

Anna Deacon en Vicky Allan

WILD ZWEMMEN



Waarom een duik in de natuur
helend is voor lichaam en geest



'Als kind spetterde ik rond in veenbruine lochs. Als volwassene geniet ik van de schoonheid van het licht op het water, de reflecties, dat het elke keer dat ik zwem weer anders is.'

ANNA DEACON

'Ik was niet altijd dol op wildzwemmen. Maar genoot wel van de sensatie van de kou en een duik in de branding. Iets wat ik bijna niet durfde toegeven. Maar nu wel!'

VICKY ALLAN

WILDZWEMMEN

Het begin	1
1 Een teen in het water	11
2 De storm in je hoofd doen bedaren	31
3 Baden in de natuur	49
4 Zwemmen voor meer lucht	71
5 Uit onze comfortzone	93
6 Voorbij de brekers	119
7 Zilte tranen	137
8 De zee oordeelt niet	157
9 Koude troost	179
10 Lekker spetteren	199
11 Samen in een bubbel	219
12 Veiligheid voor alles	237
Slotwoord	249

An aerial photograph of a beach with waves washing onto the shore. The water is a mix of light and dark brown tones, with white foam from the waves. The sand is a light tan color. A dark shadow of a person is visible on the sand in the bottom left corner.

HET BEGIN

ALS TWEE STROMEN
ELKAAR TREFFEN



HET KEERPUNT

Het begon voor ons allebei in de herfst. Los van elkaar en op een andere manier bracht het lot ons langs hetzelfde pad over het zand naar de Firth of Forth. Dat was het begin (zij het niet van het zwemmen want we namen allebei al graag een duik in meren en in de zee) van onze avonturen met de zwemgemeenschap, waardoor we beiden regelmatig een duik gingen nemen en merkten wat het deed voor ons lichaam en onze geest: de stimulerende kracht van de tintelend frisse zee.

Anna, de fotografe van *Wildzwemmen*, had een zwaar jaar achter de rug. Ze was opgebrand, uitgeput en ontmoedigd door de wekelijkse sleur van commerciële fotoshoots. Al kon ze niet precies zeggen waarom. In september liep ze vast. Ze was, zoals ze zei, ‘fysiek, mentaal, emotioneel uitgewrongen, helemaal op’. Ze voelde zich met de dag slechter. ‘Ik had het gevoel in alles tekort te schieten. Ik voelde me een slechte moeder die haar kinderen aan hun lot overliet terwijl ik probeerde te werken en te veel opdrachten aannam, waardoor ik tot in de kleine uurtjes aan het werk was.’

Ook al was ze achter met haar werk, toen haar nichtje Lil haar vroeg of ze meeding wandelen en zwemmen, was Anna meteen enthousiast. Ze nam een dag vrij, bracht haar kinderen naar school en nam de trein naar de kust

van East Lothian. Lil en Anna gingen wel vaker samen zwemmen als ze de kans kregen, al was dat lang niet vaak genoeg. Maar deze keer was het anders: deze keer nam Anna haar camera mee.

Ze vertelt: ‘We stapten uit op de parkeerplaats in Tynninghame en wandelden naar het strand door een prachtig bos, dat ondanks wat hardnekkig groen hier en daar al blad verloor en herfstkleuren vertoonde. Het was grijs en druilerig weer, maar windstil. Dat laatste is altijd ideaal om te gaan zwemmen.’

Zodra Anna op het strand was en zij en Lin hun kleren uittrokken om de zee in te gaan, voelde ze zich ontspannen. De golven die braken op het strand, de kou en de elementen werkten als een katalysator voor haar creativiteit. Ze pakte haar camera. ‘Ik voelde opeens de drang om dit moment vast te leggen, deze ruige plek waar niemand was dan wij. Het stille nevelige landschap en de woeste golven. Bass Rock die opdook en weer verdween toen de zeemist over de branding rolde. Ik kon niet stoppen. Alles wat ik zag inspireerde me.’

De twee vrouwen renden de zee in. Ook al was het windstil, de deinende golven waren enorm. De vrouwen stonden tot hun bovenbenen in het water en schreeuwden. Ze brulden het zilte nat al hun frustraties, hun stress, hun problemen en ongenoegens toe.

‘Kun je niet beter?’ riep Anna. Ze weet nog: ‘Ik voelde op dat moment de



oerkracht van de natuur, noem het een grote verbondenheid. Ik voelde me klein en toch een deel van deze aarde.'

Hoog in de lucht zag ze ganzen in V-formatie overvliegen. Langs de vloedlijn zag ze scholeksters hun kostje bij elkaar scharrelen. En intussen sprongen zij en Lil in de golven. 'Zoals een kind tot rust komt na een driftbui, zo voelde ik mijn stress wegebben. Ik kon weer ademen. Ik voelde me sterker dan ik me in tijden gevoeld had. Ik liet de zee mijn stress meenemen en vervangen door uitgelaten blijdschap toen ons gefrustreerde geschreeuw overging in de slappe lach.'

NA DE STORM

Die dag maakte Anna foto's die het begin vormden van dit project, de bron van *Wildzwemmen*. Daarna fotografeerde ze steeds vaker mensen die overal aan de kust in zee zwommen. Waar ze eerder de zee op beeld had vastgelegd, deed ze dat nu met de mens die in de zee speelde en wel vanuit het water, terwijl ze samen met haar modellen door de golven waadde.

Vervolgens begon Anna haar foto's op Instagram te plaatsen onder @wildswimmingphotography. Ze stelde de zwemmers steeds een paar vragen en gebruikte hun antwoorden voor een kort verhaaltje bij de beelden. Toen de collectie groeide begon ze een patroon te zien. Veel van de mensen die ze



fotografeerde leken niet in zee te zwemmen omdat ze van water hielden of om te bewegen. Ze deden het omdat het hen hielp. Sommigen leden pijn (fibromyalgie, auto-immuunziekten, rugklachten), anderen worstelden met depressie of angstgevoelens. Nog weer anderen hadden gemerkt dat het water hen hielp om te gaan met verdriet of een persoonlijk verlies.

De antwoorden die zij Anna gaven, vertelden een verhaal dat steeds meer weerklank vindt in recent onderzoek naar de manier waarop zwemmen helpt met pijn om te gaan of het niet-aflattende stemmetje van hun angsten tot zwijgen te brengen. De een na de ander vertelde Anna een dergelijk verhaal. Zo had je Karin, die door te gaan zwemmen van opiaten en antidepressiva

afkwam. Dawn, die enkele jaren eerder niet had kunnen lopen, schreef het feit dat ze nu bergen kon beklimmen toe aan wildzwemmen. Het leek wel of daar in de zee wonderen gebeurden.

Rond die tijd leerden Anna en ik elkaar kennen. Heel toepasselijk werden we aan elkaar voorgesteld bij een lezing over poolreizigster Isobel Wylie Hutchinson. Een vriendin nam ons bij de arm en zei: 'Anna, jij zwemt graag in natuurwater. Vicky, jij ook. Jullie moeten elkaar leren kennen.' Wat Anna me toen vertelde, fascineerde me. Niet alleen het verhaal over haar eigen burn-out en problemen en de verlichting die de zee haar gaf, maar ook dat van de mensen die ze fotografeerde.



1

EEN TEEN
IN HET
WATER

MAAK EEN BEGIN



ALS HET WATER KOUD GENOEG IS

Zelfs die eerste teen kan een uitdaging zijn.

De eerste keer dat je het koude water in gaat krijg je een soort shock. Je hart gaat sneller slaan. Je hapt naar adem. Je bloedvaten vernauwen. Als het water koud genoeg is krijg je die hevige fysieke reactie elke keer, hoe goed je er ook aan gewend bent geraakt.

Misschien ken je dat gevoel al. Die aanval op je huid en bloedvaten, de felle samentrekking naar binnen, de sensatie dat elke cel in je lichaam zich verzet tegen wat je het aandoet. Je herkent het omdat je het al vele malen hebt gevoeld. Misschien verlang je er soms zelfs naar.

Of is het iets wat je je alleen maar afvraagt? Je bent een nieuwkomer die is geïntrigeerd door de dwaze uitbundigheid op het gezicht van die zwemmers aan de kust. Natuurlijk zijn ze stapelgek, maar ze zien eruit alsof ze een soort ongetemd plezier beleven, ook al is hun huid verkleurd tot een fluoriserend kreeftenroze. Je vraagt je af of het echt zo goed is voor geest, lichaam en ziel om je toedeledokie eraf te laten vriezen.

Echt. Wij geloven dat het dat kan zijn. We geloven dat er veel prima redenen zijn om te zwemmen in natuurwater, of dat nu in de winter is of bij de aangename, zij het niet echt zwoele temperaturen van de vroege herfst. Tijdens het zwemmen her en der in Schotland

hebben we enkele redenen zelf ervaren. Zo weten we wat het is als de plotse aanval van kou je zoemende geest op pauze zet. Anna weet dat het haar gewrichtspijn en andere pijntjes verlicht. We hebben uit eerste hand veel verhalen gehoord van mensen die geloofden dat zwemmen een vorm van zelfmedicatie is, van anderen die het zien als een vorm van mindful mediteren of zelfs als de weg naar een betere gezondheid in het algemeen.

Wildzwemmen is een zee van stemmen. Al die stemmen, van de zwemmer, arts, onderzoeker, atleet of therapeut, zeggen hetzelfde op een andere manier. De golven vertellen een verhaal. Zwemmen heelt. Het is goed voor je. Het helpt je erdoorheen.

Ze vertellen ook hoe zwemmen je naar zulke wonderschone oorden kan brengen dat je alleen ontzag en bewondering kunt voelen. Je voelt je klein. Je vangt een glimp op van een ander perspectief op jouw plaats in de wereld.

DE SENSATIE VAN KOU

Misschien is de temperatuur wel wat veel mensen ervan weerhoudt in natuurwater te gaan zwemmen. In Schotland zorgt die ervoor dat de kust en de oevers van meren in plaats van druk vaak dramatisch en romantisch leeg zijn. Aan de Schotse westkust en op de eilanden vind je een paar van de schitterendste lange witte stranden met

kristalhelder water op aarde. Het enige wat de meeste mensen ervan weerhoudt daar de zee in te gaan is hun angst voor kou. Zodra je je realiseert dat die kou bij de hele sensatie hoort en zelfs heel veel voordelen heeft, gaat er een wereld van zwemavontuur voor je open. Soms hoeft je er niet eens ver voor te reizen.

En meestal is het gratis. Veel mensen dragen in het begin een wetsuit of iets anders van neopreen, maar eigenlijk heb je alleen zwemkleding nodig (en volgens sommigen zelfs dat niet), al zijn zwemsokken 's winters wel prettig.

Je hoeft geen olympisch kampioen of topatleet te zijn om de vruchten van wildzwemmen te plukken. Veel mensen die in *Wildzwemmen* voorbijkomen zouden zichzelf geen zwemmer noemen. Ze gaan voor de snelle duik, spetteren liever wat rond dicht bij de oever dan dat ze zich uitputten met een flinke borstcrawl de zee op.

De eerste koudwaterduik kan behoorlijk moeilijk zijn. Misschien heb je die al gehad en herinner je je de dag nog dat je nerveus het ijskoude water trotseerde... en ontdekte dat er na de eerste pijn iets anders kwam. Opeens ging de wereld open en dreef je in extase in het water, grijnzend, verbaasd dat je je niet gewoon oké voelde maar verbluffend goed. Misschien glimlachte je net als Dawn, de zwempredikster bij uitstek, en hield het effect van de kick aan tot je volgende duik.

Maar misschien moet je die eerste

duik nog wagen. Dan heb je het advies nodig van Allan, een instructeur van de Wim Hof-methode voor blootstelling aan kou, die vaak mensen voor het eerst mee het water in neemt.

'Ik zeg altijd tegen mensen,' vertelt hij, 'dat je eerst de lat heel laag moet leggen. Ga eerst een tijdje alleen met je voeten het water in. Als mensen het moeilijk vinden om in de winter de zee in te gaan, vraag ik waar ze bang voor zijn. Kun je je voeten in het koude water zetten? Houd ze er tien tellen in. Vandaar kun je het opbouwen.'

Je kunt ook moed putten uit het feit dat nieuwelingen (vaker wel dan niet) lachend het water uit komen, soms zelfs schreeuwend van verrukking. Alice, de oprichtster van de Cairngorm-zwemgroep, beschrijft het zo: 'Een van de mooiste aspecten vind ik de transformatie die ik zie. Soms zijn ze heel nerveus... en dan komen ze eruit met een enorme grijns op hun gezicht.'

VOORZICHTIG KENNISMAKEN

Je kunt je afvragen in welk jaargetijde je het best kunt beginnen met wildzwemmen. De temperatuur van zeewater loopt vaak achter op de buitentemperatuur. Het water voor de Schotse kust is met 14 °C op zijn warmst halverwege de herfst en op zijn koudst in maart en begin april. Dus voor een voorzichtige kennismaking met natuurwater is eind



zomer, begin herfst de beste periode. Veel mensen gaan vervolgens in de winter gewoon door en ontdekken dan dat ze de dalende temperaturen prima verdragen (en zelfs lekker vinden) en dat de kick sneller komt.

En toch is wildzwemmen niet iets voor iedereen. Volgens dokter Mark Harper, expert in koudefysiologie, zijn er twee lichaamstypen: de snelle afkoelers en de trage afkoelers. 'Als je een snelle afkoeler bent,' zegt hij 'vind je het gewoon niet fijn omdat je het zo snel koud krijgt. Snelle afkoelers zullen nooit dat heerlijke gevoel ervaren dat trage afkoelers krijgen. Ze zullen gewoon razendsnel afkoelen en tot op het bot koud worden.'



Voel je desondanks de drang om het eens te proberen, dan raden we je ten stelligste aan je aan te sluiten bij een lokale zwemgroep (op sociale media zijn er genoeg te vinden) en de duik te wagen met een stel ervaren zwemmers. Wij hebben een lokale groep, de Wild Ones, maar ook bij jou in de omgeving is er vast wel een groep waarbij je je kunt aansluiten. De meeste groepen wildzwemmers zijn erg blij met nieuwe leden en zullen nieuwkomers bij hun eerste duik graag coachen.

DE GENOEGENS VAN OPENWATERZWEMMEN

Deze sport is de laatste jaren in een stroomversnelling geraakt. In nog geen tien jaar is zwemgroep de Wild Ones uit Edinburgh gegroeid van enkele tot meer dan tweeduizend Facebookvolgers.

Jonny Cowie, uitgever van het blad *Outdoor Swimmer*, dat sinds 2017 een verdubbeling van het aantal abonnees zag, vertelt: 'Toen ik negen jaar geleden begon met wildzwemmen gold dat echt als een bijzondere hobby. Mensen keken me zelfs in de zomer aan alsof ik gek was als ik zei dat ik graag zwom in open water. Inmiddels is zwemmen in koud water en in de winter vrij mainstream geworden, deels doordat er in de media meer aandacht is voor de voordelen van koud water en deels door de groei van outdoor-duursporten in het algemeen.'

heb ik iets bijzonders gedaan.’

Als er niet een klein beetje angst bij kwam kijken, zou het uiteindelijk minder goed voelen. We beweren niet dat het allemaal even prettig is. Integendeel. Een van de beste tips van Ross Edgely, de eerste man die non-stop langs de hele kustlijn van Groot-Brittannië zwom, is dat wildzwemmen van je vraagt dat ‘je het prettig moet vinden om je niet prettig te voelen’.

Dus ga je gang, neem een duik, waag je buiten je comfortzone en doop die teen in het water. Maar lees alsjeblieft eerst deze gids en het advies in hoofdstuk 12: Veiligheid voor alles, aan het

eind van dit boek, zodat je weet hoe je veilig kunt zwemmen in open water.

WAT IS DAT WILD-ZWEMMEN EIGENLIJK?

Misschien vraag je je af wat het verschil is tussen wildzwemmen en de duik in zee die we als kind namen en gewoon zwemmen noemden. Of pootjebaden of wat in het water spetteren. Welnu, er is heel weinig verschil. Wildzwemmen is een parapluterm geworden voor de meeste vormen van openwaterzwemmen. Het varieert van een koude plons in een meer tot een triatlontraining aan





de kust of zelfs wedstrijdzwemmen op olympisch niveau. De Engelse term *wild swimming* is bedacht door Roger Deakin, die door heel Groot-Britannië zwom via rivieren, meren en zeeën en in 1999 de cultklassieker *Waterlog* schreef. Roger noemde zijn zwemtocht destijds 'wild' omdat hij in wateren zwom die door velen ongezond en onveilig werden geacht.

De tijden zijn veranderd. Wild-zwemmen is bijna een rage geworden en werd nog populairder na de publicatie in 2008 van twee belangrijke boeken, *Wild Swim* van Kate Rew en *Wild Swimming* van Daniel Start. Sommige mensen vinden de term niets, maar hij doet het hele gebeuren wel een stuk spannender klinken.

'Ik herinner me nog mijn eerste koudwaterduik; ik heb mijn hele leven nooit zo breed geglimlacht. Ik sta op de foto's als een Michelin-mannetje in mijn wetsuit. Maar ik kwam uit het water in een roes die duurde tot de zondag erna. Ik kon niet wachten.'

**DAWN, welzijnstherapeut,
Edinburgh**

DE CODE VAN DE OPENWATER- ZWEMGEMEENSCHAP

Denk aan anderen

- Houd rekening met anderen op het water, zoals vissers- en plezierboten, nestelende vogels. Wees beleefd en respecteer hun rechten.
- Houd rekening met grondeigenaren en de percelen naast populaire zwemlocaties.
- Parkeer altijd netjes: blokkeer geen opritten of toegangen tot velden.
- Percelen naast zwemlocaties die 's zomers erg populair zijn ervaren



vaak overlast. Blijf aardig en beleefd als je vijandig wordt bejegend.

Probeer je dankbaar te tonen of de overlast te verminderen.

- Ruim je eigen afval op maar ook dat van anderen en recycle het. Op populaire zwemlocaties moeten boeren, landeigenaren en vrijwilligers dagelijks de rotzooi van anderen opruimen: ze krijgen er geen vergoeding voor en zijn blij met hulp.
- Blaker de grond niet met barbecues.
- Wees zo stil mogelijk om de rust van anderen niet te verstoren.
- Houd afstand van vissers en van hun lijnen. Geef ze genoeg ruimte om hun lijn uit te werpen. Passeer ze snel en stil, om zo min mogelijk te storen en blijf niet rondhangen op visstekken.
- Ook al wil je anderen aanmoedigen mee te doen, je moet niemand dwingen.
- Bedenk dat naaktzwemmen niet overal gewenst is.

www.openwaterswimming.club

**‘Zwemmen in open water is ... zoveel tegelijk.
Je bent gewichtloos, je zweeft boven een andere
wereld, dichterbij vliegen zal je niet komen.’**

– Jelle Brandt Corstius in de *Volkskrant*

Een duik in natuurwater geeft een gevoel van ultieme vrijheid. Zwemmen in de buitenlucht voelt avontuurlijk, geeft plezier, en is goed voor je uithoudingsvermogen en je gezondheid in het algemeen. En het helpt je ook bij het omgaan met stress, verdriet, pijn en verveling. Redenen genoeg om ervoor te gaan. Maar wat moet je weten voordat je in het diepe springt?

In *Wildzwemmen* ontdek je hoe helend en gezond een frisse duik is, wat je ervoor nodig hebt en waar je op moet letten. Zwemmen in de natuur is populairder dan ooit, en dankzij dit boek zul jij niet aan de kant blijven staan.

7 redenen om in het wild te zwemmen

- 1.** Oefening in mindfulness
- 2.** Pijn wordt minder
- 3.** Goed tegen depressie
- 4.** Stressverlichtend
- 5.** Nieuwe vrienden
- 6.** Body confidence
- 7.** Plezier



Rob Deacon

Anna Deacon is fotograaf en Vicky Allan is journalist. Ze wonen in Schotland, waar ze zo vaak als ze kunnen een duik nemen in de natuur.



9 789021 584102

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 450/484/770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen