

Spelen met je leven

Risicosporters trotseren gevaren om hun grenzen te verleggen. Jaarlijks komen zo'n twintig Nederlanders hierdoor om, en toch gaan ze door. Wat bezielt hen?

Gerlof Leistra

Foto's: Bastiaan Heus

Voor de buitenwereld is het alsof beoefenaren van extreme sporten verslaafd zijn aan gevaar. Bergbeklimmer Wilco van Rooijen (55) verloor in 2008 op de K2 – met 8.611 meter 's werelds één-na-hoogste berg, en verreweg de gevaarlijkste – negen tenen door een derdegraadsbevriezing, toen hij drie dagen ronddwaalde in de ijzige kou van de Zone des Doods op de Chinees-Pakistaanse grens. Elf andere klimmers verloor het leven.

Bij een eerdere expeditie op de K2, in 1995, raakte Van Rooijen door steenslag

ook al ernstig gewond. Die bijna-doodervaringen hebben hem echter gelouterd, zegt hij (zie 'Het leven is te kort' op deze pagina XX). En hij is altijd op zoek naar nieuwe uitdagingen. Volgend jaar wil hij met drie anderen de Stille Oceaan over roeien, van San Francisco naar Hawaï. Aansluitend beklimmen ze de hoogste berg van de eilandengroep, met de top op 4.500 meter.

Wat bezielt sporters om steeds weer hun leven te riskeren? Naast bergbeklimmen en oceaanroeien gelden tientallen andere sporten als risicosporten (zie 'Van basejumps tot zeezeilen' op pa-

gina XX). De kans dat zo'n sporter zwaar gewond raakt of zelfs overlijdt, is veel groter dan bij gewone sporten als voetbal en zwemmen. Op de K2 komt één op de vier klimmers niet levend beneden.

Dit jaar vielen er tijdens de beoefening van extreme sporten weer diverse Nederlandse doden. In januari sloeg de ervaren *wingsuit*-vlieger Jarno Cordia (44) te pletter tegen een rotswand, na een sprong van een Zwitserse berg. Eind april bezweek motorrijder Bram van der Wouden (48) tijdens een woestijnrally in Marokko door oververhitting en uitputting.

Diezelfde week verongelukte de 57-jarige pilote van een zweefvliegtuig bij vliegveld Terlet bij Arnhem. Begin mei verdrong een 63-jarige hobbyduiker in het Grevelingenmeer. Twee weken later crashten in Kroatië drie Nederlanders met een gehuurd sportvliegtuigje. In de Zwitserse Alpen kwamen drie ervaren bergbeklimmers van 30, 32 en 40 jaar om het leven, vermoedelijk door een lawine.

Jaarlijks vallen er zo'n twintig Nederlandse doden bij risicosporten. Nog veel meer lopen ernstige blessures op.

Een scherpe definitie van risicosporten bestaat niet, zegt emeritus hoogle-

raar sportpsychologie Frank Bakker (75), zelf in het verleden actief in rotsklimmen. 'Vroeger golden vooral auto- en motorracen, diepzeeduiken en parachutespringen als levensgevaarlijk, maar er zijn veel sporten bijgekomen. Denk aan basejumps en BMX-fietsen. Sommige sporters lopen nu zelfs een groter risico dan Max Verstappen in de Formule 1.'

'Sommigen lopen een groter risico dan Formule 1-coureur Max Verstappen'

Hardlopen en voetbal zijn weliswaar het meest blessuregevoelig, maar kinderspel vergeleken bij bergbeklimmen in de Himalaya en diepzeeduiken. Bij risicosporten ligt de dood altijd op de loer.

Een profiel van 'de' risicosporter valt volgens Bakker lastig te maken. 'Daarvoor zijn de onderlinge verschillen te groot. Het beeld is dat van adrenalinejunks. Ze scoren volgens onderzoek hoger dan gemiddeld op de behoefte aan spanning en zijn emotioneel onevenwichtiger.

Astrid Janse (56)

'Van de boot is dood'

Op haar vijftigste begon vormgeefster Astrid Janse met sloeeproeien. Tot die tijd reed ze paard, deed aan atletiek en ging naar de sport school. In 2020 nam ze met drie andere vrouwen deel aan de Talisker Whisky Atlantic Challenge, de zwaarste roeitocht ter wereld. Daarover schreef ze het boek *Zonder dollen. De oceaan over in een roze roeiboort*. 'Een geweldig avontuur. De kleur van het water is elke keer anders. De maan, de sterren, de zonsopkomst. Je ziet walvissen, dolfijnen, vliegende vissen. Drie andere boten zijn aangevallen door zwaardvissen.

'Wij hadden veel pech met de techniek. Toch ervaar ik het niet als een risicosport. Goede voorbereiding en veiligheid zijn het belangrijkste. Op de boot van 9 bij 1,5 meter ben je altijd aangeliend: van de boot is dood. Maar bergsport is veel gevaarlijker. Wij kunnen niet bevriezen. Eind volgend jaar wil ik met mijn broer Eric opnieuw de Atlantische Oceaan over roeien.'



Wilco van Rooijen (55)

‘Elke keer kan de laatste zijn’

Toen bergbeklimmer Wilco van Rooijen in 1995 op de K2 de dood voor het eerst in de ogen keek, had hij al vijftien jaar klimervaring. ‘Ik dacht dat ik een engeltje op mijn schouder had. Zo’n ingrijpende ervaring op jonge leeftijd gun ik iedereen. Het leven is kort, maak er iets moois van. Terugkijkend weet ik dat tegenslagen het meest interessant zijn.’

Ook toen hij in 2008 zwaargewond terugkeerde van dezelfde K2, overwoog hij geen moment om te stoppen. ‘Het mooiste is om te worden teruggeworpen op jezelf en je team. Je weet elke keer dondersgoed dat het je laatste keer kan zijn. Maar toen ik verwaalde op de K2, bleef ik geloven in een oplossing en voelde een enorme verbondenheid met de kosmische energie om mij heen. De mens is tot meer in staat dan we denken. We zouden meer moeten vertrouwen op *human intelligence* in plaats van op *artificial intelligence*.’



Risicosporten:

- Basejumpen
- Berg- en rotsklimmen
- Bobsleeën
- Diepzeeduiken
- Kitesurfen
- Motorcross
- Offpiste-skiën
- Parachutespringen
- Rugby
- Vechtsport
- Zeezeilen

Maar er zitten ook veel “normale” mensen tussen. Dat risicosporters geen angst zouden kennen, klopt niet. Die houdt ze juist scherp. Ze zijn trots op hun doorzettingsvermogen en mentale veerkracht. Die ervaring werkt door in de rest van het leven. Als je tijdens het sporten een fout maakt, is het zomaar einde verhaal. Ze proberen de risico's te minimaliseren. Dat ze die extreme spanning toch onder controle weten te houden, is een deel van de beloning. Net als topsporters willen ze hun eigen grenzen verleggen.’

Sneller, hoger, sterker luidt het adagium van de Olympische Spelen. Iedere sporter wil grenzen verleggen, maar voor risicosporters geldt dat tot in het extreme. Alsof er voor hen geen grenzen bestaan. Om te presteren, moet een risicosporter fysiek en mentaal fit zijn en de re-

‘Als je tijdens het sporten een fout maakt, is het zomaar einde verhaal’

gels van het spel tot in de details onder de knie hebben. Daarnaast moeten materiaal en omstandigheden optimaal zijn en moeten ze kunnen vertrouwen op hun teamgenoten.

Oceaanroeister Astrid Janse (56) stak in 2020 met drie andere vrouwen in 54 dagen, 20 uur en 12 minuten de Atlantische Oceaan over (zie ‘Van de boot is dood’ op pagina XX). Het ritme is moordend: 2 uur op, 2 uur af. En dat bijna 2 maanden achter elkaar. ‘Natuurlijk is dat fysiek loodzwaar, maar ik vind de mentale uitdaging het zwaarst. Het is geweldig om samen grenzen te verleggen.’

Journalist Bas van Hout (64) heeft een

imposant *track record* als risicosporter (zie ‘Ik ben geen thrillseeker’ op pagina XX). Een paar keer ging het bijna mis. Bij diepzeeduiken in Zuid-Europa kwam hij door een lekke zuurstoftank op 55 meter diepte in grote problemen. Een maat voorkwam dat hij te snel naar boven ging en zo de gevreesde caissonziekte opliep. Met kitesurfen ontsnapte hij ternaauwerenood aan een waterhoos in Zandvoort. Voor de kust van Mauritius sloeg hij bij een reportage over kitesurfen in haaien-gebied met een vissersboot te pletter op een rif, en moest gewond kilometers naar de kust zwemmen. Toch liet hij zich niet afschrikken. ‘Mijn levensles is dat je je lot altijd in eigen handen moet houden. Twee keer kwam mijn leven in gevaar door de roekeloosheid van anderen.’

Met ogenschijnlijk ware doodsvrach-



Bas van Hout (64)

‘Ik ben geen thrillseeker’

Al sinds zijn jonge jaren *ademt* Bas van Hout sport. Hij deed aan rugby, worstelde op hoog niveau en ontwikkelde met Rob Kaman een combinatie van vechtsporten: barokai. In 2004 en 2008 deed hij op de motor mee aan offroad-wedstrijden van twee weken door zuidelijk Afrika. Hij vloog solo in een éénmotorig vliegtuig, deed aan parachutespringen, offpiste-snowboarden en mountainbiken en heeft zijn duikbrevet. Nog altijd doet hij aan kitesurfen en sinds kort ook aan foilsurfen. ‘Gevaarlijk? Vooral bij het worstelen heb ik alles gebroken: tenen, vingers, arm, been, schouder, neus, kaak. Een vrije val uit een vliegtuig is het heftigste wat ik ooit meemaakte.

‘Ik ben nu gebalanceerder dan dertig jaar geleden. Toen zei ik met een “ja” op elke uitdaging. Mijn levensles is dat je je lot altijd in eigen hand moet houden. Je moet niet een ander jouw parachute laten opvouwen. Ik heb zeker geluk gehad, maar zoek het risico niet op. Bergbeklimmen bijvoorbeeld vind ik te gevaarlijk.’

ting springen basejumpers met een parachute van een toren of een berg. Eén op de 1.000 keer loopt zo’n sprong fataal af, bij parachutespringen één op de 100.000 keer. Maar ook parachutespringen is door de verhoogde kans op letsel een risicosport, zegt Ronald Overdijk (61) van de Koninklijke Nederlandse Vereniging voor Luchtvaart. ‘Door strikte regels, goede opleiding en training kan de sport relatief veilig worden beoefend. Ik heb inmiddels 5.500 sprongen gemaakt en nooit iets gebroken. Het is elke keer weer geweldig. Je bent buiten en bepaalt zelf wat je moet doen. Daardoor krijg je meer vertrouwen in je eigen kunnen.’

Buitenstaanders schatten het risico steevast veel hoger in en zouden voor geen goud een berg beklimmen, of met een para-

chute uit een vliegtuig of van een wolkenkrabber springen. Toch hebben ook risicosporters hun grenzen. Klimmer Wilco van Rooijen heeft de nodige vliegreuen als paraglider, maar peinst er niet over om te gaan basejumpen. ‘Het risico is te groot en het levert te weinig op.’

Een bijzondere relatie met de natuur is voor veel risicosporters misschien wel de grootste beloning. De elementen zijn oppermachtig en leren hen bescheiden te zijn. De weidsheid van de oceaan, het uitzicht vanaf het dak van de wereld.

Toen Wilco van Rooijen in 2008 als kersverse vader zijn expeditie naar de

top van de K2 ternaauwerenood overleefde, wilde zijn schoonvader hem bij terugkomst op Schiphol streng toespreken. ‘Maar hij besepte dat dit is wat mij gelukkig maakt. Ik zoek het in de kwaliteit van het leven, niet in de kwantiteit. Na die ongelukken ben ik zelfs nog hongriger geworden. Het laatste stuk van het leven is niet het prettigste, dus je kunt beter pieken als je nog sterk bent. Veel mensen lopen dagelijks risico in het verkeer, door ongezond eten of door te weinig beweging. Juist die piekervaringen in de ruige natuur laten zien dat je leeft.’

‘Leven is het meervoud van lef’: die kreet van Loesje zette oceaanroeister Astrid Janse ooit aan het denken. Dat het soms misgaat, is de prijs die risicosporters voor lief nemen. De angst voor de dood verlamt ze niet, maar draagt juist bij aan de noodzakelijke focus. **EW**

Buitenstaanders schatten het risico van risicosporten steevast veel hoger in