

Klimmen en boulderen



Veilig klimmen

Om veilig te klimmen, heb je speciale kleding en uitrusting nodig. Een klimgordel draag je om je benen en je middel. Je kunt deze op verschillende plekken strak trekken, zodat hij goed past. Hieraan maak je een speciale metalen klimhaak, een *carabiner*, en het touw vast.



Na het klimmen, laat je volwassen maatje je langzaam naar beneden zakken. Het touw zit met een knoop vast aan de carabiner, die weer vastzit aan de klimgordel.

Daarnaast heb je luchtige kleding nodig waarin je goed kunt bewegen. Als je lang haar hebt, maak je dit vast zodat het niet in het touw of het zekermateriaal verstrikt raakt. Na een paar lessen heb je ook klamschoenen nodig. Deze hebben een speciale stroeve zool om je voeten goed vast te zetten op de grepen. Ze zijn superstevig en zijn zo gemaakt dat je op een heel klein oppervlak kunt blijven staan.

De eerste klimles

Bij je eerste klimles krijg je van een instructeur uitleg over het klimmen. Hij of zij vertelt eerst dat elk kind voor de veiligheid een gordel aankrijgt waarmee je vastzit aan het touw. Je kunt dus niet naar beneden vallen en je mag op elk moment stoppen door **“blok!”** te roepen en dan word je langzaam naar beneden gelaten. Je hebt altijd een volwassene nodig om veilig te klimmen. De volwassene houdt het uiteinde van het touw vast en zorgt dat het touw strak blijft als je naar boven klimt, voor het geval dat je valt. Ook laat hij of zij je langzaam naar beneden zakken nadat je boven bent gekomen. Dan zal de instructeur laten zien hoe je je klimgordel omdoet en hoe je je carabiner aan het touw vastmaakt. Daarna ben je klaar om te klimmen! Je begint met eenvoudige routes. Deze hebben grote handgrepen, zodat je ze goed kunt vasthouden en makkelijk bereikbare voetgrepen.

6 Wedstrijden

Indoor klimmen als sport met wedstrijden begon rond 1960 als oefening voor bergbeklimmers, om zich voor te bereiden op de lange tocht naar de top van een berg. Indoor Toprope klimmen werd zo populair dat het een eigen sport werd. Bij echte bergbeklimmingen moet je namelijk vanaf de grond je eigen touw meeslepen naar boven en dit steeds vastmaken aan haken in de rotswand. Daarnaast ben je

Deze klimmers doen een speedroute, een route op snelheid. De snelste klimmers klimmen in minder dan 5 seconden 15 meter naar boven.



vaak meerdere dagen van huis en moet je een stuk reizen. Dan is klimmen in een klimhal toch een stuk handiger. Boulderen is pas in 1998 als officiële klimsport bestempeld. Er zijn zelfs wereldkampioenschappen in alleen boulderen.

Disciplines

Bij de wedstrijden in de klimsport zijn de drie grootste disciplines: **Lead**, **Speed** en Boulder. Bij Lead en Speed klim je met een touw. Bij Lead is de winnaar degene die de moeilijkste route haalt of het hoogste komt in de route zonder te vallen. Bij Speed is de winnaar degene die het snelste boven is, dus een race naar de top. Bij de wedstrijden Boulder klim je verschillende boulders en krijg je een score. De winnaar is degene die de hoogste score haalt. Je krijgt punten door bijvoorbeeld een boulder te toppen, een tussengreep aan te raken of een boulder de eerste keer meteen te halen, zonder te vallen. Dat heet **flashen**.

Voor de fun

Je hebt ook klim- of boulderwedstrijden voor de gezelligheid en om jezelf uit te dagen. Deze wedstrijden hebben geen strenge regels. Je krijgt bijvoorbeeld een formulier met routes, die je zelf kunt afstrepen als je ze gehaald hebt. Er kunnen ook gekke klimopdrachten bij zitten, zoals klimmen op oude autobanden. Je kunt zelfs meedoen aan wedstrijden boulderen boven een zwembad. Als je valt, zwem je gewoon weer naar de kant. Leuk om samen met je familie of vrienden te doen!

Klimmen en boulderen

205

Klim je altijd in de hoogste boom? Of hang je graag op je kop aan een klimrek? Wil je later echte bergen beklimmen? Dan past sportklimmen misschien wel bij jou! Klim aan een touw in gigantische hoge klimhallen of klim over nagebouwde rotsen en spring op de mat. Maar hoe start je eigenlijk? Wat heb je allemaal nodig? Kun je ook buiten in de natuur klimmen? En... is het gevaarlijk? De auteur is zelf een ervaren klimmer en vertelt je er alles over.

Dit boek is geschreven door Sarah Brusell.



11+

Documentatiecentrum

imprint van Schoolsupport
documentatiecentrum.nl



9 789464 392234