

Nicolien Sauerbreij

“Ik ben een enorme sloddervos dus ik sleep van alles dubbel mee”

Elke uitgave van Sportswomen.nl neuzen we even in de sporttas van een bekende (top-) sportster. Dit keer is dat alpine snowboardster Nicolien Sauerbreij (27), wellicht de bekendste sneeuwsportster van Nederland. Wat behoort tot haar standaard uitrusting?

Wat heb je standaard bij je?

Nicolien: “Bij wedstrijden heb ik twee tassen, een grote tas en een rugzak. De kleding, wedstrijdpak, rug- en beenbescherming en helm, heb ik natuurlijk vaak al aan. En niet te vergeten mijn board, die heb ik natuurlijk ook bij me! De rugzak mee ik altijd mee naar boven, naar de start. Ik heb daarin standaard sap of water. Op grote hoogte verlies je veel vocht dus het is belangrijk om veel te drinken. Anders kan dat je oriënteringsvermogen beïnvloeden. Ook heb ik wat kleins te eten bij me, een energie reep of iets dergelijks. Verder heb ik daar veel dingen inzitten zodat ik, als er iets ontbreekt bij de start, mezelf kan helpen. Zoals extra handschoenen. Ik heb speciale wanten. Ooit heb ik mijn vingers gebroken in een handschoen. Als alpineboarder heb je veel contact met de sneeuw en als je daarin blijft steken met handschoen, oei, dan kan het goed misgaan. Zoals bij mij. Nu heb ik dus wanten voor extra bescherming, dan kunnen je vingers niet zo snel in een spreid stand komen. Ook zitten er extra sokken in mijn rugzak. Die nemen niet zo veel ruimte in beslag want ik gebruik altijd extra dunne sokken van X-Socks. Misschien is het niet zo heel warm maar ik heb wel een meer contact met de schoen. En niet te vergeten: ik heb altijd brillen, goggles en extra lenzen bij me. Ook reserve voor verschillende omstandigheden. Oogbescherming is sowieso belangrijk op grote hoogtes zoals op de gletsjer. En een stofje of krasje op je bril is echt geen pretje, dat zorgt al voor zo veel afleiding.”

Wat is verder essentieel voor jouw sport?

Nicolien: “In mijn grote tas sleep ik altijd heel veel mee. Ik heb standaard alles dubbel bij me, van sokken tot beenkappen tot handschoenen. Ik ben namelijk een enorme sloddervos en het zal niet de eerste keer zijn dat het me overkomt dat ik iets vergeet of iets kwijt ben. Ik heb ook wel eens op het laatste moment iets van mijn zus Marieke moeten lenen. En dat werkt natuurlijk niet zo handig! Ook heb ik vaak extra schoenen bij me. Ik slijt daar heel veel van, zo’n 1x in de twee maanden vervang ik mijn schoenen. Tenzij ik net nieuwe heb en zeker weet dat ze nog niet zo versleten zijn. Maar anders heb ik reserve bij me. Ook ontbreekt een klein tooltje nooit met schroevendraaiers en dergelijke. Dan kan ik, als er bijvoorbeeld een binding breekt, die zelf

Medaille spiegel

2007	4e plaats - WK parallel slalom, Arosal
2007	9e plaats - WK parallel reuzenslalom, Arosal
2007	Winnaar NK - Grindelwald
2007	7e plaats - Parallel reuzenslalom, San Vigilio
2006	12e plaats - OS parallel reuzenslalom, Bardonecchia
2005	11e plaats - WC parallel reuzenslalom, Furanò
2005	6e plaats - WC parallel slalom, Winterberg
2005	7e plaats - WC parallel slalom, Sung Woo
2004	4e plaats - WC parallel reuzenslalom, Kronplatz
2003	6e plaats - WC parallel reuzenslalom, Tandadalen
2003	1e plaats - WC parallel slalom, Maribor
2003	1e plaats - EC parallel slalom, Bischofswiesen
2002	2e plaats - WC parallel slalom, Sölden
2002	1e plaats - WC parallel reuzenslalom, Valle Nevado
2001	3e plaats - WC parallel slalom, Bad Gastein
2001	2e plaats - WC parallel reuzenslalom, Mont Ste-Anne



snel repareren. Ook mijn overkleding heb ik altijd bij me, het snelheidspak is namelijk niet erg warm. En extra ondergoed is ook wel handig. Ik draag Oldo, het is lekker dun dus je voelt het eigenlijk niet zitten.”

Heb je nog iets voor goed geluk?

Nicolien: “Nee, ik ben niet bijgelovig. Het is wel heel makkelijk hoor om te gaan denken dat een bepaalde uitrusting je geluk brengt. Maar dat kan zich ook tegen je keren, als je net dat bepaalde item het vergeet. Zoals ik nog wel eens de neiging heb... Het enige waar ik op dit moment heel lang mee doe is mijn helm. Die heb ik al sinds de Olympische Spelen in Turijn. Hij zit gewoon erg lekker en dat is belangrijk. En zolang je geen ernstige crash maakt, kan je hem blijven gebruiken. Maar of die nou extra geluk brengt. Nee, dat denk ik niet!”

Wat raad je elke snowboarder aan bij zich te hebben?

Nicolien: “Sowieso standaard zonnebrand bij je hebben. Ik smeer me altijd goed in, met speciale zonnebrand, Ultra Sun, dat is ‘zweet-proof’ dus daar heb je lekker lang profijt van. Verder smeer ik de hele dag door met lippenbalsem. Dus dat heb ik echt altijd bij me!”