be)