



COLOFON

Amsterdamse Studenten Alpen Club (ASAC)
Science Park 306,
1098 XH Amsterdam

Bestuur: bestuur@asac.nl

Website: www.asac.nl

Voorzitter: voorzitter@asac.nl

Commisies: vicevoorzitter@asac.nl

Geldzaken: penningmeester@asac.nl

Adreswijzigingen: secretaris@asac.nl

Materiaalhuur: materiaal@asac.nl

Adverteren: prcommissaris@asac.nl

Klimweekenden: weekend@asac.nl

Layout en Omslag: Anna Jopp

INHOUD

ASAC lied	5
Het 96e bestuur	6
Voorwoord	8
Woord van de voorzitter	10
Woord van de secretaris	12
Woord van de perco	19
Woord van de weco	17
Woord van de penningmeester	22
Woord van de matco	25
Woord van het 97e bestuur	28
Sy, SY, Siii	34
Masterplan - Retro 1	39
Betrayal at Midnight - Retro 1	41
More Than Just Climbing - Retro 2	44
Beer, Boulder, Barbecue - Retro 2	47
ACSIE gaat Geocachen	49
InterSACiaal klimmen!	50
INVULVERHAAL: Rampzalige Klimvakantie	52
BiBaBoCo	54
Schapen, koeien, zwemmende ASACers (ARA)	59
"De oude rotten regelen het wel" (ARA)	63
"I don't like riding a bike" (Pete Whittaker)	67
IO weekend	71
De dinsdag-dip (BOTS)	73

Lattice Training Workshop	77
Calanques met Kerstballen	79
Calanques in Tekeningen	84
Kaderdiner	88
Wist je dat...	90
ASAC Week 2022	92
Bedankjes	94

ASAC Lied

Klim hoog,
ASAC klim hoog
en zeg ons wat je ziet
klim hoog, ASAC klim hoog
iets mooiers is er niet

Bergen, rotsen, sneeuw
en de zon in je gezicht
vrijheid dichterbij dan ooit tevoren
hier zijn wij als een koning op de rots
kijk ons gaan,
we klimmen hoog en zingen door

Drink bier,
ASAC drink bier
en zuip je kierewiet
drink bier, ASAC drink bier
iets mooiers is er niet

Het 96^e bestuur

Voorzitter:

Tijmen Menist

Vicevoorzitter:

Amber Cok

Penningmeester:

Jorrit Kroes

Secretaris:

Rachel Kiks

Weekendcommissaris:

Wouter Rienks

Materiaalcommissaris:

Tulipan Etterer

PR-commissaris:

Nina Stolk





VOORWOORD

Hallo lieve leden,

Hier ligt dan het jaarboek van de ASAC voor je neus, ook wel bekend als de Convo!

Doordat na Corona gelukkig weer volop activiteiten georganiseerd konden worden, was er genoeg om over te schrijven. Ik heb dan ook vele mooie verhalen en verslagen van verschillende ASACers ontvangen. Al staat lang niet alles wat er is meegemaakt door de ASAC het afgelopen jaar in deze Convo, hoop ik toch dat je tijdens het lezen herinnerd wordt aan de leuke momenten van afgelopen jaar, waar je zelf bij was, of gewoon kan meegenieten van de mooie verhalen van anderen.

Dank aan de mensen die een stukje opgestuurd hebben en geniet van het lezen!

Nina, namens het 96e bestuur

Hello dear members,

Here is the ASAC yearbook, also known as the Convo!

Because we were able to organise a lot of activities after Corona, there was enough to write about. I received a lot of nice stories and reports from different ASAC members. Some of them are in English, so I hope that the international reader finds some joy in this Convo as well. Although not everything that has happened in the ASAC in the past year is in this Convo, I hope that you will be reminded of the nice moments of the past year that you attended. Or you can just enjoy the beautiful stories of others.

Thanks to the people who sent in a piece and enjoy reading!

Nina on behalf of the 96th board

Woord van de Voorzitter

Tijmen Menist

Allerliefste ASAC'ers,

Als ik terug kijk op afgelopen bestuursjaar dan zie ik een grote brei aan fantastische evenementen. Het was een goed gevuld jaar!

Het jaar begon bij een lezing die ik moest geven aan de nieuwe leden over wat de ASAC nou precies is. Tijdens dat eerste event was het nog even zoeken naar hoe we als bestuur zouden gaan samenwerken, maar een ding was al wel duidelijk: Het zou een heel leuk jaar gaan worden!

De retro was echt fantastisch en er zijn super veel leden actief geworden. Er waren zelfs al meerdere RETRO-BOTS teams!! Na de RETRO had je dus de BOTS en vervolgens zijn we met het bestuur afgereisd naar de Calanques.

Na maanden zeuren van mijn kant, had Jorrit eindelijk zijn gitaar meegenomen en wat was dat een goede beslissing!! Jorrit speelde de sterren van de hemel en er was niks beters dan genieten van zijn zangkunsten na een dag hard

klommen.

Dit jaar vulde zichzelf rap met 6 klimweekenden, een T1 cursus en een multipitch-cursus waar we als bestuur goed vertegenwoordigt waren! De tweede RETRO was ook een succes en daarna zijn we met een bestuursteam tweede geworden bij de ARA!



Terwijl ik dit stukje schrijf, worden de laatste events gehouden. Daarna zullen we met zijn allen naar een ouderwetse ASAC week afreizen en dan is ons bestuursjaar alweer voorbij. Wat is het snel gegaan en wat ben ik blij dat ik dit bestuursjaar heb mogen meemaken. Ik denk dat we terug kunnen kijken op een heel leuk bestuursjaar waar we trots op kunnen zijn!

Woord van de Secretaris

Rachel Kiks

Afgelopen jaar stond alles in het teken van “de ASAC weer tot leven brengen” en als ik terugblik op het jaar is dat meer dan gelukt.



Aangezien ik zelf lid ben geworden in de beruchte coronaperiode, wist ik niet beter dan dat er veel online activiteiten waren die niet al te druk werden bezocht. Omdat ik het afgelopen jaar deel mocht uitmaken van het 96e bestuur, heb ik geleerd dat de ASAC zeker meer is dan dat (gelukkig maar!). Als secretaris heb ik genooten van het schrijven van de weekmails en het verzamelen van de wist-je-datjes. Ik heb stiekem zelfs genoten van het notuleren tijdens de vergaderingen (ja echt).

Hoewel het best een uitdaging was naast mijn master en zaterdagbaan, ben ik blij dat ik mijn steentje heb kunnen bijdragen. Naast de ASAC, heb ik ook mezelf nóg beter leren kennen. Bijvoorbeeld dat mijn motto: "Een dag zonder pinda-kaas is gewoon geen leuke dag" nog steeds van kracht is!

Hopelijk hebben jullie net zo genoten van het weer tot leven komen van de ASAC, van alle weekmails en wist-je-datjes, alle bergavonturen en patatjes (want dat rijmt).

Veel liefs,
Rachel

ENGLISH:

Last year was all about "bringing the ASAC back to life" and looking back on the year, we more than succeeded. Since I became a member during the infamous corona period, I didn't know any better than that there were many online activities that were not so crowded.

Being a part of the 96th board last year has taught

me that the ASAC is certainly much more than that (thankfully!). As secretary I enjoyed writing the weekly emails and collecting the “wist-je-datjes”. I secretly even enjoyed taking the notes during the meetings (yes really).

Although it was quite a challenge next to my master's and Saturday job, I am happy that I was able to contribute in my way, and that I got to know myself better, as well as the ASAC. For example, my motto: “A day without peanut butter just isn't a fun day” still holds true!

I hope you enjoyed the ASAC coming back to life, all the weekly emails and all the mountain adventures.

Lots of love,

Rachel

Woord van de PeRCo

Nina Stolk

Hoi lieve ASACers,

Wat was het een mooi jaar! Het begon amet de ASAC-week in Ailefroide waar het zo gezellig was en het buitenklim-virus mij te pakken kreeg. Schamend feit: dit was ook mijn eerste ASAC klimweekend/week.

Gelukkig volgde er direct meer buitenklimervaringen, met de bestuursweekenden in België, Retroweekenden (De geur van het wc gebouw op het bivakveldje van Freyr begint zelfs al verwelkomend te ruiken.) en de prachtige week in de Calanques! (Waar, zoals je op minstens twee andere plekken in deze Convo kan lezen, Jorrit zo mooi gitaar speelde :))

Daarnaast heb ik heel erg genoten van het PeR-Co-schap. De Retroperiodes waren leuk en het was fijn om te zien hoe de nieuwe leden snel in echte ASACers veranderden en hoe veel leuke, actieve mensen we aan de Retro overgehouden hebben.



En wat was het ook gezellig met het bestuur. Van de wekelijkse vergaderingen tot het afreizen naar Groningen om de gestolen ASAC vlag terug te winnen en de relaxte sfeer tijdens onze week-endjes: ik ga het toch wel missen.

Gelukkig zijn we als bestuur na een jaar aardig goed geworden in zoveel mogelijk mensen en klimspullen in de auto van Wouter proppen in een zo kort mogelijke tijd, om zo naar het zuiden te vertrekken. Ik verwacht dat we deze kunst na ons bestuursjaar wel zullen blijven perfectioneren met zijn allen.

Al met al: een erg goed jaar met erg fijne mensen waarin ik misschien zelfs ietsje beter ben geworden in plannen!

ENGLISH:

Hi dear ASACers,

What a great year it was! It all started with the ASAC week in Ailefroide where it was so nice and the outdoor climbing virus got me. Shameful fact: this was also my first ASAC climbing weekend/week.

Fortunately, many more outdoor climbing experiences immediately followed, with the board weekends in Belgium, Retroweekends (The smell of the toilet building on the bivouac field of Freyr is even starting to smell welcoming) and the wonderful week in the Calanques! (Where, as you can read in at least two other places in this Convo, Jorrit played the guitar so beautifully :))

Apart from that, I really enjoyed being the PeRCO. The Retro-periods were fun and it was nice to see how the new members quickly turned into real ASACers and how many nice, active people we kept from the Retro.

And what a great time it was with the board. From the weekly meetings to travelling to Groningen to recover the stolen ASAC flag and the relaxed atmosphere during our weekends: I will miss it.

Fortunately, after a year we have become pretty good at cramming as many people and climbing gear as possible into Wouter's car in as short a time as possible in order to leave for the south. I expect that we will continue to perfect this art after our boardyear.

All in all: a very good year with very nice people in which I might even have become a little better at planning!

*Best,
Nina*

Woord van de WeCo

Wouter Rienks



It is quite an unreal experience to be writing a wrap-up text for the year already. It feels like only a few weeks ago that I met the rest of the 96th board for the first time. Instead, it has been over a year since I started my work as a board member, as over the summer I was already running some practice weekends and performing the general board

initiation rituals, such as figuring out whether or not the ASAC should buy its own van.

But it was only a few weeks until I got the hang of things, and weekends started running more smoothly (at least on my side). Although there definitely were some hiccups (tip for future weekends: Taking 5 different recipes on a retro weekend with 35 participants doesn't make for a smooth dinner service), overall there were quite some successful weekends during the autumn term, and I was quite happy about the weekends.

After taking a break in England for a few months, I came back with lots of fresh energy and was hoping to turn the spring semester into an even bigger success, now that I had some experience.

Unfortunately, disaster struck. With multiple instructors unable to help out due to injuries, and over 40mm of rain on the Pentecost weekend, across all of Europe, it felt like I was canceling almost every other weekend. I was especially sad I had to cancel the hitchhiking weekend, which was definitely the weekend I was most excited about.

Luckily, there were also quite some successful weekends, to Fontainebleau, Dorset, Hotton, and Sy. Special thanks to Koen and Jiska for being such active SKI's!

I'm writing this about a week before I leave for the ASAC week, and I hope to see you all there! Best of luck to the new board, I hope you have a blast in the upcoming year!

Wouter

Woord van de Penningmeester

Jorrit Kroes



Ik vond het fantastisch om het afgelopen jaar al het moois wat de ASAC te bieden heeft van dichtbij mee te mogen maken. Grote 'happenings' zoals de week in de Calanques en de ARA — waar ik als compleet onervaren persoon met mijn team op een of andere manier als tweede ben geëindigd (sorry voor de flex) — zullen mij altijd blijven.

Toch heb ik het meest genoten heb van de minder zichtbare kant van de ASAC. Op zich wel

toepasselijk voor een penningmeester (oftewel: de functie waarbij, zolang alles goed gaat, bijna niemand precies weet wat je doet). Bijvoorbeeld de organisatie van het kaderdiner, waar wij als bestuur met behulp van dubbel zo veel budget heerlijk konden uitpakken met een epische locatie, vijf gangen en als klap op de vuurpijl de meest wilde verhalen van instructeurs. Of bijvoorbeeld de debiteurenvergaderingen met de KasCo. Stiekem een van de meest gezellige en belangrijke commissies van de ASAC, waar soms uren lang de ondoorgrondelijke archieven van conscribo ontcijferd werden om erachter te komen wie in 2017 20 cent te weinig heeft betaald voor zijn trui en op de een of andere manier toch bij de asac in de plus staat.

Bedankt voor alle mooie momenten afgelopen jaar: in de klimhal, bij de rots, in een vergadering of bij een evenement. Hopelijk kan ik nog lang bij de ASAC rond blijven hangen!

Groetjes,
Jorrit

ENGLISH:

I loved being able to experience all the beauty that the ASAC has to offer over the past year. Big 'hap-

penings' like the week in the Calanques and the ARA - where I, as a completely inexperienced person, somehow finished second with my team (sorry for the flex) - will always stay with me.

Yet what I enjoyed most was getting to know the less visible side of the ASAC. In itself, this is appropriate for a treasurer (i.e. the position where, as long as everything is going well, hardly anyone knows exactly what you are doing). A big example that is not that visible to regular members was the organisation of the 'kader dinner', where we as the board, with the help of twice the ordinary budget, were able to go all out with an epic location, five courses and, as the icing on the cake, the wildest stories from instructors. Or, for example, the debtors' meetings with the KasCo. Secretly one of the most sociable and important committees of the ASAC, where hours were spent deciphering the inscrutable archives of conscribo to find out who paid 20 cents too little for their merch in 2017. Thanks for all the great moments during the past year: in the climbing hall, at the rock, in a meeting or at an event. Hopefully I can stick around with the ASAC for a long time to come!

*Greetings,
Jorrit*

Woord van de MatCo

Tulipan Etterer

Zo, hier zijn we een jaar later en ik moet zeggen: ik vond het heel fijn om Matco te kunnen zijn dit jaar.

Het is niet gegaan zoals ik het had verwacht, maar zo is het leven. Ik ben vooral heel erg dankbaar voor de andere bestuursleden. Zij hebben dit jaar echt een hele fijne ervaring gemaakt.



Nu terug naar de vereniging en de terugblik. Hèhè Ons doel was Asac weer terug in leven te trekken, na al dat Covid gedoe en zo, voor het geval dat het jullie niet opgevallen was. Wat betreft het bereiken van dit doel was ik maar een ondersteunend deel voor de rest van de toppers in het bestuur. En als ik heel eerlijk ben: ik was

helemaal happy in het hok met alle gear ordenen en klaar te leggen voor iedereen. Nieuwe spullen kopen was helemaal top. Ik kon mijn online shopping talenten helemaal los laten. Aan de andere kant: dat spullen kwijt worden geraakt is totaal irritant, maar ik heb het ook met een topo gedaan.

Dus de volgende conclusie heb ik moeten trekken en dat is; we zijn allemaal maar mensen en niemand is perfect.

Ik vergeef jullie (en dus mezelf).

Groetjes
Tulipan

English:

PS

For all the internationals. I'M SO INCREDIBLY SORRY FOR THE FOLLOWING:

I'm not translating this piece cause I'm writing it way too late in the evening and past the deadline. So here is a summary - or go to town with Google translate.

*Being a board member is hard, but great.
In big part thanks to the rest of the board.
Goal to bring life back to the association: check.
Being THE matco is awesome.
But you people wine a lot and want stuff, also lose
stuff.*

*I lost a Topo too. So you are forgiven and buying
new stuff is fun.*

*Bye now!
Yours never again after this year,*

Tulipan

Woord van het 97e bestuur

Heeeeey lieve allemaal,

Afgelopen tijd kon er weer volop geklommen worden en wat hebben we hier allemaal van genoten!

Er gaat natuurlijk niets boven halverwege een rots hangen en nog lekker bijbruinen ook. Met een geweldige zomer in het vooruitzicht, kunnen we ons nu ook al gaan verheugen op een nieuw jaar vol ASAC-activiteiten. Wij kijken in ieder geval vol enthousiasme uit naar alle klimweekenden, klimavonden, klimactiviteiten, klimaangelegenheden en alle andere gezelligheid! Wij zitten al bomvol ideeën en staan te springen om deze met jullie te delen, maar eerst zullen we ons even voorstellen!

Femke is nog maar net lid van de ASAC, maar daardoor is ze nog niet minder ASAC'er. Door haar enthousiasme is zij een perfecte aanwinst voor het bestuur. Ze wordt zelfs onze voorzitter. Als ze niet aan een klimwand hangt, is ze er vast vanaf gevallen, vaak met een luide aankondiging. Of onderweg naar de hal omdat ze zo van fietsen houdt (en in Amstelveen woont). Na een klein avontuur bij de LSAC besloot ze toch dat de

ASAC wel veel leuker was (de enige goede keuze natuurlijk).

Dan nu onze eigen Sibogachickies: Aloes en Arend. Opvallend aan deze chickies zijn hun liefde voor kerstlampjes en Nederlandse muziek. Deze zullen in aanwezigheid van dit duo nooit ontbreken. Naast kerstlampjes kan je Aloes zielsgelukkig maken met alles wat flamingoroze is en randjes. Ze is dan ook erg vaak in de boulderhal te vinden. Belangrijke vermelding: ze heeft een tandem dus als je ooit ergens heen moet, spring maar achterop! Studeren doet ze ook, maar daar hebben we het maar niet te veel over. Tot ons grote verdriet kan ze maar een half jaar onze secretaris zijn, dus we gaan de komende tijd gewoon extra van haar genieten.

Arend studeert ook (af en toe, niet teveel), dus daarom gaan we maar even door op zijn liefde voor voetbal en ukeleles. Arend zou je zonder enige moeite kunnen omschrijven als een positief persoon. Als je wilt dat het niet gaat regenen, vraag dan even aan Arend wat het weer wordt. Verder vindt hij het helemaal prima om 8 keer te herhalen wat ook alweer de datum was van een bepaalde ASAC-activiteit. Als penningmeester zal hij hier niks mee gaan doen, maar toch leuk om

te weten. Funfact: als je ooit een leuk dinofejtje wilt, vraag het hem vooral.

Kan enthousiasme erfelijk zijn? Jasper was het retro-kindje van Arend en is onder andere hierdoor ook het bestuur in beland! Hij is misschien wel de eerste WeCo die nog nooit op ASAC-weekend is geweest, maar dit maakt hij goed met zijn enthousiasme voor weekenden in het algemeen. Jesper, uuhhh, Jasper is nu nog vooral een boulderaar, maar daar gaat hij hard aan werken. Deze boulderliefde gaan jullie echter wel terugzien in de organisatie van extra boulderweekenden.

En ook Rosa is enthousiast! Ze wist meteen dat bestuur iets voor haar was en neemt de taak van MatCo nu al heel serieus. Elke keer als ze er meer over te weten krijgt, vindt ze het leuker en leuker! Iets wat ze niet zo leuk vindt, is fietsen. Bij de ARA/BOTS zal ze dus vooral als cheerleader aanwezig zijn. Deze cheerleaderkunsten komen niet zomaar ergens vandaan, ze heeft namelijk een heuse dansopleiding (in Parijs!!!!) achter de rug. Het buitenland trekt haar wel want na haar 4-weekse taal cursus deze zomer kan je deze leuke meid volgend jaar ook nog eens in het Koreaans aanspreken (maar doe toch maar niet).

Woonachtig in het centrum van het centrum van Amsterdam is Myrthe de drukte van alle chaotische toeristen af en toe wel een beetje zat. De vriendelijke, soms net zo chaotische, wereld van de klimmers geeft een mooi alternatief. Myrthe is als PerCo al hard bezig voor de aankomende Retroperiode, terwijl ze eigenlijk aan het studeren zou moeten zijn. Als ze ergens aan begint, levert ze geen half werk. Dit komt goed uit, want een half Retroweekend of een stel mouwen zonder shirt (jaja, ze regelt ook de merchandise) is voor niemand leuk. Ze zal zich het komende jaar vol voor de ASAC inzetten om de wettenbundels te ontvluchten en iedereen een gezellig en uitdagend jaar te bezorgen.

Surprise! Er is nog een Sibogachickie!! Is bestuursinteresse misschien besmettelijk? Cécile loopt al wat langer rond bij de ASAC, maar heeft op de een of andere manier nog nooit bestuur gedaan. Totdat er een nieuwe functie in het leven werd geroepen die haar op haar buik geschreven was: de COOP. Zelf gaat ze liever naar de Lidl en heeft ze ook heuse Lidl kleding, maar voor de ASAC zal ze een uitzondering maken en uitwijken naar de COOP. Ze kijkt ernaar uit om de nieuwe schakel te vormen tussen de Opleidingscommissie (waar ze al in zit) en het bestuur en hoopt hierbij zowel de cursisten als de instructeurs allemaal tevreden te

stellen.

Nou dit was het dan eindelijk. Natuurlijk staan we te springen om jullie ook allemaal te leren kennen! Wij hopen er met al ons enthousiasme weer een geweldig ASAC-jaar voor iedereen van te maken!! Tot snel in de klimhal of op de rotsen :)

Liefs,

Het 97e kandidaatsbestuur





Sy, SY, Siii

Door Vincent Blum



Vrijdagavond 15 oktober 2021, mijn eerste ASAC weekend ná coronatijd staat op het punt te vertrekken naar Sy! Na een hectische week ben ik wat moe, maar heb ik erg veel zin om een weekendje aan de rots te hangen. Zo na coronatijd is veel wennen en een ASAC weekend is hier geen uitzondering op. Met name de nieuwe mentaliteit van de ASAC is anders: zo was niemand iets essentieels vergeten, was iedereen op tijd, voorbereid en hebben we niet traditioneel naar Floris hoeven zoeken. Deze ontwikkeling in de georganiseerdheid van de ASAC was voor mij even wennen, maar brengt zo haar voordelen met zich mee.

Afijn, enkele files, omwegen in Luik (as is tradition) en een poging om harder dan 30 te rijden

op een landweggetje waar je 90 mag verder, kwamen we aan in Sy. Struinend over een donkere camping kregen we uiteindelijk een plekje toegewezen op het veld. Daarbij viel één ding op: het was KOUD. Het was zo koud, dat als je nieste, je snot feitelijk een hagelgeweer was. Een beetje ASAC-er is hier natuurlijk op voorbereid, maar ik zelfs na al die jaren natuurlijk niet. Er zat maar één ding op: snel onze tent opzetten en slapen.

De volgende ochtend laat zich gemakkelijk samenvatten in ei en koffie. Onze SKI, Koen, arriveerde al gauw met de laatste deelnemers en al vroeg (lees: 10 uur) vertrokken we naar het klimgebiedje. Sy ligt een uurtje onder Luik en is een lange tijd gesloten geweest vanwege natuurbescherming. Zo groeien er bijzondere planten en leven er diersoorten (ijsberen) op en in de rots. Midden in Sy is een leuke camping met aardige, Nederlandse eigenaren. De afgelopen jaren is het gebied helemaal vernieuwd en opgeknapt en kan er weer geklommen worden. Ook is er een NKBV hut waar je kan overnachten. Sy ligt prachtig aan de rivier de Ourthe en kan hierdoor grofweg opgedeeld worden in 2 gebieden: stroomopwaarts en stroomafwaarts, beide op slechts 15 minuten lopen van de camping.

Wist je dat ...

... Het zo koud was, dat Wim Hof een training in Sy gaf dat weekend?

... Sy niet overstroomt was in de zomer, omdat al het water bij Sy in ijs veranderde?

... er één plek is op de camping met warm water, naast de spoelbakken bij de vuurplaats?

De eerste dag klommen we bij “les vignobles”. De routes in Sy zijn over het algemeen zeer makkelijk (4-5) en de behaking zit tussen het USC en Freyr in, het verschilt wel per route en per rots. In dit gebiedje zijn echter ook een aantal moeilijke routes (6-7), waar de ervaren klimmer zich kan vermaken. Er is recent een volledig nieuwe topo verschenen die binnenkort gepubliceerd wordt in boekvorm. Mijn persoonlijke ervaring is dus dat het perfect is voor de beginnende tot gevorderde klimmer. Je kan in Sy comfortabel je eerste meters op de rots maken door de gemakkelijke routes (eventueel top rope). Je kan echter ook juist veel zelfvertrouwen en ervaring opdoen met voorklimmen door de combinatie van makkelijke routes, maar soms enigszins lange haakafstanden. Tulipan haalde haar eerste dag haar OVS (gefeliciteerd!), waardoor er in totaal 4 zelfstandige klimmers waren. De rotsen staan

in een prachtige bosrijke omgeving (bij ons in herfstkleuren!), direct naast de rivier, waardoor het klimmen in één woord idyllisch te noemen is. Na een middag klimmen vertrokken enkelen nog naar een ander gebiedje 'le banc' (hoewel de bank weg is), maar gingen de wat oudere leden ontspannen en douchen, wat door sommigen als ASAC onwaardig werd gezien.

Die tijd werd echter nuttig besteed toen ik samen met Daniël hout ging sprokkelen voor het vuur. Dit bleek zeer gemakkelijk: overal in de bomen en struiken hangen droge takken van de overstroming. Het brandhout kon dus letter 'geplukt' worden. Na een heerlijke improvisatie avondmaaltijd, omdat niemand het recept van Kasper kende, hebben we een groot vuur gemaakt. Inmiddels was de adem van Boreas (God van noorderwind) weer neergedaald en bevond Sy zich in een grote wolk van kou. Toen al het hout ongeveer op was ging iedereen op stok om er de volgende ochtend achter te komen dat het zo mogelijk nóg kouder was dan de dag ervoor.

Wist je dat...

... Het zo koud was dat ik sinds mijn weekend in Sy geen thee meer, maar vloeibare stikstof drink?

... Ik noodgedwongen de ASAC SKI muts over mijn klimhelm droeg?
... Een nieuw ASAC lid dacht dat de instructeur een SKI heet, omdat het weer was om te skiën?
... Russische criminelen vroeger niet naar Siberië, maar naar Sy werden gestuurd?
... je met de trein naar Sy kan? Er is gewoon een station!

De tweede dag heb ik met de andere zelfstandige klimmers relaxt gesinglepitched bij 'le banc', maar de anderen hebben bij 'le cathedrale' geklommen. In de middag hebben we genoten van heerlijke taarten en heeft Sjamaan Elias een nieuw officieel ASAC ritueel uitgevoerd, waarbij verkleumde ASAC-leden koffiedamp snuiven. Opgefrist hebben we heerlijk geklommen in de zon en 'le banc' wel uitgespeeld met z'n allen.

Aan het einde van een heerlijke dag zijn we veilig en wel aangekomen in ons geliefde, warme Amsterdam. Toch, aan het einde van dit avontuur, zijn er bij mij vooral warme herinneringen aan de gezelligheid, het klimplezier en de fijne gesprekken die we met elkaar gevoerd hebben.

Bedankt, lieve ASAC-ers!

Masterplan - Retro 1

Door Retro Groepje "Be there or be circle"

This retro period started with a plan. The parents, Milton and Nenna, were determined to make their group eager to join the challenges and even prior to the official start of retro period, they were ready to compete for the eternal glory of parenting the winning team.

The very first week started with info evening picture-taking in preparation for the future and with the handstand t-shirt challenge being videoed (Eye of the Tiger as background music, of course). At some point, our lead was far ahead of any other competing group, some opponents even admitted to giving up. The last week or so, however, showed the weakness of a group with few excited to go extra early on, compared to the steady progress of many enthusiasts, which happened to be the composition of another competing group.

One morning, we all woke up, realizing we had been passed in points to a sad second place. The horror... But! These fierce, competitive new ASAC'ers did not give up so easily, for this quest

for getting the most points was far too exciting to simply surrender! So on the last afternoon, we wrote letters, decorated the chill room, and worked as one hell of a team to write this Convo piece. Maybe that lives up to the spirit of the ASAC, always late, but highly energetic!

Be there or be circle

Betrayal at Midnight

- Retro 1

Door Retro Groepje "De SetjesSletjes"

It was a cold, but pleasant evening, the 28th of October. All was well.

After a long and hard battle, retro-team 'Be there or be circle' (terrible name) looked defeated. Their ranks faltered, 'Why do we even do this?', asked some. 'Does this really matter?', asked others.

YES! Said Milton and Nenna.
THIS IS IMPORTANT!

And so their retro-members sighed: 'Okay, we will do as you ask.' Slowly, they typed away at their keyboards, forcefully conjuring up some half-truths about their love for the board.

Slave-masters Milton and Nenna had a sly but gleeful look on their face; their mission would soon be complete.

'We'll take away everything they have', said Milton. 'With passion', replied Nenna.

And so a few hours later, their so-called love letters adorned the interior of the ASAC living room.

Milton pulled out his phone, opened his secret WhatsApp-chat with the board that only the old-boys network of retro-parents had access to, and asked the question:

'How many points, between 5-30?'

'35', replied Tijmen, with a big grin on his face.

What the actual content of the letters was didn't matter. People wrote a so-called love letter to him. He felt powerful.

Meanwhile, at the headquarters of the SetjesSletjes alliance, the Schlimbach-Stada residence, Mila suddenly felt a chill along her spine.

'What is it?' asked Robert Jan.

'Something is wrong, I feel it. The hard work of the SetjesSletjes, it's fading away from us' said Mila.

She checked her phone, and let out a shriek.

'What?! This cannot be true, they are ahead!'

'Snakes in the grass!' Robert Jan cried in distress.

'This aggression will not stand!'

'What will we do?' asked Mila.

'Just believe!' said Robert Jan.

And so it happened: the board members felt the urgency of the matter and banded together; Amber even stopped studying for her exam.

They voted 6 to 1 on abolishing slavery in the ASAC, and banned Milton and Nenna from ever being retro parents again.

The aggression did not stand, the so-called love letters were ceremoniously burned, and Tijmen was sentenced to 35 years in ASAC prison.

The End.

More Than Just Climbing - Retro 2

Door Lin Kohen Ytterdal



From the moment I saw the Nijntje's Eerste Klimweek-end (Nijntje's First Climbingweekend) booklet on my chair during the initial information evening, I knew that joining the Asac had been the right choice.

As Nijntje kindly explained to us retro 'kids' what to pack on an Asac climbing

weekend, we got to enjoy a treat that the retro 'parents' brought for each of their groups: CAKE!

As promised on the Asac website, the Asac loves cake, and cake there will be! As dessert at the gala, as a nice addition to a picnic in the Flevo-park, or as a pick-me-up at 5 AM while watching

the sunrise during the ARA. Cake will be there to cheer you up, as will your fellow Asac members, who during the retro period quickly turn into friends.

Looking back at the retro period, it gave me much more than I initially imagined it would. In only two short months, countless moments were experienced that are worth remembering.

At the BBB we attempted slacklining with a beer in each hand, experimented with how many boulder grips you can skip until a route becomes essentially impossible, and sat around the campfire until none of us could bear the cold anymore. At Night of the Petzl we learned how important a flashlight is to not only recognize the route you are taking but also to identify who you are talking to. Inspiration was gathered during Pete Whittaker's talk, at which we did not only drop our jaw at the incredible art of crack climbing, but also at the sheer amount of people that can fit into Klimmuur Centraal at once.

After the lecture, attempts were made at mastering the skill of crack climbing at the new Whittaker Crack School route at the USC climbing hall, in the hope that we too might one day feel

the thrill of climbing a mountain crack. The USC quickly became a beloved place to be for (new) Asac members, as many of us have made Ywen's Jesper training a fixed part of our weekly calendar. The Oerknal as well became a place for many memorable evenings, like the Board Game Night and the Retro Eind Borrel. During the board game night, some people were huddled together, concentrating on a complicated and serious game, some were pretending to play a card game while focusing their attention on the Ajax match on the TV, while at the same time others just came for the beer and the conversations.

At the Eind Borrel, the groups consisted of people desperately trying to complete a few more last-minute Retro Challenges, hoping to still beat the Ontbijterbal group in an eleventh-hour sprint for the Retro title. Unfortunately, despite lavish attempts, including some heartfelt letters to the Asac board, the Ontbijterbal group still took first place. With that, the retro period was finished, and we became full-fledged Asac members, with many more momentous moments laying ahead of us. Hopefully, some of these memories will be created during an Asac weekend, as most of us haven't had the opportunity yet to make use of Nijntje's packing list.

Beer, Boulder, Barbecue - Retro 2

Door Retro Groepje "Daddy Issues"



De zon scheen fel, de vogeltjes floten en ik was onderweg naar het NKBV terrein voor de welbekende BierBoulderBBQ!

Onze retrovader had ons al inside-info gegeven dat dit een van de leukste activiteiten van de retro was en dat we hier dus echt bij moesten zijn. We begonnen de middag vanzelfsprekend met boulderen. Voor de aanwezigen die de boulders iets te makkelijk vonden, zochten we met liefde een manier om het wat ingewikkelder te maken (zonder linker voet bijvoorbeeld).

Na een uurtje of wat in het zonnetje de boulders en slackline uitgeprobeerd te hebben, konden we over op het volgende deel van de dag: bier en BBQ! De burgers werden tevoorschijn gehaald en hier en daar te fanatiek gegrild. Er waren gelukkig nog wel een paar capabele grillmasters die een heerlijk maaltje hebben verzorgd.

Het begon toch wel donker te worden en dat betekende natuurlijk maar één ding: tijd voor kampvuur! Hier hebben we nog wat heerlijke uurtjes van genoten, voor het toch tijd was om de boel in te pakken en de weg naar huis te zoeken.

Zeker een geslaagde dag waarin ik veel nieuwe ASAC'ers heb ontmoet!!

ACSIE gaat Geocachen

De Geocache activiteit begin februari was een succes. Een week lang hebben teams gespeurd naar caches die verborgen zaten bij allerlei klimlocaties in Amsterdam. Ook moesten er puzzels opgelost worden om tot de coördinaten van de laatste cache te komen. Alleen de legendarische Jorrit en briljante Tijmen hebben de laatste cache kunnen vinden, tussen de wortels van de boom waar ze zo triomfantelijk in staan. Bonus-foto van Tijmens billen.



InterSACiaal klimmen!

(5 Maart 2022)

Door Milton van Putten

(die lange, met mede oud-bestuursleden van links: Liza, Nenna & Jesse)



HET indoor klimweekend waar je al je (studie) verplichtingen even voor moet verschuiven om je favoriete enthousiastelingen over het hele land weer eens te mogen zien. Rocksteady in Bussum is gelukkig een locatie midden in het land.

In totaal waren van bijna alle SAC's wel een paar groepjes die een lange (of korte) reis hebben afgelegd om de gezelligheid, pub quiz, feest, overnachting, en natuurlijk het klimmen mee te mogen maken.

Kleine samenvatting: try-harden en/of gezellig klimmen met mensen die je heel goed kent of nog nooit hebt gezien; linzencurry met (een iets te lang gekookte, maar alsnog overheerlijke) rijstepap naar binnen werken, waadoorr de massaal uitgehongerde magen gevuld konden worden; een verShrekte pub quiz, waarbij je nu toch eindelijk wel moet weten wat de hoogste bergen zijn per continent; bier-estafette, en de ex-Praeses die natuurlijk niet kon laten om er een geweldig festijn van te maken; ergens in de nacht maar eens je opblaas matje en slaapzak tevoorschijn halen en vervolgens vroeg in de ochtend weer wakker gemaakt worden door een veel te harde feest-wekker waarna iedereen netjes geholpen heeft om de klimhal weer keurig achter te laten voor de reguliere klimmer.

Zo'n event smaakt altijd naar meer: op naar de volgende InterSACiale gezelligheid!

INVULVERHAAL:

Rampzalige Klimvakantie

Door Astrid Bieger

Het is tijd voor een throwbackje naar de invulverhalen van vroeger! Dit keer met een klimthema! Voor degene die het niet kennen: ga gezellig met een vriend/vriendin zitten, laat hem/haar eerst alle woorden tussen haakjes kiezen en vul ze in op de lijn. Vervolgens kun je het verhaaltje voorlezen en kan de lol beginnen!

“ _____ (aanmoedigende kreet)!” Hoor je _____ (klimpartner) onder je roepen. Met het laatste beetje kracht dat je hebt trek je jezelf aan _____ (favo nummer cam) vingers omhoog aan een _____ (type greep waar je de grootste hekel aan hebt). Wooohooo! Eindelijk ben je voorbij de crux.

Je bent nog maar net op adem gekomen of je hoort naast je “ _____ (favo power-scream)”. Je herkent meteen de stem, dit is _____ (klimidool)! OMG! _____ (zelfde klimidool) klimt naast je, wat een hunk! Je wil deze celeb begroeten, maar

van de zenuwen zeg je " _____ " (naam van je retro-groepje). Als je denkt dat het niet erger kan, valt je _____ (kleur van je pofzak +e) _____ (kledingstuk) naar beneden. So embarrassing! Natuurlijk gebeurt jou dit weer als een celeb naar je kijkt. Snel laat je je zakken naar de grond. Je hoofd is nog _____ (kleur van je project) van kleur als je zie dat de _____ (commissie van de ASAC) op je staat te wachten om te vragen of je wilt _____ (klingerelateerd werkwoord). Je kan wel door de grond zakken!

Opeens schrik je wakker door het geluid van een _____ (dier) en zie je op je phone dat het _____ (getal van je klimniveau) uur is. Je bent gelukkig gewoon veilig in je tent in _____ (land dat begint met de eerste letter van je naam). Pfiew! Het was allemaal maar een droom.

BiBaBoCo

Door Florian Holland



In het ASAC lied staat dan weliswaar 'drink bier ASAC drink bier', maar in de praktijk staan wij toch alom bekend als slappe borrelaars. Als ik zeg dat ik bij een 'studentenvereniging' zit, hebben mensen

toch iets andere ideeën dan om een kampvuur heen zitten. Ik heb zelfs vernomen dat we bij de Oerknal bekend staan als warme chocolademelk- en theedrinkers. De eerste keer dat ik met dit probleem in aanraking kwam, was dan ook gelijk de geboortedag van de BiBaBoCo.

Dit gebeurde namelijk toen ik zelf nog in de eerste retroperiode van dit jaar zat. De eerste klimactiviteit, klimmen bij het USC, was voorbij en mijn geadopteerde retrobroeder Sijbren en ik wilden ons harde senden belonen met een tar-

wesmoothie. Dit kan natuurlijk moeilijk met z'n tweeën, want hoe meer zielen hoe meer vreugd.

Daarom besloten wij om om 22:12 een bericht de ether in te sturen waarin we mensen vroegen of ze gezellig erbij wilden komen zitten. Ik snap natuurlijk dat we als alpinisten gewend zijn vroeg te slapen voor die early alpine starts, maar dat dit slaapritme ook blijkbaar standaard is in een normale week, vond ik toch tamelijk bizar. Het leek wel alsof iedereen al op bed lag, want niemand reageerde. Het kan ook zo zijn dat mensen geen bier willen drinken omdat de klimprestaties dan achteruit gaan.

Dat heb ik dit jaar ook bij mezelf gemerkt. Op routes die ik vroeger zes keer achter elkaar deed, zit ik nu na één keer al te hijgen. Maar goed, dit is geen excuus om niet een lekker koud pilsje te komen drinken. Punt bleef: de opkomst was precies nul.

Na deze totale shock, moesten Sijb en ik dan maar zelf ons verdriet wegdrinken en flink pilsen. Maar niet voordat we een rigoureuus plan hadden bedacht om dit gebrek aan borrelen aan te pakken. Ik zei in eerste instantie grappend dat we een borrelcommissie moesten opricht-

en. Toen Sijb echter zo positief antwoordde en Tijmen van het bestuur volgens mij ook (bind me er niet aan vast wie het precies was), werd het plan toch iets reëler. Toen zag ik het licht. Ik keek naar de naam van het café waar we in zaten en ik bedacht me: Oerknal..... Big Bang..... Big Bang Borrel Commissie. Tot op de dag van vandaag ben ik onrechtmatig trots op het bedenken van deze naam. Zo kwam op 22 september 2021 de borrelcommissie van de ASAC tot stand: de BiBaBoCo.

Nu er een vaag idee op tafel lag, moesten we natuurlijk leden gaan werven voor de mooiste commissie van allemaal. De retro spelletjesavond leende zich hier uitstekend voor. Ook bij deze spelletjesavond moesten Sijb en ik ons zeker even op de kaart zetten als stevige borrelaars. Ik ging in minuut één al onderuit toen ik geen biertje kon openen aan een krat óf met een ander biertje. Dit was mijn eerste maand studentenleven dus ik moest nog even inkomen. Aan het begin van het jaar lustte ik zelfs helemaal geen bier. Mijn eerste biertje had ik acht dagen voor de oprichting van de BiBaBoCo gedronken. In die acht dagen hadden mijn hersenen de tijd gehad om de smaak van bier te associëren met aangeschoten zijn, waardoor in acht dagen het

bier van nog net te zuipen naar overheerlijk ging. Daarentegen was en is mijn tolerantie nog steeds niet echt opgebouwd, dus bij de spelletjesavond was ik uiteindelijk redelijk lam. Zo te zien hielp dat alleen maar om ani-



mo te creëren want we hadden gelijk vijf nieuwe leden: Sammy, Arend, Wouter, Mart en Eran.

Op de eerste BiBaBoCoBoBe (jargon onder BiBaBorrelaars voor: Big Bang Borrel Commissie Borrel Bespreking) was het tijd voor brainstormen en taken verdelen. We zaten onder het genot van een biertje op het balkon bij Amber thuis en begonnen te denken. De frequentie van de borrels kwam vanzelfsprekend al betrekkelijk snel ter sprake. Eens per maand werd de consensus. Iedereen kreeg ook een uiterst belangrijke taak toegewezen: Sammy praatte met de cafés, Mart bedacht thema's, Sijbren maakte promotie, Eran was voorzitter, Arend was notulist en

vice-voorzitter en ik werd penningmeester. Van Wouter ben ik eigenlijk vergeten wat hij doet, maar hij doet echt mega veel dus ja, respect naar hem. Ik doe daarentegen bar weinig en zit nog steeds ongegeneerd te teren op het feit dat ik dit samen met Sijb heb opgericht. Mijn eerste begroting van een astronomisch bedrag van € 100 werd dan ook als beschamend onprofessioneel gezien door andere leden, waarna ik de taak van het penningmeesterschap onofficieel heb gedelegeerd naar vice-voorzitter Arend.

Helaas kon ik niet bij de eerste BiBaBorrel op 1 maart zijn, omdat ik op vakantie was met de fam. Gelukkig zijn de borrels daarna ook een succes geworden en het is top om te zien dat er altijd weer een aantal mensen consequent bij zijn. Ik wil nog even een dikke shout-out doen naar Sammy die volgend jaar er niet bij kan zijn omdat hij gaat werken op de Waddeneilanden. En mogen er nog veel BiBaBorrels volgen!

**correctie 1: Wouter is de vice-voorzitter*

***correctie 2: Sammy was dit jaar op de eilanden maar komt ons hopelijk weer geregeld vergezellen volgend jaar*

Eerste keer ARA: Schapen, koeien en zwemmende ASACers

Door Lars van Geest



Dit jaar deed ik voor het eerst mee aan de ARA. Ik wil jullie graag even vertellen over mijn ervaring. Iedereen moet namelijk meedoen, want het is geweldig!

De ARA bestaat uit een aantal etappes. Elke etappe begint en eindigt bij een wisselpunt

(WP). In elke etappe krijg je een vervoermiddel aangewezen (step, fiets, hardlopen of kano) en een aantal coördinaten/punten op een kaart aangegeven, deze worden checkpoints (CP) genoemd. Het is de bedoeling om langs zoveel mogelijk CP 's te gaan voordat je langs het volgende WP komt. Bij elk CP hangt een knipper waarmee je je scorekaart kan perforeren.

Je moet op tijd bij het volgende WP zijn, want als

je na sluitingstijd aankomt, verlies je veel punten. Verder is er bij elk wisselpunt ook nog een uit te voeren "special task". Ohja, had ik al verteld dat de race van 21:00 's avonds tot 12:00 's ochtends duurt?

Onze voorbereiding liet al wat te wensen over. Onze adventurerace-ervaringsdeskundige Syrka had namelijk een leeg horloge meegenomen. Daarom ben ik 20 minuten voor de race nog naar de Albert Heijn gesneld om een alternatief te zoeken. Met een eiervormige kookwekker op zak konden we de race beginnen. Godzijdank had Karlijn later ook nog een extra horloge voor ons dat we konden gebruiken.

De eerste task was op basis van zicht en gebaren over een afstand van 150 meter een 8-letterwoord communiceren. Met twee wiskundigen in het team kon het haast niet anders dan dat wij deze opdracht nodeloos ingewikkeld zouden maken. We bedachten een vlekkeloos systeem met trinaire getallen en correspondenties. Voordat we dit echter goed en wel met ons team doorgesproken hadden, waren we als een van de allerlaatsten weg bij de start. Op weg naar WP1 hebben we een paar CP's gepakt. Een halfpipe beklommen onder aanmoedigen van de

lokale jeugd, samen met wat aangeschoten studenten bomen doorzocht en met praktisch de helft van de deelnemers door een struikgewas gebanjerd op zoek naar de "ideale vissersplek".

Om middernacht in het Twiske was de hardlooptappe. Hier wilden we per se het zwem-checkpoint halen. Daar aangekomen stond er een rijtje twijfelende teams bij de waterrand. Ik bood me aan om te gaan kijken bij de eerste boei. Nadat ik daar heen was gezwommen en mijn kaart had geperforeerd hebben we de rest wijsgemaakt dat er geen knipper hing. Ik ben zelfs voor de show naar de tweede boei gezwommen. De ARA is en blijft een keiharde wedstrijd.

In het fietsen naar WP2 dacht ik slim te zijn en een schuine afsnijd route te hebben gevonden op de kaart, die maar slecht was aangegeven. Dit was omdat het een wandelpad was vol met hoog gras. Wij hebben 3 kudde schapen de schrik van hun leven hebben bezorgd om 5 uur in de nacht. Na al dit geploeter zat ons team er duidelijk doorheen. Joris kon geen coherente zinnen meer vormen, laat staan coördinaten voorlezen bij ons volgende wisselpunt. Na een stuk koude pizza en het lachende gezicht van Bram bij de special task konden we er wel

weer tegenaan en hebben we vrede in de kano gezeten met zonsopgang. Niet alle teams deelden deze ervaring. Zo heeft iemand van de kano etappe een zwemetappe gemaakt en heeft Lisa nog gevochten met koeien.

Fietsen naar Monnikendam leverde weinig problemen op. Joris was echter van mening dat hij elk bergje op en af kon fietsen op zijn hippe huur mountainbike. Helaas nam hij door deze overmoed wel een duik in de brandnetels. Aangekomen bij een klein pontje bleek dit onbemand te zijn. Overgeleverd aan ons lot en niet in staat om dat hele eind terug te fietsen naar Purmerend hebben we gezellig even op de steiger koekjes van Syrka gedeeld. Eten lost blijkbaar altijd je problemen op want de vrouw van de pont kwam vervolgens rustig aan gelopen om ons over te zetten.

Na wat gestept te hebben en een motivationele "peel the banana"-dans moesten we in sneltreinvaart terug naar het USC. We liepen namelijk erg achter en het zag eruit alsof we nooit op tijd zouden komen. Nenna heeft ons echter failloos terug naar huis genavigeerd. We kwamen uitgeput aan bij de finish voor een welverdiende douche en een geweldige lunch.

“De oude rotten regelen het wel” - ARA-organisatie

Door Miron van der Kolk



Floris Kuipers. Robert Jan Schlim-Bach. Koen Greuell. Ruud Stoof. Bram van der Velde. Namen met gewicht, titanen uit het verleden die als Atlas de vereniging op hun schouders dragen. Aan deze gerimpelde geranium-staarders werd het jonge bloed van Amber Slendebroek en Cécile Baartman toegevoegd, om het geheel wat dynamischer en representatiever te maken. Uiteraard werden ook romantische wederhelften gedwongen om slavenarbeid te verrichten ter verdere glorie van de ASAC.

Niet zonder reden staat de ARA-commissie bekend als de zwaarste commissie van de ASAC. Hier kom je niet weg met een "kom vanavond bier drinken in de oerknal" in de verkeerde appgroep knallen en daarna een teamschotel bestellen. Of een keer per jaar een beetje gitaar spelen op het ASAC gala. Laat ik hier maar niet uitweiden over wat er in vredesnaam door onze vijfkoppige (!) fotocommissie wordt uitgevoerd.

De allerbelangrijkste eigenschap van een ARA-commissielid is het hebben van een mening. Deze ijzeren opvattingen worden in het vuur van de discussie door onze voorzitter Hephaistos Greuell op het aambeeld van de USC-vergadertafel tot vlijmscherpe besluiten gesmeed. Zoals het besluit om te werken met CP's die 5 en 10 punten waard zijn, en niet 1 en 2 punten. De redenen hiervoor zijn de auteur nog altijd niet duidelijk.

Een andere heuvel waar de commissieleden bereid waren op te sterven, betrof de kleur van de knippers. Een anoniem commissielid had het belachelijke besluit genomen om extra knippers in een andere kleur te bestellen. Een doodzonde! In deze discussie werd duidelijk dat sommigen van ons een compleet ander beeld van de intel-

ligentie van de gemiddelde deelnemer hadden. De discussie bleek al snel vruchteloos, aangezien eigenlijk niemand zin had om op nieuwe knippers te wachten.

Naast de strijd in de vergaderkamer, moest er natuurlijk ook gestreden worden op de fiets. Onder de aanname dat het vergroten van de keuzestress zou leiden tot het vergroten van het plezier van de deelnemers, hebben we geprobeerd zoveel mogelijk CP's in de race te stoppen.

Het resultaat was een imposante 88 CP's, dat natuurlijk prima te halen met een vriendelijk tempo van 14 uur lang elke 10 minuten een CP scoren.



Het lag uiteraard aan onze luie deelnemers dat 12 CP's door niemand bezocht werden, en 9 CP's door maar 1 team. Het uitzetten van al die punten was zwaar, maar het geeft toch een voldaan gevoel als je achteraf ziet dat zelfs het winnende team maar 46 van de 88 CP's scoort en 75% van de teams niet meer dan een derde van die 88 CP's bezoekt. Uit onze evaluatievergadering kwam dan ook naar voren dat we volgend jaar het aantal CP's gelijk moeten houden, maar misschien op zoek moeten naar competentere deelnemers.

Over volgend jaar gesproken, ben je na het lezen van dit stuk geïnspireerd geraakt? Wil jij volgend jaar ook deel uitmaken van deze titanen-commissie? Stuur een mailtje naar bestuur@asac.nl!



"I don't like riding a bike" - A visit to Amsterdam

By "Pete Whittaker"



I'm scared. What a load of tosh. I climbed effing El Capitan, by myself, in the dark. But this cycling thing is not my cup of tea. This wonky bicycle doesn't even have breaks! "Pedal backwards if you want to stop", Miron said. I don't believe him for a minute. So that's why I'm slowly trundling over cycling paths in dark Amsterdam. In the far distance, I can hear Miron and Anna whispering. "Slow down Miron, Pete's not keeping up." "Surely he can keep up, you've seen the lecture, he is super fit and not afraid of anything".

My head is conjuring up images of me cycling into a canal without being able to break. After an eternity we finally reach the apartment and I can only think of kip.

I can't sleep at night. The couch is a little uncomfortable and it's super warm. Everytime I open my eyes, I notice the gigantic EU flag right opposite the couch. They must have put it up to take the piss out of me! Why did I come here in the first place? It all started a few weeks ago...

"Bzzt". A notification pops up on my phone. An email. Subject: "RE: RE: RE: Climbing Lecture Amsterdam". Another bloody email from that Miron lad (or lassie, I really can't tell from the name). For the past two years this bloke keeps sending me emails, wanting me to come to Amsterdam to talk about climbing. He doesn't even tell me what he wants me to talk about. He just calls it a "Lecture", like I'm a bloody university professor. I already tried all the excuses I could think of. "Sorry I'll be traveling", "Sorry, can't come because of the COVID lockdown", and my most creative "Sorry, I got vaccinated but I can't seem to get it registered with government, so I can't leave the country" (can't believe he fell for that one!). Since I can't be arsed to think of any excuse after that

one, I give up. I reply: "Sounds great, Miron - let's crack on with it!"

"What a dive", I say to myself, as I walk into that climbing gym a couple weeks later. The holds all seem grimy and old, and I can see people struggling to get the fat ropes through their belay device. Fortunately nobody recognizes me, except this tall skinny bloke, who introduces himself as Ywen. He takes me outside and orders me a plate of nosh. More and more people join the table as I'm eating my grub. I'm gobsmacked by the amount of students it apparently takes to organize a single lecture. Some of them introduce themselves as a committee members' girlfriend, sibling and one of them even brought his parents. I'm trying my best to keep my hair on as I elaborate for the 10th time on my unmemorable flight to Amsterdam.

I'm guided towards a makeshift stage, an old wooden table supported by two drilled in planks and covered in a web of HDMI cables, ancient speakers, blank copper wiring and extension cords. All the organizers seem very stressed, like they haven't tested the setup before. They finally settle on a system where one person has to keep adjusting the volume button when we switch

from videos to microphone sound, because the mixing panel seems not to be doing any of its mixing jobs. In between the sounds of the train, the heat and volume twiddling, I manage to squeeze in my presentation. I drink about a gallon of water and have to sprint to the toilet multiple times as the videos are playing. Thankfully people seem to be enjoying my convoluted Huber brothers joke.

People immediately surround me after I climb down from the table. They keep yakking on about their favourite youtube videos and mediocre climbing areas that have a crack in them "you would definitely enjoy". One of them is particularly lairy, this blond-haired surfer boy, who introduced himself as Tijmen. He apparently leads this ASAC cult, and seems to think it's the greatest thing in the world. I was about to tell him to put a sock in it, when I'm rescued by Miron. "We only have to cycle a little bit to get to the apartment"...

IO weekend

Door Astrid Bieger



De droom van elke ZK is natuurlijk om al zijn/haar kennis over te dragen aan anderen zodat iedereen op een veilige manier buiten kan klimmen. Dit voorjaar verzamelden alle ASAC'ers die deze droom wouden verwezenlijken zich, samen met twee SKI's, voor een weekend in Freyr om een start te maken aan hun carrière als SKI/SKB in opleiding (IO).

Het begon allemaal als een normaal klimweekend, maar al gauw moesten we onze instructeursjas aantrekken om elkaar lesjes te geven in

touwtechnieken. Voor mij viel het opeens op hoe lastig het is om een knoop uit te leggen. Of wat het belang is van een goede houding. Maar na een paar goede tips van Erwin en Sophie leerden we de kneepjes van het vak.

Nadat Deusa ons enthousiast de techniek van abseilen had uitgelegd, wouden we graag nog een praktijkvoorbeeld. En geen van ons kende het geheime (!!) grotje van Freyr, dus tijd om dit te ontdekken!

De volgende dag mochten al onze nieuw geleerde lessen direct toepassen, want ineens waren Erwin en Sophie AL hun klimkennis verloren, maar ze wilden wel graag buiten klimmen. Dus wij mochten opnieuw in de rol van instructeur kruipen tijdens het single-, en multipitchen.

Gelukkig is alles goed gedaan dankzij een paar reddingstechnieken en klimcoaching :-).

Eindstand van het weekend:
5 toegepaste reddingstechnieken
3 zakken chips over
4 enthousiaste IO'ers

De dinsdag-dip - BOTS

Door Wouter Breg



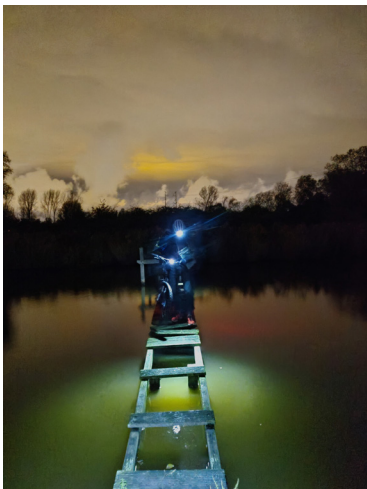
Een hectische, stressvolle, vermoeiende ervaring was het. Of nou ja, dat was het voor een BOTS-beginner in een veel te fanatiek team. Eén ervaren adventure race deelnemer die op zoek was naar een tweetal studenten om zijn deelname reglementair te maken. Hier struggelen wel meer teams mee. Want SACers van elke leeftijd en sociale stand zijn enthousiast over de BOTS. Je moet echter tenminste twee studerende deelnemers in je team van vier hebben. Dus gingen meerdere oud-studenten in de ASAC retro periode op zoek naar

de missende puzzelstukjes van hun droom. Het gevolg was dat in meerdere teams complete beginners werden gekoppeld aan fanatieke doorgewinterde alpineerders. Top 10 hadden we onszelf voorgenomen, dat was het doel. Complete waanzin dachten Eran en ik. 21 uur lang sporten leek ons al een hele uitdaging, waarom moest hier ook nog een competitieve component aan toegevoegd worden?

In het donker verzamelden alle teams zich voor het USC in Amsterdam. Huurfietzen werden uitgerust met verlichting, bidonhouders en liters water. Tenminste in ons geval dan. Want 3 a 4 liter zul je wel nodig hebben toch? Spiekend naar andere fietsen zag ik niet meer dan twee liter gemonteerd worden? Mijn tas zat vol met extra laagjes kleding, eten, snacks en water. Bij anderen zag ik niet meer dan een EHBO-pakket en een binnenband. Zullen we starten met of zonder thermo? Twijfels, twijfels, twijfels. Ik kan je vertellen: na de pakweg twee uur durende voorbereiding had ik al ongelofelijke honger. Zoveel onnodige energie verspild. En dan moest het fietsen nog beginnen.

Binnen een kwartier na de start probeerde RJ de drie beginners uit te leggen hoe de coördinaten ingetekend dienden te worden. Vaste regelmaat

zodat het snel en gestructureerd kan. Zorgen dat iedereen dezelfde methode heeft, dan zijn alle koppels van navigator en oplezer mogelijk. Toenik zelf aan de beurt was, was ik natuurlijk alles alweer vergeten. Gek hè.



Nou de rest van de ervaring verliep ook zo. Afkijken bij andere teams en beginnen met twijfelen, iets denken te begrijpen en het direct weer kwijt zijn. Op de kaart hebben gekeken, een route hebben bepaald. En het loopt toch allemaal weer compleet anders. En dat allemaal met een enorme hoeveelheid adrenaline in m'n lijf. Man wat had ik een energie, ik vond het fantastisch. Laat dat even duidelijk zijn: ik heb enorm genoten. Constante blijdschap en fanatisme. Maar man, wat heeft het met name mentaal een boel energie gekost. Gek genoeg gaat dat 21 uur lang fysiek presteren

wel. Je kiest gewoon een tempo waar je vertrouwen in hebt en gaan met die baan. Maar een nacht en dag lang adrenaline door je lijf. Dat is zwaar. Alleen merk je dat aan het einde pas, wanneer er fouten gemaakt worden. Coördinaten verkeerd intekenen, route bepalen, klokkijken. Allemaal simpele dingen die niet meer gaan.

Op de uitrust dag was het helemaal leeg in het koppie. Geen zin in eten, zonlicht of gesprekken. Alles was al verspild. Een soort dinsdag dip was het. De laatste uren waren heel snel voorbij gegaan, die had ik genavigeerd. Volledig gefocust en eigenlijk zonder omkijken naar de staat van m'n teamgenoten.

Bij de prijsuitreiking bleken we 6e te zijn geworden, of 5e, of 7e. Ik weet het al niet meer. Top 10 hebben we in ieder geval gehaald. Ik was zoveel vergeten van de nacht. Allemaal momenten kwamen in de week erna weer terug. Op allerlei plekken geweest, ongelofelijk veel meegemaakt, komt thuis met allemaal schrammen en verwondingen. Het was een beetje als een avondje uit met de aller beste party drug: Adrenaline.

Lattice Training Workshop

Door Milton van Putten

Defining your start AND finish!

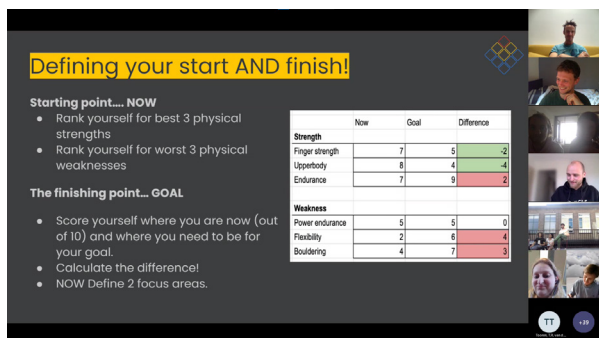
Starting point.... NOW

- Rank yourself for best 3 physical strengths
- Rank yourself for worst 3 physical weaknesses

The finishing point... GOAL

- Score yourself where you are now (out of 10) and where you need to be for your goal.
- Calculate the difference!
- NOW Define 2 focus areas.

	Now	Goal	Difference
Strength			
Finger strength	7	5	-2
Upperbody	8	4	-4
Endurance	7	9	2
Weakness			
Power endurance	5	5	0
Flexibility	2	6	4
Bouldering	4	7	3



De eerste NSAC-brede workshop om (blessure vrij) beter te worden in klimmen! De 2 uur durende presentatie van Tom Randall/Lattice training is opgenomen en staat online! (unlisted, dus zoek op de SAC website)

Hier enkele punten die we hebben meeegenomen uit de workshop:

Wat zijn je ~3 sterke en ~3 zwakke punten?

Speel een 'beoordelingsspel' met 1-7 vrienden en beoordeel elkaar op deze punten.

Creëer een systematische overload in intensiteit en/of volume, maar respecteer jouw trainingsgeschiedenis.

Plan je training EN herstel (herstellen = gains bestellen)!

Vanaf welk niveau begin je en wat is je doel?
Definieer twee focuspunten om mee te trainen.
Houd het simpel! Train met je focuspunten voor ~3 weken, neem 1 week rust (~50% training) en plan vooruit. (Neem meer rust als je wil 'peaken')
Deel je wekelijkse sessies in met 50% ongestructureerd klimmen, 40% gefocust trainen en 10% 'strength & conditioning'.

Doe hetgene waar je je het meest op wil focussen als eerst! (Dus niet hangboarden ná een intensieve sessie!)

Doe een warming-up en maak het je eigen, consistent.

Namens de NSAC (sponsor commissie) met sportieve groet,

Milton van Putten

Calanques met Kerstballen

Door Dagmar Scharff



Ik stond achter de bar bij Neoliet in Utrecht toen het nieuws zich verspreidde. Ik weet niet meer wat er dit keer precies werd aangekondigd, maar een nieuwe lockdown was wel de conclusie van het verhaal.

De klimhallen zouden dichtgaan. Mijn beslissing was snel gemaakt: ik besloot me tóch nog aan te sluiten bij de mensen die na kerst de zon gingen opzoeken in (Parc National) des Calanques. Dit klimgebied ligt bij Marseille aan de Côte d'Azur in

Frankrijk en 's zomers wil en kan je er niet klimmen vanwege de warmte en brandgevaar, maar 's winters is het het ideale toevluchtsoord voor Nederlanders die al klimmend wat vitamine-D willen aanmaken.

De foto's die van dit klimgebied werden verspreid zagen er idyllisch en tropisch uit: kliffen, een azuurblauwe oceaan, kalkstenen rotsen, rozemarijnstruiken in overvloed, mooie zonsopgangen, bootjes in de havens en blauwe, zonnige horizons. Ik was al snel overtuigd. Op 30 december 2021 vertrok ik met Mirjam, Jiska, Jet en Lawrence vroeg in de ochtend naar het zonnige zuiden (zie onze charmante groepsfoto zonder Jet).

We kwamen 's avonds na zo'n 13 uur rijden via de Route du Soleil aan bij Résidence Shangri-La



en ik kwam terecht in een warm en gezellig blokhutje met Nina, Tijmen, Jorrit en Wouter.

Hier volgt een verslagje over de activiteiten in ons huisje en op de rest van het park naast al het geklim: al snel gingen alle lampen stuk en dus werd ons huisje sfeervol verlicht door hoofdlampen (zie foto). Op oudejaarsavond werd de eerste CalanQuiz georganiseerd door Ties en Miron. Ons team was niet opgewassen tegen de vragen over specifieke multi/singlepitch routenamen en de namen van bergen, maar de sfeer rondom en op de veranda was zeer goed. De Top 2000 stond aan, er werd Franse wijn gedronken en de sterretjes kwamen tevoorschijn toen het 12 uur was.

Nadat iedereen zijn champagne op had, familie, vrienden en partner gebeld waren en de sterretjes opgebrand ging het feestje van start in ons chalet. Om de naam van het park ere aan te doen hadden we van tevoren sangria gemaakt (vond ik grappig). Even later stonden we met de zo ongeveer 40 andere ASAC'ers een goed feestje te bouwen op een veranda en het feestje ging door diep in de nacht door. De volgende dag was iedereen brak en werden de meeste activiteiten gestaakt. Naar verluidt mocht er zelfs

in een zeker huisje tijdelijk niet meegezongen worden met de muziek omdat iemand iets te diep in het glaasje had gekeken.

Wij speelden die dag Risk en maakten een wandelingetje. Dat was trouwens nog erg enerverend, aangezien we (Nina, Aloes en ik) per ongeluk jachtgebied betraden en een put tegenkwamen waarvan de bodem niet te horen of zien was. Ook enerverend was het circus dat op een andere avond in ons huisje ontstond: er werd gejongleerd met uien, acrobatisch geyogaad en Nina stelde haar vlecht skills tentoon door een heus gala kapsel bij mij en Tijmen te creëren.

Ook gingen we limbodansen en blijkbaar doe ik dat heel raar want er werd hard gelachen als ik snel aanlopend ineens mijn hoofd naar achter gooide, maar ik trok me daar niks van aan, want het werkte wel heel goed, aangezien ik super laag onder de bezem door kon lopen. Ook maakten we weer muziek - net zoals op alle andere avonden en andere momenten waarop we thuis waren. Jorrit kan namelijk heel goed en mooi gitaar spelen en zingen, ik op zich ook wel een klein beetje, dus er waren vaak duetten te horen. Tijmen, Wouter en Nina zongen ook aardig zuiv-

er mee en leerden gitaar te spelen. Niet alleen onze muzikale, maar ook culinaire vaardigheden werden aardig op de proef gesteld tijdens de Calanques met kerstballen vakantie.

Vaak ging het koken best goed, maar op een avond ging het mis en werd het een brei met aardappel en mosterdsmaak. Ik vond het overigens nog best lekker en heb mijn bordje netjes leeggegeten.

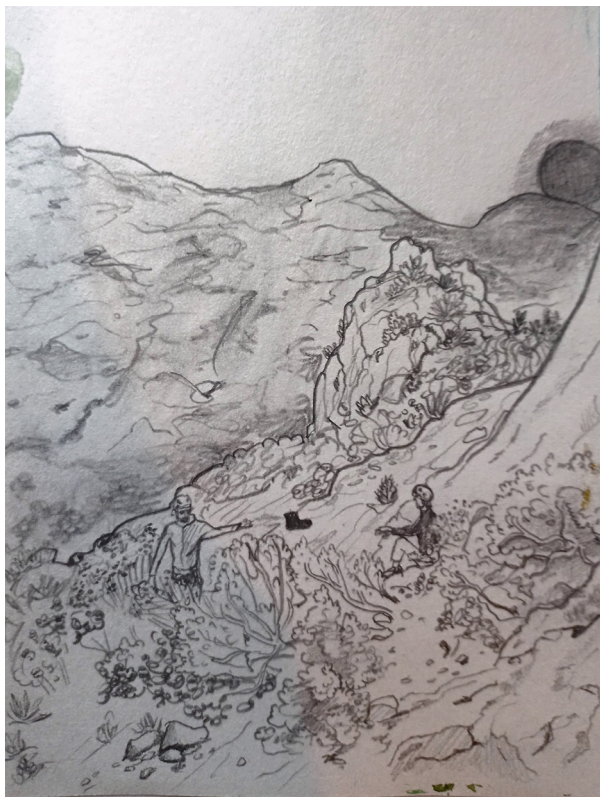
Al met al was het een heerlijke vakantie. Het klimmen was geweldig: hele mooie klimgebieden, leuke routes, overal gratis rozemarijn voor door het avondeten, extreem mooie uitzichten. Zonsondergangen waren nog nooit zo pittoresk. Ik kan het zeer aanraden om in zo'n omgeving te leren singlepitchen ;).

Samen met alle leuke momenten die we samen beleefd hebben en waarvan ik nog maar het topje van de ijsberg heb kunnen opnoemen was het een geweldige klimvakantie. Ik wil even een shout-out doen naar alle geweldige en lieve ASAC'ers die ook besloten het zonnetje op te zoeken. Dus: zin in zon, zee en klimmen als heerlijke pauze van de donkere Nederlandse winterdagen? Kom aankomende winter mee op klimvakantie naar de Calanques!

Calanques in Tekeningen

Door Nina Stolk









Kaderdiner

Door Amber Cok



Op 26 maart 2022 heb ik samen met mijn bestuur het kaderdiner georganiseerd. Als team hebben we samen gekookt, gedineerd en gelachen.

Ondanks de paar vergeten ingrediënten ging het kookproces best wel soepel. Ook heb ik geleerd dat je niet even snel naar de wc kan tijdens het koken. Aan de andere kant heb ik nu wel van mijn lieve, maar chagrijnige, huisgenoot geleerd hoe ons brandalarm werkt.

Door het extra corona-budget konden we het diner organiseren in een kerkje. De aankleding was, al zeg ik het zelf, daardoor echt super gaaf. Ook was het cool om van te voren even hele aparte, luide muziek op te zetten, want dat klinkt toch wel heel erg kek in een kerk.

Alhoewel de aankleding enzo dit jaar dan net wat meer was, vond ik de meer typische ASAC dingen het allerleukst. De instructeurs kwamen bijvoorbeeld niet net in pak. En ik vond het vooral super tof om te zien hoe blij sommige instructeurs waren elkaar weer te zien na zo'n lange corona-pauze. Als er een nieuw iemand binnenkwam werd er even geroepen, gelachen en geknuffeld. De sfeer zat er dus heel erg goed in en de tijd vloog voorbij. Ten slotte was de afsluitende sterke verhalen ronde aan het altaar heel erg sterk.

Moge deze tradities voor altijd blijven voortbestaan.



Wist je dat...

Door Oud Bestuur

...Jorrit bang is voor grote insecten?

...Tijmen wel door kan gaan voor een meeuw?

...Tijmen ook wel eens door kan gaan voor een pad?

...Rachel graag door de bosjes loopt?

...Wouter en Tijmen een kwart meter in lengte verschillen?

...Tulipan tijdens het bestuursweekend in de Maas is gelanceerd?

...Amber graag mensen knuffelt als ze blij is?

..Nina weleens (per ongeluk) een hapje kunstmest heeft gehad?

...En dat dit volgens haar niet aan te raden is?

...Koen de vetste instructeur is?

...Als je 5 gram gember eet het echt super giftig voor je is?...

...Maar dat hier wel onderzoek aan ontbreekt dus dat we er eigenlijk weinig over kunnen zeggen?

...Sijbren nooit achterom kijkt?

...ASAC'ers een TSAC'er lid hebben gemaakt op de cantus?

...Jorrit zoveel van de instructeurs houdt dat hij naar de kapper is geweest?

...Het uithollen van een snoeptomaatje best wel ingewikkeld is?

...Italiaanse banken Parmezaanse kaas als onderpand hebben? (Volgens Cas)

...Tijmens handen permanent stinken?...

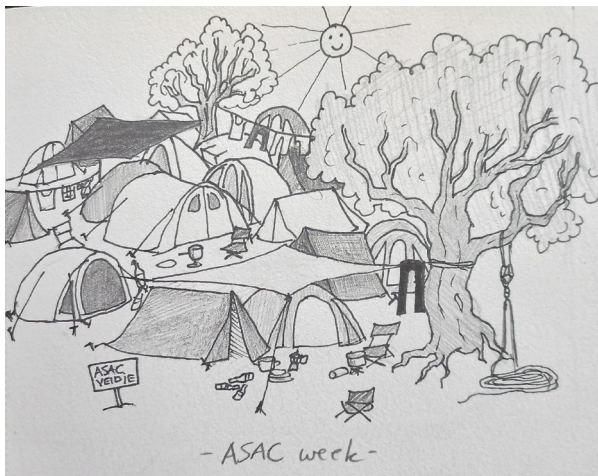
...En dat iedereen eraan moet ruiken?

...Er een dino was op de eerste BiBaBorrel?

...Er zo veel animo voor het nieuwe bestuur was dat zelfs de rest van de Oerknal leeg was?

ASAC Week 2022 - Vicosoprano

Door Nina Stolk



Bedankjes

Anna Jopp

Vincent Blum

Milton van Putten

Tijmen Menist

Jorrit Kroes

Rachel Kiks

Tulipan van Etterer

Wouter Rienks

Florian Holland

Lars van Geest

Miron van der Kolk

Lin Kohen Ytterdal

Astrid Bieger

Wouter Breg

Dagmar Scharff

Amber Cok

Het 97e bestuur

Retrogroepjes: Be There or Be Circle,

Setjessletjes, Daddy Issues

