

De slag te pakken

Borstcrawl-les in Spanje

Vergeet luieren op het strand! Steeds meer mensen kiezen voor een vakantie waarin je niet alleen uitrust, maar letterlijk in beweging komt. Journalist Fleur Baxmeier stapt over haar aversie tegen groepsreizen heen en gaat op borstcrawlvakantie.

Tekst: Fleur Baxmeier



De zon komt op in de baai van Alcúdia in het noordoosten van Mallorca. Boven een langgerekte halve maan van helderblauw water kleurt de hemel paars en roze. In een gewone vakantie had ik me op dit tijdstip nog eens omgedraaid in mijn comfortabele hotelbed. Maar vandaag sta ik in badkleding op het strand, een fluorescerend gele zwemboei in mijn hand. Om me heen worden zwembrillen opgezet en armen los gezwaaid.

“Is iedereen er klaar voor?” vraagt trainer René terwijl hij naar de zee loopt. Ik voel het koude water tegen mijn benen klotsen, twijfel één seconde, maar duik even later toch in het water. De eerste slagen voelen stroef, bij elke ademhaling krijg ik als bonus een slok zeewater binnen. Dan kom ik in het ritme. Insteken, water wegduwen, uitstrekken. Boven me de ochtendzon, onder me de stilte van het water.

Tot in de puntjes

Ik ben niet het type voor groepsreizen. Alleen al van de gedachte aan een week vol geplande excursies met

een opgewekte reisleader krijg ik jeuk. Maar ik ben wel een fanatieke sporter: hardlopen, pilates, fitness, zwemmen. Sinds een jaar of twee borstcrawl ik een of twee keer per week, een manier van zwemmen die nogal wat techniek vereist. Na de basiscursus voor beginners heb ik ook de cursus borstcrawl voor gevorderden gevolgd, waardoor ik de slag al aardig te pakken heb. Maar om die tot in de puntjes te gaan beheersen, heb ik extra begeleiding nodig. Liefst vaker dan een of twee uurtjes per week, zodat wat ik leer echt blijft hangen.

Toen ik las over een reis met borstcrawltrainingen door professionals in zee en zwembad, inclusief een videoanalyse en persoonlijke tips, dacht ik: precies wat ik nodig heb. Vooruit, het idee van een zonovergoten eiland in oktober hielp ook mee.

Zo komt het dat ik deze herfst ben afgereisd naar Spanje, samen met zeven sportievelingen die ik niet ken. Ik ben niet de enige die zo gek is. Volgens het CBS geven Nederlanders gemiddeld 860 miljoen euro per jaar uit aan sportieve vakanties, dat is 21 procent meer dan in 2019. De oudste en bekendste is wintersport, jaarlijks staan 1,5 miljoen Nederlanders in het buitenland op de lange latten. Maar de zon lijkt het te winnen van de sneeuw, getuige het groeiende aantal zomerse sportreizen: fiets- en wandeltochten op bergachtig terrein, tennis- en golfstages, duikvakanties, surfkampen, yoga- en fitnessretreats. Voor bijna elke sport is een bijpassende vakantieformule te vinden. Een trend die het traditionele luieren op het strand lijkt te gaan verdringen.

Ideale mix

“Je ziet dat de manier van reizen aan het verschuiven is”, zegt ook reistrendwatcher Isabel Mosk, oprichter van Sherpa Stories. Zij volgt het reisgedrag al twintig jaar en ziet de sportieve groepsreis als een logisch gevolg van de tijdgeest. “Vroeger wilden mensen vooral weg. De vakantie was bedoeld om te ontsnappen aan werk, dagelijkse verplichtingen en het Hollandse kwakkelweer. Tegenwoordig zijn we bewuster bezig met hoe we onze tijd invullen, en dat wordt ook door-



Borstcrawl
is technisch, ritmisch
en fysiek intensief,
maar toch vriendelijk
voor je lichaam

getrokken naar de vakanties. We willen niet zomaar ergens naartoe om te ontspannen, we willen dat de reis iets oplevert, betekenis heeft doordat je iets leert of ervaart. Sportreizen passen perfect in dat plaatje. Niet vanuit prestatiedrang, maar om wat het oplevert: energie, plezier, samenzijn met anderen, rust in je hoofd.”

De sportreis is een ideale mix van ontspanning en inspanning, met een flinke dosis sociaal contact. “Vroeger waren groepsreizen voor de massa. Je stapte in een bus naar een bepaalde bestemming met het reisdoel als enige gemeenschappelijke deler. Als je je nu opgeeft voor een sportreis, weet je dat je een week gaat doorbrengen met mensen die dezelfde hobby of passie hebben als jij. Er is geen competitie, maar wel een gedeelde interesse. Dat scheidt een band, hiermee

spelen sportreizen in op de groeiende behoefte aan verbinding met gelijkgestemden. Ik wist zeker dat mijn schoonmoeder nooit in haar eentje op vakantie zou zijn gegaan, maar ze is zich nu aan het oriënteren op een padelreis. Ook ken ik iemand die op Terschelling woont en met een groep hardloofanaten de hele wereld over reist om marathons te lopen.”

Koffer vol badmutsen

Het concept van Zwemanalyse Travel, de organisatie waar ik me voor de borstcrawlreis inschreef, is even simpel als doordacht: zes dagen trainen, leren en plezier maken op een zonnige plek met zee en zwembad binnen handbereik. “De groep is klein, de begeleiding intensief en persoonlijk”, vertelt oprichter en trainer Roy, net als zijn compagnon René een doorgewinterde zwemmer. “Het vakantiegevoel is net zo belangrijk als het verbeteren van je zwemtechniek. We willen dat je je ontwikkelt, maar ook geniet. Daarom bepaalt iedereen bij ons z’n eigen tempo. We hebben best een vol programma met elke dag techniektrainingen, uitstapjes en gezamenlijke diners. Maar je kunt ook altijd

even een onderdeel skippen omdat je tijd voor jezelf nodig hebt of iets anders wilt doen.”

Ik vertrek op een stormachtige zaterdag vanaf Rotterdam Airport met een koffer vol badmutsen, zwembrillen en sportbroeken. Een tikkeltje zenuwachtig ben ik wel: hoe zal dit experiment uitpakken? Terwijl ik hoog in de lucht zit hebben Roy en René, die een dag eerder zijn vertrokken naar Spanje, een appgroep met alle deelnemers aangemaakt met de naam Zwemanalyse Travel: Mallorca. Daardoor kan ik bij de bagageband op de luchthaven van Palma de Mallorca vast kennismaken met medezwimmers Leonie (45) en Astrid (52) die in hetzelfde vliegtuig zaten als ik. Ook Leonie heeft nul ervaring met groepsreizen. “Ik vind het een beetje spannend”, zegt ze lachend. “Maar het lijkt me heel leuk, zwemmen op een mooie plek. Ik borstcrawl al een paar jaar, maar het kan allemaal nog wel iets efficiënter. Ik heb zin om dat te leren, gecombineerd met de andere activiteiten.”

Voor Astrid is dit de derde sportreis, dus voor haar is het bekend terrein. “Ik heb geen gezin dat in de bergen wil wandelen”, vertelt ze terwijl ze wacht op haar

Van wandelen tot zwemmen

Voor bijna elke sport bestaat er wel een georganiseerde reis.

- Voor zwemmers is er onder meer SwimTrek, dat openwaterweken aanbiedt op meer dan vijftig locaties wereldwijd. Zwemanalyse Travel organiseert reizen waarin techniek centraal staat. Swim in Balance biedt zwemvakanties waarin ontspanning, ademhaling en balans belangrijk zijn. www.swimtrek.com, www.zwemanalyse.nl, www.swiminbalance.nl
- Fietsliefhebbers kunnen zich aansluiten bij reizen via SunVelo of Bike Villas Travel. www.sunvelo.com, bikevillastravel.com
- Triatleten zijn op hun plek bij Best Centre Sports op Mallorca, waar complete trainingskampen worden georganiseerd met aandacht voor zwemmen, fietsen en lopen. www.bestcentresports.com
- Wie houdt van hardlopen, kan via TUI Sports of Run2Forty2 mee naar grote internationale marathons zoals Berlijn, Valencia of New York, inclusief startbewijs, hotel en begeleiding. www.tui.nl/sports, www.run2forty2.nl
- Voor wandelaars en trailrunners zijn er groepsreizen van SNP Natuurreizen en Yomads, met trips naar de Alpen, Dolomieten en Ardennen. www.snp.nl, www.snp.nl/reizen/met-yomads



koffer. “Maar dat is ook niet iets wat je in je eentje gaat doen, dus ik heb al twee keer met een groep van hut naar hut getrokken. Heel avontuurlijk, met veel klauteren en flink wat hoogtemeters. Nu de kinderen groter worden, voel ik meer ruimte voor dat soort activiteiten. Ik merk dat ik daarbij teruggrijp naar wat ik vroeger al leuk vond, zoals zwemmen. Dat doe ik wekelijks bij een zwemvereniging. We zijn vrij fanatiek en zwemmen goed door, maar er wordt niet specifiek gelet op je techniek. Mijn streven voor deze week is om dat bij te slijpen, zodat ik makkelijker en sneller ga borstcrawl. Het lijkt me mooi om op termijn langere tochten in buitenwater te kunnen maken.” Dat is ook het doel van Helen (53), die we met de rest van de groep bij het hotel ontmoeten. Het is haar wens om het IJsselmeer over te zwemmen, een tocht van 22 kilometer. Ook Nelly (65) ziet dat wel zitten: “Een paar jaar geleden kwam ik via een open water clinic terecht bij Zwemanalyse. Ik was zo enthousiast dat ik ze ben blijven volgen. Toen ik de aankondiging van deze zwemreis voorbij zag komen, heb ik meteen geboekt. Ik wil graag langduriger aan één stuk door leren borstcrawl. Heb je de Netflix-documentaire gezien over de zwemster Diana Nyad? Zij wilde op 63-jarige leeftijd van Cuba naar Florida zwemmen zonder beschermende haaienkooi, een tocht van 177 kilometer. Uiteindelijk kwam ze na 53 uur zwemmen aan op het strand van Key West in Florida. Wie weet ontdek ik iets van haar levendigheid in mezelf.”

Hoge golven

De eerste dagen is de zee onstuimig, met hoge golven en een schuimende branding. De geplande *sunrise swims* transformeren daarom in *sunrise walks*, met daarna een uitgebreid ontbijt, koffie in de zon en veel

gelach. In het hotelzwembad gaan we alsnog te water, met aan het einde van de eerste techniektraining een heuse onderwateranalyse. Om de beurt zwemmen we een paar banen terwijl Roy ons met een GoPro filmt. Een tikkeltje ongemakkelijk, omdat je je ineens ultrabewust bent van hoe je zwemt, maar ook erg leerzaam. “Je ligt goed hoog in het water”, zegt René terwijl hij mijn filmpje in slow motion afspeelt. “Je hoofd heeft de juiste positie en je nek is ontspannen. Het water stroomt onder je door. Daardoor heb je weinig weerstand. Dat gaat dus goed. Maar je draait nog iets te ver door naar boven om lucht te halen, zie je dat?” Aan de hand van de analyse krijgen we allemaal een lijstje met persoonlijke aandachtspunten. In mijn geval: letten op de timing van mijn voorste arm bij het ademen, goed mijn slagen afmaken en m’n doorhaal optimaliseren.

Onder de bezielende leiding van René en Roy werken we de volgende dagen iedere ochtend in het speciaal voor ons afgezette deel van het grote zwembad van het hotel aan onze techniek, met ’s middags nog meer zwemmen in zee of een gezellig uitstapje.

“We geven al ruim twaalf jaar borstcrawl cursussen”, vertelt Roy tijdens een welverdiende pauze. “Die waren al populair, maar tijdens de coronapandemie hebben ze echt een vlucht genomen. Veel mensen gingen buitenzwemmen, waarna ze zich realiseerden: ik wil kunnen borstcrawl, want dan kan ik verder zwemmen dan met de schoolslag.”

Vijf jaar later is de borstcrawl, een slag die vroeger was voorbehouden aan wedstrijdzwemmers, de populairste zwemstijl van Nederland. Zwemscholen hebben wachtlijsten en steeds meer sportclubs bieden clinics aan. De aantrekkingskracht is goed te verklaren, want borstcrawl is technisch, ritmisch en fysiek intensief,



maar toch vriendelijk voor je lichaam. “Terwijl je bij de schoolslag vooral je knieën belast, verdeel je de inspanning bij borstcrawl over je lijf”, legt Roy uit. “Je traint je hele lichaam: schouders, buik, rug en armen. Het is een goede conditietraining, je vergroot je longcapaciteit en je bloeddruk wordt lager. Veel mensen ervaren het als meditatief, omdat je niet kunt zwemmen én denken aan je to-do-lijstje. Tegelijkertijd is de kans op blessures klein. Borstcrawl vraagt om concentratie en precisie, niet om brute kracht.”

Bikkeltraining

De volgende ochtend is het water eindelijk rustig genoeg voor een *sunrise swim*. We verzamelen ons in stilte op het strand. De enige geluiden zijn het dicht-ritsen van wetsuits en het kabbelen van de golven. In een lange rij, gelijkmatig en ritmisch, zwemmen we langs de kustlijn. Af en toe geeft René een aanwijzing, Roy kijkt vanaf de kant of alles goed gaat. Een uurtje later staat iedereen weer op het strand, tevreden en voldaan. De dag is voor veel mensen nog maar net begonnen, maar voelt voor ons nu al geslaagd. “Ik heb de afgelopen dagen al zó veel geleerd”, zegt Nelly, nadat Astrid op haar sporthorloge heeft laten

zien dat we zojuist 1,8 kilometer hebben gezwommen. “Een paar dagen geleden had ik gedacht dat ik jullie tijdens zo’n tocht nooit zou kunnen bijhouden. Nu heb ik het vertrouwen gekregen dat er veel meer mogelijk is dan ik denk.”

Deze instelling komt van pas tijdens de zogeheten bikkeltraining een dag later: tweeënhalve uur ononderbroken zwemmen met duurtraining, techniekblokken en sprintjes. Van tevoren zijn we allemaal een beetje gespannen. Kunnen we dat wel, zo lang achter elkaar zwemmen? Maar terwijl Roy en René de ene na de andere opdracht geven, vliegt de tijd voorbij. Als ik mezelf om twaalf uur precies uit het zwembad hijs, heb ik vijf kilometer gezwommen. Een persoonlijk record en een afstand die ik in mijn eentje never-nooit-niet zou afleggen wegens te ver, te lang, te zwaar. Op de gezichten van de anderen zie ik dezelfde trots en blijdschap, want hallo, dit hebben we toch maar mooi geflikt! Ook dat is de kracht van een groepsreis: net even verder gaan dan je normaal zou doen, omdat je je veilig genoeg voelt om je grenzen op te zoeken.

Slappe lach

Het einde van de week nadert. Iets wat ons een beetje weemoedig stemt omdat de groep steeds hechter is geworden. Tijdens de gezamenlijke diners zitten we langer aan tafel, de onderwerpen worden persoonlijker, we hebben nog vaker de slappe lach.

“Ik ben blij verrast dat het zo leuk is om nieuwe mensen te leren kennen buiten je eigen vriendenkring om”, zegt Astrid als we op de laatste avond uitvaren met een catamaran. “Maar ook dat je zo veel kunt zwemmen zonder dat het gaat vervelen”, vult Leonie aan.

Of, zoals Nelly het formuleert: “De herinnering aan deze reis is een boost aan alle kanten. Wat heb ik veel plezier gehad, wat hebben we met z’n allen hard getraind en wat hebben we veel van het eiland mogen zien. Ik zwem nu veel gemakkelijker en langduriger de borstcrawl, dus ik denk stiekem aan een oversteek in open water. Geen 177 kilometer, maar 10 kilometer gaat me vast wel lukken.”

Eindelijk is de zee rustig genoeg.
In een lange rij zwemmen we langs de kustlijn

