

# Klimwoordenboek Frans & Engels

*algemeen* In dit woordenboek staan Franse en Engelse sportklimtermen. Het Franse woord staat eerst vermeld, gevolgd door het Engelse woord. Indien er meerdere woorden voor een begrip bestaan, worden deze tegelijk beschreven.

**[Am.]** Amerikaans Engels of Californisch.

**[Bel.]** Belgisch Frans.

**[Br.]** Brits Engels.

*contact/auteur/copyright* voor informatie, toestemming, suggesties of fouten: Jan Martin Roelofs  
[jmartinr@keyaccess.nl].

*[eig.]* eigenlijk.

*laatst bijgewerkt* 18 februari 2002.

*[lett.]* letterlijk.

**[v.], [m.]** geslacht, vrouwelijk of mannelijk.

... **[.]** vervoeging van een bijvoeglijk naamwoord.

## A

**AAC/American Alpine Club** Alpenvereniging van de Verenigde Staten, publiceert jaarlijks *the American Alpine Journal*.

**ABO(minablement difficile)** een graad moeilijker dan **Extrêmement Difficile**.

**adhérence [v.] smear** wrijvingsgreep of -tree. **to smear** op een wrijvingstreetje staan. **en adhérence smearing** op wrijving.

**ailles de poulet** [lett. kippenvleugels] ellebogen die tijdens het klimmen door vermoeidheid omhoog gaan.

**aléatoire precarious** onzeker. **mouvement [m.] aléatoire** klimbeweging waarvan je als je hem doet niet zeker weet of ie gaat lukken.

**allez/vas-y! go on/go for it/stick it [Am.]!** kom op, gaan!

**(beaucoup d')allonge [v.]** (grote) reikwijdte.

**âme [v.]** [lett. ziel] **core** kern (van een touw).

**en amont upstream** stroomop, naar boven.

**amplitude [v.]** reikwijdte.

**anneau [m.]** ring, van een haak, of van touw of bandmateriaal.

**ape index** aapfactor (spanwijdte min lichaamslengte).

**(à-)plat [m.]** platte greep, **prise [v.] fuyante** [lett. terugwijkende greep] **sloper/sloping hold** aflopende greep.

**en appui** afsteunend. **appui [m.] de paume** afsteunend met de handpalm onder je.

**ardoise [v.] slate** leisteen, **shale** leisteenrots.

**arête [v.] arête** graat, **outside corner [Am.]** hoek (v.e. rotswand), **ridge** bergrug.

## B

**Bachar ladder** touwladder die gebruikt wordt om het bovenlichaam te trainen door alleen op de aren omhoog te gaan (vooral het op die manier ook weer naar beneden te gaan is de oorzaak van vele elleboog-bleesures, vernoemd naar John Bachar, een beroemd Californisch klimmer).

**balancier [m.]** klimbeweging waarbij met een been binnendoor afgesteund wordt.

**ballant [m.]** slingerbeweging (die je op moet zien te vangen).

**ballerine [v.] slipper** klimslof (soepel en zonder veters).

**bac [m.] jug/bucket** emmer, bak, grote greep.

**baignoire [v.]** [lett. badkuip] heel grote greep.

**baquet [m.]** iets minder grote greep.

**back stepping** het met de buitenkant van de voet een tree onder of achter je gebruiken.

**bague [v.]** ring(-vormige greep), waar je dus met je vingers door kunt.

**basalte [m.] basalt** basalt. **basaltique basaltic** basalten, basaltachtig.

**baudrier [m.]/baudard [m.]/harnais[m.] harness** klimgordel.

**berlot [m.]** iemand die onhandig en lomp klimt.

**beta [Am.]** (route-)informatie.

**arqué[e]** [lett. gebogen] (**closed**) **crimped** met overstreckte eindgewrichten van de vingers.

**arquer/prendre une prise en arqué to crimp/to cling [Am.]** op deze manier een greep vasthouden.

**(prise) arquée [v.] crimp [Br.]/crimper [Am.]** greep die je zo pakt. **semi-arqué[e] open crimped** met rechte eindgewrichten, zonder de duim te gebruiken (geeft meer controle en is minder slecht voor de gewrichten, maar kost meer kracht).

**(prise) semi-arquée [v.] open crimper [Am.]** greep die je zo pakt.

**arrondi[e]** **rounded** afgerond.

**escalade [v.] artificielle/artif [m.]/tire-clous [m.] aid climbing** artificieel klimmen, het gebruiken van haken voor de voortbeweging, haken rukken, soms ook **sixth class climbing [Am.]** genoemd. **voie [v.] d'artif aid route** route die zo geklommen wordt. **faire quelque chose en artif to aid something** iets klimmen met gebruik van haken voor de voortbeweging.

**aseptisé[e]** steriel, zonder spanning, ruim behaakt.

**assurer to belay** zekeren. **assureur [m.] belayer** zekeraar. **tu veux/peux m'assurer? you want to give me a belay?/can you give me a belay?** wil/kun je me zekeren?

**athlétique** gymnastisch, veel kracht en lenigheid kostend.

**zone [v.] d'atterrissage/surface [v.] de réception landing-spot** landingsplaats, valzone (bv. bij boulderen).

**en aval downstream** stroomaf, naar beneden.

**avale! take in [Br.]/up rope [Am.]!** touw in!

**bidoigt [m.] twofingerpocket** tweevingergreep.

**bidouiller** knutselen, aanklooien, grepen in rots bijmaken of veranderen. **bidouilleux[-euse]** ingewikkeld, getruet.

**biscuiter** valsspelen (bv. de route instappen met het touw in de derde haak). **biscuit [m.]** methode om vals te spelen (bv. een startsteen, of een no hands rest drie meter naast de route), truc (bv. een heel hook die een pas veel makkelijker maakt). **biscuit** laf, vals, makkelijk.

**bite [v.]** pik(-vormige greep).

**bleausard** klimmer uit fontainebleau, boulderaar. **bleausard[e]** uit fontainebleau, het boulderen betreffend.

**bloc [m.] boulder** rotsblok. **faire du bloc to boulder** boulderen, op rotsblokken klimmen zonder touw.

**passage [m.] de bloc boulder (problem)** boulder(probleem), samenstelling van enkele klimbewegingen. **pas [m.] de bloc** geïsoleerde moeilijke pas.

**bloquer to lock off** 'blokkeren', een greep vasthouden. **blocage [m.] bas low lock-off** lage 'blokkage' (om ver statisch door te kunnen pakken).

**bloque/prends (moi)! tension/take (me)!** blok!, de klimmer wil het touw strak hebben staan, omdat hij gaat hangen of vallen.  
**BMC/British Mountaineering Council** Britse nationale bergsportfederatie.  
**boeuf [m.]** [lett. stier] **thug** beest, botterik. **boeuf thuggish** beestachtig, lomp.  
**bolt** bout, boorhaak. **to bolt** een boorhaak plaatsen. **bolted** van boorhaken voorzien. **bolt ladder** opeenvolging van boorhaken. **bolt stud** uitstekende kop van een boorhaak. **bolt rash** (te) veel boorhaken in een wand.  
**bombé [m.]/ventre [m.]** [lett. buik] **bulge** bolling, ronde overhang.  
**bomber/trucker [Am.]** 'bomvaste' haak.  
**bossette [v.]** [lett. bobbeltje] klein rond greepje. **bosse [v.]** **boss** ronde greep.  
**boudins [m.]** worsten, dikke vingers.  
**bourrin** niet subtiel, op kracht. **bourriner** op kracht klimmen, **to crank** hijsen.  
**bouse [v.]** [lett. koemest] schijtrots/schijtroute/schijtgrep **shite crag/**

**shite route/pile of shit** schijtrots(wand)/schijtroute/hoop stront.  
**bout de corde! that's me!** touw uit!, melding dat de voorklimmer genoeg touw in hoeft genomen.  
**avoir des bouteilles** opgepompte onderarmen hebben.  
**branleur [m.] wanker** rukker.  
**à bras** op de armen, armkracht kostend.  
**brin [m.]** deel van een touw, touwuiteinde.  
**broche [v.] scellée/scellement [m.] cemented/glued ringbolt/glue-in bolt** ingecementeerde/gelijmde ringhaak.  
**se brouter les doigts** de vingers slijten, klimmen op pijnlijk ruwe rots [lett. de vingers afgrazen].  
**brown ring [Am.]** in slechte stijl (bv. top-ropend).  
**bumbly** kluns. **punter** knoeier, klootjesklimmer.  
**to bushwhack** door het bos struinen.  
**but [m.] goal** doel. **se mettre un but** zich een doel stellen, populair gebruikt: mislukken in een route (waarna je dus een nieuw doel hebt). **prendre un but** vallen, falen. **se faire mettre un but** door iemand naar huis geklommen worden.

## C

**CAB [m.]/Club Alpin Belge** BAC/Belgische Alpen Club.  
**cachou [m.]** [lett. gummetje] klein plastic schijfvormig greepje.  
**CAF [m.]/Club Alpin Français** Franse Alpenvereniging. **cafiste** (lid) van de CAF.  
**caillou [m.]! below! [Br.]/rock! [Am.]** steen!, waarschuwing voor een vallende steen.  
**caisse [v.]/pêche [v.]/péchon [m.]/vérin [m.]** kracht, macht. **être affûté/avoir le niaque/avoir la caisse/etc.** macht hebben, in vorm zijn. **niaquer** krachtig klimmen, dóórtrekken.  
**calcaire [m.] limestone** kalksteen.  
**être bien calé[e]** goed vastgezet, in positie zijn, goed vasthouden.  
**cancan [m.]** beenpositie met het ene been voor het andere langs afsteunend.  
**cannelure [v.]** groef in de rots **stria** groef, streep.  
**carre [v.] interne** binnenrand (van de voet), voetpositie waarbij de binnenkant van de voet gebruikt wordt. **en carre interne** met de binnenkant. **carre externe** buitenrand (van de voet), voetpositie waarbij de buitenkant van de voet gebruikt wordt. **en carre externe** met de buitenkant.  
**carrière [v.] quarry** steengroeve.  
**cassé[e]/explosé[e]/fatigué[e]/gazé[e]/gonflé[e]/mort[e]/nase/occis[e]/torpillé[e]** **knackered** kapot, stuk, gebroken, gesloopt, doodmoe.  
**chaîne [v.] (belay) chain** (relais-)ketting.  
**champignon [m.]** paddestoelvormige greep. **knob** knobbel, greep in die vorm.  
**changement [m.] de main** handenwissel.  
**changement de pied** voetenwissel.  
**charger une prise to weigh a hold** een greep of tree belasten.

**chausson [m] d'escalade (a tige basse/haute) climbing shoe/boot/rock shoe/boot [Am.]** (lage/hoge) klmschoen.  
**cheater stick** lange stok waarmee het touw in een haak gehangen wordt, ook gebruikt voor artificieel klimmen.  
**cheating stone** startsteen, steen die maakt dat de instap makkelijker wordt.  
**se chevaucher les doigts** vingers stapelen, de vingers over mekaar schuiven om zo meer vingers in of op een greep te krijgen.  
**cheville [v.] en expansion expansion bolt** expansiebout.  
**chickenhead** stuk uitstekend kristal in graniet, **horn [Am.]** hoornvormig uitsteeksel in graniet.  
**chiure [m.]** [lett. vliegenpoepje] heel klein puntje op de rots dat zich in je vingertop zet.  
**chock** nut, klemblokje. **bloc [m.] coincé chockstone** steen die in een spleet geklemd zit.  
**wire-slung chock** zo' rsteen met een touw eromheen, bruikbaar als zekeringspunt (hiermee is het klimmen met nutjes begonnen, later werden het moeren).  
**chute [v.]/plomb [m.] fall** val. **facteur [m.] de chute fall factor** valfactor, valhoogte gedeeld door uitgegeven touw: bepaalt hoe groot de klap wordt.  
**circuit [m.]** uitgezet parcours bestaande uit verschillende boulders.  
**ciselure [v.]** [lett. snijwerk] grillig gevormde stuk rots-oppervlak.  
**passage [m.] clé/crux [m.] crux** sleutelpassage, de belangrijkste en moeilijkste passage in een route.  
**mouvement [m.] clé crux move** sleutelpas.  
**clean [Br.]** netjes, in goede stijl, zonder vallen of uitwerken (dus zonder **dogging**). **clean climbing [Am.]** klimstijl waarbij alleen nutten ter zekering worden gebruikt en er geen ijzerwerk in de rots

achterblijft (gepropageerd door Doug Robinson begin jaren 60). **to clean a pitch** verwijderen van setjes en nutjes en soms ook haken uit een touwlenge.

**nettoyer une longueur to clean a route** een route schoonmaken, door begroeiing en losse stenen en soms ook haken te verwijderen.

**salle [v.] d'escalade climbing gym** klim(-trainings)centrum. **salle de bloc** bouldercentrum. **bouldering wall** bouldermuur.

**clou [m.]** [lett. spijker] **pin** (oude) haak.

**coincer/verrouiller to jam** verklemmen (in een spleet). **coincement [m.]/verrou(illage) [m.] jam** verklemming. **coincement/verrou(illage) de main hand jam** handverklemming.

**coincement/verrou(illage) de pied foot jam** voetverklemming. **coincement/verrou(illage) de doigt finger jam/finger lock** vingerverklemming.

**coincement/verrou(illage) de genou knee lock /knee bar [Am.]** knieverklemming.

**coincement/verrou(illage) bras-genou** hand-knieverklemming, de elleboog rust daarbij tegen de knie.

**coinceur [m.] nut** nut, klemblokje. **coinceur de bois wooden peg** houten klemblok.

**collant [m.] (pair of) tights** klimmaillot.

**ça colle** [lett. het kleeft] er is goede wrijving.

**colonnette [v.]** [lett. kolommetje] **tufa** verticale rib die uit de rotswand steekt (gevormd door een druipsteenproces). In Twente heet het een haar.

**conditions [v.] conditions** omstandigheden, rots- en weersgesteldheidkoud. **des bonnes conditions good/superb [Br.] conditions** goede omstandigheden, droog en koud.

**des mauvaises conditions bad conditions** slechte omstandigheden, vochtig en warm.

**conduit [m.]** een langzame, gecontroleerd uitgevoerde dynamische beweging.

**conque [v.] scoop** kom(-vormige wand).

**continu[e] continuus** aanhoudend zwaar. **conti [m.]/continuité [v.] stamina** uithoudingsvermogen.

**corde [v.] rope** touw. (**attention,**) **corde! rope (below [Br.]!** (pas op,) touw!, waarschuwing voor een touw dat naar beneden gegooid wordt.

**corde à simple/monocorde single rope** enkeltouw, touw dat enkelvoudig gebruikt wordt. **corde à double double rope** dubbeltouw, de twee touwen worden elke keer in verschillende setjes of haken gehangen. **half rope** de helft van een dubbel touw.

**corde jumellée twin rope** tweelingtouw, twee touwen die als één touw gebruikt worden, de twee touwen worden elke keer in dezelfde karabiner gehangen.

**corde statique/state [v.] static (rope)** statisch touw, wordt in het klimmen gebruikt om af te touwen of te top-ropen.

**cordée [v.]** touwgroep.

**cordelette [v.] tat [Br.] cord [Am.]** (hulp)touw(tje (meestal 5 of 6 mm), **thread** touw dat door een zandloper zit.

**cornice** [lett. kroonlijst] overhangende rand.

**CO.SI.ROC [m.]/Comité de défense des sites et des rochers d'escalade** samenwerkingsverband van

verschillende verenigingen dat zich bezighoudt met creatie, onderhoud en bescherming van klimgebieden.

**cotation [v.] technical grade [Br.]/rating [Am.]** technische moeilijkheidsgraad (zwaarte van de moeilijkste pas), **E-grade [Br.]/adjectival grade [Br.]/grade [Am.]** algemene moeilijkheidsgraad (een combinatie van moeilijkheid en gevaarlijkheid).

**échelle [v.] de cotation grading system [Br.]/rating system [Am.]** moeilijkheidsschaal, waarderingssysteem.

**de côté/de profil** zijdelings ingedraaid. **prise [v.] de coté lay-away/side-pull** zijgreep.

**couché[e] less than vertical** liggend.

**machine [v.] à coudre sewing-machine (arm/leg)** naaimachine, trilbenen of -armen, veroorzaakt door zenuwachtigheid, onfitheid of te korte spieren.

**couenne [v.]** [lett. zwoerd] korte lastige route.

**ça craint da'** ⚡gevaarlijk. **craignos** gevaarlijk.

**cran [m.]** lef.

**crash-pad [m.] crash pad** landingsmatrasje.

**crawl [m.]** verre kruisbeweging bovenlangs.

**crépi [m.]** [lett. stucwerk] grillig stuk rots met veel randjes, gaatjes etc.

**prise [v.] en creux** holle greep, **insert (hold)** inbouwgreep. **camembert [m.]** ronde (inbouw)greep [rond als de kaas].

**crisper** krampachtig vasthouden.

**crocher to hook** haken (van een voet bv.). **prise [v.] crochetante positive hold** positieve greep, waar de vingers min of meer achter kunnen haken.

**crochet [m.] hook** haak(je), hakende beweging.

**crochet à goutte d'eau sky-hook/cliffhanger** krom haakje dat achter een randje past en waar je aan kunt hangen. **contre-crochet** voetpositie waarbij de tenen ergens achter haken om tegendruk te krijgen.

**crochet(age) [m.] d'orteils toe hook** voetpositie waarbij de tenen ergens achter gehaakt worden (Britten en Amerikanen hebben het niet over een 'foot hook', daar moet je domme Duitser of Nederlander voor zijn). **crochet(age) de pointe** voetpositie waarbij de zijkant van de bal van de voet ergens op wrijving achter haakt, ook voetpositie waarbij de tenen ergens achter haken. **crochet(age) de talon heel hook** voetpositie waarbij de hak ergens achter gehaakt wordt.

**croiser to cross** kruisen. **croisé [v.] cross-move** kruispas, bij klimbeweging de ene arm over de andere kruisen. **décroisé [v.]** de pas na een kruispas, waarbij ontkruist wordt. **décroiser** ontkruisen.

**faire un croix** een kruisje zetten, **to tick a route** een route drukken. **a nice tick** een aanrader, een mooie prestatie. **faire un anti-croix** iets doen dat slecht is voor de vorm (zuipen bv.).

**cuissard [m.]** heupgordel.

**cupule [v.]** dopje [lett. dopje van eikel e.d.], greepje in die vorm.

## D

**dalle** [v.] *slab* plaat (achterover liggend vlak stuk rotswand). **escalade** [v.] en **dalle slab climbing** plaatklimmen.

**daubé[e]/farci[e]** *pumped* opgepompt, met verzuurde onderarmen. **se dauber to get pumped** de onderarmen oppompen. *pumpy* verzurend, tot opgepompte onderarmen leidend.

**dead hang** houding stilhangend aan je armen, het zonder slingeren hangen aan je armen. **to dead-hang** zo hangen.

**dead-point** dynamische beweging waarbij een klimmer zich snel naar de rots toe trekt en op het dode punt, net voordat hij weer naar achter begint te vallen, de volgende greep pakt. **to dead-point** zo' n beweging maken.

**décalage** [m.] verplaatsing. **décalé[e]** verplaatst, uit evenwicht.

**dégaine** [v.] *quick draw* setje, karabinerpaar met een stuk nylon band ertussen.

**délayer** uitrusten in een route door een positie in te nemen die minder kracht kost en door afwisselend de handen te schudden.

**délicat[e]** *delicate* onzeker, precisie onafkoopbaarheid, delicaat.

**délicité[e]** in lagen gespleten, *brittle* bros.

**départ** [m.] start, begin van een route **départ/j'y vais/parti[e]!** *climbing!* ik kom! **départ assis (with a) sit start/yabo start [Am.]** (genoemd naar John Yablonski) (met) zittende start, je begint te klimmen vanuit zittende positie.

**derviche** [m.] klimbeweging waarbij onderlangs gekruist wordt en het hoofd onder de arm doorgaat (soms ook wel **Edlinguette** [v.] genoemd, door de film 'La vie au bout des doigts').

**désaxé[e]** buiten de as of lijn (van de passage) vallend.

**descendre** (af)dalen. **descente** [v.] afdaling.

**descendeur** [m.] *descender* afdaalapparaat (bv. een acht).

**déscends (moi)! down!/dirt me! [Am.]** zakken! (naar de grond).

**désescalader to downclimb** afklimmen, naar beneden klimmen.

**développeur** uitdrukken (op één been).

**dévers** [m.] *overhanging wall* overhangende wand.

**dévers prononcé** zwaar overhangende wand.

**déversant[e]** *overhanging* overhangend.

**dièdre** [v.] *corner/dihedral [Am.]/inside corner [Am.]/open book [Am.]* hoekverschnijding.

**(hang-)dogging** klimstijl waarbij je na een val verdergaat waar je gebleven bent, en niet op traditioneel Britse manier weer beneden begint. **to (hang-)dog** op die manier een route klimmen. **to dog a move** in die stijl een beweging instuderen, uitwerken.

**doigt** [m.] vinger, **gate** snapper, het deel van een karabiner dat open kan. **à doigt fingery** op de vingers (met kleine greepjes).

**dôme** [m.] *dome* koepel(-vormige rots).

**Don Whillans** ouderwets soort zitgordel met band tussen de benen (zodat je als je valt moet hopen dat je ballen netjes aan de zijkant zitten, dit was de eerste heupgordel, eigenlijk ontwikkeld om met een stijgklem te gebruiken en ingewikkeld in het gebruik omdat je hem verkeerd aan kunt doen, vernoemd naar Don Whillans een beroemd klimmer uit de jaren '60).

**(avec jambe) en drapeau** afsteunend met uitgestrekt been. **to flag (a leg)** afsteunen met uitgestrekt been.

**grimper en dülf(er) to dulfer/to lay-back** een spleet klimmen door zijdelings uit te hangen (vernoemd naar de Duitse alpinist Dülfer), piazzen (naar Tita Piaz). **dülf(er)** [m.] *dulfer/lay-back* spleet die geklommen wordt door zijdelings uit te hangen.

**dur[e]** *hard* zwaar/moeilijk.

**dynamiser** dynamisch klimmen, **assurer dynamique to belay dynamically** dynamisch zekeren, de klap van een val als zekeraar dynamisch opvangen, dynamisch klimmen.

## E

**EB** [m.] *EB* EB, het merk schoenen waar iedereen op klom toen de sportklimrevolutie begon (vernoemd naar Edouard Bourdonneau, die samen met Pierre Allain de eerste wrijvingschoenen op de markt bracht).

**écaille** [v.] *shelf/flake* schub, uitstekend langwerpige stuk rots (ook wel 'schelf' genoemd, wat eigenlijk hooistapel betekent).

**échauffement** [m.] *warm up* warm-up, het opwarmen van de spieren. **s'échauffer to warm up/to do a warm up** zich opwarmen.

**s'écraser to crash** te pletter slaan.

**écrou** [m.] *à fraper T-nut* inslagmoer.

**effort** [m.] *effort* poging, inspanning.

**éliminant[e] (une voie éliminante)** gedefinieerd, een route waarbij je bv. niet om de rand mag pakken.

**éliminatoire** [v.] *qualifier* kwalificatie(-ronde).

**enchaîner to link** de bewegingen aaneenrijgen, iets in één keer doorklimmen.

**s'encorder to rope up/to tie in** (zich) inbinden, het touw aan jezelf vastmaken. **encordement** [m.] *roping up/tying in* het inbinden.

**à d'enf** heftig (d' tegenaan).

**engagé[e]** *committing* gewaagd, dóórgaan vereist.

**entorse** [v.] *sprain* verstuiking.

**à l'envers** verkeerd om, **out of sequence** verkeerd in de bewegingsvolgorde, **mauvaise main** met de handen verkeerd om.

**(prise) enversée** [v.] *undercling* ondergreep.

**mouvement** [m.] *d'épaule* [v.] beweging uit de schouder. **épaule** [v.] schouder, greepje of beweging waarbij opzij getrokken moet worden met naar binnen gedraaide schouder. **en épaule** op deze manier.

**éperon** [m.] uitloper van een berg, lijkend op een steunbeer.

**équiper to equip/to set up a route** (een route) van haken voorzien. **équipement [m.]** behaking van een route, uitrusting. **équipleur [m.]** diegene die de route behaakt heeft. **ouvreur [m.]** diegene die de route als eerste geklommen heeft.

**escalader to climb** klimmen **escalade [v.] climbing** het klimmen, **climb** een klim. **escalade sportive sports climbing/sport climbing [Am.]** het sportklimmen. **sports climb/sports route/**

**sport climb [Am.]/sport route [Am.]** sportklimroute. **faire de l'escalade** de klimsport beoefenen. **éthique [v.] ethics** ethiek, binnen het klimmen de regels die de verschillende klimstijlen beschrijven, het respecteren van de natuur, de rots etc. **s'étirer to stretch** (zich) uitrekken, de spieren rekken. **exigeant[e] demanding** veeleisend, bv. technisch en eng, of technisch en krachtroevend. **expo(sé[e]) expo(sed)** blootgesteld (aan de elementen), **gravical [Am.]** hoog en eng.

## F

**face [v.] face** voor- of zijkant van een rots. **face ouest west face** westwand.

**de face** niet ingedraaid, recht toe recht aan dus.

**mouvement [m.] dynamique dynamic move/lunge** dynamische beweging. **faire un mouvement dynamique to dyno/lunge** een dynamische beweging maken. **slap** beweging waarbij snel met één hand doorgegrepen wordt. **to slap (for a hold)** snel met één hand doorgrijpen (naar een greep).

**fais gaffe! watch me!** let op!

**falling!** ik val!

**falaise [v.] cliff** rotsmassief, rotswand, **crag** klimgebied.

**FFME/Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade** Franse overkoepelende bergsportbond.

**fissure [v.] crack** spleet.

**flash flash** flash, klimstijl waarbij een route de eerste keer gelijk in één keer geklommen wordt, het klimmen van een route op deze manier. **flasher to flash** iets flash klimmen, flashen dus. **on sight flash** flash zonder voorinformatie [zie **on sight**].

**beta flash [Am.]** flash met voorinformatie [zie **beta**].

**prise [v.] franche** duidelijke [lett. eerlijke] greep.

**franchir** overwinnen (van een route of van moeilijkheden).

**frein [m.]** [lett. rem] **belaying device** zekeringsapparaat (bv. een acht).

**friend [m] friend** friend, bepaald soort klemapparaat met veer en vier kammen, dat zelfs in naar buiten lopende spleten nog gebruikt kan worden (uitgevonden door Ray Jardine in 1975) [eig. een productnaam van Wild Country].

**fuseau [m.] strand** touwstreng.

## G

**gaine [v.] sheath** mantel, buitenste laag van een touw. **gainer** kracht sparen door in te draaien en gebruik te maken van lichaamsspanning. **gainage [m.]** het indraaien en gebruik maken van lichaamsspanning.

**body-tension** lichaamsspanning.

**Gaston [Am.]** zijgreepje dat je pakt met de handpalm naar buiten gekeerd (naar een foto van Gaston Rebuffat).

**gaz [m.]** diepte. **gazeux[-euse]/aérien[ne]** luchtig.

**glauque** vet, vies.

**glacis** helling onderaan de rots.

**golot [m.]** ouderwets klein soort boorhaakje.

**got me?** heb je me?, waarschuwing dat de klimmer gaat hangen of vallen.

**goujon [m.]** haak met expanderende ring die je aan kunt draaien, ankerbout.

**goutte [v.] d'eau** door regenwater uitgesleten kuiltje waar bv. een vingertop inpast.

**grain [m.] grain** korrel, ruwheid, fijnstructuur van de rots.

**grande patate [v.]/beau carton [m.]/grand caramel [m.]/belle envolée [v.]/gaufre [v.]/méga plomb [m.] big whipper** grote val.

**granit/granite [m.] granite** graniet.

**gras[se] greasy** vet.

**gratton [m.]** klein piefje dat als greep of tree is te gebruiken. **nubbin [Am.]** een steentje dat uit de rots steekt.

**gravir** beklimmen, bestijgen.

**to grease (off)** (uit)glijden door vettigheid.

**grenouille [v.] (en grenouille)** kikker(positie).

**grès [m.] sandstone** zandsteen.

**grimper to climb** klimmen.

**grunder** val tot op de grond.

**grouper** voeten hoog bij de handen zetten. **dégrouper** zich uitstrekken.

**guide [m.]** gids, **guidebook** klimgids, beschrijving van de routes in een gebied.

## H

**HMS [m.] HMS** HMS, peervormige karabiner geschikt voor de halve mastworp-zekering (naar het Duitse *Halbmastwurfsicherung*).

**hueco [m.] hueco [Am.]** [eig. Spaans voor holte] grote ronde holte in de rots, die je als greep kunt gebruiken, wordt veel gevonden in Hueco Tanks, Texas.

**(descendeur en) huit [m.] figure eight** acht, aluminium achtvorm gebruikt om mee te zekeren en af te touwen. **huit italien/huit autobloquant** het

gebruik van een acht als stijgklem, door in het grote oog in te klippen en de touwen gekruisd in te hangen.

**huit rapide** het gebruik van een acht met het touw door de karabiner in plaats van om de acht, om de wrijving te verminderen en sneller touw te kunnen geven (in Nederland soms zekeren 'op z' rFrans' genoemd).

## I

**ça parait improbable that seems impossible** dat lijkt onmogelijk.

**inclinaison [v.] angle** hellingshoek. **incliné[e]** *inclined* hellend.

**influx [m.] (nerveux)** zenuwprikkel. **avoir de l'influx** sterk zijn, een goede intra-musculaire spiercoördinatie hebben.

**(prise) intermédiaire [v.] intermediate (hold)** tussengreep.

**sur information with running beta/on auto beta** met informatie van beneden, makkelijke vorm van flash.

## J

**en jaune [Bel.]** vrij (zonder haken), oude Belgische klimstijl, waarbij men oorspronkelijk de haken die niet voor de voortbeweging gebruikt werden geel verfde. **jaunir [Bel.]** vrijklimmen.

**jeté [m.]/lancé [m.]/jump [m.] dyno/jump** sprong, dynamische beweging. **double dyno** sprong met twee handen tegelijk. **jeter/lancer to dyno/jump** springen.

## K

## L

**leavittation** techniek voor **off-width** spleten, twee handen worden verklemd, waarna de benen verklemd worden, de twee handen worden bij de voortbeweging gelijktijdig verplaatst (vernoemd naar Randy Leavitt).

**du libre/escalade [v.] libre free climbing [Am.]** vrijklimmen, klimstijl waarbij de haken alleen ter zekering gebruikt worden, (de Fransen zijn slordig in de juiste omschrijving van hun klimstijl) **bon style redpoint** rotspunt, klimstijl waarbij de haken alleen ter zekering gebruikt worden en waarbij je iets voorklimt zonder vallen of uitrusten en het touw na een val weer doortrekt; alleen wanneer je een keer naar een haak bent geklommen en weer af mag je het touw in die haak laten hangen (hoewel dit soms erg onhandig is moet je eigenlijk ook het relais vanaf de laatste greep inklippen; in de oorspronkelijke definitie van de stijl mocht je na een val ook de setjes niet laten zitten; gepropageerd in de jaren 70 door Kurt Albert die een rode stip zette onder routes die zo waren geklommen). **faire du libre to free climb** vrijklimmen. **faire une voie en libre to free climb a route** een route vrijklimmen. **grimper en bon style**

**to redpoint** rotspunt klimmen.

**faire une voie en bon style to redpoint a route** een route rotspunt klimmen.

**lichen [m.] lichen** mos.

**lisse/glissant[e] slippery** glad.

**lunule [v.]/bracelet [m.] tunnel** zandloper, een 'spijl' in de rots die je vast kunt pakken of waaraan je kunt zekeren.

**grimper limite** aan je taks klimmen, er bijna uit vallen. **lip of the roof** dakrand.

**lire une voie/to suss the moves/to read the moves [Am.]** een route inlezen. **lecture [v.]** het inlezen van een route.

**lolotte [v.] (en lolotte)/egyptien [m.] knee drop/egyptian** klimpositie met één voet opzij neergezet met naar binnen gedraaide knie (uitgevonden door Laurent Jacob).

**longueur [v.]** lengte, **pitch/ropelength** touwlengte. **multi-pitch route** een route met meerdere touwlengten.

**lover une corde to coil a rope** een touw opschieten.

## M

**magnésie** [v.]/ **kak** [v.]/**magnoc** [m.] *magnesia/chalk* magnesium(bicarbonaat).

**maillon** [m.] [lett. schakel v.e. ketting] **lower-off** ovalen ring bovenaan een route waaraan je je kunt laten zakken. **maillon rapide screw link** kettingsluiting, schakel die opengedraaid kan worden (met een steeksleutel).

**marbre** [m.] *marble* marmer. **marbré[e]** *marble* als marmer, glad.

**marche** [v.] **d'approche** pad naar de route(s), looptijd daar naar toe.

**master** [m.] **masters** wedstrijd waarbij de deelnemers uitgenodigd worden.

**matos** [m.] *gear* (klim)materiaal.

**mono(doigt)** [m.] *onefingerpocket* éénvingergreep.

**monter** stijgen. **monter les pieds** de voeten hoog neerzetten. **montée** [v.] beklimming, stijging.

**morpho(logique) (un pas morpho)** moeilijker voor mensen met een bepaalde lichaamsbouw.

**du mou!** *slack!* touw na!

**recupérer le mou** *to take in the slack* het loshangende stuk touw inhalen.

**en moulinette** *bottom-rope/slingshot* [Am.] manier van zekeren met het touw door een zekeringspunt bovenaan een route, zodat de zekeraar beneden kan blijven. **moulinette** [v.] zo' r zekeringspunt.

**grimper en moulinette/grimper en moule/mouliner** op deze manier klimmen. **descendre en moulinette** op deze manier (iemand) laten zakken, **to lower off**

(iemand) laten zakken. **top-rope** met touw van boven. **to top-rope** klimmen met touw van boven. **mousqueton** [m.]/(mou)squif [m.]/moukif [m.] *(kara)biner/krab/snaplink* [Br.]/*carabiner* [Am.]/*crab* [Am.] karabiner, musketon (ronde haak met verende sluiting; de term 'musketonhaak' wordt in het klimmen niet gebruikt). **mousqueton à vis screwgate** *(karabiner)/locking* *(kara)biner* [Am.] schroefkarabiner, karabiner met vergrendeling. **mousqueton à doigt coudé/mousqueton banane/banane** [v.] *bend gate* *(kara)biner* karabiner met gebogen sluiting. **mousqueton à doigt automatique** *automatic locking* *(kara)biner* automatisch sluitende karabiner. **mousquetonner/clipper/squiffer** **to clip** een touw in een karabiner hangen. **prémousquetonner** **to pre-clip** van te voren inklippen, het touw in de eerste setjes laten zitten. **mousquetonnage** [m.]/**clip** [m.] *clip* het hangen van een touw in een karabiner. **mousquetonnage au bâton** *stick clip* truc waarbij met een stok het touw in een haak gehangen wordt (bv. als de een val voor de eerste haak vervelende consequenties heeft).

**mouv(ement)** [m.] *move* (klim)beweging.

**mur** [m.] *wall* muur, (min of meer lood-)rechte wand.

**escalade** [v.] en **mur** *face climbing* (min of meer loodrechte-)wandklimmen.

## N

**no foot** [m] zonder gebruik van de voeten.

**des nouilles** [v.] (touw-)spaghetti, knopen in een bos touw.

## O

**obligatoire (un pas obligatoire)** dwingend, de pas kan maar op één manier geklommen worden, **(6c obligatoire)** onontkoombaar 6c, de moeilijke pas zit tussen twee haken, zodat die wel vrij geklommen moet worden.

**off-width** *off-width* te breed voor een vuist en te smal om er in te kruipen. **off-width** [m.] *off-width* *(crack)* zo' rsoort spleet.

**onglée** [v.] koude vingers.

**open** [m.] **open** *(competition)* wedstrijd met vrije, open inschrijving.

**fissure en opposition/cheminée** [v.] *chimney* schoorsteen, brede spleet waar je doorheen kunt schuifelen. **grimper en opposition** [v.] klimmen op tegendruk (bv. in een spleet, of met een verticale greep en tree). **to chimney** een schoorsteen klimmen. **oppo** [v.] greep die op tegendruk gebruikt wordt.

**oreille** [v.] oor(-vormige greep).

**osé[e]** gedurfd **bold** gedurfd, met lef, lef vereisend.

**daisy** [Am.] riskant.

**outcrop** aan de oppervlakte komende rotslaag.

**ouvreur** *route-setter/forerunner* [Am.] routebouwer.

## P

**PA/Pierre Allain** [m.] eerste 'moderne' wrijvingschoen, de term wordt door zeer ouderwetse klimmers ook wel gebruikt voor wrijvingschoen in het

algemeen (uitgevonden door Pierre Allain en op de markt gebracht in 1948).



**pain [m.] de magnésie** *block of chalk* blok magnesium.

**pan(neau) [m.]** boulderwand(je). *woodie [Am.]* boulderwandje van hout. **pan Güllich Campus board** 'wasbord', licht overhangend trainingsbord met randjes, waarop zonder voeten getraind wordt (naar het trainingsbord van Wolfgang Güllich in de Campus-gym in München). **Campus** dynamische beweging hangend aan de armen.

**papier [m.] à limer** *sandpaper* schuurpapier.

**parer to spot** klaarstaan om iemands val op te vangen en te begeleiden. **pareur [m.] spotter** iemand die klaarstaat om een val op te vangen en te begeleiden.

**parade [v.] spot** het opvangen van iemands val.

**parade appuyée/poussette [v.]** lichte ondersteuning om iemand een moeilijke boulder uit te laten werken.

**paroi [v.]** grote wand. **grande paroi** *big wall* grote rotswand, waarvan de beklimming meestal gepaard gaat met artificieel klimmen en meerdere dagen vereist. **escalade [v.] en grande paroi** *big wall climbing* het klimmen van zulke grote rotswanden, meestal gepaard gaand met de inzet van veel materiaal en artificieel klimmen.

**patiné[e] polished** glad (afgeklommen).

**patiner** glijden, knoeien.

**PDM/pieds des mains [m.]** met de voeten alleen de handgrepen gebruiken, geeft aan welke treden bij een passage op een klimwandje gebruikt mogen worden.

**pendule [m.] pendulum** pendel(-val), pendel-traverse.

**phalange [v.] phalanx** vingerkootje.

**physique strenuous/powerful** veel kracht kostend.

**pied-(à-)main [m.]** klimbeweging waarbij een voet bij een hand neergezet wordt.

**jeu [m.] de pieds** *footwork* voetenwerk.

**pico(t) [m.]** scherp puntje in de rots, waar de huid van kapot kan gaan.

**pilier [m.] pillar** pijler, **buttress** steunbeer, brede pijler, **rib** smalle pijler.

**pin scar** gat of verbreding in een spleet ontstaan door het slaan van haken.

**pince [v.] pinch** knijpgreep. **pincette [v.]** knijpgreepje.

**piton [m.] peg [Br.]/piton [Am.]** mephaak (platte haak die je als een spijker in een rotsspleet slaat).

**mettre un piton/des pitons to peg [Br.] /to place a piton/pitons [Am.]** een haak/haken plaatsen.

**PL/pieds libre [m.]** voeten vrij, geeft aan dat alle treden bij een passage op een klimwandje gebruikt mogen worden.

**placement [m.] placement** plek, (voet)plaatsing, zekeringspunt dat zelf geplaatst is, een nut, friend etc., plaats voor zo' rzekering.

**plafond [m.]** groot dak [zie **toit**].

**plaquette [v.] (bolt) hanger** plaatje, oog van een boorhaak.

**plaquette [v.] frein** *Sticht plate* Sticht, rond, plat zekeringsapparaat met twee ovale sleuven, vooral gebruikt met dubbel touw (uitgevonden door Franz Sticht).

**porf [m.]/résine [v.]( de pin)/colophane [v.] rosin/ (pine) resin/colophony** hars (v.d. Californische pijnboom), vooral gebruikt in Fontainebleau om rots, handen en schoenen stroever te maken, heel iets anders dan magnesium.

**poignée [v.] handle** handvat, greep in die vorm.

**point [m.] (d'assurage)/(point d') ancrage** *anchor [Am.]* zekeringspunt. **ancrage à ceinturer** zekeringspunt waarbij een stuk band of touw ergens om of door moet worden gelegd. **belay anchor [Am.]** relais-haak. **permanent anchor** een niet verwijderbaar zekeringspunt. **rappel anchor [Am.]** haak of ketting om af te touwen. **top anchor [Am.]** tophaak of -ketting.

**en pointe front-pointing** met de punt (van de schoen).

**prendre une prise en pommeau to wrap** om een uitstekende greep heen pakken.

**pomper** [lett. pompen] **to hoist** (op)hijzen. **pompage [m.]** hijswerk, hijstruc, **spring-boing** truc om na een val in een overhang weer in de route te komen, terwijl de zekeraar in het touw hangt trekt de klimmer zich een paar keer op aan het touw en laat weer los.

**pontet [m.] belay loop** verticale lus vooraan een heupgordel, waaraan je kunt zekeren.

**porte [v.] de grange barn-door** beweging waarbij je er langzaam uit komt draaien als een schuurdeur.

**porte-matériel [m.] gear loop** materiaallus, lus aan een klimgordel waaraan het klimmateriaal hangt, **gear sling** materiaalband, band om de schouder waaraan het klimmateriaal hangt (wordt gebruikt wanneer je veel materiaal bij je hebt).

**poudingue [m.]/conglomérat [m.] conglomerate** conglomeraat, rots met kiezels erin.

**poulie [v.] pulley** katrol. **A2-poulie** **A2 pulley** (A2-)ringbandje dat de vingerpezen op hun plaats houdt. **A2 pulley injury/pulled tendon** beschadiging van dit ringbandje.

**poutre [v.] (de traction)** (trainings)balk.

**fingerboard/trainingboard** trainingsplank.

**préhension [v.]** het pakken, de manier van pakken van een greep.

**grimper en premier/grimper en tête to climb on lead/to lead** voorklimmen. **premier [m.] (de cordée)** **leader** voorklimmer van een touwgroep.

**première [v.] first ascent** eerstbeklimming.

**pre-protected** voorzien van vaste zekeringspunten. **to pre-view** aftouwen over een route om ' mte bestuderen, en de grepen te bekijken of te voelen.

**prise [v.]** greep of tree. **prise de main/main [m.] (hand)hold** greep(je). **prise de pied/pied [m.] foothold** tree(tje). **feet** voeten, tredjes. **prisu [m.]** een gedeelte van een boulderwand vol met grepen.

**projet [m.] project** project, route die al wel behaakt maar nog niet geklommen is (vaak aangegeven een (rood) touwtje of lint in de eerste haak, volgens de klim-etiquette dien je zonder toestemming van degene die de haken gezet zo' route niet te klimmen).

**pro(tection)** alle zekeringspunten in een route.

**fixed pro(tection)/fixed gear/resident protection** haken, nutjes etc. die vast in een route hangen, omdat ze óf er niet meer uit kunnen, óf erg handig zijn voor herhalers van een route.

**natural pro(tection)** zekeringspunten die gebruik maken van gaten en spleten in de rots door middel van nutjes, friends en dergelijke, dus niet van (boor)haken.

**pro** boeg, uitstekende rotswand in die vorm.

**psyching out** panieken, echt bang worden.

puissance [v.]/force [v.] pure **power** kracht. être

puissant[e] **to be strong/powerful** sterk zijn.  
**power move** krachtpas.

## Q

quartz [m.] **quartz** kwarts.  
c'est du quatre **it's a path** hier pis je doorheen.

queue [v.] **de cochon** varkensstaart, haak bovenaan  
een route waar het touw in gevlochten kan worden.

## R

raide **steep** steil.  
ramener **to match** met de andere hand een greep  
bijpakken.  
rampe [v.] **ramp** brede oplopende vlakke band in de  
rots.  
randonner wandelen, door een route heen 'fietsen'. **to  
make it look like a path/to rally/to send [Am.]** een  
moeilijke route makkelijk klimmen.  
râpeux[-euse] **rough** ruw, stroef.  
rappel [m.] **abseil [Br.]/rappel [Am.]** afdaling aan een  
touw. **descendre en rappel to abseil [Br.]/  
to rap(pel) [Am.]** aftouwen.  
râteau [m.] misser/val.  
rééquiper herbehaken, van nieuwe haken voorzien.  
rééquipement [m] het herbehaken.  
réglette [v.] **edge** rand(je). **to edge** een randje  
grijpen, op een randje staan. **grimper sur réglettes  
edging** randjes klimmen.  
relais [m.] **belay (station)** relais/stand(plaats). **relais!**  
relais/stand! **you're on/belay on!** je bent gezekerd!  
**you're off/belay off [Am.]!** je bent niet (meer)  
gezekerd! **relais [m.] pendu hanging belay** relais  
waarbij je in de haken hangt.  
repos [m.] **rest** rust(positie). **repos sans main no  
hands rest** rustpositie 'met losse handen'.

résine [v.] **resin** hars, ook kunsthars, waar grepen van  
gemaakt zijn. **résine époxyde/époxyacrylique  
epoxide/epoxyacrylic resin**  
epoxyhars/epoxyacrylhars, gebruikt voor het  
bevestigen van haken.  
résistance [v.] krachthoudingsvermogen.  
réta(blissement) [m.] klimbeweging waarbij je  
opricht op een rand. **mantle** klimbeweging waarbij je  
je opdrukt. **se rétablir** zich oprichten. **to mantle** zich  
opdrukken. **rock-over** klimbeweging waarbij je het  
gewicht op een hoog geplaatste voet brengt.  
**basculer to rock-over** het gewicht op een hoog  
geplaatste voet brengen.  
retors[e] getrukt.  
retrobolting het toevoegen van boorhaken aan een  
bestaande route.  
du réversible [lett. omkeerbaar] om en om (de  
touw lengten voorklimmend).  
ring [m.] **ring** ouderwets soort grote ringhaak zoals  
gebruikt in Oost-Duitsland, de term wordt ook wel  
gebruikt voor de moderne verlijmd varianten.  
rodeo clip een touw in een loshangend setje waar je  
niet gewoon bij kunt zwiepen.  
runout (grote) afstand tussen twee zekeringspunten.

## S

sac [m.] à corde **rope bag** touwzak, zak waarin het  
touw samengepakt en vervoerd kan worden.  
sac [m.] à magnésie **chalk bag** magnesiumzak  
(‘pofzak’ is volkomen fout).  
SAE [v.]/Structure Artificielle d'Escalade/mur [m.]  
d'escalade **climbing wall** klimmuur.  
**to sandbag** [lett. zich met zandzakken afschermen]  
zich indekken, doen alsof je geblesseerd of uit vorm  
bent. **sandbag** ondergewaardeerde route.  
sangle **webbing** band (vlakke strook nylon), **anneau  
[m.] de sangle sling [Br.]/runner [Am.]/  
loop of webbing** rondgeknoopt of -genaaid stuk  
band, om een rotsblok, aan een karabinerpaar, aan  
een nutje etc. (soms ook 'bandslinger' genoemd naar  
het Duitse *Bandschlinge*). **sangle tubulaire  
tubular webbing** buisband, holle rondgewoven band.  
**sauter to jump (off)** (af)springen. **sauter un point to  
waste a clip** een haak overslaan.  
**sec! tight (rope)!** touw strak!, de klimmer wil het touw  
onder lichte spanning hebben staan. **assurer sec**

strak [lett. droog] zekeren. **to belay statically** statisch  
zekeren, **sécher** de klap van een val als zekeraar  
niet-dynamisch opvangen.  
**grimper en second to second/to follow** naklimmen.  
**second second** naklimmer van een touwgroep.  
**secteur [m.] sector** sector, deel van een klimgebied,  
draagt vaak de naam van een markante route.  
**section [v.] part** deel (van een route).  
**sentier [m.] track** pad.  
**Sika(dur 31)** meest gebruikte tweecomponenten  
epoxyhars om haken en grepen mee vast te zetten en  
treetjes te lijmen [productnaam van Sica]. **sikater**  
knutselen met twee-componenten epoxyhars.  
**site [m.] d'escalade climbing area** klimgebied.  
**in situ** blijvend geplaatst. **in situ biner** karabiner die op  
een vaste plek in de route hangt.  
**slot** taps toelopende gleuf waarin bv. een hand of een  
nut goed ingeklemd kan worden.  
**solo [m.] solo** solo, klimstijl waarbij iemand in z' n  
eentje klimt (in Groot-Britannië houdt dat tegelijkertijd

in dat geen haken zijn gebruikt). **aid solo** solo met gebruik van haken. **free solo [Am.]** solo zonder gebruik van haken. **grimper en solo/soloer to solo** in je eentje klimmen, soleren.

**sommet [m.] summit** top. **to summit** de top bereiken.

**sortie [v.] exit** uitklim, het eind van een route.

**soutenu[e] sustained** aanhoudend lastig.

**Spit [m.]** [eig. een merknaam]/**cheville [v.]**

**autoforeuse self-drill bolt** zelfborende boorhaak.

**placer un Spit/spiter** zo' rboorhaak plaatsen.

**stalactite [v.] stalactite** stalactiet, hangende rotspunt.

**stat(ique) static(ly)** statisch, er wordt niet snel

doorgepakt. **mouvement [m.] statique static move**

statische beweging, beweging die niet snel wordt

uitgevoerd.

**stemming [Am.]** klimpositie, waarbij met uitgespreide armen en benen naar opzij druk uitgeoefend wordt.

**to stem [Am.]** uitspreiden.

**steak [m.]** [lett. biefstuk]/**chiquette [v.]** gat in de huid van de hand, waar een stuk opperhuid eraf is. **flapper**

losliggend of losgerukt stuk huid. **je me suis fait un steak I've ripped a flapper** ik heb er een stuk huid afgetrokken.

**sudiste** [eig. Zuidelijk in de Amerikaanse secessie-oorlog] uit het zuiden van Frankrijk, waar de rotsen zijn/klimmer uit het zuiden van Frankrijk; **les sudistes** hadden vroeger weleens onenigheid met **la bande des parisiens** (met als voornaamste leden Antoine en Marc Le Ménestrel en Jean-Baptiste Tribout).

**superfinale [m.] superfinal** superfinale, extra route bij een wedstrijd als er in de finale meer dan één boven gekomen is.

**supertape** smal soort nylon band.

**surdur[e]** heel erg zwaar/moeilijk.

**surgras[se]** heel erg vet.

**swami belt [Am.]** voorloper van de heupgordel,

bestaande uit een brede band die enkele keren om het middel gewonden wordt.

## T

**tape** nylon band, tape, **duck-tape** [eig. een productnaam] speciaal versterkt tape, meestal gebruikt voor reparaties, **strappal [m.]** [eig. een productnaam] sporttape. **se strapper to tape up** zich intapen.

**taper/tirer un essai** een poging trekken (in een route, totdat je hem rotpunt hebt gedaan).

**tapis [m.]/paillason [m.]/moquette [v.] mat** (start-)matje.

**strate [v.]** horizontale laag in de rots. **stratifié[e]** gelaagd.

**surplomb [m.] overhang** overhang. **gros surplomb** vette, grote overhang. **surplombant[e] overhanging** overhangend.

**tailler to chip** hakken van grepen of treden. **prise [v.] taillée chipped hold** gehakte greep.

**je suis au taquet** [lett. ik ben aan het vastklampen] **I'm having difficulties** ik heb het moeilijk.

**technique [v.] technic** techniek. **technique de pieds footwork** voetenwerk, voetentechniek. **technique technical** technisch.

**descendre en téléférique** [lett. dalen als aan een kabelbaan] (laten) zakken met de klimmer geklipt aan het touw tussen twee haken, opdat na doortrekken het touw in de onderste haak blijft hangen.

**tendinite [v.] tendinitis** eigenlijk een peesontsteking, maar de term wordt onterecht ook vaak gebruikt voor acuut peesletsel.

**tendu[e]** [lett. gestrekt] **open-handed [Am.]** met afhangende vingers. **open-hand grip [Am.]** deze manier van vasthouden. **(prise) tendue [v.]** greep die zo pakt. **prendre une prise en tendu to grab a hold open-handed** op deze manier een greep vasthouden.

**terrain [m.] d'aventure** avontuurlijk terrein, route waarin je bv. zelf nutten moet leggen, moeilijk de weg kunt vinden, of waar veel loszit.

**tick mark** markering van magnesiumcarbonaat die helpt een kleine tree of greep terug te vinden.

**tie-off** stukje touw of band gebruikt om een uitstekende haak mee af te binden, zodat deze beter belast wordt.

**tige [v.] de tendeur** stevig soort ingemetselde ringhaak.

**tirage [m.] rope drag** touw-wrijving.

**toit [m.] roof** dak, stuk rots dat een afdakje vormt.

**tomber/voler/prendre un plomb to fall** vallen.

**topo [m.] topo** topo, klimgidsje, schets van de routes in een gebied.

**touché-tenu [m.]** trainingsvorm waarbij on sight geklommen wordt en elke aangeraakte greep gebruikt wordt.

**toucher au sol to hit the deck/to crater [Am.]** de grond raken bij een val. **to bounce [Am.]** een doodsmak maken.

**après travail** na instuderen (van een route). **travailler les mouvements to work the moves/to rehearse** bewegingen uitwerken/instuderen (zie ook **to dog a move**).

**traverse to traverse** opzij klimmen. **traversée [v.] traverse** passage waar je opzij klimt.

**trav [m.]** samenstelling van klimbewegingen op een boulderwand.

**tridoigt [m.] threefingerpocket** drievingergreep.

**trou [m.] pocket** gat. **escalade [v.] à trous pocket climbing/pocketing** met je voeten in gaten klimmen. **toe pocket** gat dat als tree gebruikt wordt.

## U

**UIAA** [v./] **Union Internationale des Associations d'Alpinisme** **UIAA** federatie van nationale

alpenverenigingen, stelt ook normering vast voor klimmateriaal.

## V

**se vacher** zich vastmaken aan het relais. **vaché[e]!** ik zit vast/ik heb een zelfzekering! (**I'm safe** [Br.]/**off belay** [Am.])! je kunt me losmaken!

**vas y/quand tu veux!** (**climb**) **when ready** [Br.]/**belay on** [Am.])! kom maar!, melding dat de naklimmer gezekerd wordt en kan komen.

**je suis vert[e] I'm scared shitless** ik schijt neuken.

(**prise**) **verticale** [v.] **vertical hold** verticale greep.

**vire** [v.] **ledge** brede vlakke band in de rots. **belay ledge** zekerplatform.

**virole** [v.] **automatique** automatische sluiting van een karabiner. **twist lock** twist lock, automatisch (draaiend) sluitsysteem voor karabiners.

**violent[e]** krachtig, heftig.

**vol** [m.] vlucht, val.

**voie** [v.] **route** klimroute. **grande voie** grote route, route met vele touwlengten (bv. in de Alpen). **multi-pitch route** route met meerdere touwlengten.

**à-vue** [m.] **on sight** klimstijl waarbij een route in één keer geklommen wordt, voorinformatie is niet toegestaan, je mag zelfs niet iemand in de route hebben zien klimmen (de term wordt in Frankrijk en in klimbladen ook wel ten onrechte voor flash gebruikt), het klimmen van een route op deze manier.

**faire du à-vue to climb on sight** on sight klimmen.

**passer à-vue** iets on sight doen.

## W

**wired nut/wire** staalkabel-nut.

## X

## Y

**Yaniro** [m.] **figure four** klimbeweging waarbij men het ene been over de andere arm vouwt en doorhijst (vernoemd naar Tony Yaniro).

**yo-yo yo-yo** [Am.] klimstijl waarbij je 'vrij'-klimt, maar na een val het touw in de karabiners laat (een tegenwoordig weinig gebruikte stijl, die nuttig kan zijn bij slecht af te zekeren routes), **trad(itional style)**

[Br.] Britse traditionele stijl, waarbij op deze manier wordt geklommen met gebruik van nutjes en friends en dergelijke. **trad(itional) route** [Br.] route die in deze stijl wordt geklommen, Britse traditionele route. **trad fall** [Br.] een val in een Britse traditionele route, vaak gevaarlijk.

## Z

**zipper/riper/glisser** weg-/uitglijden. **zippette** [v.] uitglijer.

## Klimwaarderingen

**2, 3, 3<sup>+</sup>, 4<sup>-</sup>, 4, 4<sup>+</sup>, 5<sup>-</sup>, 5, 5<sup>+</sup>, 6a, 6a<sup>+</sup>, 6b, 6b<sup>+</sup>, 6c, 6c<sup>+</sup>, 7a... 9a F7a... F9a** Franse waardering die de zwaarte van een touwlengte aangeeft, dit is in het sportklimmen de meeste gebruikte waardering (in België zijn de routes tot en met **7a** één graad strenger gewaardeerd dan in Frankrijk); in het boulderen wordt een zwaarder gewaardeerde variant hierop gehanteerd, een **7a** bloc is vergelijkbaar met een **7b<sup>+</sup> falaise**.

**2, 3, 4... 34** Australische waardering die de zwaarte van een touwlengte aangeeft.

**A0, A1... A5 A0, A1... A5** waardering voor artificieel klimmen, **A0** is aan een haak doorgrijpen, **A1** gaat het beste met een laddertje, **A2** vraagt twee laddertjes, **A3** is nog lastiger, **A4** is gevaarlijk, de zekeringspunten zijn niet zo best meer, **A5** is zeer gevaarlijk met het risico van het strippen van alle voortbewegingspunten bij een val.

**B0, B1, B2, B2+, B3** Amerikaanse boulderwaardering; in de oorspronkelijke opzet is **B0** moeilijk, **B1** erg moeilijk, **B2** slechts enkele keren geklommen, **B2+** door één persoon geklommen die 'rherhalen kan en **B3** slechts één enkele keer door iemand geklommen, het is een gedateerd waarderingssysteem dat ooit door John Gill is verzonnen.

**C(rochet)1, C2, C3** Franse waardering voor het klimmen met *sky-hooks*.

**Class 1** (1-2 uur), **Class 2** (halve dag), **Class 3** (meerendeel van een dag), **Class 4** (erg lange dag), **Class 5** (overnachting vereist), **Class 6** (expeditie) Amerikaanse waardering die de gemiddelde tijd aangeeft nodig voor een route.

**Diff, VDiff, Severe, Hard Severe (HS), Very Severe (VS), Hard Very Severe (HVS), E1... E9** Britse waardering, **adjectival grade** of **E-grade**, drukt de moeilijkheid en of gevaarlijkheid van de totale route uit. **5a, 5b, 5c, 6a... 7b** Britse waardering, **technical grade**, geeft de zwaarte van de moeilijkste pas aan. Beide waarderingen worden samen gebruikt.

**F<sup>inf</sup>, F (Facile), F<sup>sup</sup>, PD<sup>inf</sup>, PD (Peu Difficile), PD<sup>sup</sup>, AD<sup>inf</sup>, AD (Assez Difficile), AD<sup>sup</sup>, D<sup>inf</sup>, D (Difficile), D<sup>sup</sup>, TD<sup>inf</sup>, TD (Très Difficile), TD<sup>sup</sup>, ED<sup>inf</sup>, ED (Extrêmement Difficile), ED<sup>sup</sup>, ABO<sup>inf</sup>, ABO (ABOminablement difficile), ABO<sup>sup</sup>** Franse waardering die de totale moeilijkheid van een route met meerdere touwlengten aangeeft.

**II, III-, III, III+, IV-... XI** Duitse en UIAA waardering die de zwaarte van een touwlengte aangeeft; er bestaat ook een hoger gewaardeerde variant hierop die in het Elbsandstein wordt gehanteerd.

**V0, V0, V1... V12** Australische boulderwaardering, ook gebruikt in Hueco Tanks in de US.

**YDS/Yosemite Decimal System** Amerikaanse waardering die de zwaarte van een route aangeeft. **1** lopen. **2** lopen met hoogteverschil. **3** lopen over rotsblokken, soms met gebruik van de handen. **4** klimmen met gebruik van de handen, zonder de noodzaak van zekering. **5.1... 5.9, 5.10a, 5.10b, 5.10c, 5.10d, 5.11a... 5.14d** (vrij)klimmen met zekering, het tweede getal geeft de zwaarte van een touwlengte aan. **6** Artificieel klimmen, met gebruik van haken voor de voortbeweging.

## Routewaarderingen

Frans	5	5+	6a	6a+	6b	6b+	6c	6c+	7a	7a+	7b	7b+	7c	7c+	8a	8a+	8b	8b+	8c	8c+	9a
Frans, meerdere touwlengten	TD	TD+	ED-	ED	ED+	ABO-	ABO	ABO+													
UIAA/Duits	V+	VI-	VI	VI+	VII-	VII	VII+	VIII-	VIII	VIII+	IX-	IX	IX+	X-	X	X+	XI-	XI			
Elbsandstein	V1a	V1b	V1c	V1a	V1b	V1c	V1a	V1b	V1c	IXa	IXb	IXc	Xa	Xb	Xc	X1a					
USA	5.8	5.9	5.10a	5.10b	5.10c	5.10d	5.11a	5.11b	5.11c	5.11d	5.12a	5.12b	5.12c	5.12d	5.13a	5.13b	5.13c	5.13d	5.14a	5.14b	5.14c
Australisch	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33			
Engels	HVS		E1		E2		E3		E4		E5		E6		E7		E8		E9		

## Boulderwaarderingen

Engels	5		5b		5c		6a		6b		6c		7a		7b		7c				
Bloc (Frans)	3+	4	4+	5	5+	6a	6a+	6b	6b+	6c	6c+	7a	7a+	7b	7b+	7c	7c+	8a	8a+	8b	8b+
Australië/Hueco Tanks	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14							
USA						B0	B1	B2	B2+	B3											
Traversewaardering (Frans)	3	4	5	6a	6b	6c	7a	7b	7c	8a	8b	8c									