

# Iedere klim een overwinning

Klimmen tot een hoogte van wel vier à vijf meter en dat zonder touw. De populariteit van boulderen is enorm toegenomen en klimhallen zien hun ledenaantallen flink stijgen. Wat is de aantrekkingskracht van de sport? Verslaggever én fervent boulderaar **Kari van der Heide** zoekt het uit.



**T**erug naar de eerste keer dat ik zelf ging boulderen. Het was eind maart 2022, ik was net gescheiden. Ik heb al mijn hele leven hoogtevrees. In een groot deel van mijn jeugdherinneringen sta ik, op blote voetjes en met mijn duim in mijn mond, naar boven te kijken, naar mijn zus, die in een boom of op een dak zit. We zijn opgegroeid op Curaçao en mijn zus klom op en in alles wat ze maar tegenkwam op het eiland, terwijl ik met een mengeling van ontzag, angst en berusting toekeek. Na mijn scheiding waren er zoveel dingen die ik voor het eerst deed en moest ik zoveel oude overtuigingen loslaten, dat ik dacht: 'Ach, waarom ook niet gaan klimmen?'. Voor wie het nog niet kent: boulderen is een klimsport waarbij je een muur van vier à vijf meter opklimt met behulp van grepen – kunststof stenen of boulders (rotsblokken) in verschillende formaten en vormen, afhankelijk van het niveau waarop je klimt. Sinds de Spelen in Tokio in 2021 is boulderen, samen met lead- en speed klimmen, een olympische sport. Sindsdien is de populariteit van het boulderen toegenomen en hebben klimhallen hun ledenaantallen flink zien stijgen. 'Wat begon als een rela-

tief kleine, knusse klimhal in Leiden, werd na de lockdowns al gauw uitgebreid met een extra ruimte ernaast', vertelt Rens Vogel, voormalig manager van Boulderhal Kunststof en nu co-manager van Krachtstof Leiden. Afgelopen jaar kwam er zelfs een tweede, grote klimhal bij in Leiden. Wekelijks bezoeken maar liefst ruim 100.000 mensen een van de circa tachtig klimhallen die Nederland telt, weet de Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging (NKBV) te vertellen. Boulderen blijkt hot. Maar waarom? Voor mijzelf bleek boulderen een van de beste keuzes te zijn die ik ooit heb gemaakt. Boulderen heeft me door de zware maanden van het scheiden, *bird nesten*, verhuizen en de kinderen een paar dagen per week moeten missen, heen geholpen. In de klimhal kon ik mezelf helemaal opnieuw leren kennen. Los van alle oude overtuigingen die ik over mezelf, het leven en de liefde had. 'Ik ben niet sterk genoeg', 'ik heb hoogtevrees', 'ik durf dit niet', 'ik kan dit niet'. Allemaal vastgeroeste overtuigingen die ik gedurende mijn leven heb opgebouwd en die vast soms, ooit, wáár waren. Maar als je er nooit aan sjort, zul je ook nooit ontdekken of deze overtuigingen nog

**'Wat de boulder sparkle is? Iedereen moedigt elkaar aan, juicht voor elkaar'**

*Jeugdtrainer Lieke Luiten*

steeds kloppen, of dat ze thuishoren in het verleden, waar alles vastligt en niet in het heden, waar alles altijd in beweging is. Overtuigingen zijn als ankers. Ze geven je houvast, maar ze houden je ook gevangen op één plek. En als je vooruit of, zoals in de klimhal, omhoog wilt, zul je bereid moeten zijn ze los te laten.

#### **Duizend stukjes**

In de klimhal knalden mijn overtuigingen en angsten uit elkaar en vond ik duizend stukjes van mezelf terug. Ik leerde dat ik ook bestond naast het moederschap, huwelijk of iemands lief zijn. Dat ik kon spelen en niet altijd maar nuttig of nodig hoefde te zijn. Dat ik zoveel sterker ben dan ik ooit dacht. Dat ik door veel barrières heen kan klimmen, kan leven. Dat vallen niet falen betekent. Dat angst je niet hoeft te weerhouden van leven en genieten, maar je kan helpen om te groeien. Dat doorzettingsvermogen, volhouden, herhalen en hard werken niet altijd betekenen dat je je doel zal bereiken. Maar dat je gaandeweg wel sterker en wijzer wordt. En hopelijk ook veel plezier beleeft. Want je wordt vooral beter in boulderen (of in wat dan ook) als je daar plezier in hebt.

Natuurlijk zijn er wel wat regels waar je je aan moet houden tijdens het klimmen. Met Astor Meens (23), medewerker van klimhal Kunststof in Leiden, neem ik de regels door. 'Als iemand voor het eerst komt klimmen, delen we de basisregels van boulderen. Klimmen is een blessuregevoelige sport en de regels helpen de veiligheid van jezelf en andere klimmers te bewaren. Zo moet je minimaal anderhalve meter, maar liever drie meter, afstand houden van andere klimmers als je een route klimt. Het is daarbij belangrijk dat je vooraf kijkt hoe een route loopt en of jullie routes elkaar niet zullen kruisen. Ook een belangrijke regel: je mag niet op de mat lopen of staan als je niet klimt, zeker niet als je een hoekje omgaat. Meens is jeugdtrainer geweest en drukt de ouders op het hart kinderen niet omhoog te helpen in een route, ze te 'spotten' (eronder gaan staan om ze op te vangen) of ze in een route te hangen die nog te hoog is. 'Ik begrijp dat ouders willen helpen en opvangen, maar de ervaring leert dat dit alleen maar sneller voor ongelukken zorgt. Als je wilt dat je kind veilig en met vertrouwen leert klimmen, zijn de jeugdtrainingen een goede plek om te beginnen.'

#### **Klimetiquette**

Er zijn ook nog ongeschreven regels. Noem het klimetiquette. Onbeschreven afspraken die de klimcommunity tot een extra fijne en veilige plek maken. 'Beta spray is niet okay', noemt Meens als belangrijkste richtlijn. 'Beta sprayen' betekent dat je jouw uitleg (beta) van hoe je een route klimt ongevraagd aan een andere klimmer vertelt. 'Meestal is het goed bedoeld en vanuit enthousiasme, maar veel mensen zitten helemaal niet te wachten op ongevraagd advies. Of ze willen gewoon graag zelf 'de puzzel' van de route ontdekken. Daar komt bij dat wat voor de ene persoon werkt – bijvoorbeeld omdat hij of zij lang of lenig is – niet voor de andere persoon werkt. De ongeschreven regel is dus: je deelt alleen je beta als de andere persoon dat ook daadwerkelijk wil. Als je twijfelt, vraag dan gewoon: wil je een tip?' In de maanden na mijn scheiding heb ik veel routes afgelegd, zowel in de klimhal als in mijn privéleven, waarvan ik nooit dacht dat ik ze ooit zou klimmen of bewandelen. En *my goodness*, wat was het soms zwaar. Maar ik heb in die maanden ook meer gelachen en was veel vaker als een kind zo blij dan in de jaren ervoor. Al die lessen die ik leerde tijdens het klim-

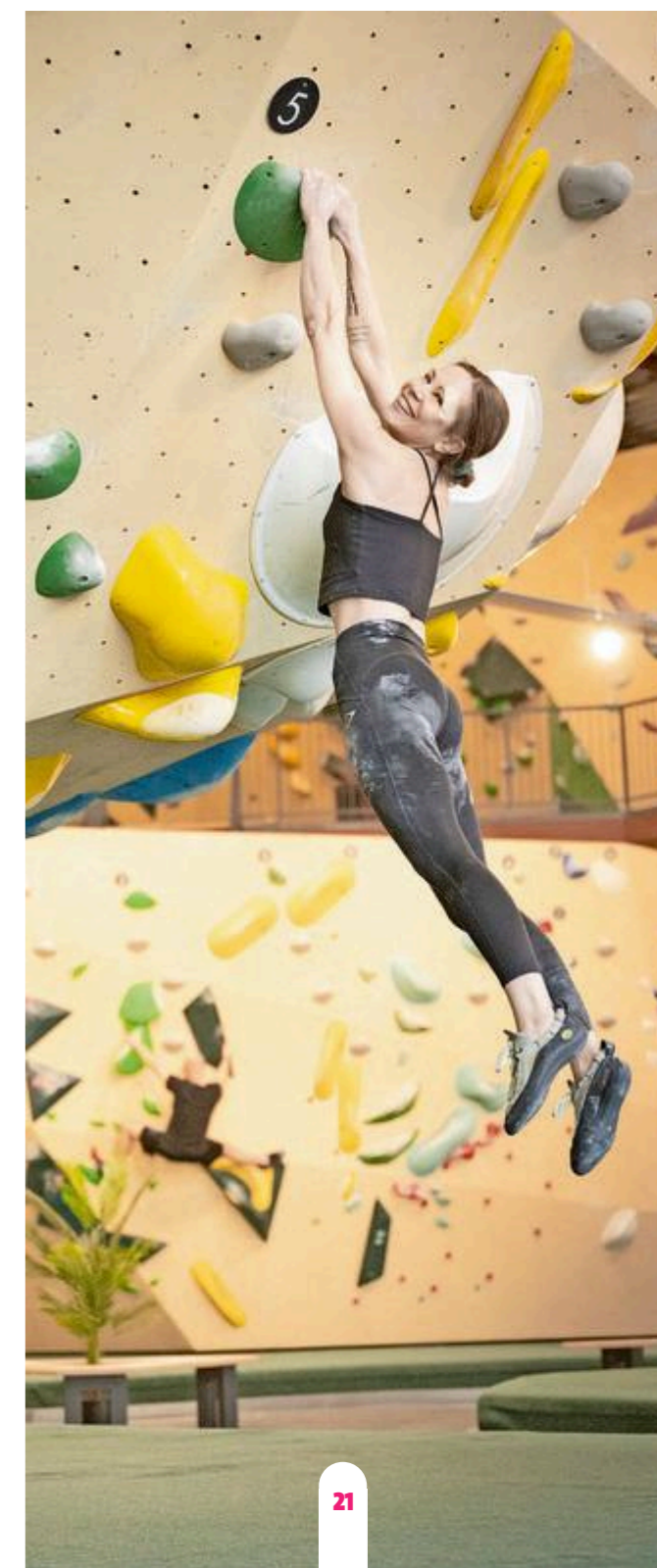
men, sijnelden door in mijn dagelijkse leven buiten de klimhal. Het is voor mij dus echt een vorm van therapie gebleken. En ik ontdekte dat er onwijs veel lieve mensen zijn, die de muur ook gebruiken als therapie. Het is bij uitstek een heerlijke hobby om met anderen te doen. De klimcommunity is warm, open en *supportive*. Iedereen steunt en helpt elkaar, moedigt elkaar aan, is oprecht blij als iemand een route of project (een moeilijke route waar je een tijdje aan werkt) haalt. Tussen het klimmen door klets je met elkaar over je werk, week, weekend en je worstelingen. Als we 's ochtends klimmen, drinken we na afloop koffie en als we na het werk klimmen proosten we vaak even op het einde van de werkdag en een succesvol klimmetje. Boulderen is dus niet alleen een sport of hobby, maar ook een belangrijk onderdeel van mijn sociale leven.

#### **Clubje**

Guusje van Es (39) is moeder van twee kinderen en klimt al ruim vijftien jaar. 'Het fijne aan boulderen is dat mijn man en ik samen konden klimmen terwijl onze baby in de kinderwagen bij ons lag. Later ging ik met een goede vriendin boulderen en in de klimhal ontmoetten we steeds meer mensen. Er ontstond een clubje, dat steeds meer begon te groeien. We zijn nu met een stuk of twaalf personen en klimmen twee keer per week.' En ze vervolgt: 'Ik klim eigenlijk niet per se voor mijn fysieke gezondheid of om beter te worden, maar voor mijn mentaal emotionele gezondheid en de gezelligheid. Het zijn een soort therapeutische sessies omdat we gesprekken met elkaar voeren tijdens het klimmen over wat in ieders leven speelt. We zijn vrije geesten en iedereen accepteert elkaar ondanks of dankzij persoonlijke eigenaardigheden. Je bent een beetje aan het puzzelen samen, aan het lol trappen: gewoon heel gezellig! Maar het leuke van in een clubje klimmen is dat je elkaar ook stimuleert, uitdaagt en motiveert, waardoor je toch ook een betere klimmer wordt.' Van Es en haar klimvrienden zien elkaar behalve tijdens het klimmen ook wel eens op de activiteiten die worden georganiseerd door de klimhal, zoals een pubquiz, een klimfeest of barbecue. En eens per jaar gaat ze met enkeler andere boulderaars naar Fontainebleau. 'Boulderen is laagdrempelig: je hebt niks nodig, want je

**'Als je vooruit wilt of, zoals in de klimhal omhoog, zul je bereid moeten zijn oude overtuigingen los te laten'**

*Boulderaar Kari van der Heide*





**'Het is ontzettend leuk om te puzzelen.  
Ik droom ook wel eens over moeilijke boulderroutes'**

Rens Vogel van Krachtstof Leiden

kunt schoenen huren en de leercurve is in het begin best rap. En omdat de klimcommunity relaxed, gezellig en behulpzaam is, maak je snel contact met anderen."

Rens Vogel (31) is behalve manager van Krachtstof ook routebouwer. Iedere week zijn er *resets*, dan worden de routes van een stuk muur in de klimhal vervangen door nieuwe klimroutes. Zo blijft het leuk en uitdagend voor de klimmers. „Iedere route is een probleem dat kan worden opgelost. Een puzzel. Hóe je die puzzel oplost, dat is je beta. Die oplossing verschilt per persoon. Het is ontzettend leuk om te puzzelen – ik droom ook wel eens over moeilijke boulderroutes”, vertelt hij lachend.

#### Creatieve outlet

Vogel vindt het ook gaaf om die puzzels te maken voor anderen. „Het visuele aspect – of een route er mooi of uitdagend uitziet – maar ook zeker het bewegingsdesign – of een route 'lekker loopt'. Het is een creatieve outlet in mijn werk. We maken dynamische routes, waarbij klimmers moeten springen. Balans routes, waarbij het echt aankomt op geduld, rust, lenigheid en het aanspannen van je *core*. Er zijn hele 'crimpy' routes, waarbij je je in (soms extreem) smalle, kleine grepen moet vastbijten en zogenoemde 'overhang' routes met grote grepen, waarbij klimmers tegen een naar buiten hellende muur al hun kracht moeten inzetten om boven te komen. Er zijn zoveel verschillende stijlen in het klimmen en we proberen voor iedereen, ook voor kinderen, routes te bouwen die uitdagend, leuk en spannend zijn, maar ook haalbaar, motiverend en bevredigend. We creëren plezier."

Vogel is zelf al jaren enthousiast klimmer en begrijpt dat de sport zo razend populair is. „Klimmen is een sport waarbij je op verschillende vlakken wordt uitgedaagd. Je fysieke kracht en flexibiliteit, maar ook je mentale, probleemoplossend vermogen. Dat maakt het voor veel mensen een stuk leuker dan de sportschool. Het maakt ook niet uit hoe sterk of sportief je bent. Je kunt altijd op een niveau instappen, je hebt alleen jezelf nodig en iedere greep die je haalt is een overwinning. Daardoor krijg je voortdurend positieve feedback tijdens het klimmen. En dat is goed voor je zelfvertrouwen, mentale gezondheid, klimplezier en fysieke en technische ontwikkeling als klimmer. Boulderen is ook laagdrempelig omdat de klimhal iedere dag – ook tijdens feestdagen – open is van vroeg in de och-

tend tot laat in de avond. Het is een lifestyle, die je helemaal zelf vorm kunt geven. De hallen zijn mooi, gezellig en de rijk gekleurde routes zeer aantrekkelijk. Ze nodigen je direct uit om te komen spelen en ontdekken."

Als je net begint met klimmen kun je een introductieles volgen, maar Vogel adviseert het eerst gewoon eens lekker zelf te proberen, of met iemand meegaan die al klimt. „Je leert ontzettend veel van klimmers die beter zijn. En er zijn technische dingen waar je altijd zelf op kunt letten als je klimt. Lees een route van tevoren goed in, zodat je geen kracht verliest tijdens het klimmen omdat je moet bedenken wat je volgende stap is. Houd je armen zoveel mogelijk gestrekt, gebruik de voorkant van je voet, blijf dicht bij de wand en gebruik je benen. Daar zit enorm veel kracht in." Maar de belangrijkste bouldertip die Vogel heeft: „Heb plezier! Boulderen is een serieuze sport, maar ook bij uitstek een activiteit waar je je even lekker kind kan voelen."

Lieke Luiten (22) studeert Sociaal Werk: Jeugd in Onderwijs aan de Hogeschool Leiden. Als jeugdtrainer bij Krachtstof kan ze haar passie voor het werken met kinderen combineren met haar andere grote passie: boulderen. Luiten klimt al sinds haar achttien. Het leukste aan boulderen geven is voor haar de gezelligheid met de

**'Ik klim niet per se om beter te worden, maar voor mijn mentaal emotionele gezondheid en de gezelligheid'**

Boulderaar Guusje van Es

kinderen. We lachen veel, we puzzelen samen op een route, we helpen elkaar en ik zie ze groeien!"

#### Is het wel veilig?

Wat je als ouder/verzorger natuurlijk wilt weten: is het wel veilig, dat klimmen aan zo'n muur terwijl je niet vastzit? Luiten: „We besteden tijdens de lessen aandacht aan veiligheid. We blijven de veiligheidsregels herhalen en leren de kinderen op de juiste manier vallen. Ik heb het gelukkig nog nooit meegemaakt dat het misging. We respecteren ook het proces van het kind. Het ene kind durft veel of gaat misschien zelfs iets te snel zijn eigen grenzen over. Dit kind zullen we op een veilige manier begrenzen en helpen dat enthousiasme om de muur op te vliegen om te zetten in een technisch veilige manier van klimmen. Het andere kind is wat angstiger, heeft hoogtevrees of voelt zich onzeker. Dat kind zullen we helpen om meer zelfvertrouwen te krijgen, aan te moedigen om grenzen te verkennen en het plezier van het klimmen te vergroten. We pushen kinderen echter nooit. We vinden het belangrijk dat de kinderen het naar hun zin hebben en zich veilig voelen." In Krachtstof trainen ongeveer honderd kinderen per week in diverse

groepen. En dat aantal groeit. Vooral de leeftijdsgroep 8 tot 11 jaar kent veel aanwas. „Je ziet vaak dat kinderen gaan klimmen omdat hun ouders klimmen. Maar andersom gebeurt ook. Iedereen steekt elkaar aan. Veel van mijn vrienden, jaargenoten van mijn studentenvereniging en familieleden zijn mee geweest naar de klimhal", vertelt ze met een herkenbare glinstering in haar ogen.

Iedereen die ik ken en spreek over klimmen heeft die *boulder sparkle* - die glinstering - als ze praten over boulderen. Luiten verklaart die zo: „Iedereen is lief voor elkaar. Moedigt elkaar aan, juicht voor elkaar. Het is een gezellige sport. Ook zeker voor studenten."

Aan de muur voel ik me alle soorten van sterk en kwetsbaar. Het maakt me dankbaar voor mijn lichaam. *It's humbling en empowering at the same time*. Ik kan het iedereen aanraden. Je hoeft geen spierbundel te zijn, dat word je vanzelf als je klimt. En als je nog een laatste zetje nodig hebt om de klimhal in te gaan... Ik heb nooit een dating app gebruikt na mijn scheiding. Ik ben mijn nieuwe liefde in de klimhal tegen het lijf gelopen.

