

## Extreme sporten

### Camping Go Extreme!

**Maandag 12 juni 07.15 uur**

1 Ik had beloofd om jullie op de hoogte te houden van wat we allemaal  
2 meemaken sinds we uit Nederland zijn vertrokken. We zijn op reis gegaan  
3 met de bedoeling om binnen vijf dagen zo veel mogelijk adrenalinekicks te  
4 ervaren.

5 Eergisteren hebben we hier in Wenen een basejump gemaakt. Echt heel  
6 gaaf! We sprongen met een paar man tegelijk van een flat van twintig  
7 verdiepingen. Vlak boven de grond lieten we onze parachute los. Je hebt  
8 maar één parachute en daar kun je niet mee bijsturen ... Je kunt dus tegen  
9 een gebouw aan klappen. Super eng dus. Toch wil ik beslist nog vaker  
10 gaan basejumpen. Het lijkt mij bijvoorbeeld kicken om een keer van de  
11 Eiffeltoren te springen. Maar helaas is dat verboden.

12 Gisteren had ik geen tijd om te bloggen, want ik zat de hele middag in het  
13 ziekenhuis. We maakten een gave parachutesprong uit een vliegtuig, maar  
14 door een onverwachte windstoot landde ik niet op de stip op het vliegveld,  
15 maar op een ... schoolplein! Midden tussen de spelende kinderen. Ik had  
16 gelukkig nog voldoende tijd om te schreeuwen, zodat de kinderen opzij  
17 konden springen. Ik bleek niets ergs te hebben, alleen een verstuikte enkel  
18 en een paar kneuzingen. Sjon belandde in een hoge boom en heeft  
19 schaafwonden aan benen en armen. Marieke lag onder haar parachute te  
20 spartelen in de achtertuin van een bejaard stel ;-). Dit betekende dat we  
21 even een paar uurtjes rustig aan moesten doen. Toch weerhoudt ons dat  
22 er niet van om nog meer spannende dingen te doen.

23 Vandaag gaan we eerst puenten vanaf een heel hoge brug. Dat staat  
24 namelijk boven aan ons wensenlijstje van extreme sporten. Puenten lijkt  
25 een beetje op bungeejumpen. Het ziet er als volgt uit: net als bij een  
26 gewone bungeejump spring je aan een lang elastiek naar beneden. Maar  
27 bij puenten word je na je sprong meteen onder de brug doorgetrokken. Je  
28 komt dus aan de andere kant van de brug weer naar boven. Puenten is  
29 trouwens maar op een paar bruggen in het land toegestaan. Dan gaan we  
30 met twaalf man in een rubberboot van zes meter lengte raften op een wild  
31 stromende rivier die uit de bergen komt. Daarna gaan we mountainbiken  
32 door het bos. Ten slotte willen we, als er nog tijd over is, tien kilometer  
33 hardlopen.

34 Volgens de eigenaar van deze sportcamping is het heel gezond als de  
35 adrenaline dagelijks door je aderen stroomt. Leuk om te horen natuurlijk,  
36 maar wij doen het gewoon omdat we het léuk vinden!

*Robin*

## Kicken tijdens het sporten

Adrenaline is een stofje in je lichaam dat jou helpt als je spannende dingen moet doen. Dit hormoon wordt in de bijnier gemaakt als je hersens een seintje krijgen dat je in gevaar bent. Je staat bijvoorbeeld plots tegenover een valse hond of een wilde stier. Maar je maakt ook adrenaline aan als je flink aan het sporten bent. De adrenaline stroomt bij stress meteen je bloed in. Je hart gaat sneller slaan. Je haalt sneller adem. Je handen worden klam. Je overziet de situatie heel scherp. Je voelt je ineens heel erg sterk en zeker van je zaak. En dat allemaal door dat ene stofje.

Sommige mensen zijn verslaafd aan de kick die adrenaline geeft. Ze beoefenen daarom vaak ruige en gevaarlijke sporten. Of ze beulen zichzelf uren af in de sportschool. Deze mensen zijn steeds weer op zoek naar nieuwe uitdagingen. Ze nemen grote risico's, want ze kunnen tijdens het sporten ernstig gewond raken of zelfs sterven. Tevens hebben onderzoekers aangetoond dat de weerstand van het lichaam afneemt als adrenaline vaak in je bloed komt. Adrenaline is één tot drie minuten na het vrijkomen in je bloed alweer weg. De vraag is dus of de korte kick die adrenaline geeft al die risico's wel waard is.

*Ellen van Wijnhoven*  
*Sportarts*