


Klimmen op de magische rotswanden van Siurana

Klimclub Hungaria en Motion
Klimstage techniekverfijning



A photograph of a person climbing a rock face. The climber is on the left side of the frame, wearing a red shirt and black pants. The rock face is brown and textured, with various cracks and ledges. The background is a dark, overcast sky.

Vrijdagavond, we vertrekken vol verwachting richting Spanje met bestemming Siurana. Na een lange nachtrit komen we 's ochtends vroeg aan in Barcelona voor een kort cultuurstopje; het is niet ver meer.

Eens aangekomen in Siurana kan team Cox-Sente het niet laten om de klmschoenen aan te trekken en alvast even te proeven van de spaanse kalksteen. Wij daarentegen, gaan die namiddag met gids Tess op verkenning doorheen de smalle straatjes van Siurana, een idyllisch dorpje gelegen op hoge rotswanden en omgeven door prachtige vergezichten. De zon schijnt op onze snoet en de wind blaast STEVIG door onze haren, terwijl we deze magische omgeving vol bewondering in ons opnemen. Al snel is het tijd om af te dalen richting Lo Refugi, een prachtige herberg in Cornudella de Montsant, waar we de hele week zullen overnachten. We worden er hartelijk ontvangen door Victor en zijn team. Dagelijks verwennen ze ons met een heerlijk ontbijt en groots avondmaal. Eén ding staat vast: geen catalaanse keuken zonder de lokale tomàquets en oli d'oliva.

DE VAAK VERGETEN WARM-UP EN COOLING DOWN

Onze klimdagen beginnen telkens met een stevige opwarming aan de rotsen. Zeker niet overbodig, maar helaas veel te weinig toegepast door de doorsnee klimmer. Het repertoire aan opwarmoefeningen (kicks, piano spelen, twisten en noem maar op), zorgt voor grappige taferelen onder de groep en schept meteen een band. Ook na het klimmen wordt door Tess de nodige tijd besteed aan blessurepreventie door middel van een uitgebreide cooling down. De verschillende yogapositionen en stretches bezorgen ons wederom enkele hilarische momenten, maar zijn zonder twijfel uiterst doeltreffend en leerrijk voor ons allemaal.

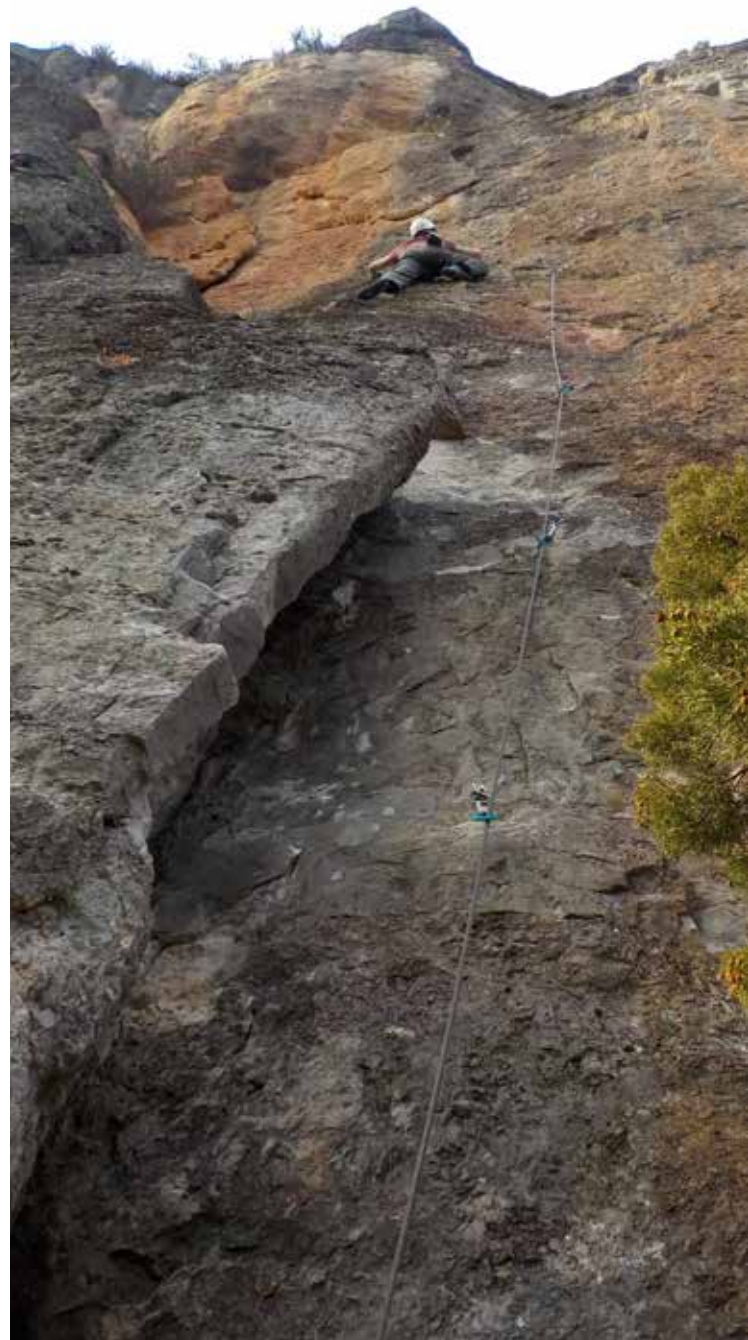
TIJD OM DE SETJES AAN DE GORDEL TE HANGEN

De eerste twee klimdagen zet Tess in op rotsgewenning door ons toegankelijke routes te laten klimmen, en op strategieën voor onsight-klimmen (d.i. een klimvorm waarbij een route wordt getopt bij de eerste poging en zonder enige voorkennis). Daarnaast observeert ze onze klimvaardigheden één per één, om een beter zicht te krijgen op ons huidig kunnen en onze marges voor verbetering. Al gauw zoekt onze klimcoach wat moeilijkere routes uit om onze grenzen stapsgewijs af te tasten.

Op dinsdag (dag 3) is het dan zover, elke klimmer krijgt een stevig klimproject toegewezen om meerdere dagen in te werken. De ene mag zich op een 7a-route storten, terwijl de andere een 6c op zijn bord krijgt. Ondanks de ijzige wind, neerdwarrelende sneeuwvlokjes en gevoelloze vingertoppen, blijven we allen voet bij stuk houden en de rotswanden trotseren. In de late namiddag heeft iedereen de crux-passages van zijn project kunnen uitwerken, alsook zijn route op papier/iPhone gezet om de harde passen nadien gemakkelijker te kunnen visualiseren. Het resultaat van die dag is een hoop uitgeputte klimmers bij elkaar in gezelschap van een volledig bevroren, doch zeer trotse klimcoach. Het is tijd om het klimprojectje nu even te laten bezinken met een warme chocomelk in de lokale klimmersbar 'Goma 2'.

VAN RUSTEN WORD JE STERK, OF TOCH NIET?

Woensdag (dag 4) staat ingepland als rustdag, althans, dat was de bedoeling. De groep kan echter niet stilzitten en beslist ondanks het miezerige weer om alsnog een outdoor-activiteit in te plannen. Eén team kiest ervoor om een korte multi-pitch te klimmen, die mits enige volharding uitkomt in het eeuwenoude kasteel van Siurana. Het andere team rijdt richting Margalef om te highlinen, en dit onder leiding van de ervaren slackline-gebroeders Cox. De tijd vliegt voorbij en vooraleer we het goed en wel beseffen, staat Pablo Scorza ons al op te wachten om aan zijn workshop rond blessurepreventie bij klimmers te beginnen. Voor zij die hem niet kennen, Pablo Scorza is de goeroe als het gaat over klimblessures, is atomgekend in het klimwereldje, en heeft daarnaast een zeer warme persoonlijkheid. Zoals verwacht, leren we die avond ontzettend veel bij inzake antagonist training, core stability, balance, flexibility en so much more. Dank u Pablo, voor het overdragen van jouw waardevolle kennis.

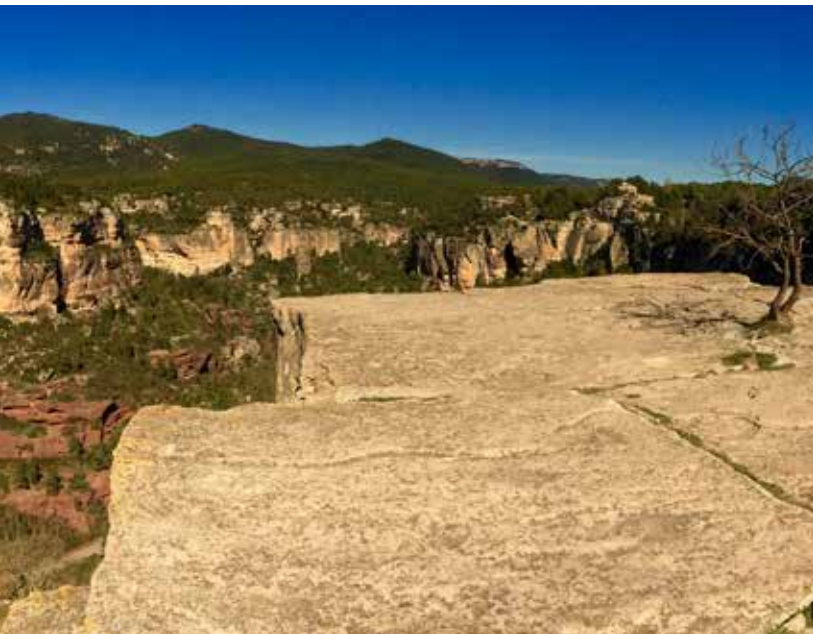


OP NAAR DE TOP

Nu ons lichaam weer in balans en uitgerust is (dag 5), is het tijd om terug naar ons klimproject te gaan. De klimcoaching doet duidelijk zijn werk, want iedereen maakt grote progressie in zijn harde route, die eerst onmogelijk leek. Drie deelnemers slagen erin om 7a redpoint te klimmen (d.i. een klimvorm waarbij een route na meerdere pogingen getopt wordt), waarvan twee deelnemers zowel hun eerste 6c als 7a op hun rotspalmares kunnen schrijven. Maar niet alleen het klimniveau stijgt, ook de vriendschap onder de deelnemers groeit zienderogen. In die mate zelfs, dat we elkaar met bijnamen beginnen aanspreken en elkaars grenzen helpen te verleggen. Niet te geloven dat we voor de stage nog wildvreemden voor elkaar waren.

Er volgen nog twee stevige klimdagen waarbij we het onderste uit de kan blijven halen dankzij Tess haar enthousiasme. Zelfs in vermoeide toestand, klimmen we nog enkele prachtige routes waarvan we niet verwacht hadden ze deze week te toppen.

Helaas komt er ook aan dit sprookje een einde en nemen we zaterdagavond na het laatste avondmaal afscheid van elkaar. Zo keren we allen huiswaarts na een schitterende stage in Siurana vol klimplezier. We missen de inspirational climbing story, die ons elke avond voor het slapengaan werd voorgelezen, nu al. Hopelijk tot volgend jaar. ▲



REISWIJZER

Siurana is een wereldbekend sportklimgebied met meer dan 2800 geëquipeerde routes (niveaus 4 tot 9b, met merendeel van de routes in 6e en 7e graad)

Locatie

Catalonië, op 145km van Barcelona en op 37km van Reus

Transport

Per auto (ca. 1490km);
per vliegtuig naar Barcelona of Reus en vervolgens met openbaar vervoer of huurauto verder tot in Cornudella de Montsant

Periode

Van oktober tot mei; geliefd klimgebied tijdens de wintermaanden, maar in de herfst en lente zijn de temperaturen net iets aangenamer en stabiel

Accommodatie

Lo Refugi in Cornudella de montsant (<http://lorefugi.montsanatnatura.cat/es/>);
Refugio Ciriac Bonet in Siurana (<http://www.turismesiurana.org/es/alojamiento/refugio-ciriac-bonet>)
Huren van een appartementje of verblijf op camping kan ook.

Rotstijpe

Ruwe kalksteen van uitstekende kwaliteit, klein aandeel aan zandsteen

Klimstijl

Voornamelijk routes met scherpe randjes/regletten en zijwaartse grepen op verticale tot lichtoverhangende wanden

Best of routes

Tant se'n fot (6b); Cenar, beber, emborracharse, vomitar, dolor de cabeza (6c); Viagram (6c+); Tikis mikis (7a); Gatito silvestre (7a+); El Menjapindula (7b); La muerte del Sponsor (7b+); Avatar (7c); Minimal Tecno (7c+); Pren Nota (8a)

Pagina 48-49: Julie toont haar girl power in 'Remena nena' (7a, sector Espero Primavera)
© Michiel Fiesack

Pagina 50: van wildvreemden naar een hechte groep, waaruit vriendschappen groeien.
© Joey Verhaegen

Pagina 51: Jef volledig in the flow tijdens zijn redpoint poging in 'L'alternativa' (6c, sector Grau dels Masets de Baix)
© Joey Verhaegen