

# Hoe ik het plezier in vliegen terugvond

## Sebrand Warren

*Sebrand Warren eindigde (voor Nederland) als 21e - en als allerlaatste die het goal haalde - in de Red Bull X-Alps 2025. Zijn taaie eindsprint dwars door hagelbuien leverde hem een dikke portie respect en applaus op. Een paar dagen later crashte hij, overmoedig geworden door zijn prestaties in de race, bij een toplanding in de Dolomieten en zit hij nu met een gebroken hiel voorlopig op de bank. Tijd om terug te kijken.*



Tekst: Bastienne Wentzel

Foto's: Erwin Voogt

## **Sebrand, hoe is het met je?**

"Best oké. Ik geniet eigenlijk wel van de rust. Ik heb dit jaar genoeg gevlogen, dus het voelt niet alsof ik nu van alles mis. M'n hiel is zo ongeveer zo slecht gebroken als je 'm kunt breken — blijkbaar is het ook nog eens een van de pijnlijkste botten. Maar goed, als dit het ergste is, dan komt het wel weer goed. Ik ga straks gewoon weer rennen."

## **De race ging geweldig goed toch?**

"Absoluut. Het was precies zoals ik hoopte. Eerlijk gezegd dacht ik dat de kans groter was dat ik in de top 10 zou eindigen dan dat ik de finish op het vlot zou halen. Ik had goed getraind en wist een beetje hoe ik me verhoud tot andere atleten. Dus ik dacht: als ik goed race, zit top 10 er gewoon in. Maar het liep totaal anders. Op alle fronten."

## **Tijdens de Proloog leek je relaxed, maar het liep niet helemaal lekker. Wat ging er mis?**

"Ik had eigenlijk al een lichte burn-out voor de start, zoals ik in het vorige interview al had verteld (zie Lift 38). En dat had ik veel serieuzer moeten nemen. Ik zat er mentaal niet lekker in: ik haalde geen plezier uit het vliegen, zelfs niet uit het hiken. Maar ik wilde die race zó graag doen. Ik motiveerde mezelf met het einddoel, niet met het plezier in vliegen of avontuur. De hele race is eigenlijk het verhaal geworden van hoe ik het plezier in het paragliden weer heb teruggevonden."

In de Proloog nam ik één verkeerde afslag, en zat daardoor onderaan het groepje — misschien 20 meter lager, het stelde niks voor. Maar in mijn hoofd voelde het als volledig falen. Ik raakte steeds verder achterop. Ik deed nog wel mijn best, maar het vuur van het vliegen ontbrak."

## **Je kwam uren na de laatste atleet over de finish in de Proloog en kreeg een staande ovatie bij het diner. Hoe was dat?**

"Dat was echt supermooi. En het gaf me wel een boost om over die dip heen te komen. Maar ja, zo'n moment is ook vooral externe motivatie, daar kun je maar beperkt op teren. Er was genoeg externe motivatie om

door te gaan — ik had al zes mensen gevraagd om met me te gaan. Zoveel mensen rekenden op mij. Ik kon niet stoppen omdat ik me wat gedesillusioneerd voelde. Mijn team was best verrast, denk ik. Ze hadden me nog nooit zo gezien. Catie [zijn vriendin, BW] wist soms niet goed hoe ze moest reageren. Aan de buitenkant was ik meestal best vrolijk, maar mentaal zat ik er gewoon niet goed in. Het was dagen lang vechten tegen mezelf. Soms even bovenkomen voor adem, en dan weer kopje onder."

## **Hoe ging de eerste echte racedag?**

"Ik voelde me best goed. De dag ervoor had ik nog een fijne solovlucht gedaan, gewoon om mezelf eraan te herinneren dat ik echt wel kon vliegen. Ik begon dus met vertrouwen. De eerste thermiek voelde goed — ik vloog prima mee met de rest. Maar toen miste ik een bel en maakte ik wat keuzes die me 40 kilometer achterstand opleverden."

De volgende ochtend konden de anderen gebruikmaken van vliegweer, ik liep de hele dag. Dat hakte erin. Het voelde alsof ik het al had verknald, terwijl we net begonnen waren. Ik lag 25, 30 kilometer achter."

## **Hoe wist je de eliminatie te voorkomen?**

"Dag drie werd het omslagpunt. Ik had een flinke breakdown op een bergtop. Op de top geland, om even te resetten. Uithuilen met Catie en toen een paar vrienden gebeld. Dat hielp. Ik realiseerde me dat ik veel te veel aan het leunen was op m'n team. Waar zit de thermiek? Waar kan ik landen? Terwijl ik dat zelf best weet. Daarna ben ik weer gaan vliegen en vond ik een bel van 0,5 m/s net boven een veld. Die bracht me helemaal naar 3.000 meter. Vanaf toen begon ik het team te leiden, in plaats van steeds steun te vragen. Dat was een belangrijke les in leiderschap. Deze mensen zijn er om mij te helpen en het is juist goed als ik



Foto: Lukas Pilz (Red Bull Content Pool)

duidelijk zeg wat ik nodig heb. Het werkte meteen. Hugo Alvarez (MEX) zat maar zeven kilometer achter ons en trok een night pass, dus wij ook. Ik liep die nacht en ochtend in totaal 88 kilometer. Op dag vier vlogen we vanaf het middaguur helemaal tot St. Moritz. Toen hadden we ineens vijf atleten achter ons en waren we eindelijk min of meer safe."

**Toen knapte het weer op, toch?**

"Ja, maar makkelijk werd het nooit. Toen we de Niesen haalden, dachten we: nu kunnen we doorknallen naar de Mont Blanc. Maar nee — regen. Toch gaf dat me juist energie. Ik hou ervan om te vliegen rond buien en regenvoorspellingen. Ik landde meerdere keren, wachtte tot het zonnetje terugkwam en ging weer de lucht in. Het was een topdag. Na de Mont Blanc vloog Ondrej (Prochazka) weer over me heen.

De wind stond bijna recht de berg af, maar hij is een beest in de bergen. Maakte een rare omweg, haalde me in. Ik zag 'm en dacht alleen maar: ok, het werkt nog. Ik ben weer naar een startplek gelopen, gestart, en uiteindelijk 10 kilometer verder geland dan hij. Als je positief blijft en blijft vliegen, kan het alsnog werken. Dat heb ik in eerdere hike&fly-wedstrijden ook geleerd, maar voor de X-Alps moest ik het blijkbaar opnieuw leren."

**Dus vanaf daar liep alles op rolletjes?**

"De dag erna had de beste voorspelling van de hele race. Maar ik had nauwelijks geslapen. Ik was zó moe — ik viel bijna in slaap tijdens het vliegen. Toch vloog ik 200 kilometer, wat prima was. Maar Ondrej deed er 300. Toen besepte ik: ik had het niet slecht gedaan, ik had gewoon slaap nodig. De dag erna hadden we weer onweer, maar we kon-

den er toch 90, 95 kilometer uitpersen. Maar toen kwam weer zo'n mentale dip. Ik begon weer te twijfelen, belde constant m'n team met vragen. Totdat Catie ook belde en zei: 'Hee, ik wil je niet storen, maar misschien kun je proberen een beetje lol te hebben?' En ineens schoot ik in de lach. Ik draaide eindelijk weer in een bel en begon te stijgen. Ik had de thermiek zelfs niet eens meer herkend — ik vloog er gewoon telkens recht doorheen. De volgende dag vloog ik alsnog 170 kilometer. Het leek nog steeds onmogelijk om te finishen, want we hadden nog 150 kilometer te gaan. Maar het geloof kwam terug."

**Met nog minder dan twee dagen op de klok - dacht je echt dat je het kon halen?**

"De volgende dag zou er de hele dag onweer zijn, dus dat zou een lange loopdag worden. Maar ik heb eerder gezien hoeveel

*Mijn vriendin zei: "Hee, ik wil niet storen, maar misschien kun je proberen een beetje lol te hebben?"*

je soms kunt vliegen op zulke dagen. Dus misschien konden we met een beetje geluk 90 kilometer halen en alsnog de goal bereiken. Dat vooruitzicht – gewoon blijven gaan, wat er ook gebeurt – dat was precies de mindset die ik nodig had. We maakten de oversteek van de Zugspitze naar de bergen bij Innsbruck. En toen vond ik een belletje dat begon op 0,5 m/s en groeide naar 3 m/s. Toen wist ik: dit kan echt nog lukken.

Die laatste vlucht vóór de storm voelde alsof ik alles begreep: de wind, de belletjes, de lucht. In m'n eentje zou ik al lang geland zijn – puur door wat ik aan de lucht zag. Maar mijn team hield me perfect op de hoogte van de buien en de gustfronts. Twintig minuten na mijn landing kwam er een gustfront van 70 km/u en begon het te hagelen, daken vlogen van huizen. Iedereen



anders was al gefinisht, dus alle fotografen reden achter mij aan met vijf busjes. Dat voelde als een feest.

Als ik die ochtend met Ondrej was gebleven, omdat hij een betere piloot is, had ik die dag 30 minuten later gestart en de goal niet gehaald. Dus ik ben blij dat ik toen op mezelf vertrouwde. Soms maakt ervaring je juist te voorzichtig. Dit was zo'n moment waarop naïviteit juist werkte.

Ondrej stopte uiteindelijk, dat past niet bij zijn stijl om naar de goal te lopen, zei hij. "Die avond liep ik nog 45 kilometer, na eerder die dag al 30 kilometer en 2.000 hoogtemeters. De volgende ochtend liep ik de laatste 15 kilometer naar de Schmittenhöhe.

Het was een feestje. Ik liep nooit alleen — supporters van andere atleten liepen met me mee. Boven stonden een hoop mensen te juichen, waaronder Jean de Biolley. De vlot op het meer is trouwens veel kleiner dan je denkt. Ik had nog nooit op een vlot geland zoals andere acropiloten. Ik hoorde Gavin (McClurg) via de speakers om heli's vragen, dus ik gooide er een paar in. Het hele team was op de boot, en ook m'n vader, broer, m'n vriend Noam — en natuurlijk Catie, geweldig."

**Wat gebeurde er na afloop van de race?**

"Ik voelde me nog steeds de held. We waren onderweg naar huis, stopten bij de Tre

*"Ik hou ervan om te vliegen rond buien en regenvoorspellingen. Die kolossale wolken voelen heel natuurlijk aan."*



Foto: Lukas Pilz (Red Bull Content Pool)



Foto: Lukas Pilz (Red Bull Content Pool)



Cime, gingen lunchen bij een berghut. Toen ik wilde toplanden, koos ik het moeilijkste plekje met de meeste stenen. Want ja, ik had net de X-Alps gedaan, ik kan overal landen, toch? Reality check: keiharde landing, voet gebroken. Niks bijzonders, geen spectaculaire crash. Ik was gewoon moe en te zelfverzekerd."

**Wat zijn je mooiste herinneringen?**

"Die thermiek bij de Inn-vallei. Het besef: deze gaat ons naar de goal brengen. Dat was een emotioneel moment. Ook die breakdown op de berg, het bellen met vrienden, het weer opkrabbelen. En die night pass... dat voelde als een rave in de

bergen. Je bent totaal wazig, bijna high van vermoeidheid. Een van m'n supporters zette trancemuziek op en het was alsof ik aan het dansen was — acht uur lang, door de nacht. En dan komt de zon op. Magisch."

**Wat werkte goed in je voorbereiding en wat niet?**

"Mijn fysieke training en vliegtraining zaten goed. Ik voelde me zeker, ook in turbulente condities. Ik heb me nooit bang gevoeld, nooit boven m'n niveau. Dat is deels ook gewoon weten wanneer je niet moet vliegen. En fysiek: ik wist dat ik kon blijven rennen. Mijn benen konden het aan. Wat minder goed werkte: ik trainde te veel. En

in rustmomenten was ik te veel bezig met sponsors zoeken – dat legde teveel druk op alles. Ik dacht: als ik écht alles geef, wordt het vanzelf een goed verhaal voor sponsors. Maar dat is echt geen gezonde mindset."

**Wat is de volgende uitdaging?**

"Ik wil zeker nog eens de X-Alps doen. Ik hou van hike&fly. Competities zoals de X-Pyr, Dolomiti Superfly en zoveel mogelijk lokale races, dat lijkt me super. En ik heb al een opzet voor een documentaire. We zijn begonnen nu alles nog vers zit. We zoeken nog sponsors, maar hij komt er sowieso. Het is echt zo'n klassieke heldenreis, met veel mooie momenten."

