



Climb fast –

die je vanaf maaiveld naar de top van de boom moet afleggen, neem ik liever lui dan moe. En dat motto heeft in ons vakgebied meer potentie dan alle klimmaterialen bij elkaar.

Als klimmer kun je een gigantische hoeveelheid klimmaterialen tot je beschikking hebben, de nieuwste zagen aan de gordel, de beste klimbroek en schoenen, het tofste helmje en de snelste handschoenen. Maar deze zaken vallen allemaal in het niet als je gewoonweg de techniek niet beheerst. De beste hengel vangt niet per se de meeste vis.

Souplesse

Klimtechnieken, maar dan vooral de manier waarop je jezelf door de boom beweegt en iedere uit te lopen tak met souplesse, evenwicht en stijl kunt bewandelen, maken je tot een vakbekwaam boomklimmer. Deze stijl wordt door veel klimmers op eigen manier toegepast, en ja hoor: we zijn er allemaal even goed in! Tenminste, dat denken we. Op diverse wedstrijden wordt steeds meer gekeken naar stijl, souplesse, inzicht, evenwicht en algehele prestaties per onderdeel. Want juist hier vallen in het normale werk de 'punten' te scoren. Door een soepele, bijna aapachtige manier van klimmen blijkt je gewoonweg vele malen sneller en efficiënter te kunnen werken. Dat is op wedstrijden heel goed te zien, en verbazend is dat ogenschijnlijk snelle klimmers die allerlei haastige en bijna ongecontroleerde bewegingen maken, vaak vele malen langzamer zijn dan de apen onder ons die op hun dooie gemak van tak naar tak sluipen en zo qua tijd en inspanning veel efficiënter zijn. Deze manier van klimmen is een streling voor het oog en geeft de toeschouwer ook daadwerkelijk de illusie dat de kroon doorlopen even makkelijk is als een voetpad afslijten.

Om deze bewegingen onder de knie te krijgen moet je afstappen van je competitiegedrag en het nadoen van erg snelle collega's. Je zult je eigen stijl moeten vinden en je moeten concentreren

Tja, een aap
en een kunstje

Apen en kunstjes

Leer een aap een kunstje, of zouden wij beter het kunstje van de apen leren? Als klimmer ben je continu bezig je positie in de boom, aan de lijn en tijdens het zagen zo optimaal mogelijk te krijgen. De snelheid waarmee je takken uitloopt, bomen in kunt klimmen en aan een lijn jezelf kunt voortbewegen zijn vooral bij wedstrijden bepalend. In de praktijk van alledag is de snelheid minder relevant; deze kost vaak zelfs te veel energie.

Ons werk begint pas als we eenmaal in de kroon zijn, en die kun je het beste zo efficiënt mogelijk bereiken zonder daarmee te veel energie te verliezen. Die energie heb je namelijk nog hard nodig om je boomtechnische werkzaamheden uit te voeren. Per boom en per situatie kiezen we uit een breed scala aan klimmaterialen en technieken om keer op keer de meest efficiënte klim te verwezenlijken. Of dit nu een ladder, prussikknoop, SRT of footlock wordt, is voor je werk niet bepalend. Maar het bepaalt wel hoe fit je boven aankomt. De weg

WOUTER VAN
DEN DUNGEN,
BOOM&WERK
BOOMVERZORGING

Move slow

Stabiliteit en houding



op echt noodzakelijke bewegingen in de kroon waarbij je alles in een 'flow' kunt uitvoeren. Je zult je daarbij veel natuurlijker bewegen, op het oog trager, maar in werkelijkheid veel sneller. In een enkele zin gevat klinkt dit natuurlijk erg mooi. Maar de grote vraag is: hoe bereik je dat?

Een tip van de sluier

Ik startte mijn loopbaan als klimmer door als een jonge aap mijn vele malen snellere en efficiëntere collega's te imiteren, met als gevolg dat ik dag in dag uit het uiterste van mijn lijf vroeg en met zware spierpijn en oververmoeid het weekend in ging. Dat houdt je enkele maanden vol, maar dan ga je toch bij jezelf te rade of het wel de juiste manier is. Dan ga je maar eens kijken naar de collega's die voor de meeste klimmers een voorbeeldrol spelen in het dagelijks werk. Blijkbaar zijn ze niet snel door hun immense kracht of doorzettingsvermogen, maar juist door hun inzicht in de kroon en door slimme bewegingen die ze in een stabiele klim en met minimale inspanning in de hele kroon kunnen aanhouden.

Enkele collega's met wie ik gelukkig heb mogen samenwerken, en die ik ken van NK's, EK's en zelfs WK's, hebben mijn inzicht flink verbeterd. Ik ben door hen steeds meer gaan nadenken bij elke klimbeweging of gekozen techniek in de kroon.

Zo leer je dus een aap een kunstje, en kun je andere apen aansporen om hun bekende kunstje wat te wijzigen. Want juist in de bewegingen zit de kracht. Kijk maar eens naar de topklimmers op wereldniveau. Hun klim siert zich door een absoluut minimum aan bewegingen: elke stap en elke verandering van positie en grip zijn directe noodzaak en er is op geen enkel punt een dubbele, overbodige beweging te bespeuren. Ook zijn deze klimmers in staat zichzelf – als een soort van diesel – de gehele klim door te tokkelen, zonder daarbij eigenlijk echt snel te zijn. Maar ze voeren alles weloverwogen en met een absoluut minimum aan energie uit. Ze bewegen traag, maar zijn erg snel.

Klimwedstrijden noodzaak voor beginnende apen

Klimwedstrijden zijn niet alleen erg leuk, maar ook bij uitstek gelegenheden om iets te leren. Door deel te nemen kun je je meten met je collega's en jezelf een 'plekje' geven in boomklimmend Nederland. Dat het naast de klimcompetitie ook erg gezellig en gewoonweg leuk is om een weekend klimmend met je collega's door te brengen, is inmiddels bijna net zo belangrijk. Maar kennisuitwisseling en handige tips en trucs zijn oorspronkelijk de drijfveren achter het ontstaan van de allereerste wedstrijden, en wereldwijd zijn ze nog steeds de speerpunten en redenen dat er met zoveel enthousiasme aan de klimwedstrijden wordt deelgenomen.

Op de klimwedstrijden heb je te maken met een zeer korte inspanning, waarbij je per onderdeel binnen vijf minuten je kunstje moet laten zien. Juist dan komt het aan op je ervaring, de gebruikte techniek en je souplesse in de boom. Dat staat in contrast met je dagelijkse werk, waarin je altijd veel langer dan vijf minuten bezig bent en de hele dag moet 'doordieselen' opdat je niet al je energie al in het eerste uur verspeelt. Snelheid is in de uitvoering ook helemaal geen speerpunt, aangezien het niet gaat om je klimkunstjes maar juist om het vakkundige snoeiwerk dat je bovenin hebt

Stagiair Bas: met minimale middelen maximale vangst



Klimmen in een grote populier vergt meer dan alleen de nieuwste karabijnen



te verrichten. Een goede wedstrijd klimmer is dus niet per definitie een goede boomverzorgster, al hebben die twee disciplines veel met elkaar te maken en sluit het een het ander niet uit. De souplesse die van een boomverzorgster een goede wedstrijd klimmer maakt, is in ons vak primaire noodzaak om een boom netjes en zorgvuldig te kunnen snoeien. De inzichten waarmee je je route door de kroon bepaalt, zorgen er niet alleen voor dat je op een NK beter en sneller presteert, maar voorkomen ook dat je tijdens het werk geen waardevolle energie verspeelt.

Het aantal bewegingen en het doel van iedere beweging op zich zorgen ervoor dat je efficiënt bezig bent en daadwerkelijk liever lui dan moe klimt. Een klimlijn vier keer in dezelfde boom doorhalen kost meer energie en tijd dan bovenin de kroon even een minuutje rust nemen om de situatie naar beste kunnen in te schatten. Een tak twee keer moeten uitlopen omdat in de eerste poging het topanker onder de verkeerde hoek zat, is een verkeerde gok waarbij je zomaar een half uur tijd en energie verliest. Veel klimmers gunnen zichzelf gewoonweg niet de rust die nodig is om alles goed in te kunnen schatten en zich de boom klimtechnisch meester te maken. Het klimmen is een erg actieve sport en rust rijmt niet met de drang om zo snel mogelijk boven – en weer beneden – te willen zijn.

Als ik een boom zonder nadenken beschouw als een wedstrijdonderdeel en met oogkleppen op de snelste route al afdalende bepaal, verspeel ik meer energie en tijd dan me lief is; ik kom dan aan het eind van de dag bedrogen uit. Het denkwerk dat nodig is om juist beter te gaan klimmen en om je route met souplesse te bepalen, zul je zelf moeten ontwikkelen. Dat doet niemand voor je en het ligt aan jezelf of je je dit meester wilt maken.

Van A naar B

Begin met iedere beweging bewust uit te voeren en alleen dat te doen wat echt noodzakelijk is om van A naar B te komen. Probeer daarbij je energie

te verdelen over de hele boom, met andere woorden: in een megapopulier waar je een dag in hebt te snoeien zul je niet meteen al footlockend een wereldrecord gaan neerzetten om dan uitgeput bovenin de kroon te gaan zitten verzuren met kramp in de armen en benen zonder ook nog maar één tak te hebben afgezaagd. Dit formaat bomen klim je liever lui dan moe, en door iedere beweging bewust en zorgvuldig uit te voeren zal de hele klim een stuk gemakkelijker en soepeler verlopen. Het minimumaantal bewegingen die je dan bewust maakt om een tak uit te lopen en stabiel een tweede ankerpunt te zetten om vanuit een stabiele en prettige houding die tak te kunnen uitlichten, maken je meester in dit vak. En hoe meer we ons bewust zijn van onze handelingen, van de bewegingen die we maken, hoe beter we uiteindelijk gaan klimmen. Want veel klimmers klimmen vanuit een soort van automatische piloot die ze ooit als kunstje hebben geleerd. Het gaat erom dat je meester wordt van jezelf, van je bewegingen en je positie, meer dan om technische middelen of nieuwe materialen. De klimmer zelf is speerpunt; de 'gear' waar je mee gaat racen is slechts een hulpmiddel.

Want de bewegingen van de klimmer moeten zoveel mogelijk gaan lijken op de natuurlijke bewegingen van een aap. Apen zijn heer en meester in de kronen en hebben geen klimlijn nodig!

Bewuster klimmen

De weg naar een bewustere manier van klimmen zal je alleen maar beter maken. Zowel lichamelijk als geestelijk zul je je beter voelen en door slim te klimmen en je bewust te worden van je bewegingen en je omgeving wordt het vak ineens een stuk aangener en zul je in de toekomst veel langer met plezier door kunnen klimmen.

Die uitdaging ligt bij jezelf en alleen jij kunt je met de juiste instelling meester maken van de kronen.

Climb safe.