

VRIJ KLIMMEN VERSUS HANGEN IN EEN TOUW

AUTEUR: LUDO VAN MIL

FOTO: SIEGI VAN MIL

De auteur in actie. >

Als klimmend boomverzorger gaan we vaak hangen in onze klimgordel, fliplijn en klimlijn. Je goed positioneren tijdens een zaagactie, dubbel gezekeerd natuurlijk en stabiel staan, verhoogt op dat moment je veiligheid. Maar evengoed zijn we veel bezig met verplaatsingen in de boom; in eerste instantie naar de top van de boom voor het plaatsen van een cambiumsaver, maar ook tijdens uitlopen op takken.

Wat me dan opvalt in de opleiding van beginnend boomverzorgers is dat jongens en meiden tijdens het klimmen veel hangen in hun gordel en klimlijn. Dat is begrijpelijk vanwege de spanning die het zo in het begin met zich meebrengt, want het biedt veiligheid en steun. Anderzijds komen ze niet lekker en vlot verder de boom door. Simpel gezegd hangen deze beginnende boomverzorgers te veel in het materiaal in plaats van te klimmen, en dus maken ze te weinig gebruik van alle steunplekken in de boom, zoals takoksels, takaanzetten en stompjes.

Boulderen

Enkele jaren geleden ging ik met mijn jongste dochter wandklimmen, ook wel boulderen genoemd. Voor wie het niet kent; je klimt dan ongezekeerd op een wand met daarop allerhande blokjes en grotere blokken. De klimaccommodaties hebben diverse parcoursen met verschillende moeilijkheidsgraad. Mocht je vallen, dan kom je op een dikke crashmat terecht. Vrij klimmen dus.

Aanvankelijk klonk ik mijn dochter makkelijk voorbij, een beetje op lompe kracht, maar inmiddels zijn de rollen omgekeerd en heb ik het nakijken. Maar zo hoort dat ook bij ouder wordende kinderen en hun ouder wordende ouders.

Bij boulderen komen interessante aspecten naar voren waar je in ons werk veel van kunt leren. Je moet een route zoeken, kijken waar en hoe je je voeten plaatst en waar je met je handen iets beetpakt. Maar ook oefenen met je lichaamsbalans komt iedere keer terug. Het is dus een mooie combinatie van gebruik van kracht en lenigheid. Door de verschillende niveaus kan je leren je grenzen in klimmen te verleggen. Bij het aanvliegen van moeilijke routes groeit je vertrouwen in wat mogelijk is en wat je kan. Dat vertrouwen neem je in je achterhoofd en lijf weer mee in de bomen, zeker als je voor een uitdagende klimactie staat.

Tijdens het wandklimmen is er altijd het risico op een val, wat het tegelijk ook spannend maakt. Omdat klimmen op een wand ondanks een dikke mat eronder toch niet ongevaarlijk is, word je uitgedaagd om de risico's in te schat-



ten. Boulderen is daarom wel degelijk ook een mentale oefening; omgaan met gevaar en spanning, omgaan met tegenslag als iets in de eerste poging of zoveelste poging niet lukt. En het is leuk en inspirerend om goede wandklimmers bezig te zien.

Vrijer boomklimmen

Wat mij erg geholpen heeft in mijn werk is vooral vrijer te klimmen en de klimlijnen meer te zien als een back-up tijdens het klimmen. Uiteraard laat ik niet te veel slack in de lijn komen.

Ook tijdens het positioneren in de boom ben ik creatiever geworden in het benutten van plekken op takken om steun te vinden. Zeker bij ver uitlopen op takken zijn je voeten niet alleen om op te staan, maar je kan ook je voeten ergens achter haken of je knieën ergens tegenaan drukken. Je hele lichaam gebruiken dus – lees: meer uit je benen en voeten halen – is ook belangrijk in verband met het voorkomen van blessures aan je bovenlichaam, want dat ligt bij ons altijd op de loer.

Aspirant boomverzorgers die met hun opleiding bezig zijn, raad ik aan om ook eens te gaan wandklimmen. Het zou echt niet misstaan om dit met een groep studenten te doen. Boulderen is echt een aanrader, ook voor ervaren klimmers. Ik ken diverse collega's die al wandklimmen naast boomklimmen.

Wandklimmen is ook leuk om te doen samen met een maatje, een van je kinderen of een collega. Met een koffietje tussendoor in de aanwezige horeca. Elkaar aanmoedigen en van elkaar leren. Wandklimmen lijkt op boomverzorging, maar dan een tikkeltje anders. En zo kan je als klimfanaat buiten werktijd toch je een beetje je beroep uitoefenen.