



In de schijnwerpers: (te) gekke sporten

Walk the line

‘Voordat ik de lijn op stap, heb ik een ritueel. Ik check altijd nog een keer of de lijn goed vastzit, ook al weet ik dat dat zo is. Ik geef mijn vriend een kus, start mijn playlist en dan stap ik de lijn op. Erna raak ik in een flow. Dan ben ik alleen nog bezig met bewegen op de lijn en de wind.’

Zo omschrijft de vrouw met de meeste Nederlandse records op haar naam de meditatieve beleving die highlinen heet. Soraya Schultz voelde zich direct aangetrokken tot de sport toen ze voor het eerst iemand op een lijn zag staan. ‘In het Oosterpark in Amsterdam zag ik een man over de slackline lopen’, vertelt Soraya. ‘Ik dacht meteen: dat moet ik ook kunnen. We raakten aan de praat en hij vroeg of ik het wilde proberen. Het was totaal anders dan andere ervaringen die ik tot dan toe had gehad, het is met niets te vergelijken.’

Duizelig van angst

Highlinen is onderdeel van slacklinen, een sport die volgens de International Slackline Association steeds populairder wordt. Je ziet slackliners dan ook steeds vaker een lijn spannen in het park, over de gracht of op een festival. Van veraf lijkt het op koorddansen, maar je loopt over een 2,5 centimeter brede, platte band van nylon of polyester. Dat klinkt misschien als een gezellige hobby, maar slacklinen

kun je wel degelijk zien als een workout. ‘Je traint je corespieren, je armen en je concentratie’, zegt slackline-instructeur Daan Nieuwenhuis, die je misschien kent van het NPO-programma *Back on Track*. ‘Het verbetert je houding en je balans, wat nuttig is als je andere evenwichtssporten zoals surfen of snowboarden doet.’ Soraya: ‘Je kunt dan ook niet de hele dag op een slackline staan. Na een tijdje beginnen je bovenbenen te verzuren, worden je armen moe en verlies je de focus. En die focus heb je echt nodig, want hoe slordiger je bewegingen zijn, hoe groter de kans is dat je valt. De lijn reageert namelijk op elke beweging die je maakt. Daar moet je aan wennen als je het voor het eerst doet, maar dat gaat gelukkig snel. Nadat ik slacklinen had ontdekt, kocht ik vrij snel mijn eerste lijn en materiaal om het te bevestigen. In het park kwam ik een slackliner tegen die vroeg of ik dat weekend mee wilde gaan highlinen. Een paar dagen later stonden we boven op een flatgebouw van 25 meter hoog, de lijn liep naar het volgende gebouw 50



5X SLACKLINE

Alle slackline-categorieën volgens de Nederlandse Slackline Vereniging op een rijtje:

TRICKLINE

Een strak opgespannen 5 centimeter brede band waar je explosieve tricks op kunt doen, net als op een trampoline.

RODEOLINE

Een 2,5 centimeter brede band zonder spanning, vergelijkbaar met een hangmat. Je kunt erop liggen of schommelen.

LONGLINE

Een slackline van 30 meter of langer die wordt opgehangen in het park. Een longline wordt maximaal 3 meter boven de grond opgespannen.

WATERLINE

Een slackline opgespannen boven het water.

HIGHLINE

Een slackline opgespannen tussen twee punten op grote hoogte, zoals in de bergen of tussen twee gebouwen. Je loopt over een dubbele lijn, gezekeerd met een klimgordel, veiligheidstouw en twee stalen ringen.



Soraya Schultz loopt in volle concentratie over een highline in het klimgebied van Freyr, in de Belgische Ardennen.

meter verderop. 'Wil je het eens proberen?', vroeg hij. Ik dacht: als ik het nu niet doe, wanneer dan wel? Ik ben op de lijn gaan zitten, gezekeerd uiteraard, maar staan of lopen durfde ik nog niet. Ik weet nog goed dat ik dacht: als ik dit kan, kan ik alles. Ik heb mijn hele leven al last van hoogtevrees. Als ik vroeger een wandeling in de bergen maakte werd ik soms duizelig van de angst. Stap ik nu op een highline, dan vind ik het wel spannend en ben ik me heel bewust van mijn bewegingen. Maar ik ➤

'Ik dacht: als ik dit kan, kan ik alles. Mijn hele leven heb ik al last van hoogtevrees'

DE BASICS

'De beste manier om te starten, is iemand aanspreken die op zijn of haar slackline staat', zegt Daan. 'Die persoon zal je zeker weten helpen en tips geven.' Heel fijn, maar dan is het wel handig als je de basistermen kent. Soraya deelt de slackline-essentials:

TREE PRO

Een stoffen mat die om de boom wordt bevestigd, om deze te beschermen.

SITSTART

Op een slackline ga je eerst zitten, voordat je opstaat.

BUTTBOUNCE

Vanuit een sitstart op de lijn bouncen om naar een staande positie te springen.

CHESTBOUNCE

Op de lijn bouncen, als je op je buik ligt.

CONNECTIE

Bij het bevestigen van een highline wordt eerst een dun draadje van de ene naar de andere kant overgebracht – met de hand, of met een drone. Als deze 'connectie' gemaakt is, wordt de slackline naar de overkant getrokken.

LEASH

De zekering die bevestigd is aan de klimgordel die je draagt, en aan de twee lijnen waar je overheen loopt.

HANGOVER

Een kleine katrol die aan de lijn vastzit en met je mee beweegt.

RIGGER

Iemand die een veilige slackline kan opzetten. Soraya is de eerste Nederlandse vrouw die hier een certificaat voor bemachtigde.

ben niet bang. Slacklinen heeft me laten ervaren dat je mindset, net als je spieren, te trainen is. Als je jezelf laat zien dat je iets kunt, zal je mindset vanzelf volgen.' De inzichten die ze heeft opgedaan deelt Soraya nu ook met anderen als mindsetcoach (sorayaschultz.nl).

Plezier en elkaar helpen

'Slackline is tot nu toe een recreatieve sport, en hoewel sommigen flink trainen, zijn er in Nederland geen wedstrijden', vertelt Daan. 'Maar wie weet komt dat nog, het is een relatief jonge sport.' Het is rond de jaren zeventig ontstaan in de Verenigde Staten, doordat klimmers de lijn gebruikten om te trainen wanneer ze niet konden klimmen. Volgens de Nederlandse Slackline Vereniging komen er veel nieuwe slackliners bij, doordat er online community's ontstaan en de zichtbaarheid van de sport groter is geworden door social media. Zo zijn er ook verschillende categorieën ontstaan, zoals de trickline, waarbij je op de lijn stuitert en andere trucs doet. Daan: 'Ik vind het niet erg dat er geen competities zijn, in de sfeer die eromheen hangt is plezier hebben en elkaar helpen belangrijker dan jezelf bewijzen. Ik denk dat die factor voor veel mensen juist goed werkt: dat er geen verwachtingen zijn, iedereen vindt het gewoon leuk als je meedoet. In een maatschappij waarin er zoveel van je verwacht wordt, is het fijn als sporten een vrijblijvend iets kan zijn. Heb je even geen tijd om te trainen? Geen probleem, je lichaam vergeet het niet. Ik zeg altijd: slacklinen is als fietsen: als je het een tijdje niet doet, pak je het weer op waar je gebleven was.' Dat klinkt inderdaad als een sport waarin de fysieke #gains niet het hoogste doel zijn, maar slechts een pluspunt. 'Eigenlijk is het best ironisch', zegt Soraya. 'Bij outdoorsporten komt vaak veel adrenaline kijken, maar zo ervaar ik highlinen niet. Ik voel wel adrenaline, maar blijf ook rustig. Ik heb het materiaal zelf bevestigd, dus weet dat het veilig is. Het helpt me om reële angsten te scheiden van irreële angsten. Vroeger kreeg ik knikkende knietjes van op een ladder staan, nu loop ik over een ravijn. Door highlinen weet ik dat je, juist wanneer je ontspant en op jezelf vertrouwt, boven jezelf uit kunt stijgen.'

Zelf slacklinen

Als je het heft in eigen hand wilt nemen en niet kunt wachten tot je iemand op een slackline ziet



In het park kun je op veilige hoogte je eerste meters op een slackline maken. Spreek iemand aan als je het zelf eens wilt proberen.

lopen om een praatje mee aan te knopen: het Sportcentrum Universum Science Park in Amsterdam biedt cursussen aan die geschikt zijn voor zowel beginners als gevorderden. Voor workshops kun je terecht op Slackned.nl, en in Amsterdam, Utrecht en Eindhoven zijn slackline-groepen actief.

Volg Soraya's spectaculaire slackline-avonturen via Instagram: @ayaros_ztluhcs. 📍