

Een sterke vrouw in the picture: An Laenen



Het is hartje zomer. Een groep vrouwen is op weg naar een berghut in de Oostenrijkse Alpen. Met volgeladen rugzakken gaat de groep dames in stevige vaart naar boven. Op kop, hun stageleidster An Laenen. Met haar passie voor de bergen weet ze de groep goed te motiveren. Meer nog, haar doorzettingskracht, kennis en talent maken haar een groot voorbeeld voor de deelnemers aan de stage.

Eens aangekomen in de hut wekt de groep vrouwen heel wat belangstelling op. Zoveel oestrogeen bij elkaar zien ze daar niet vaak. "Dit moet een vrijgezellenweekend zijn", zie je ze denken. Maar niets is minder waar. De vrouwen staan voor een steile leercurve en zijn klaar om hun grenzen te verleggen. An loodst hen door een reeks van praktijklessen op ijs, sneeuw, rots alsook enkele theorielessen in weerkunde, oriëntatie, kaartlezen, enzoverder.

Eén jaar eerder kreeg An Laenen het idee om een project speciaal voor vrouwen op te starten. "Leading Ladies is een project waarbij vrouwen de kans krijgen zich te ontwikkelen tot zelfstandige én zelfzekere alpinisten.", vertelt An. "Uit eigen ervaring zie ik dat er veel vrouwen sportklimmen, rotsklimmen en multipitchen. Helaas zijn er weinig vrouwen die binnen het alpinisme verder gaan, zeker als je kijkt naar het zelfstandig uitvoeren van alpiene tochten of zwaardere alpiene beklimmingen. Via Leading Ladies wil ik vrouwen tonen dat ze de kracht hebben om dergelijke beklimmingen te ondernemen en een sterk lid van een touwgroep kunnen zijn. Daarvoor wordt alles vanaf de basis aangeleerd in een exclusieve vrouwenstage. Hiermee wil ik hen ook een stuk zelfzekerheid meegeven. In een gemengde stage is het namelijk niet vanzelfsprekend om er als vrouw je "mannelijke" te staan. Je voelt je al snel het zwakkere deel van de groep terwijl dat helemaal niet het geval is. Door een exclusieve stage in te richten neem je deze drempel weg en ontwikkelen vrouwen makkelijker hun volledige potentieel."



De passie voor de bergen draagt An al van jongs af aan met zich mee. "Vroeger gingen we met het hele gezin jaarlijks op vakantie naar de Alpen. Mijn ouders kwamen er voornamelijk bergwandelen en mijn oudere zus deed aan rotsklimmen. Ik keek enorm naar haar op en wou net zoals zij de klimwereld gaan ontdekken. Gezien mijn jonge leeftijd was dat niet vanzelfsprekend, maar na lang zeuren mocht ik dan toch mijn kans wagen."

Als je een kind vraagt wat hij of zij later wil worden krijg je meestal antwoorden als brandweerman, politieagent en schooljuf. Maar dat was anders voor An, zij moest en zou berggids worden. De microbe had haar te pakken. De daarop volgende jaren stond An dan ook niet stil. Ze maakte deel uit van de eerste lichter van de Mount Coach-opleiding, behaalde het diploma van Instructor Alpine Climbing, Instructor Ice Climbing, enz. Dit palmares geeft ongetwijfeld een mooi beeld van haar engagement in de bergen.

"Eén van de meest memorabele beklimmingen was die van de pilier Young op de Weisshorn, een 4506 meter hoge berg in Zwitserland. Aan het begin van de tocht passeerden we een moeilijke gletsjerverschrijding met gigantische spalten, gevolgd door stukken ijs, rots en mixed klimmen. Het was uitdagend tot op het einde waar we nog enkele pittige lengtes moesten klimmen. Ik was heel tevreden met deze beklimming die, ondanks al haar complexiteit, vlot verlopen was. Er was geen enkel moment dat ik niet wist wat te doen. Al was het soms uitdagend, ik voelde dat ik in "de flow" zat. Op zo'n moment zit je in een soort bubbel, waarbij alles rond je verdwijnt en alles vlot verloopt. De beklimming was lang, we deden er zo'n 18 uur over. Eens aangekomen in de hut kregen we ondanks het nachtelijke uur nog een lekkere warme maaltijd voorgeschoteld." Het totaalplaatje klopte. Alles leek vanzelf te gaan, maar dat is niet altijd het geval. Het vergaren van deze kennis en ervaring verliep namelijk, zoals bij de meesten, met vallen en opstaan.



"Het zijn soms de stommeiteiten waaruit je leert. Als klimmer wil je vooruit, je wil groeien en blijven proberen. Soms moet je naar je lichaam luisteren en weten wanneer je moet stoppen", vertelt An.

"Na al een lange dag stevig geboulderd te hebben in Fontainebleau, wou ik persé nog die ene boulder klimmen. Alles ging goed, tot ik een zware val maakte tijdens de uitklim en mijn rug brak. De daaropvolgende maanden waren niet makkelijk. Na de operatie moest ik 3 maanden immobiel blijven. Daarna moest ik terug alles van in het begin leren: wandelen, lopen... en ook klimmen. Toevallig stond er een prachtige trip naar Patagonia op de planning, wat uiteindelijk de ideale drijfveer bleek te zijn om vooruitgang te blijven maken."

An maakte een opmerkelijk herstel door. Zes maanden na haar ongeval slaagde ze er in om weer beklimmingen te doen. "Het enige dat toen nog niet ging met mijn rug waren grote schokbelastingen. Voorklimmen zat er dus nog niet in. Een goede reden om terug te gaan."

Het is opmerkelijk hoe An met een positieve attitude terugblijkt op deze periode. "Uit zo'n revalidatie kom je altijd sterker uit. Ik denk niet dat ik had gekund wat ik nu kan zonder dat ongeval. Ik heb toen pas beseft wat ik miste, waar ik voor leef."

Met haar palmares is An een zeldzaamheid in Vlaanderen. Ze inspireert anderen en deelt haar kennis uit alle takken van de bergsport, in de klimzalen, aan de rotsen en als stageleider voor KBF. Binnenkort gaat ze een nieuwe uitdaging aan met haar man Sanne Bosteels, eveneens een fervent bergsporter met een aanstekelijke passie. Ze nemen hun intrek in een huisje dicht bij de bergen. We wensen beiden veel succes toe in hun nieuwe avontuur. ▲



AN LAENEN

Leeftijd: 32

Aantal jaren ervaring: 26

Disciplines: zomer- en winteralpinisme, rotsklimmen, sportklimmen, toerskiën, ijsklimmen

Beroep: zorgleerkracht

Leukste massief in België: Freyr

Favoriete plek in de wereld: Ik zou hier allerlei exotische bestemmingen kunnen opgeven, maar beseft maar al te goed dat we in Europa in een paradijs leven.

Als ik dan toch ook een buiten-Europese bestemming mag kiezen, dan geef ik de voorkeur aan Chili en Argentinië. De combinatie van mooie weidse natuur met een zeer hartelijke bevolking en lekker eten natuurlijk. ;)

Wat is jouw nummer 1 tip?

Hard trainen, niet denken dat dingen vanzelf komen. Als je ergens wil geraken in de bergen is dat hard werken, technieken trainen, conditie trainen, enz. Zoek je zwakke punten op en werk daar aan.

Heb geen schrik om "op uwen bek te gaan", want ook daaruit kan je leren.



Pagina 48-49: Op de Eiger via de Mittellegigraat

Pagina 48 insert: November in de Dolomieten,

Tre Cime. Voorbereiding op Patagonia

Pagina 49 insert links: Toerskiën in Rosenloui (Zwitserland)

insert rechts: Tijdens de begeleiding van een alpiene stage voor MCB ©Sam Van Brempt

Pagina 50: Op de noordgraat van de Zinalrothorn (Zwitserland)

Pagina 50 links: Tradclimbing in Sännätuntschi, Goscheneralp (Zwitserland)

Pagina 51 rechts: Aguila Guillaumet in de Fitzroy-keten, (Patagonia)