

ZELFS VOOR MENSEN DIE HET WEDSTRIJDCIRCUIT NIET OP DE VOET VOLGEN IS ANAK VERHOEVEN EEN BEKENDE NAAM, EN MET REDEN. JAAR NA JAAR KLIMT ZE DE PANNEN VAN HET DAK EN HAALT ZE STELSELMATIG PODIUMPLAATSEN EN MEDAILLES BINNEN.

BINNEN KBF HEBBEN WE ECHTER NOG GROOT TALENT RONDLOPEN. MENSEN DIE HET WEDSTRIJDCIRCUIT WEL VOLGEN, HEBBEN HEN ZONDER TWIJFEL AL OPGEMERKT. VOOR DE ANDEREN STELLEN WIJ HEN HIERBIJ AAN JULLIE VOOR:

HAAR STER RIJST AL ENKELE JAREN GESTAAG, MAAR SINDE 2 JAAR GELEDEN VALT ER NIET MEER ROND CELINE CUYPERS TE KIJKEN. IN 2011, 2012 EN 2013 HAALDE ZE SYSTEMATISCH 1E PLAATSEN OP ELKE NATIONALE WEDSTRIJD WAARAAN ZE DEELNAM EN VORIG JAAR MOCHT ZE HAAR INTREDE MAKEN OP INTERNATIONAAL NIVEAU.

OP DE 4 INTERNATIONALE WEDSTRIJDEN WAARAAN ZE DEELNAM, ZAGEN WE HAAR STEEDS OPNIEUW IN DE FINALE AAN HET WERK, MET ALS BESTE PRESTATIE EEN 3E PLAATS OP DE EUROPEAN YOUTH CUP IN EDINBURGH.

IN 2013 MAAKT CELINE DAN OOK DEEL UIT VAN DE ELITEKLIMMERS VAN HET BELGIAN YOUTH CLIMBING TEAM EN VERDEDIGT ZE ONZE DRIEKLOR OP O.A. HET WERELDKAMPIOENSCHAP IN CENTRAL SAANICH, CANADA DEZE ZOMER.

HET VOLGEND OPSTORMEND TALENT DAT WE U WILLEN VOORSTELLEN IS JASPER VAN MALDEREN.

KOM JE EEN KLIMZAAL BINNEN WAAR JASPER AAN HET WERK IS, DAN KAN JE NIET ANDERS DAN STILSTAAN OM TE KIJKEN. NIET OMDAT HIJ ZO GROOT IS (JASPER IS NOG MAAR 10!) MAAR ZIJN TECHNIEK EN STIJL ZIJN REEDS VERBIJSTEREND. OM U EEN IDEE TE GEVEN, JASPER KLOM IN MEI VAN DIT JAAR ZIJN EERSTE 7B IN KLIMZAAL KLIMAX.

CELINE CUYP

talent talent?

KAN JE JEZELF EVEN KORT VOORSTELLEN? WIE BEN JE, VAN WAAR KOM JE, WAAR GA JE NAAR SCHOOL EN WAAR HOU JE JE MEE BEZIG IN JE VRIJE TIJD?

Ik ben Celine en ben 14 jaar. Ik kom uit Antwerpen en ik ging naar Sint-Ludgardis op school. Ik heb dit jaar mijn eerste graad techniek-wetenschappen behaald. Vanaf september 2013 studeer ik thuis wetenschappen. In mijn vrije tijd speel ik nog wel eens graag op de computer.

WANNEER BEN JE BEGINNEN KLIMMEN/ HOE LANG DOE JE HET AL? EN HOE LANG DOE JE AL MEE AAN WEDSTRIJDEN?

Ik ben vijf jaar geleden beginnen klimmen en doe al even lang mee aan wedstrijden. Toen ik eind 2008 pas begon, stelde Liselotte voor om aan een wedstrijd voor de Belgische beker in Stone Age mee te doen en die won ik meteen. Papa wou dit eerst niet geloven als ik hem belde, hij moest eerst de medaille zien. De week daarna ben ik intensiever gaan trainen. Niet één keer, maar twee keer per week.

WAT WAS VOOR JOU, TOT NU TOE, HET MEEST MEMORABELE MOMENT BINNEN HET KLIMMEN?

Ik herinner me nog steeds mijn eerste 6b top rope in de grote overhang van Klimax I. Toen kreeg ik een nieuwe fiets en daar was ik heel blij mee, want mijn oude viel helemaal uiteen. Vanaf dan begon ik aan topsport te doen. Telkens wanneer ik een niveau stijgt, hangt er een beloning aan vast, niet voor mezelf, maar voor mijn hele familie en dat vind ik heel tof. Dit jaar kreeg mama bijvoorbeeld een nieuwe gsm nadat ik in de paasvakantie mijn eerste 8b had geklommen.

NE ERS of



WAT MOTIVEERT JE OM ALLES UIT DE KAST TE HALEN OP EEN WEDSTRIJD?

Het meeste wat mij motiveert is alles wat erna komt. Als ik thuis kom en hoe mijn ouders reageren. Om toch een goede plaats te halen zodat mijn pa trots kan zijn op mij. Winnen is natuurlijk ook een grote motivatie voor de volgende wedstrijd. Toen ik aan mijn allereerste wedstrijd meedeed, hoopte ik dat ik zou winnen omdat Liselotte had gezegd dat ik goed was.

Toen ik dan uiteindelijk won, was ik wel heel hard geschrokken dat dit echt was. Vanaf dan wist ik dat ik het kon, maar toch is het altijd heel spannend, want ik mag geen enkele fout maken en niet uitschuiven en dat is heel stresserend.

Nu vergelijk ik mezelf met de meisjes van de hogere categorieën. Als ik dezelfde route moet klimmen als de oudere meisjes, motiveert het mij om mij te vergelijken met hen.

OM TE WILLEN WINNEN IN DIE WEDSTRIJDEN EN OM EEN HOOG NIVEAU TE HALEN, DAAR MOET JE NATUURLIJK VOOR WERKEN. HOE DOE JE DAT? HOE VAAK TRAIN JE PER WEEK?

Ik train 3 x per week en elke training duurt ongeveer 5 uur. Ik train verschillende elementen zoals uithouding; lange routes klimmen, techniek: verschillende manieren om problemen op te lossen. Ik train niet zo veel kracht, want dat is niet goed voor kinderen.

EN IS DAT DAN ENKEL KLIMTRAINING? OF TRAIN JE OOK NOG OP EEN ANDERE MANIER? LOPEN, FITNESS ...?

Ik train nooit op een andere manier, maar elke klimtraining op zich is al anders. De nadruk ligt soms op weerstand, techniek, kracht, uithouding, motivatie enz.

WIE BEGELEID JE DAAR DAN BIJ/ WIE IS JE TRAINER/ TRAINSTER? HOEVEEL UUR PER WEEK IS JOUW TRAINER DAN MET JOU BEZIG?

Mijn trainster is Liselotte Debrugne. Zij is in het totaal 15 uur per week met mij bezig. Daarnaast train ik 1 maal per week met papa, die ook wekelijks zo'n 300 kilometer voor mij rondrijdt

KOM JE GOED OVEREEN MET JE TRAINER OF TRAINSTER? ZIE JE HEM/HAAR ALS EEN GOEDE VRIEND/VRIENDIN OF TOCH EERDER NET IETS ANDERS?

Ik kom goed overeen met Liselotte. Ze is vooral mijn trainster en ik ben al eens samen met haar op klimvakantie geweest in Saint-Léger in Frankrijk. Tijdens de wedstrijden vertrouw ik helemaal op haar. Ze denkt aan alles.

KRIJG JE NOG VANUIT ANDERE KANTEN HULP OM JE KLIMDROMEN WAAR TE MAKEN?

Ja, mijn papa helpt mij en Wim Verhoeven, de papa van Anak, is er ook altijd. Ook hij kan mij heel erg motiveren.

Ik train thuis nog een vierde keer per week. Papa heeft een klein trainingswandje gebouwd in onze garage. We kunnen de overhang regelen en ik oefen er dynamische passen en moeilijke bewegingen waar ik op wedstrijden al eens problemen mee heb.

WORDT HET NOOIT SAAI OF VERVELEND OM ALLEEN MAAR VEEL TE KLIMMEN? ZIJN ER ZO NOOIT MOMENTEN DAT JE ER EVEN GEEN ZIN MEER IN HEBT?

Wedstrijden zijn nooit saai, voor mij is dat een stukje vakantie. Soms zijn er momenten dat ik minder zin heb in de training, maar eens ik aan het trainen ben, denk ik niet meer aan de rest. Ik mis meestal alles wat thuis gebeurt. Als ik laat thuiskom, zie ik het lege pakje koekjes in de vuilbak zitten. Ik ben graag overal bij. Ik klim graag met mijn vrienden, maar thuis is het ook altijd gezellig. Er komen veel vrienden van mijn broer en zus. Ik zou graag nog meer andere sporten willen beoefenen zoals boogschieten, schermen en paardrijden. Papa vindt dat ik daar geen tijd voor heb, maar daar ben ik het niet mee eens.

EN DE DRUK? IS MEEDOEN AAN WEDSTRIJDEN NIET STRESSEREND? HOE GA JE DAAR MEE OM?

Meedoen aan wedstrijden is stresserend. Maar dat los ik op doordat mijn trainster sudokus meeneemt en die kunnen mij bezig houden. Het feit dat ik geen enkele fout mag maken en niet uitschuiven is het meest stresserend.

Je hebt maar één kans op de wedstrijd en als je die verknalt, is het afgelopen. Ik probeer zo weinig mogelijk aan de route te denken tot ik er aan moet beginnen en mezelf af te leiden met spelletjes.

WAT ZIJN JOUW PERSOONLIJKE DOELSTELLINGEN VOOR 2013 & 2014?

Ik wil de graag de finales blijven halen op de internationale jeugdwedstrijden. Misschien zit er ook nog wel eens een podiumplaats in.



EN LATER? WAT ZOU JE GRAAG WILLEN BEREIKEN IN HET SPORTKLIMMEN? WAT IS VOOR JOU DE ULTIEME UITDAGING / DE ULTIEME TOP? WIE IS JE GROTE VOORBEELD?

Iedereen droomt wel om ooit eens aan de top te staan. Mijn uitdaging is om de finale te halen op een wereldkampioenschap voor volwassenen. Mijn grootste voorbeeld is mijn boezemvriendin Anak.

WAT ZIJN JOUW PERSOONLIJKE DOELSTELLINGEN VOOR 2013 & 2014?

Ik wil graag de finales blijven halen op de internationale jeugdwedstrijden. Misschien zit er ook nog wel eens een podiumplaats in.

