



/NINA CAPREZ

"So then, let's get it started!", gaat Nina enthousiast van wal tijdens het interview. Haar heldere stem zet haar enthousiasme nog extra kracht bij. Maar naast haar enthousiasme, is er ook haar gebetenheid en haar passie voor klimmen. Die combinatie maakt Nina Caprez een van Zwitserlands meest populaire bergsportatleten van dit moment. Hier alvast een voorsmaakje, want Nina is een van onze topgasten op Mount Expo 2018!



Zwitserland.
get natural.

WHO'S NINA?

Nina Caprez is afkomstig uit Prättigau, een vallei in het kanton Graubünden in het oosten van Zwitserland. Ze werd er geboren in 1986 als jongste snaak van een gezin met drie. Op jonge leeftijd verloor ze haar vader, maar los daarvan beleefde ze een fantastische jeugd met haar oudere broer en zus. Haar interesses liepen uiteen, gaande van snowboarden en 4000ers beklimmen tot het dwarsfluit spelen, gitaar en piano.

Ze klom voor de eerste keer toen ze 13 was, en al snel was ze helemaal begeistert. Beetje bij beetje maakte ze evolutie in haar klimniveau, ging ze ook klimmen buiten haar 'thuisvallei', ontdekte ze boulder, alpinisme, etc. Tot ze op haar 19e lid werd van het nationaal team. Na haar middelbare school besloot ze zich volledig op klimmen toe te leggen. Tijdens de drie jaar waarin ze competitie deed, haalde ze verschillende podiumplaatsen op het Zwitsers nationaal kampioenschap en op de Wereldbeker. En dit zowel in lead, speed als boulder. Toch kwam ze tot de vaststelling dat ze zichzelf niet volledig kwijt kon in competitieklimmen in zaal, en koos ze op haar 23e weer 100% voor rots.

*"WHAT AN OUTSTANDING ADVENTURE!
WE SPENT THREE DAYS ON THE GRAND CAPUCIN
OPENING A NEW ROUTE. DAMN HARD, STEEP AND
SO MANY FIVE STAR CRACKS..."
(L'OR DU TEMPS, 2017)..."*

Ze legde zich toe op lange routes van hoog niveau, waar ze nu nog steeds het grootste plezier aan beleeft. Vooral de combinatie van het 'alpiene kantje' (aanloop, touwtechnieken, hangrelais, bivak, etc.), het belang van de juiste partner, de druk om geen fouten te maken (om de route binnen een dag te kunnen afwerken) en het goed doseren van rustmomenten in de route vindt ze geweldig. De combinatie van die elementen geeft haar een enorme energie en haalt het maximum in haar klimprestaties naar boven. Dit uit zich ook in het indrukwekkende palmares dat ze intussen heeft opgebouwd. Hieronder een greep uit dat palmares:

- Perestroika Crack - Russian Peak (KG) - 800m - 24 lengtes - 7b
- Ali Baba - Paroi Derobée (FR) - 250m - 8a, 8a, 7b+, 8a, 8a+, 8a+, 8a+, 7b+
- Hotel Supramonte - Sardinië (IT) - 7b+, 7c+, 8b, 8a+, 8b, 7c, 7a+, 7b+, 7b, 7b, 6b+
- Silbergeier - Rätikon (CH) - 240m - 8b, 7c+, 8a+, 7a+, 8b/8b+, 7c+
- Orbayu - Naranjo de Bulnes (ESP) - 520m - 8a+, 8a, 8a, 7a, 8c+/9a, 8a+, 6b+, 6a & vijf pitches van makkelijker niveau
- L'or du temps - Grand Capucin, Mont Blanc (FR) - 6a, 6a, 7a, 6c, 8a, 7b, 6b+, 7c+, 6c+, 7a+, 6c+, 6a+

WHAT'S GOING ON?

Op het moment van het interview bevindt Nina zich in Yosemite, waar ze net terug is van de beklimming El Niño (5.13c) op El Capitan. Eerder klom ze ook al The Nose (5.13+). Ze is er duidelijk haar element. "The climbing is five star, it's really all about climbing", zo beschrijft ze de sfeer in Yosemite. Hoewel ze The Nose een must vindt, heeft ze duidelijk een voorkeur voor El Niño. "We were only two parties in the route, it was really good, not busy, really quiet, we could just take our time." In tegenstelling tot The Nose is El Niño ook geen barstroute, en wordt de route dus enkel vrij geklommen. Dit in combinatie met het straffe niveau verklaart waarom het er zo rustig is.

The Nose was Nina's eerste ervaring met een portalegde. "That's definitely one of the coolest things in the world!", vertelt ze. Het sleuren met de haulbags, dat bleek iets lastiger. "But you learn so much on a bigwall", voegt ze er ook meteen aan toe. Ze is duidelijk geen opgever. De twee beklimmingen deed ze met haar vriend Benoit, maar ze klom ook een aantal routes met Barbara (Zangerl), een van haar favoriete klimpartners, en een paar locals. Na hun periode in Yosemite, reist ze met haar vriend Benoit nog door naar Red Rocks in Las Vegas. Daar gaan ze nog enkele weken klimmen 'just for fun'.

Eerder deze zomer opende ze samen met Arnaud Petit een nieuwe route op de Grand Capucin in het Mont Blanc massief: L'or du temps (8a max.). Alpinisme is duidelijk ook haar dada: "The mountains give me even more energy than the wall". Ze vertelt dat ze enorm van het avontuur houdt, en dat je in de bergen met veel meer aspecten rekening moet houden. "You need to be a really good overall climber."

Er zijn ook meer risico's in de bergen, maar daar geeft Nina aan dat ze een heel goed 'buikgevoel' heeft. "I think I manage that feeling very well, and I don't push that too much." Alles moet goed zitten wanneer je in de bergen klimt: de condities, jijzelf, je partner en daar wil ik geen risico's in nemen. Wanneer ik geen goed gevoel heb, dan ga ik niet en dat vind ik ok.



SHARING IS CARING

Nina is niet enkel bezig met klimmen en competitie. Eerder dit najaar was ze in Libanon voor een project 'A ROLLING ROCK'. Het project werd opgezet door ClimbAID, een non-profit organisatie die zwakkere kinderen in Libanon in contact brengt met klimmen. Nina kreeg van hen de vraag om mee te stappen in het project, en ze twijfelde geen seconde. Ze vertelt dat klimmen voor haar altijd al rond 'delen' draaide. Naast haar eigen projecten, is ze ook steeds op zoek naar manieren om klimmen te delen met andere mensen. "It's amazing to see that climbing has the same effect on everyone, to people that are from different places, that have different backgrounds, who have different problems, ..." Ze is duidelijk nog steeds onder de indruk van de impressies die ze heeft opgedaan.

Het project 'A ROLLING ROCK' werd opgezet voor kinderen in Syrische vluchtelingenkampen in Libanon. Met een soort verplaatsbare boulder worden kinderen verspreid over de kampen in contact gebracht met klimmen. Nina hielp een week mee de kinderen te enthousiasmeren. Maar op de vraag of ze er in de toekomst nog heen gaat, is er geen twijfel.



PROJECTS, PARTNERS, TRAINING & LIFE

"I'm never searching for a project, they're always coming to me", vertelt Nina. Soms ziet ze een foto of een video die haar interesse wekt, soms zijn er andere klimmers die haar aansporen om een route te proberen. Het kost haar nooit veel moeite om tot een nieuw project te komen. Voor een partner ligt dat anders. "I really like to have the ideal partner for the ideal project." Met haar vriend doet ze vooral alpinisme, waar hij een stuk meer ervaring heeft en waarbij ze heel goed team als team functioneren. Met Barbara (Zangerl) klimt ze heel graag harde routes. Ze hebben ongeveer hetzelfde klimniveau en er is een goeie energie tussen hen om mekaar te 'pushen', vertelt ze. En daarnaast is er Arnaud Petit, met wie ze vooral graag nieuwe routes gaat zetten. Het is niet zo dat ik twintig partners heb, vult ze verder aan, ik heb er een handvol ofzo.

Nina doet geen specifieke klimtraining. "I'm definitely not into training, that's a thing I hate.", zegt ze. Gedurende de jaren heeft ze een ruime klimervaring opgebouwd, waardoor ze geen nood ziet om te trainen. Dat is volgens haar ook de reden waarom ze van klimmen kan leven, net omdat ze authentiek blijft en alleen doet wat ze graag doet. "I know I'm not the strongest climber in the world, a lot of climbers climb 8c these days." Maar voor geen geld ter wereld doet ze iets waar ze geen zin in heeft.

Naast klimmen is ze ook graag bij vrienden in Grenoble, houdt ze van (ver)bouwen en met haar handen werken. Ze geeft toe dat haar leven in het algemeen vrij druk is. Ze is met heel wat projecten bezig op professioneel vlak en ook op persoonlijk vlak met haar vriend Benoit. "I wish I could remember the last time I was bored", mijmert ze. Maar tijd voor verveling is er niet: voor volgende zomer staat er al een expeditie naar Pakistan gepland. Wat het exact wordt ligt nog niet helemaal vast... 🇵🇰



" THE GOLDEN RULE TO ME WAS ALWAYS THAT IT HAS TO MAKE SENSE TO ME. I HAVE NEVER FORCED MYSELF TO DO SOMETHING THAT I DIDN'T WANT TO DO. THAT'S WHY I ALWAYS KEPT ON CLIMBING... "

COME AND SEE NINA ON MOUNT EXPO 2018
<http://mountexpo.be/>

Stay tuned

<https://www.facebook.com/Nina-Caprez-103546779739064/>

<http://www.ninacaprez.ch/blog/>