

Met Wilco van Rooijen en de Polar Outdoor Computer naar de top

# Broad Peak / K2 Expeditie



Wilco is een van de weinige beroepsavonturiers die Nederland rijk is. In 2004 bereikte hij zelfs de top van de Mount Everest. Hiermee is hij een van de weinige mensen op aarde, en de eerste Nederlander, die de drie polen op zijn naam schreef: de Noordpool, de Zuidpool en de hoogste pool, de Mount Everest.

Wilco kwam 16 augustus 2006 terug in Nederland, na barre pogingen om twee achtduizenders in Pakistan te beklimmen. Hij heeft zijn beide doelen, de 8047 meter hoge Broad Peak en de 8611 meter hoge K2, door een opeenvolging van kleine en grote tegenslagen, net niet gehaald. Ondanks dit is de prestatie die hij heeft geleverd van grote klasse. Wilco: 'Zonder hartslagmeting was deze expeditie al vele

malen eerder tot een einde gekomen en door zorgvuldig met mijn energievoorraad om te gaan, te luisteren naar mijn lichaam - letterlijk listen to your body - heb ik het uiteindelijk 2 maanden boven de 5000 meter uit kunnen houden en zelfs een aantal weken boven de 7000 meter.'

## Polar AXN500 Limited Edition

Polar, wereldmarktleider op het gebied van hartslagmeting, heeft een speciale Polar AXN500 Limited Edition Outdoor Computer op de markt gebracht. Dit stoere model met hoogtemeter, barometer, hartslagmeter, horloge en kompas is verkrijgbaar bij Bever Zwerfport.

Kijk voor meer informatie op [www.polar-nederland.nl/outdoor](http://www.polar-nederland.nl/outdoor).



## Gratis DVD

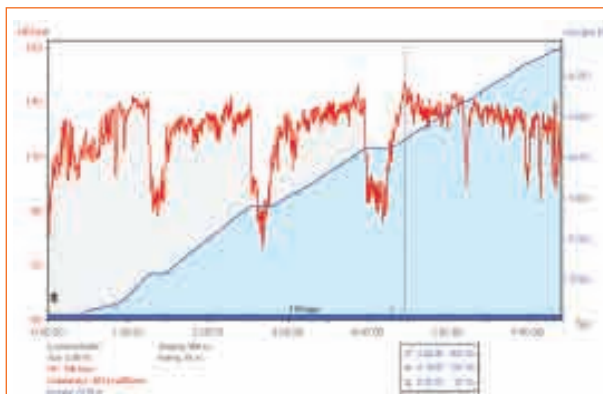
Samen met Polar heeft Wilco een speciale expeditie-DVD gemaakt. Hierop staan beelden van Wilco's eerdere beklimmingen. Verder vertelt Wilco waarom hij gebruik maakt van hartslagmeting, in zijn voorbereiding en tijdens expedities. Wil je deze unieke DVD gratis thuis ontvangen, stuur dan een e-mail naar [lillian.hoed@polar.fi](mailto:lillian.hoed@polar.fi) met als onderwerp 'gratis DVD'. Deze is verkrijgbaar zolang de voorraad strekt.

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

## Wat gebeurt er met Wilco's lichaam op hoogte?

|                          | Wilco's rusthartslag | Wilco's hartslag tijdens inspanning |
|--------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 0 m (zeeniveau)          | 45                   | 140 - 185                           |
| 4800 m (basiskamp BP)    | 60                   | 100 - 137                           |
| 5800 m (Kamp1 BP)        | 80                   | 115 - 137                           |
| 7500 m (op weg naar top) | 90                   | 140                                 |
| 8611 m (top K2)          | Geschat 110          | 150 max.                            |

Op grote hoogte gaat je rusthartslag omhoog en je maximale hartslag omlaag. Dit heeft te maken met de hoeveelheid zuurstof in de lucht; je lichaam past zich daarop aan. Je prestatiebereik, gemeten als Hfmax-Hfrust, wordt sterk beperkt op hoogte. Op de top van de K2 is er nog maar 30% van de zuurstof beschikbaar, vergeleken met het zeeniveau.



Dit voorbeeld is uit de hartslaggrafieken van Wilco tijdens de expeditie. Hartslagwaarden zijn individueel bepaald omdat elk lichaam anders is. Daarom kun je ook het beste trainen met een Polar hartslagmeter. Meer achtergrondinformatie vind je op [www.polar-nederland.nl](http://www.polar-nederland.nl).