

*Podcasts, je wordt er tegenwoordig mee om de oren geslagen. En waarom ook niet? Net zoals luistercd's of audioboeken, laten podcasts je toe diep in een verhaal te duiken en tegelijkertijd naar je favoriete massief, skigebied of wandelparadijs te reizen. Naast beeldmateriaal zullen we in deze column vanaf nu ook met regelmaat een auditief pareltje bespreken.*

## webtip



**HOW I TRAINED  
FOR LESS THAN  
ZERO 5.14B**

WITH LEIF GASCH



### **TrainingBeta Podcast - How Electrician Leif Gasch Sent His First 5.14b at Age 38**

**Een podcast van TrainingBeta:  
Climbing Training Podcast  
Non-fictie  
76 minuten, 2018, Engels gesproken**

In deze episode word je meegezogen in het trainingsprogramma van Leif. Hoe ziet Leif zijn dagdagelijkse leven eruit? Wel, hij is een achtendertigjarige elektricien die dag in dag uit in zijn job fysiek uitgedaagd wordt. Het leuke aan de podcast is dat hij heel herkenbaar is. Er zijn heel wat klimmers die hun dagen niet achter een bureau doorbrengen en 's avonds toch steevast in de klimzaal te vinden zijn.

Als je in deze situatie zit, worstel je waarschijnlijk net zoals Leif wel eens met de vraag hoe je je niveau de hoogte in kan laten schieten en je tegelijkertijd het kunnen van je lichaam respecteert.

Leif slaagde erin van een 7c+/8a klimmer te evolueren naar een klimmer die vlotjes een 8c afwerkt. Dat leunt misschien niet direct aan bij je eigen klimniveau, maar toch geeft deze podcast je zonder enige twijfel de zin en de moed om een aantal trainingsmethodes toe te passen.

Aan de hand van de goed getimede vragen van Neely, de oprichtster van de TrainingBeta Podcast, volg je Leifs trainingsprogramma door de jaren heen. Hij werkte hiervoor samen met verschillende bekende klimmers als Steve Maisch, Dan Mirsky en Kris Hampton. Leif heeft dus heel wat bagage als het op gevarieerde training aankomt.

Voor iedere trainingsmethode geeft Leif zonder scrupules mee wat voor hem wel of niet werkt en waarom dat zo is. Hij wordt hiermee het levende bewijs dat je een trainingsmethode kan ontwikkelen die mooi op jou afgestemd is, die te combineren is met een fysieke job en die aantoont dat leeftijd geen obstakel hoeft te zijn.

Deze podcast zal je ongetwijfeld luidop laten lachen en een inspiratie zijn voor de doelen die bij je passen, de trainingstips die je uithouding kunnen bijschaven en de beslissing of je die verfrissende biertjes na het klimmen toch maar beter achterwege laat.

TrainingBeta maakt zowel blogs als podcasts die zich volledig verdiepen in de ultieme training voor de klimsport. De initiatiefnemers, Neely en Seth, hebben TrainingBeta opgezet omdat ze alle trainingsmogelijkheden graag willen bundelen op één plek. Een aanrader als je op zoek bent naar een andere kijk op klimtraining en wat hier allemaal bij komt kijken. ▲

