



Beste klimmer en ouder(s),

Het Talenten Opleiding Centrum Utrecht (TOC Utrecht) is op zoek naar fanatieke klimmers tussen de 10 en de 16 jaar.

Klim je het liefst elke dag en wil je nieuwe dingen leren? Vind je wedstrijden leuk en wil je groeien als atleet? Is jouw droom om naar nationale wedstrijden, internationale wedstrijden of zelfs de Olympische spelen te gaan? Dan is TOC Utrecht misschien wel wat voor jou!

### **Over TOC Utrecht**

De missie van het TOC is dat Utrechtse wedstrijd klimmers zich optimaal kunnen ontwikkelen als atleet.

Onze visie om dat te bereiken is:

- De beste klimmers uit de provincie bij elkaar brengen om van elkaar te leren en elkaar te inspireren
- Klimmers selecteren die gemotiveerd zijn én goed kunnen bewegen (breed-motorisch vaardig)
- Klimmers een passende uitdaging bieden, fysiek en mentaal
- Klimmers trainen in disciplines boulderen en sportklimmen
- Aandacht voor het welzijn van klimmer als atleet en als persoon
- Een variatie aan goed opgeleide trainers uit verschillende hallen
- Goede communicatie tussen TOC, teamtrainers en ouders

Door deel te nemen aan het TOC kunnen klimmers meer trainingsuren maken onder begeleiding, samen met de beste klimmers uit de provincie. Het TOC faciliteert doorstroming naar het nationale jeugdteam en/of het NKBV Plus programma. Iedere klimmer die deelneemt aan het TOC, zal ook lokaal blijven trainen en tijdens de wedstrijden voor het eigen team uit blijven komen.

We trainen in boulderen én sportklimmen om de breed-motorische klimontwikkeling te stimuleren. Praktisch betekent het dat we 2 keer per week een training verzorgen in 1 van de 9 hallen in de provincie Utrecht. De trainingen vinden plaats op maandag en donderdag van 16:30 tot 19:00 uur.

### **Organisatie**

Het TOC Utrecht is een NKBV-talent opleidingscentrum voor de regio Utrecht. Iedere hal in provincie Utrecht heeft één of meerdere trainers die deelnemen aan het TOC. Iedere klimmer heeft een trainer uit het TOC als aanspreekpunt en bij voorkeur is dit iemand uit de eigen klim/boulderhal. Deze trainer is verantwoordelijk voor individueel trainingsprogramma en de afstemming met de TOC-hoofdtrainer.

Alle trainers zijn minimaal SportKlimTrainer<sub>2</sub> (SKT<sub>2</sub>) opgeleid en we streven naar alle trainers SKT<sub>3</sub> opgeleid. Binnen deze opleiding ontwikkelen zij expertise op o.a. bewegingsanalyse, fysieke training, mentale vaardigheden, coaching en lange termijnontwikkeling.



De hoofdtrainer is Mathieu Ceron (SKT<sub>4</sub>), hij is 8 jaar bondscoach geweest bij het Nederlands team en heeft hierdoor kennis opgedaan in het begeleiden en coachen van jeugd en volwassenen op internationaal niveau. Hij is sinds 2009 werkzaam als fysiotherapeut en is gespecialiseerd in hand en polsklachten. Lars Luijkx (SKT<sub>3</sub>) is assistent-hoofdtrainer, hij is 7 jaar mede-hoofdtrainer bij team School of Rock.

We hebben een onafhankelijk bestuur wat bestaat uit drie leden: Berber Brouns, oud-bondscoach Nederlands paraklimmen. Perry de Louw, vader van voormalig lid team NL. Edwin Coenen, oud (sub)top klimmer en klimfanaticus.

### **Kosten**

De kosten voor het TOC bedragen €49,50 per maand en is maandelijks opzegbaar. Tijdens de TOC trainingen hoeft er geen entree voor de boulderhal of klimhal betaald te worden.

### **Selectie en aanmelden**

Het eerstvolgende selectiemoment is op [zaterdag 15 maart van 15.00 tot 18.00 uur bij Boulderhal Zuidhaven](#). Iedere klimmer wordt voor 1 jaar geselecteerd en er is plek voor maximaal 16 klimmers. Bij de selectie testen we breed-motorische skills, klim/bewegingsvaardigheid en kijken we naar motivatie voor klimmen en wedstrijden.

*Ben je geïnteresseerd in het TOC of heb je nog vragen? Mail dan naar [hoofdtrainer@stichtingutrechtclimbing.nl](mailto:hoofdtrainer@stichtingutrechtclimbing.nl). Aanmelden kan tot uiterlijk 12 maart.*

Vermeldt bij aanmelding:

- Naam en geboortedatum?
- Waar train je?  
Hoe lang klim je?  
Hoe lang train je?  
Waarom wil je bij het TOC?

Namens TOC Utrecht,

#### **Hoofdtrainers**

Mathieu Ceron en Lars Luijkx

#### **Trainers**

Chiara Huisman, Fabian Versteeg, Gidion van Doorn, Harm Rubingh, Jeffrey Meesters, Jens de Louw, Joost ter Burg, Marianne Verhage, Menno Berg, Sophie Meijer, en Wouter Ebben.

#### **Bestuur**

Berber Brouns, Edwin Coenen en Perry de Louw.

#### **Aangesloten hallen**

Lead: Klimmuur Utrecht, Neoliet Utrecht, Mountain Network Nieuwegein.

Boulder: Energiehaven, Kei Wagenwerkplaats, Kei De Hoef, Sterk, Sterk Spoor, Zuidhaven.

#### **Aangesloten teams**

Klimvereniging ClimbUp, team School of Rock.