

BELIEF HET IN DE BOORDER!



ENDURO

Fietsend en hardlopend het avontuur opzoeken daar kunnen de meeste triatleten zich wel wat bij voorstellen. Een zwemavontuur is minder bekend terrein. En dat is zonde. Want ook zwemavonturen geven een intens gevoel van geluk. Enige voorbereiding is wel aan te raden.

Zwem het avontuur in

Tekst Marije Pieterse-te Raa
Beeld Pridex Media/Tim Buitenhuis

“Eigenlijk moet je het eerst een keer zelf beleven, voordat je je er echt iets bij kan voorstellen”, zegt Emile Seegers (57). Hij is een enthousiaste zeezwemmer en zwemt zeker drie tot vier keer per week met zijn club ZPC TX '71 op Texel. Seegers heeft al diverse triathlons achter de rug. “Mijn ervaring tijdens de triathlon is dat je zo snel mogelijk om de boeien zwemt, vervolgens zo snel mogelijk je pak uit doet en dat je niet echt geniet van het zwemmen. Openwater zwemmen, zeker in zee, geeft een totaal andere beleving. Je ervaart een gevoel van vrijheid en pure verbinding met de natuur.”

Claudia Broeke (46) is eigenaar van Zwem-analyse herkent dat gevoel. “Zwemmen is mijn passie”, zegt ze. “Ik vind het geweldig om zelf zwemavonturen te beleven, maar ook om anderen in zwemmen te begeleiden zodat ze nog meer zwemplezier ervaren.” Want hoewel veel triatleten merken dat hun zwemplezier toeneemt zodra techniek en snelheid vooruit gaan, blijkt dat je zwemplezier ook op een andere manier kan opkrikken. Broeke: “Zwemavonturen geven energie. Tijdens mijn eigen zwemavonturen dacht ik regelmatig “Wauw, ik zwem hier maar mooi. Ik zie niets voor me en achter me. Alleen maar een bootje.” Op dat soort momenten ben ik vol levensenergie.”

Oversteken

Voor Broeke waren haar grootste zwemavonturen tot nu toe de oversteek van het IJsselmeer tussen Stavoren en Medemblik die



**In zee
zwemmen,
maar ook**

**in binnenwater, is
iedere keer anders.
Hetzelfde tij,
dezelfde golfslag en
windrichting. En ook
de uitzichten zijn
iedere keer anders.”**

ze in 2016 voltooide en de oversteek van het Kanaal tussen Engeland en Frankrijk met het team 4ladies@sea in 2018. “Als kind was ik altijd al gefascineerd door de Kanaaloversteek”, zegt Broeke. “Maar ik dacht altijd ‘Dat is zo ver, dat haal ik nooit.’” Daar vond ze een oplossing voor. “In 2018 zijn wij in estafettevorm het Kanaal overgestoken. Dat maakte mijn droom haalbaar en ik kon tegelijk checken of ik het ook alleen zou kunnen. Het teamverband gaf een hele speciale dimensie. Bijvoorbeeld tijdens het wachten op goede weersomstandigheden voordat we over mochten. Dat is in je eentje nog veel zenuwslapender. Daarnaast had ons team het ook in de anderhalf jaar voorbereiding heel goed en gezellig. Zo goed, dat we besloten hebben om in 2020 heen en terug te zwemmen.”

De Kanaaloversteek is één van de bekendste grote zwemavonturen. Maar, we kennen nog meer grootse zwemavonturen. Zo zwom de Brit Ross Edgley (33) vorig jaar in 157 dagen

rondom Engeland. Een 3200 kilometer lange tocht waarin hij dagelijks gemiddeld 12 uur zwom. Edgley inspireerde zoveel mensen dat maar liefst 300 zwemmers hem vergezelden tijdens de laatste mijl in Margate. Ben Lecomte is momenteel bezig om de Stille Oceaan over te zwemmen. 8800 kilometer door de grote plastic soep, zoals hij het noemt. Aandacht voor de vervuiling van de oceaan is het belangrijkste doel van zijn avontuur. Maar ook in ons eigen land waren we dit jaar getuige een groots zwemavontuur: de Elfstedenzwemtocht van Maarten van der Weijden. Na een gestrande poging in 2018 lukte het hem een jaar later wel om de 195 kilometer lange zwemtocht te finishen.

Grootse zwemavonturen vergen jarenlange voorbereiding. Broeke: "Naast maandenlange training, doe je de oversteek van het Kanaal in samenwerking met een loods waar je jaren van te voren al een slot koopt. Doe je dat niet, dan ben je voordat je de haven uit bent gezwommen opgepakt door Engelse kustwacht. Er gaan dagelijks 800 schepen door het Kanaal. Een

loods kan je hier tussendoor manoeuvreren en bepaalt op basis van je opgegeven zwemtijden en het tij, het beste vertrektijdstip en de route."

Zwemavontuur in de buurt

Kleine zwemavonturen kan je echter prima zelf organiseren in open binnenwater bij jou in de buurt. "Het is heel leuk om in rivieren, plassen of meren te zwemmen", zegt Broeke. "Het is even wennen aan planten en vissen. Maar hoe meer ervaring je hebt, hoe minder eng dat is. Als kind gilden wij bij een plant net zo hard als wanneer we een haai zouden tegenkomen", lacht ze. "Tegenwoordig schrik ik er niet meer van."

Ook Richard Broer (60) herkent het geweldige gevoel dat avontuurlijk zwemmen geeft. "In zee zwemmen, maar ook in binnenwater, is iedere keer anders. Je hebt nooit hetzelfde tij, dezelfde golfslag en windrichting. En ook de uitzichten zijn iedere keer anders." Broer heeft een lange historie in de zwemsport en in het openwater zwemmen. In 1978 werd hij klassementskampioen openwater zwemmen



In 2018 zijn wij in estafettevorm het

Kanaal overgestoken. Dat maakte mijn droom haalbaar en ik kon tegelijk checken of ik het ook alleen zou kunnen. Het teamverband gaf een hele speciale dimensie."





(de voorloper van het Nederlands Kampioenschap). En door de jaren heen legde hij vele openwater zwemwedstrijden af. Sinds de jaren '80 is Broer lid van de taakgroep Openwater Zwemmen van de KNZB en coördineert hij openwaterzwemwedstrijden en -evenementen.

“Avontuurlijk zwemmen wordt populairder, maar toch zien we dat (nog) niet terug in de grotere KNZB openwater zwemwedstrijden. In mijn tijd waren er vaak ruim 1000 deelnemers tijdens een openwater zwemwedstrijd. Tegenwoordig de helft. We zien daarentegen wel veel deelnemers bij evenementen voor goede doelen, zoals de Amsterdam Cityswim.” Georganiseerde zwemevenementen waar avontuur belangrijker is dan plaats en tijd zijn dus populair. Zo neemt het deelnemersaantal ieder jaar toe bij Glow in the Night Swim waar je in het donker met lichtjes 750, 1500 of 3000 meter zwemt in de haven van Rotterdam. Dat geldt ook voor Rondje Pampus waar je één, twee of drie rondjes van 900 meter rondom forteiland Pampus zwemt.

Broer: “Veel mensen sluiten zich in voorbereiding daarop aan bij een groepje waarin



ze worden klaargestoomd voor openwater zwemmen.” Volgens Broer is dat een goede ontwikkeling. “Enige kennis en ervaring bij openwater zwemmen is namelijk gewenst”, zegt hij. Daarom organiseert de KNZB bijvoorbeeld openwater clinics waaraan iedereen kan deelnemen. Ook niet-leden.

Ken de gevaren

Broer geeft zelf regelmatig clinics voor de KNZB, Zwemanalyse en zijn eigen bedrijf ChannelChallenge waarmee hij zwemmers begeleidt bij grote zwemuitdagingen. “Je

moet weten waar je aan toe bent, als je een zwemavontuur opzoekt. Bij de Kanaaloversteek (die Broer zelf ook deed, red.) zeggen ze: ‘Know your limitations before you exceed them.’ Dat geldt ook voor het zwemmen van kleine zwemavonturen”, aldus Broer. “Ken de gevaren voordat je in het water springt.” Hoe bereid je je dan voor? “Zorg bijvoorbeeld altijd dat je iemand bij je hebt”, zegt Broer. “Bijvoorbeeld door met een buddy te zwemmen, of door iemand op de kant te hebben die je in de gaten kan houden.” Broeke en Seegers beamen dit. Seegers: “Op Texel zwemmen wij nooit alleen



De intrede van de zwemboei is te vergelijken met die van de fietshelm. In de jaren '80 dacht iedereen 'wat een onzin', terwijl het nu geen issue meer is en je zonder helm zelfs niet mee mag in een groepje."

in zee. Daarnaast is er altijd een bootje bij ons. Die kan ongeveer 20 man behappen."

Seegers: "Zeker als onervaren zeezwemmer kan je plotseling in paniek raken. Bedenk dat je in praktisch groen water zwemt. Daarin moet je je leren oriënteren. Een klein beetje golfslag maakt dat je zo de weg kwijt bent. Ik heb dat zelf twee jaar geleden meegemaakt. Ik kwam in een regenbui terecht waarin er echt een regengordijn om ons heen ontstond. We zagen niets meer, maar wij waren dus ook slecht te zien voor anderen. Gelukkig zag het langsvarende bootje ons wel liggen en was ik zelf zo scherp om te bedenken dat ik voor de regenbui de hele tijd golven en wind van achteren had gehad. Dat moest ik blijven aanhouden. In zo'n situatie moet je realistisch blijven denken en is het heel fijn dat je samen bent."

Zwemboei

Na dat hachelijke zwemavontuur schafte Seegers meteen een zwemboei, ook wel saferswimmer genoemd, aan. "Niet alleen voor mijn eigen veiligheid, ook voor de mensen op de kant en de boten om mij heen. Je bent veel beter zichtbaar. Zo hoorden we laatst over de dekradio van een rondvaartboot dat mensen aan boord zeiden dat ze zeehonden in een hele rare kleur hadden gezien." Broeke beaamt het nut van de zwemboei: "Anderen zien je zoveel beter. Dat is echt de moeite waard. Plus het gemak dat je je sleutels kan meenemen, of even kan steunen als je bijvoorbeeld kramp krijgt." Ze vergelijkt de intrede van de zwemboei met de fietshelm. "In de jaren '80 dacht iedereen 'wat een onzin', terwijl het nu geen issue meer is en je zonder helm zelfs niet mee mag in een groepje."

Daarnaast adviseert Broeke een kleurrijke badmuts. "Als je er dan toch een op doet, dan een goed zichtbare." Daarnaast adviseert ze om goed te luisteren naar je eigen lichaam. "Praat hardop. Geef dus ook op tijd aan wanneer je je wat minder goed voelt. De terugweg kan dan namelijk nog best wel eens lang zijn."





ZWEMAVONTUREN

Deze avonturen in buitenwater vonden wij inspirerend. Aan sommige kun je zelf meedoen, terwijl andere je misschien op eigen ideeën brengen.

KLAVERBLAD ZWEMTOCHT

De Overijsselse Merentocht is nooit geschaatst. Dus dachten ze bij de Steenwijkse zwemvereniging: dan doen wij het wel zwemmend, die 200 kilometer. Ingeschatte tijdsduur: vier dagen.

ZWEMMEN LANGS WALCHEREN

Zwemmen Langs Walcheren organiseert jaarlijks in augustus vier zeezwemtochten in de zomer. In lengte variërend van 1,85 tot 5,9 kilometer. Datum en tijd worden gekoppeld aan een gunstige zeestroming.

POELVERSTEEK VAN OCEANUS

De Poelversteek van Oceanus is een kleinschalig jaarlijks terugkerend zwemfeest in juni. Deelnemers zwemmen zes kilometer van Leimuiden naar Aalsmeer over de Westeinder Plassen. Een bus brengt je naar de start.

GRONINGEN SWIM CHALLENGE

Zwem in een team van drie tot zes personen van Lauwersoog naar Groningen, over een afstand van 50 kilometer. Onderdeel van de Groningen Swim Challenge in augustus die een city swim kent.

WADDENEILANDEN

Rutger Mollee zwom met zijn sportvrienden Bram en Tim van Den Helder naar Texel, van Texel naar Vlieland, naar Terschelling, Ameland en Schiermonnikoog. Telkens een etappe.



Temperatuur en weer

Andere belangrijke punten om op te letten zijn volgens Broer de temperatuur van het water en het gevaar op onderkoeling. "Iedereen reageert anders op kou. Ik zwem zelf graag zo lang mogelijk buiten. In zee kan dat nog tot in oktober. Het water is dan nog zo'n 16 graden, omdat zeewater minder fluctueert in temperatuur dan binnenwater." Mocht je toch enigszins onderkoeld zijn geraakt tijdens je zwemavontuur, dan is het volgens Emck altijd handig om isolerend folie en een deken in de achterbak van je auto te hebben liggen. "Zeker in het begin of einde van het seizoen, als het water koud is."

Broer: "Verder is het voor zwemavonturen wijs om kennis te krijgen van de wind, het tij, stroming en als je in zee zwemt moet je leren wat welke vlag betekent. Ook leer ik zeezwemmers altijd wat een mui en een zwin is. De stroming bij dit soort zandbanken is namelijk verraderlijk. Daar moet je kennis van hebben." Daarnaast adviseert Broer om te leren aan twee kanten te kunnen ademenen. "Op die manier kan je je beter oriënteren", zegt Broer. Met z'n tweeën of in een groepje zwem je ook altijd rechter dan alleen. En door aan beide kanten te ademen, kan je door lichtjes je hoofd op te tillen aan het begin van je slag, door één brillenglaasje de kant in de gaten houden."

Eén van Broers eigen grote zwemavonturen is zijn oversteek van de straat van Gibraltar die hij in 2008 maakte. "Ik was de eerste Nederlander die dat deed. Het feit dat je van Europa naar Afrika zwemt is op zich al grappig. Maar wat

het ook spannend maakt, is dat je misschien wel twintig kilometer zwemt in plaats van de rechtstreekse veertien. Doordat de stroming niet voorspelbaar is, weet je nooit hoe lang je erover gaat doen. Tijdens mijn oversteek werd ik begeleid door mijn coach vanaf zijn eigen bootje naast mij en door een loods die voor ons uit voer. Achteraf hoorde ik van mijn coach dat mensen van de loods de hele dag zeiden 'Not a good day for swimming.' Ik merkte alleen iets van de korte golfslag waar ik op een gegeven moment een ritme in vond. Het was een prachtig avontuur!"

En die zwemavonturen, zijn dus de moeite. Seegers: "Iedere keer dat ik zwem is het een avontuur. En het is nooit hetzelfde. Als wij 's ochtends vroeg in zee zwemmen, komt er soms een koppie van een zeehond boven. Alsof hij zegt 'zeg, kom je nog?' Dat is echt genieten en de moeite waard om eens te ervaren!" 

Over de auteur Marije Pieterse-te

Raa (1984) werkt als gedragswetenschapper, energiecoach en journalist. Ze heeft een passie voor sport, natuur en vitaliteit. Jarenlang was Marije actief als 1500m loopster (zesvoudig Nederlands Kampioen en finalist tijdens EK indoor Turijn 2009). Tegenwoordig is ze duatleet en ligt ook regelmatig in het zwembad.