



Eboek “Het Kanaal overzwemmen”

Het Kanaal overzwemmen. Wie droomt daar nu niet van? Je start in Engeland en klimt in Frankrijk het strand op. ZwemAnalyse heeft in 2018 vier teams geholpen met hun voorbereiding en succesvol overgezet. Inmiddels zijn we gestopt met de begeleiding van het Kanaalzwemmen, maar we delen onze kennis graag (het IJsselmeer oversteken kan nog steeds wél met onze begeleiding).

In dit E-boek lees je wat je moet doen om het Kanaal zwemmend over te gaan.

De foto's in dit E-boek zijn van oversteken met ZwemAnalyse.





Het Kanaal

Het Kanaal tussen Engeland en Frankrijk kent een rijke zwemhistorie. Het museum van Dover heeft daar een permanente tentoonstelling over die zeker de moeite waard is als zwemliefhebber. Een paar wetenswaardigheden:

- De eerste zwemmer die over ging was Matthew Webb in 1875. Hij zwom schoolslag en een roeiboot zorgde voor de begeleiding. Gertrude Ederle was in 1926 de eerste dame die erin slaagde het Kanaal te bedwingen in een tijd van 14 uur en 39 minuten
- Er zijn zwemmers geweest die het Kanaal overzwommen in vlinderslag.
- Een dubbele oversteek behoort tot de mogelijkheden, en er zijn ook solozwemmers die drie keer of zelfs vier keer de route achter elkaar gezwommen hebben.
- Tegenwoordig houden we het thuisfront op de hoogte via gps-trackers en whatsapp. Vroeger werd er vanaf de boot een postduif losgelaten met het laatste nieuws over de zwemtocht.

Het Kanaal oversteken is zeker niet zonder gevaar. In het Kanaal staat veel stroming, en de golven kunnen er hoog zijn. Er zijn velden met kwallen, en je doorkruist twee keer de scheepvaartroute waar ongeveer 800 vrachtschepen, cruiseschepen en Ferry's per dag varen. Het inhuren van een loods die de zee kent en ervaring heeft met het begeleiden van zwemmers is daarom een must!

De watertemperatuur is afhankelijk van het aantal zonne-uren in ons zwemseizoen tussen de 15 en 21 graden.

De kortste route tussen Dover en Cap Griz-Nez in Frankrijk is 33 kilometer. Op heldere dagen kun je de overkant zien. Als je als zwemmer in het water ligt, dan zie je niks. Alleen maar water. En de boot naast je.

Doordat er altijd stroming staat legt een zwemmer meer kilometer af. Door de werking van eb- en vloed wordt het water met veel kracht op dit smalste punt in het kanaal weggedrukt. Met spring tij is de stroming zo sterk dat je rustig het aantal kilometer kunt verdubbelen.





Het vertrek is altijd vanuit Engeland, vanaf een strandje nabij Dover onder de prachtige White Cliffs. De loods houdt rekening met de stroming en de weersomstandigheden. Vaak is het vertrek midden in de nacht en zwem je naar het licht toe.

Kanaalzwemmen is een Engelse traditie. Frankrijk staat starten niet toe, evenals aankomen en in Frankrijk blijven (je komt immers illegaal het land binnen). Als je in Frankrijk aantikt, dan mag je daar een minuut of 10 verblijven. Daarna moet je terug naar de begeleidingsboot en vaar je terug naar Engeland.

De voorbereiding

Je kunt het Kanaal solo overzwemmen, of als estafette-duo of estafette-team tot maximaal 6 zwemmers.

De Engelse traditie is heel lang geweest dat Kanaalzwemmen zonder wetsuit is. Badkleding, een gewone badmuts en zwembril, daar moet je het mee doen. Oordoppen, een neusklem en een lampje voor als je in de nacht zwemt zijn ook toegestaan.

Sinds een aantal jaar zijn wetsuits toegestaan. Je zwemt dan alleen bij een andere Kanaalzwembond en komt in een ander klassement. Een zwemboei is nog steeds verboden.

Als je als doel hebt het Kanaal solo over te zwemmen, dan moet je daar echt voor trainen! Je moet erop rekenen dat je tussen de 11 en 15 uur aan het zwemmen bent. Dat moet je lijf aankunnen, en dat moet je dus langzaam opbouwen.

Voor team zwemmers valt dat op zich nog wel mee. Je moet in staat zijn om jouw deel van de tocht – opgedeeld in etappes – te kunnen volbrengen. Train je al een paar uur per week op het zwemmen, dan zit dat wel goed. In elk geval moet je ervaring opdoen met:

- Zwemmen in koud water
- Zwemmen in zout water
- Zwemmen in zee, met stroming en golven
- Zwemmen in de nacht
- Zwemmen naast een boot
- Eten / voeding tijdens de overtocht
- Omgaan met zeeziekte

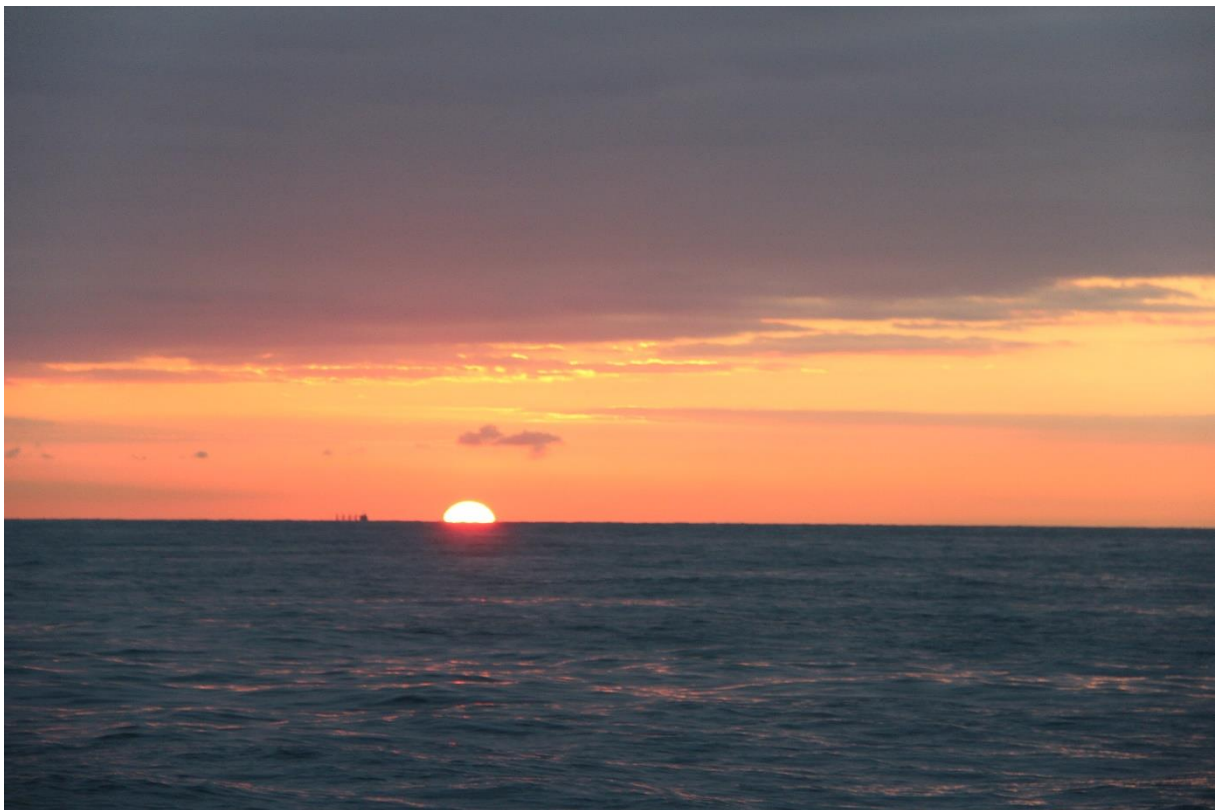
Kanaalzwemmers bouwen vaak een generale repetitie in door het [IJsselmeer](#) over te zwemmen (solo of als team).



Voordat je het Kanaal over mag dien je aan bepaalde kwalificatie-vereisten te voldoen.

- 1) Een medische keuring
- 2) Een koud-water-test. Voor solo zwemmers is dat 6 uur zwemmen in water kouder dan 16 graden. Voor team zwemmers is dat 1,5 uur zwemmen + 1 uur op de kant opwarmen + 1 uur zwemmen in water kouder dan 16 graden.
Bij deze koud water test dient een waarnemer aanwezig te zijn die jouw formulier aftekent.

Bewijzen hiervan dien je in te sturen bij je aanmelding





De organisatie / aanmelden

Voor Kanaalzwemmen heb je een loods nodig. Er zijn zo'n tien loodsen die een licentie hebben om met zwemmers het Kanaal over te steken. Deze loodsen zijn verdeeld over twee Kanaalzwembonden, waarvan je er 1 kunt kiezen voor je aanmelding.

- De CS&PF: The Channel Swimming & Piloting Federation
<http://cspf.co.uk/>
- De CSA: The Channel Swimming Association:
<https://www.channelswimmingassociation.com/>

Als je over wilt, dan moet je twee dingen doen:

- 1) Je aanmelden bij één van de Kanaalzwembonden en daar al het gevraagde papierwerk aanleveren (en let erop dat de loods van jouw keuze ook bij deze kanaalzwembond vaart)
- 2) Contact opnemen met een loods en een slot kopen

Besteed veel aandacht aan de selectie van de loods. Hij (het zijn op dit moment alleen maar mannen) is iemand waar je veel contact mee gaat hebben en die je gaat begeleiden op een heel indrukwekkend moment in je leven.

Een slot is een periode van ongeveer een week, waarin je oversteek gepland staat. Bij een slot hoort een positie. Je hebt 1^e t/m 5^{de} posities. De eerste positie betekent dat als er die week gezwommen gaat worden, dat de zwemmer met de eerste positie als eerste wordt opgeroepen. Een 1^e en 2^{de} positie zijn dus kansrijker om te zwemmen dan een 4^{de} of 5^{de} positie.

Toch zegt dat niet alles. In een week met veel wind zal er niemand kunnen starten. In een week met weinig wind gaan alle geplande teams over.

Er zijn meer potentiële deelnemers dan loodsen en slots. Dat betekent dat slots duur zijn en dat je ver van tevoren moet reserveren. Kan er in jouw slot door weersomstandigheden niet gezwommen worden? Dan houd je contact met de loods of er later dat jaar ergens een gaatje overblijft. Flexibiliteit is bij Kanaalzwemmers een gewenste eigenschap.

Als je in estafette zwemt, dan zijn de regels voor het Kanaalzwemmen strikt. Je dient voor je aan boord gaat de startlijst in met daarin de volgorde van de zwemmers. Het wisselen is om het uur en er kan niet afgeweken worden van de volgorde. Het wisselen gebeurt op zodanige wijze dat zwemmers elkaar overlappen zodat de totale route / afstand wordt afgelegd. De waarnemer ziet hierop toe.

Aan boord gaan:

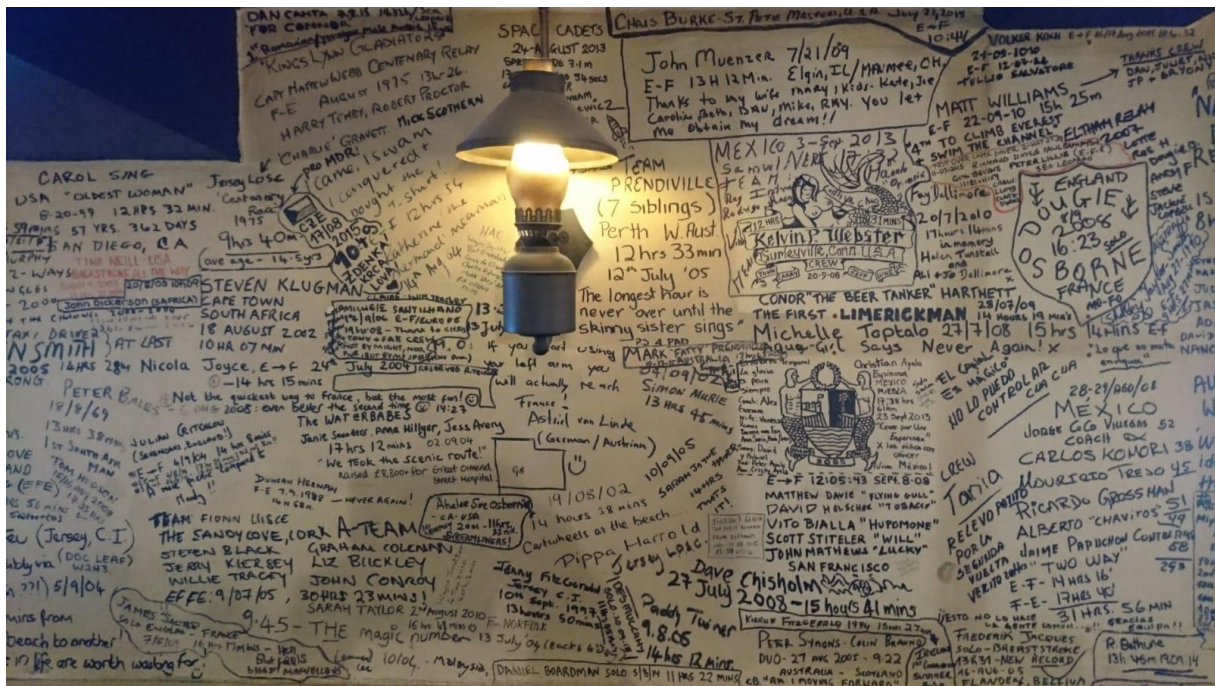
- De loods en zijn crew (meestal 3 personen)
- De waarnemer vanuit de Kanaalzwembond die checkt of alles regelementair verloopt
- De zwemmer(s)
- De coach



De kosten

Kanaalzwemmen is duur! Waar moet je op rekenen?

- De kosten voor lidmaatschap kanaalzwembond
- De kosten voor administratie kanaalzwembond (daar wordt al het papierwerk voor gedaan)
- De kosten voor swim-fee kanaalzwembond (daar wordt o.a. de waarnemer uit betaald)
- De kosten voor de loods / boot
- De kosten voor de medische keuring (wordt soms door de zorgverzekering vergoed)
- De kosten voor de reis- naar Engeland en het verblijf
- De kosten voor je voorbereiding / coach etc
- Houd er rekening mee dat het zou kunnen dat er in jouw slot niet gezwommen kan worden. Dan ben je de reis- en verblijfkosten dus dubbel kwijt.





Reis- en verblijf

Er zijn grofweg twee opties in de week van jouw slot.

Je wacht in Nederland af hoe het weer ervoor staat en houdt veel contact met je loods. Als die zegt 'kom maar hierheen', dan moet je ook alles klaar hebben staan om er op heel korte termijn te zijn. Met de auto en Ferry vanuit Duinkerken of Callais kun je binnen 8 uur vanuit Utrecht in de haven van Dover staan.

Het voordeel van deze optie is dat je geen kosten maakt als er niet gezwommen kan worden in jouw week.

Of je boekt een week verblijf in Engeland en wacht daar af wanneer je gaat zwemmen. Aanbevolen locaties zijn bijvoorbeeld Kingsdown (rustig en landelijk) of Folkstone (hip en levendig). Dover zelf is geen bijzondere plaats.

Het voordeel van deze optie is dat je echt toeleeft naar je oversteek. Je kunt trainen in de haven van Dover waar op zondag alle kanaalzwemmers verzamelen. Je kunt trainen in de zee, er zijn vele stranden waar je te water kunt. Je kunt wandelingen maken over de Whiteclifs en naar Frankrijk staren. En je kunt rekenen op support van de Engelse mensen die het stoer vinden als ze ontdekken dat je het Kanaal gaat overzwemmen.

