

**GOED**

# WIJ GE RUST

Voor een sportklimmer is een goede uitrusting van levensbelang. Of hij nu een ijswand of een Zwitserse alp beklimt: kleren en materiaal moeten kloppen. Vijf klimmers over hun outfit. 'Ze zeggen weleens: voor elke 1.000 gram lichter, betaal je 1.000 euro extra.'

*foto's: MARTIN DIJKSTRA tekst & productie: JETTE PELLEMAN*

'HET ZIT 'M  
IN DE  
KLEINSTE  
DETAILS'



**Dennis van Hoek (30)**  
product development  
manager bij TAGS  
Systems, tactische  
klimmaterialen  
**Klimdiscipline:**  
ijsklimmen, Nederlands  
kampioen in 2016,  
2017 en 2018

'Voordat een ijsklimwedstrijd begint, ga ik eerst opwarmen. Het parcours mag je maar tien minuten zien, daarna moeten alle deelnemers in een isolatieruimte. Daar is het zaak om warm te blijven. Dus draag ik een grote donsjas, een donsbroek en dikke overschoenen. Tijdens het klimmen zelf gaat dat allemaal uit en draag ik relatief dunne kleren. Een strak T-shirt, een dunne stretchbroek en handschoenen. Ook al is het -20 graden Celsius, als ik eenmaal ga klimmen, is dat warm genoeg.'

'Ik ben redelijk veel tijd kwijt aan mijn kleren en materiaal. Zo vijl ik de punten van nieuwe ijsbijlen vlijmscherp en tape geregeld de handvatten opnieuw in met tennistape. 'Soms is het zoeken naar goed materiaal. Ik heb wel tien soorten handschoenen geprobeerd voordat ik de perfecte vond. Uiteindelijk zijn het mooie, dunne golfhandschoentjes geworden: daarmee heb ik goede grip en geen zweethanden. Paardrijhandschoenen bleken bijvoorbeeld een foam-laagje te hebben tussen de duim en wijsvinger: dat moeten induwen kost extra energie. Ja, het zit 'm in de kleinste details of je de finale haalt of niet.'

## 'MET ÉÉN IJSBIJL KLOM IK ERUIT'



**Evert Heintz (43)**  
coach en spreker  
voor eigen bedrijf  
Insight Adventure  
**Klimdiscipline:**  
bergbeklimmen/alpinist

'Voor bergbeklimmers is er altijd de vraag: hoeveel neem je mee? Je wilt niet te weinig, maar ook zeker niet te veel mee die berg op sjouwen. In mijn rugzak zit sowieso 1,5 liter water, een bivakzak om in noodgevallen in te slapen, een dikke jas, wat repen of noten. En dan nog een halve gereedschapskist aan touwen, karabijnhaken en zekeringen. Bij elkaar weegt het zo'n 9 kilo. Best wat, maar vroeger deed ik trektochten waarbij we met rugzakken van wel 22 kilo van hut naar hut liepen. Dus ik ben wel wat gewend.  
'Nee, ik ben nog nooit wat vergeten. Ik neem de voorbereiding op zo'n klimtocht heel serieus. Je neemt alles mee naar de bestemming en eenmaal daar selecteer je je spullen, afhankelijk van weersomstandigheden.  
'De juiste materialen kunnen bepalend zijn, zo leerde ik in 2002. Ik beklom de Lenzspitze in de Zwitserse Alpen en viel 15 meter naar beneden in een diepe gletsjerspleet. Met de ene ijsbijl die ik nog had – de ander was gevallen – en één ijsboor die ik bij de hals vastpakte, ben ik eruit geklommen. Ruim twee uur duurde het. Daarna heb ik besloten om nooit meer alleen te gaan klimmen. Een stuk veiliger.'

## 'SLAPEN DOE JE OP EEN HANGENDE STRETCHER'



**Martin Fickweiler (41)**  
fotograaf  
**Klimdiscipline:**  
big wall climbing

'De wanden die je bij *big wall climbing* beklimt, kunnen wel 1.300 meter hoog zijn en zo steil als een flatgebouw. Zo'n enorme wand beklimmen, duurt dagen, soms weken, en daarvoor heb je een hoop spullen nodig. Voor een trip naar Patagonië checkten we op het vliegveld met z'n vieren 450 kilo aan bagage in.  
'Je begint een klimtocht met een grote, slijtvaste plunjezak. Daarin zit water – 3 liter per persoon per dag – voedsel, slaapzakken, de tent en heel veel klimmateriaal. We klimmen telkens een meter of 40 en takelen de zak steeds mee omhoog.  
'Slapen doen we op een soort hangende tweepersoons-stretcher. Het is best comfortabel, zolang je klimmaatje stil ligt en niet al te erge zweetvoeten heeft. Sowieso zit je behoorlijk op elkaars lip tijdens een expeditie. Zo houd je bij wijze van wc een papieren zak voor elkaar open. Anderzijds deel je een unieke klimervaring. Als je na een lange dag samen op je stretcher ligt, onder de sterrenhemel, met een flesje whisky erbij en het radiootje op de achtergrond – dat is met weinig anders te vergelijken. Je bent echt even buiten de maatschappij, teruggeworpen op jezelf. Een intense ervaring.'

**'ALS EEN  
BALLERINA  
OP JE  
TENEN'**



**Tim Reuser (24)**  
student product design  
aan de kunstacademie  
in Rotterdam  
**Klimdiscipline:**  
boulderen. Nederlands  
kampioen in 2017

'Als boulderaar leg je een korte, maar moeilijke route af over rotsblokken. Ik heb geen spectaculaire uitrusting. Ik draag een korte broek, T-shirt en speciale klmschoentjes – dat is het. Die schoenen zijn twee maten kleiner dan mijn schoenmaat en zitten dus superstrak. Dat is nodig om met je schoen op een klein "greepje", een richel in de steen, te kunnen staan. Een beetje zoals een ballerina op spitzen staat. Daar krijg je knoestige tenen van en erg comfortabel is het ook niet. Zodra het kan, doe ik ze uit. 'Verder heb ik een zak magnesiumpoeder bij me tegen zweet handen. Dat is heel belangrijk: je wilt dat er zo direct mogelijk contact is tussen je hand en de greep. Als er maar een klein beetje zweet tussen zit, glijd je van de greep af. Daarom maak ik van tevoren alle grepen schoon: de grote met een schoenpoetsborstel, de kleintjes met een tandenborstel. 'Sowieso zijn handen wel een dingetje onder boulderaars. Sommige klimmers douchen met handschoenen aan omdat ze niet willen dat hun handen week worden. Dat vind ik echt overdreven. Alsof dat ervoor gaat zorgen dat je een wedstrijd wint.'

**'SKI'S VAN  
800 GRAM  
PER STUK'**



**Rogier Wouters (42)**  
hoofd Sport bij  
de Nederlandse  
Klim- en Bergsport  
Vereniging (NKBV)  
**Klimdiscipline:**  
toerskiën, Nederlands  
kampioen in 2016

'Bij toerskiën is het de bedoeling dat je een *track* door de bergen zo snel mogelijk aflegt, deels skiënd, deels klimmend met de ski's op je rug. Dat duurt soms anderhalf uur, andere keren ben je vijftien uur bezig. Al het materiaal voor deze sport is extreem licht. Mijn ski's wegen 800 gram per stuk. En mijn skischoenen zijn niet zo stug en zwaar als gewone skischoenen: dit zijn een soort carbon hardloopschoenen van elk 680 gram. Ze kosten dan ook bijna 1.500 euro voor een paar. Ze zeggen weleens: voor elke 1.000 gram lichter, betaal je 1.000 euro meer. 'Een ander belangrijk onderdeel van het materiaal zijn de "vellen". Dat zijn lapjes stof met haartjes die je onder de ski's plakt waardoor je bergop kunt skiën zonder dat je terugglijdt. Als een soort antislipmat. Voor alle soorten sneeuw en temperaturen bestaan andere vellen. En dan kun je ook nog kiezen uit lang of kort: met lange vellen heb je meer grip, maar op de stukken naar beneden glijden korte weer beter. Sommigen zijn daar ontzettend mee bezig, maar mij interesseert het minder: ik heb drie paar, allemaal hetzelfde.'