

25 JAAR

KIJK

11

ZWEEDSE SUPERJAGER



Expeditie
in de
Maya-hel



De hersens
van de mafia

Pikes Peak
Racen in het
hooggebergte

DIGITALE
DINO'S

Extreme sporten

Snowboarden, big-wave surfen, base-jumpen, ijsklimmen

www.kijk.



LEKKER E



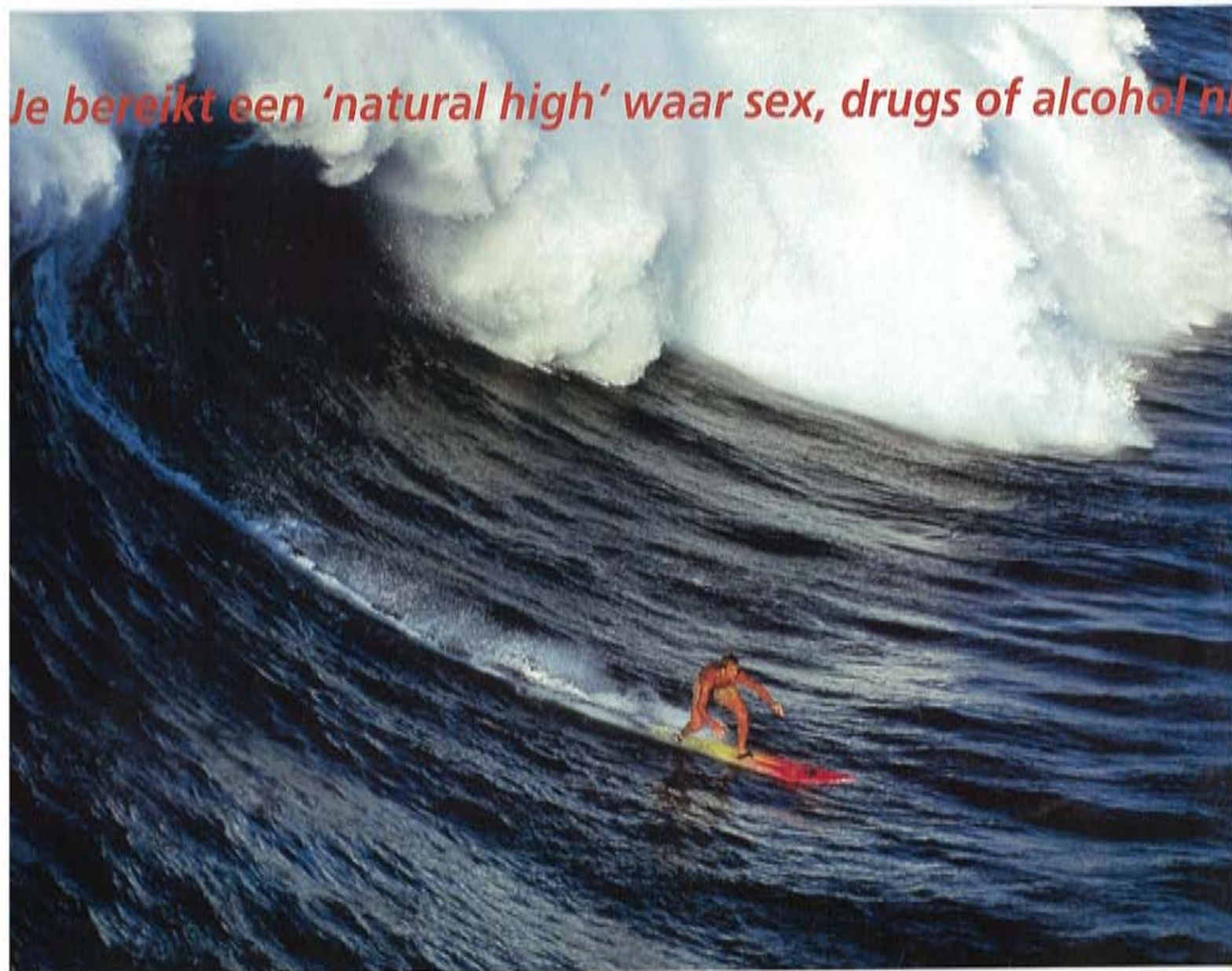
*Extreem in de sneeuw:
ijsklimmen in het
hooggebergte (hierbo-
ven) en snowboarden
ver buiten de gewone
pistes (rechts).*

XTREEM

Snowboarden, bungee-jumpen, parachutespringen, ijsklimmen, raften. Allemaal sporten waarbij je het risico loopt flink in de kreukels te raken, of nog erger. Toch zoeken steeds meer mensen het gevaar op. Omdat angst af en toe wel wat heeft.



Je bereikt een 'natural high' waar sex, drugs of alcohol n...



De vier snowboarders zijn door een helikopter op de gevaarlijke, nog nooit eerder door mensen bereikte piek in het Juneaugebergte afgezet. Voor ze hun routes naar beneden kiezen nemen ze sneeuwmonsters om de structuur van de sneeuw te bekijken en het lawinegevaar in te schatten. Als alles in orde lijkt volgt een afdaling van anderhalf uur waar je koud van wordt. De bergwand is zo steil is dat de sneeuw zich er niet aan kan hechten: daar waar de boarders een streep door de sneeuw trekken, laat de bovenlaag los en schuift in enorme plakken met ze mee naar beneden. Als je in deze mini-lawines ten valt komt kan dat fataal zijn. Sierlijke bochten worden onderbroken door duizelingwekkende sprongen waarbij de riders tientallen meters lager neerkomen en zonder problemen verder gaan. Dit zijn niet zomaar snowboarders. Terje Haakonsen (tweevoudig kampioen World Cup Halfpipe en driemaal wereldkampioen halfpipe) wordt beschouwd als de beste snowboarder ter wereld. Craig Kelly (viermaal wereldkampioen, zeven freestyle- en slalom-titels), Victoria Jealousie en Brandon Ruf zijn topatle-

ten. Ze maken deze afdaling in Alaska voor de film *Extreme*. Helikopters met camera's aan boord cirkelen rond de boarders. De vier zijn het erover eens dat dit de extreemste afdaling is die ze tot nu toe hebben gemaakt. Waarom doen ze dit? Om er eens even helemaal tussenuit te zijn? Terje kijkt me wazig aan. "Er tussenuit?" zegt hij. "Als ik board ga ik nergens uit, ik ga juist ergens *in!* Ik kom in een soort trance. Pas als dat gebeurt kan ik het echte leven achter me laten en mijn hoofd

leegmaken. Dan ben ik echt even ergens anders. Eenmaal in die trance krijg ik een geweldig gevoel."

Adrenaline-kick

Snowboarden, ijsklimmen, diepzeeduiken, paragliden, bungee-jumpen, big-wave surfen, base-jumpen, racen, parachutespringen, raften, riverboarden, canyoning. Extreme sporten zijn razendpopulair. Steeds meer mensen nemen de risico's die deze sporten met zich

Foto: F. Le Guen/Sygma/ABC Press



Links: Aan de Eddy Aikau Big Wave Surfing Challenge in Californië mogen alleen de dertig beste surfers ter wereld meedoen, want de golven zijn er echt 'big'. Rechtsboven: Basejumpers springen bij voorkeur van grote gebouwen. In dit geval is dat de 209 meter hoge Tour Montparnasse in Parijs. Linksonder: Voor wie genoeg heeft van snorkelen en gewoon duiken: een grot in.

Foto: Sylvain Cazunero/Vandecastel/Overpress

meebrengen voor lief. Waarom eigenlijk? Wat zoeken ze? Snowboardster Victoria Jealousie heeft het over de 'adrenaline-kick': "De adrenaline die vrijkomt als iets gevaarlijks toch lukt geeft je een machtig gevoel." Terje Haakonsen formuleert het als volgt: "Door aan activiteiten met een hoog risico deel te nemen komt het intens-bruisende-besef-dat-je-leeft opeens bovenborrelen. Je raakt in een positieve roes. Je krijgt er energie van en het gevoel dat je de hele wereld aankan. Dat houdt uren, soms dagen aan." Craig Kelly noemt het een moment van verlichting, een *natural high* waar sex, drugs of alcohol niet tegenop kunnen. In situaties vol angst, fysiek gevaar of stress komt je centrale zenuwstelsel in een verhoogde staat van paraatheid, waardoor je bijniere als reactie adrenaline gaan aanmaken. Adrenaline stimuleert je hartslag. Doordat het bloed sneller wordt rondgepompt stijgt je bloeddruk. De bloedvaten naar je spieren verwijden zich en je spieren krijgen extra zuurstof. Je lever maakt glucose en vetzuren vrij die als brandstof voor je spieren dienen. Alles bij elkaar zorgt dit ervoor dat je in een nood-



Foto: Michel Luchinat/Contrasto/ESP

situatie harder kunt slaan, of juist harder weg kunt rennen. Er stroomt meer bloed naar je hersenen, waardoor je alerter bent en in een fractie van een seconde beslissingen kunt nemen.

Je hoort wel eens verhalen over mensen die zich uit een levensgevaarlijke situatie redden en achteraf verbaasd zijn over hun kracht en reactievermogen. Als je een spannende situatie overleeft, ervaar je de adrenalinekick en de euforie en energie die dat met zich meebrengt op zo'n positieve manier dat je het lekkere gevoel nog wel een keer zou willen meemaken.

Extreem-skiër Gordy Pfeiffer vertelt dat hij bij steile off-piste afdalingen de dood constant in zijn achterhoofd heeft. "Ik kwam vorig jaar in een lawine terecht," vertelt hij. "Ik zag 'm recht op me afkomen en dacht: nu is het met me gebeurd. Toch bleef ik verbazingwekkend kalm. Ik werd meegesleurd, probeerde mijn mond te bedekken en alles vast te grijpen wat er langskwam. Tweehonderdveertig meter verderop kwam ik eindelijk tot stilstand. Ik had geluk dat ik helemaal geen verwondingen had. Mijn ski-maatje was zich rot geschrokken. Hij overtuigde me er direct na de lawine van dat dit het perfecte moment was om een achterwaartse salto te leren. Dat deed ik."

De grootste golf ter wereld

Iedereen kan leren skiën, snowboarden, klimmen en absellen, windsurfen of golfsurfen. Degenen die er echt goed in worden, gaan op zoek naar steeds extremere uitdagingen. Vragen we golfsurfers naar de ultieme belevenis, dan valt al snel de naam 'Big Wednesday', de grootste golf ter wereld. Aan de Eddy Aikau Big Wave Surfing Challenge in Californië mogen alleen de dertig beste big-wave riders

ter wereld meedoen. Toen die werd afgelast omdat de golven echt te *big* waren, waagden twee surfers zich toch in het water. Met twaalf meter hoge golven is het onmogelijk om door de branding te peddelen. Dus werden Ross Clarke Jones en Ken Bradshaw met jetski's naar de surfzones gebracht. Daar vandaan bereeder ze de heftigste golf van hun leven. Bradshaw is er nog steeds helemaal lyrisch over: "Golven als deze kom je misschien maar één keer in je leven tegen. Ik wilde per se de strijd met de natuur aangaan." Jones zegt het een waanzinnig idee te vinden dat een golf de hele wereld is overgerold om op een gegeven moment ergens op een kust kapot te slaan. "Het feit dat je in of op de laatste adem van zo'n golf mee kunt rijden vind ik machtig."

Voor vierentwintigvoudig wereldkampioen windsurfen Robby Naish hebben de stormen en de oceanen geen geheimen meer. "Als je eenmaal de meest extreme omstandigheden kunt bedwingen vraag je je misschien af waarom je het toch blijft doen, maar ik zou ongelukkig worden als ik niet meer zou kunnen windsurfen. Het is een manier van leven voor mij geworden. De adrenaline-kick wordt minder belangrijk, maar het gevoel van vrijheid en de beheersing van mijn board in de golven vind ik nog steeds heerlijk."

De psychologen zijn het erover eens dat het beoefenen van een sport met een hoge risico factor niet slecht voor je is. Bruce Ogilvie, professor aan de San Jose State University in Amerika, deed al in 1973 onderzoek met onder meer stuntpiloten, autocoueurs en parachutisten. Hij kwam erachter dat deze sporters niet roekeloos zijn in het nemen van de risico's die samenhangen met hun sport. Slechts zes procent doet het uit kwaadheid, vanwege een

Adrenaline-junkies denken er gewoon niet aan dat het ook wel eens fout kan lopen

minderwaardigheidsgevoel of omdat ze zichzelf willen bewijzen. De overige 94 procent is emotioneel stabiel. Dat geldt ook voor avonturier Ronald Naar en bergbeklimster Katja Staartjes, de eerste Nederlandse vrouw die de top van de Mount Everest haalde. Ze zijn realistisch genoeg om af te haken wanneer de risico's te groot dreigen te worden. Onder welke categorie Wim Hof valt durven we niet te zeggen. Nadat hij zijn vrouw had verloren zwom hij naakt onder het poolijs door en heeft hij geprobeerd in zijn zwembroek de Mount Everest te beklimmen.

Sensatie-gen?

Terwijl sommigen een verslaving voor extreme sporten aan de dag leggen, kunnen anderen zich er absoluut niets bij voorstellen. De wetenschap houdt zich bezig met de vraag waar dat behoefteverschil nou precies in zit en wil uitzoeken of dergelijke persoonlijkheidstrekken erfelijk zijn. Als dat zo is, moet dat terug te vinden zijn in onze erfelijke bouwstenen, het DNA. Sommige wetenschappers beweren dat er inderdaad een 'sensatie-gen' bestaat dat ervoor zorgt dat iemand graag risicovolle situaties opzoekt. Als je het gen hebt, wil dat overigens niet automatisch zeggen dat je avontuurlijk bent. Afhankelijk van de omstandigheden kan iemand met het sensatie-gen bijvoorbeeld seriemoordenaar, beurshandelaar of astronaut worden.

Naast deze theorie is er een veel simpelere verklaring voor het feit dat een heleboel mensen zich niet tot extreme sporten aangetrokken voelen. Als de spanning te groot wordt maakt je lichaam namelijk te veel adrenaline aan. In dat geval worden je zintuigen beheerst door angst en slaan ze door. Je gaat zweten en trillen, je kunt niet meer helder denken en je concentratie- en coördinatievermogen nemen af. Soms blokkeert je lichaam volledig. Dan ben je zo bang dat je achteraf niet meer weet wat er precies gebeurde. Je merkt het snel genoeg als je geen plezier aan extreme sporten beleeft: dan doe je het niet. Of één keer, en daarna nooit meer.

De atleten die van hun passie een manier van leven hebben gemaakt zoeken constant naar de grenzen van wat mogelijk is. Deze adrenaline-junkies gaan steeds een stukje verder. Ze denken er niet aan dat het ook wel eens fout zou kunnen lopen. En soms bekopen ze hun passie met de dood.

Het heftigste fenomeen onder de extreme sporten is momenteel het base-jumpen. Hierbij spring je met een parachute van een gebouw, rots, brug of radiomast. Gaat je parachute niet open, dan val je dood. De spanning wordt versterkt doordat basejumpen zo illegaal is als het maar kan. Je moet een vluchtauto klaar hebben staan en na de sprong maken dat je wegkomt.

Tekst: Linda van Wijk

De Amerikaan Mike Brooke combineert twee uitdagingen: tijdens het skydiven probeert hij ook nog eens een zo hoog mogelijke snelheid te bereiken. Zijn persoonlijke record, tijdens een training neergezet: 534 kilometer per uur.

KLIMMEN

Nederland heeft 72 indoorklimhallen, waarvan 22 groot. Op www.climbing.nl of bij de Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging (0348-409521) vind je een lijstje met adressen.

Kosten: Klimmen per dagdeel, inclusief materiaal: f 25,-. Een les is vijf gulden duurder.
Stapje verder: Ardennen, Pyreneneën, Alpen.
Extreem: Amerika, Himalaya, Alaska.

GOLFSURFEN & WINDSURFEN

In Nederland: bij Scheveningen, Domburg, Wijk aan Zee.

Mooiste golven: Van den Berg, De Noordpier, Wijk aan Zee. Informatie: www.hotzone.nl of 06-20422368.

Kosten: Een uur een board huren: f 10,-. Pak: f 10,-. Windsurfplank: f 25,-. Een uur introductieles golfsurf plus een uur zelf proberen, inclusief materiaal: f 49,-. Windsurfen kun je beter eerst op een binnenwater leren voordat je de zee opgaat.

Stapje verder: Frankrijk, Portugal en Ierland.
Extreem: Hawaii en de volgende Big Wednesday (afhankelijk van El Niño).

SNOWBOARDEN & SKIËN

In Nederland: op kunstskibanen en overdekte skibanen met echte sneeuw kun je leren skiën en snowboarden of je spieren losmaken voor een weekje wintersport.

Lokaties met echte sneeuw: www.snowplanet.nl (Breda), www.skidome.nl (Valkenswaard), www.snowworld.nl (Zoetermeer en Amsterdam).
Kosten: Eén uur liftpas inclusief materiaal: f 50,-. Introductie-les inclusief materiaal en liftpas: f 50,-.
Stapje verder: vraag bij de skischool in Frankrijk, Oostenrijk, Zwitserland of Italië of er dagtochten of off piste cursussen zijn.

Extreem: heli-skiën in Alaska en Canada (Whistler Mountain).

BUNGEE-JUMPEN

In Nederland: Bungy Jump Holland, Amsterdam (www.bungy.nl).

Kosten: f 100,- per sprong.
Stapje verder: van een stuwdam, nachtsprong, 'head-dip'.
Extreem: 220 meter van een brug in een duizelingwekkende kloof (Bloukrans, Zuid-Afrika).

PARACHUTESPRINGEN

In Nederland: voor een vrije val in de vorm van een tandem sprong (waarbij je aan een instructeur vastzit) hoef je niets te leren.

Kosten: Eén tandem sprong: f 375,-. Eensprong cursus: f 960,-.

Na vijf sprongen krijg je het A-brevet en drie sprongen extra. Het B-brevet krijg je na ongeveer veertig sprongen. Informatie: Skydive Rotterdam (010-4159450). Je vliegt van Rotterdam Airport en landt in Rhooen.
Stapje verder: formatiespringen.
Extreem: boven de zuidpool springen.

DUIKEN

In Nederland: bel voor een lijst met duikscholen bij jou in de buurt met de Nederlandse Onderwatersport Bond (030-2517014). Website: www.nob-nl.nl.

Of combineer je vakantie in een tropisch land met een cursus ter plekke.

Kosten: f 495,- tot f 1000,- per cursus (afhankelijk van het type opleiding, de duur ervan en het al dan niet inbegrepen zijn van clublidmaatschap, duikuitrusting en materiaal).

Stapje verder: Caribisch gebied, Rode Zee, Great Barrier Reef (Australië).

Extreem: grotduiken, duiken met een witte haai (ook voor een kooiduik heb je een duikbrevet nodig!).

Foto: Michel Pissotto/OPPO/Omnigra