

Paraklimdag 2025

Succesmomenten voor iedereen!

Op zaterdag 15 november verzamelden maar liefst 36 paraklimmers zich bij Klimmuur Utrecht. Waar Stichting Paraklimmen Nederland (SPN) in de voorbereidingen uitging van zo'n 20 deelnemers, werden deze verwachtingen ruimschoots overtroffen. Mede dankzij de bijdrage van het Bentinck Fonds heeft SPN deze dag kunnen realiseren.



Workshops voor en door paraklimmers

SPN vindt het belangrijk om er te zijn voor alle paraklimmers, daarom was er voor deelnemers keuze genoeg met zes verschillende workshops, verdeeld over twee workshoprondes. Er was keuze uit:

- In elkaars schoenen staan (ervaar de beperking van een ander, ook interessant voor partners van paraklimmers)
- Techniektraining (breng je techniekskills verder)
- Klaar voor de start (speciaal voor iedereen die voor het eerst klimt)
- Fun (onder andere; twister op de klimwand, klimpong, verkleden op de wand, dobbelen met opdrachten)
- Klimmen met MS (een samenwerking met sportklimmen met MS)
- Vrij klimmen (zelfstandig klimmen met je klimpartner)

Vier van de vijf workshops (vrij klimmen gebeurde zonder begeleiding en alleen door gecertificeerde klimmers die zelfstandig mogen klimmen) werden gegeven door paraklimmers, die zelf ook onderdeel uitmaken van de paraklimgemeenschap, en met het geven van een workshop lieten zien; ook met mijn beperking is het mogelijk om instructeur, trainer of workshopleider te worden. De vijfde training werd gegeven door de oud-bondscoach paraklimmen en bracht daarmee de nodige kennis en ervaring.

De workshop klimmen met MS werd gegeven door de oprichtster van Klimmen met MS die vooralsnog alleen aanbod heeft in het zuiden van het land. Aan deze workshop deden zowel deelnemers uit het zuiden van het land mee die klimmen bij Klimmen met MS, klimmers die bij SPN trainen en MS hebben, als mensen die voor het eerst kwamen klimmen met MS.

Ook werd een workshop gegeven door een van de klimsters uit het Nederlands team. Op deze wijze werden topsport en breedtesport bij elkaar gebracht.

De workshopgevers werden ondersteund door extra begeleiders en zekeraars. Een deel van deze mensen heeft zelf een beperking of heeft een actieve rol binnen de Nederlandse paraklimgemeenschap, zoals routebouwer op nationale paraklimwedstrijden en begeleider van een klimster uit het Nederlands team. Dit zorgt voor verbinding, wederzijdse zichtbaarheid en uitwisseling van kennis en ervaring.

Reacties van deelnemers

Een greep uit enkele reacties van deelnemers aan de paraklimdag: "Wauw, wat is dit tof, ik ben wel drie keer helemaal boven gekomen. Dat had ik nooit gedacht." en "Wat een gezellige en leerzame dag, ik heb veel nieuwe dingen geleerd", "Sommige paraklimmers kende ik al online, maar nog niet in het echt. Wat tof om een hele dag samen door te brengen."

Deze reacties laten zien dat de paraklimdag niet alleen gaat over het aanleren van nieuwe vaardigheden, maar ook een verbindende factor heeft, die de gemeenschap versterkt op verschillende vlakken.

Ook op sportief vlak hoorden we enthousiaste verhalen. Zo deden oud deelnemers die op de paraklimdag van 2024 kennis hadden gemaakt met paraklimmen, nu weer mee, maar dan als ervaren paraklimmer die gedurende 2024 bij SPN hun indoor toprope licentie gehaald hebben waardoor ze inmiddels zelfstandig mogen klimmen. Ook waren er mensen die kennisgemaakt hebben met paraklimmen en zo enthousiast waren dat ze graag willen deelnemen aan de eerstvolgende zekercursus die SPN in 2026 zal gaan aanbieden. Er was ook volop enthousiasme voor deelname aan de trainingen die SPN organiseert.

Afsluitend diner

De dag werd feestelijk afgesloten met een diner bij Warmoes, een toegankelijk restaurant vlak bij de klimhal. Hier kon nog even nagepraat worden, en werden ervaringen uitgewisseld die verder gingen dan alleen het klimmen; (vrijwilligers)werk, plannen voor de toekomst en telefoonnummers werden uitgewisseld. De dag laat een blijvende indruk én nieuwe contacten achter voor iedere deelnemer.

Evaluatie

Al met al was het een succesvolle dag. Zowel de deelnemers als workshop gevers en ondersteuners hebben via het evaluatieformulier laten weten de dag een groot succes te vinden en graag te zien dat er in 2026 opnieuw een paraklimdag georganiseerd wordt.