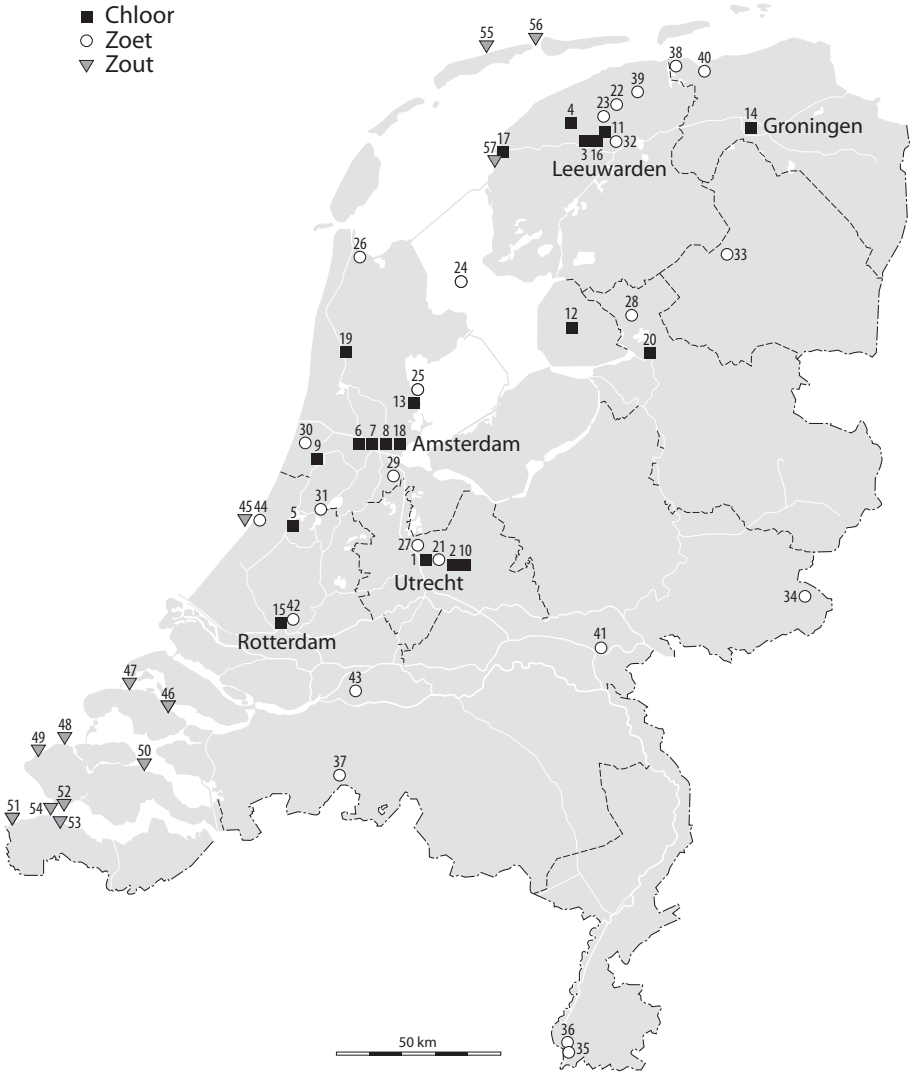


INHOUD

1. Zwemmen is een beetje bijna heilig zijn 11
2. Kopje-onder, leren zwemmen in Nederland 27
3. Baantjes trekken: het blauwe ritueel 48
4. Strijden tegen het water 74
5. Het water uit, het water in 96
6. Waterreuzen 121
7. De natte wildernis, een roadtrip 146
8. Een peilloze diepte 174
9. Stroomafwaarts, richting zee 196
10. Hoe Zeeuwen zwemmen 223
11. Tussen twee zeeën door 250

- Chloor
- Zoet
- ▼ Zout



Chloor

1. Brandenburg, De Bilt
2. Dijnselburg, Zeist
3. Blauwe Golf, Leeuwarden
4. It Gryn, Stiens
5. De Zijl, Leiden
6. Noorderparkbad, Amsterdam
7. Zuiderparkbad, Amsterdam
8. SwimGym, Amsterdam
9. De Houtvaart, Haarlem
10. KNZB-bad, Zeist
11. De Sawn Doarpen, Giekerk
12. Bosbad, Emmeloord
13. De Waterdam, Volendam
14. Helperbad, Groningen
15. Van Maanenbad, Rotterdam
16. Kalverdijkje, Leeuwarden
17. 't Derde Haad, Harlingen
18. De Mirandabad, Amsterdam
19. De Hoornse Vaart, Alkmaar
20. De Kragge, Zwartsluis

Zoet

21. Biltsche Grift, De Bilt
22. Dokkumer Ee, Birdaard
23. Dokkumer Ee, traject Snakkerburen-Wijns
24. IJsselmeer, traject Stavoren-Medemblik
25. IJsselmeer, traject Edam-Volendam
26. Oude Veer, Anna Paulowna
27. Maarsseveense Plassen, Utrecht
28. Steenwijkerdiep, Scheerwolde
29. Gaasperplas, Amsterdam
30. Het Wed, Kennemerdunnen, Bloemendaal
31. Wijde Aa, Roelofarendsveen
32. Groene Ster, de Kleine Wielen
33. Blauwe Meer, Hoogersmilde
34. 't Hilgelo, Winterswijk
35. Maas, traject Eijsder Beemden-Eijsden
36. Maas, grindgat, onder Maastricht
37. Galderse Meren, Breda
38. Nieuwe Robbengat, Lauwersmeer
39. Grootdiep, Dokkum
40. De grote kolk, Hornhuizen
41. Spiegelwaal, Nijmegen
42. Kralingse Plas, Rotterdam
43. Jepegat, Biesbosch bij Werkendam
44. Oude Rijn, Uitwateringkanaal bij Katwijk aan Zee

Zout

- (Het Kanaal, Dover-Calais)
45. Katwijk aan Zee
 46. Grevelingenmeer bij Dreischor
 47. Grevelingenmeer, eiland Ossenhoek
 48. Noordzee bij Breezand, Zeeland
 49. Noordzee, Domburg
 50. Goese Sas, Oosterschelde
 51. Noordzee, Cadzand-bad
 52. Vlissingen, Westerschelde
 53. Breskens, Westerschelde
 54. Westerschelde, traject Vlissingen-Breskens
 55. Noordzee boven Hoorn, Terschelling
 56. Noordzee en Waddenzee, Amelanders Gat
 57. Strand Westerzeedijk, Harlingen, Waddenzee

I

Zwemmen is een beetje bijna heilig zijn

Het water wenkt me. Zodra ik als kind een zwembad zag, een sloot of plas, begon er iets naar me te roepen, te smeken, soms ook in mijn rug te porren, hup, erin jij. Ik zigzagde tussen handen door die me probeerden tegen te houden en sprong, met kleren aan, in winterjas, zomerjurk of tuinbroek. Geen tijd om mijn schoenen uit te trekken. Ik moest erin.

Wie zwemt, of het nou in chloor, zoet of zout water is, overschrijdt een grens. Oevers, rietkragen, startblokken, duikplanken, zwembadranden en stranden markeren de overgang van het ene naar het andere element, van het droge landleven naar een tijdelijk bestaan in een vloeibaar universum. Die stap is altijd een beetje moeilijk. In het water is de magie, de wildernis. Het is het rijk van het onderbewuste, van de verbeelding, waar de dingen stromen op een manier die je niet altijd verwacht.

Nog steeds ben ik gek op water, al trek ik nu, doorgaans, wel eerst mijn kleren uit voordat ik erin spring. Het ritueel is steeds hetzelfde: eerst een teen erin dopen, dan pas duiken, want het brengt ongeluk wanneer je je er roekeloos in stort.

Als ik buiten zwem en ik kan de bodem niet zien, maak ik een brave hurksprong of laat me behoedzaam zakken langs de kant, met mijn tenen tastend naar kapotte flessen of win-

kelwagens. Altijd stukt mijn adem even. Mijn lichaam moet moeite doen. Het zoekt een alternatief ritme, een andere manier van zijn. Een verticaal bestaan wordt een horizontaal bestaan. Dan voltrekt zich het wonder: mijn lichaam transformeert van stram naar soepel, wordt vederlicht in plaats van zwaar.

Wie zwemt wordt lichter, ook letterlijk. Een lichaam van honderd kilo weegt in het water nog maar vijf kilo. Het is de wet van Archimedes in actie, zwoegende lichamen, met oude en stramme ledematen, worden in het water spartelende kinderlijven, vrij en onbezorgd, gedragen door een opwaartse kracht die ze zelf veroorzaken. Kijk op zulke momenten ook even naar de ogen. Die stralen. 'In the water I am beautiful,' schrijft de Amerikaanse sciencefiction-schrijver Kurt Vonnegut. Natuurlijk. Bijna alles wat vliegt, is elegant en wie zwemt, vliegt.

In het water vertraagt de tijd. Minuten en uren worden uit elkaar getrokken en dan, ineens, samengeperst. Soms sleept de tijd zich voort, dan weer versnelt-ie. Er is kennelijk een reële tijd, die van wekkers, stopwatches en torenklokken, een tijd uit de wereld waarin we werken, autorijden, met elkaar praten en eten, en een vreemde, vloeibare innerlijke tijd, die je alleen maar kunt *voelen* en die nauwelijks te definiëren valt. Het is een tijd die je ervaart als je zwemt, wanneer uren, minuten en seconden gaan pulseren en wervelen, wanneer de tijd min of meer betekenisloos wordt.

In het water zie ik niet veel, maar wat ik zie, is veelzeggend. Kleine dingen, details, blaadjes, vonkjes licht, flitsen door mijn blauwe universum waar ik als een astronaut doorheen glijd. Er zijn altijd luchtbellen, mijn eigen hand glijdt door mijn blikveld, ik zie een voorbijzwemmende soortgenoot, behaarde benen, de vertrouwde donkere lijn

op de bodem van het zwembad, een pleister die door het water danst, een verdronken kikkertje in een hoek van het zonovergoten buitenbad. Daar voel ik me thuis.

Baantjestrekker en schrijver Adriaan Jaeggi mijmerde al zwemmend over het leven. Op 17 april 2008 schrijft hij op zijn weblog over woorden en uitdrukkingen die zich in zijn hoofd vastzetten en 'die door blijven echoën tot na het douchen. Vandaag was het: Shachtar Donetsk. (Even Googlen leert dat het hier gaat om voetbalclub Shachtar Donetsk, kampioen van Oekraïne in 2002, 2005, 2006. Blijft de vraag hoe de club in mijn hoofd is beland bij het zwemmen.)'

Dat is een van die zwemmysterieën waar geen mens het antwoord op weet. Hoeft ook niet. Feit is dat zwemmen inzichten en ideeën kan opleveren, dat er onder water nieuwe benaderingen ontstaan. Ineens weten hoe het verder moet, met ons, met de kinderen, met de nachten.

Soms zijn mijn gedachten volstrekt nietszeggend. Er moet nog worst komen. Leuke jurk had zij aan. Wil ik ook. Komen we ooit nog van Mark Rutte af. Goed dat we de camping op Ameland hebben geboekt. Abonnement op de krant verlenen. Minder snoepen, maar nu echt. Het boek van Harry terugbrengen. Ik moet een nieuw zwembrilletje, deze beslaat. Tandpasta erin smeren zou helpen, zeggen ze. Palmkool, waar koop je dat. Mooi weer. Beetje kramp. Labradoodle, raar woord. Waarom hebben we eigenlijk een hond genomen? Is er nog wijn, voor straks? 'Ik ga zwemmen om te kunnen denken,' zegt filosoof en schrijver Joke Hermsen.

Niet alleen mijn geest is druk, mijn lichaam ook. Adem in, adem uit, linkerarm, rechterarm, buikspieren aantrekken, billen samenknijpen, schouders draaien, trappelen, draaien, wentelen, trappelen, heup inzetten. Het lijkt op

mediteren. Ik concentreer me op mijn *catch* ('Je moet het water pákken,' zegt zwemtrainer Marcel) en zorg ervoor dat ik mijn slag afmaak ('Alsof je een áppeltje uit je broekzak haalt!'). En terwijl ik dat doe, wapperen de gedachten alle kanten op, tot het uiteindelijk stil wordt vanbinnen. Dan ben ik een menselijke zwemmachine, een reiziger door het grote niets. Tijdelijk onbereikbaar.

Wanneer ik buiten zwem, ben ik meer bezig met de wereld om me heen. Er zwemt een fuut of een eend voorbij, soms duikt er vlak voor me een aalscholver onder, alsof hij verstoppertje speelt. Schapen gapen me aan, iemand maait gras, een visser gehuld in camouflagekleding gebaart dat ik bij zijn dobber vandaan moet blijven. De hele tijd is er de afwisseling tussen donker en licht. Licht wanneer ik inadem, donker wanneer ik onder water uitblaas. Een grondgeur. Iets rottends. Ritme en repetitie. Zon-wolken-water, zon-wolken-water.

Soms is er die oude vertrouwde hallucinatie. Dan zwemt er iemand of iets met me mee, volgt me. Altijd schuin achter me, even snel als ik, precies in mijn ritme. Ik kan zijn gezicht of vorm niet goed zien, maar het is een vriendelijke entiteit. Misschien is het een vis, een oude watergeest, het spel dat het zonlicht met de druppels in mijn zwembril-letje speelt of de schaduw van mijn eigen hand. Het maakt niet uit, ik ben aan mijn zwemschim gewend. Ik mis hem als-ie wegblijft. Dan stop ik, doe mijn brilletje omhoog en kijk achter me, naast me. Niks. Hij komt alleen wanneer ik zwem en niets verwacht. Natuurlijk ben ik bang voor vissen die in het donker op me loeren, maar tegelijk verlang ik ernaar een van hen te zijn, vis tussen de vissen.

'I feel most at home in the water,' zei de Amerikaanse zwemmer Michael Phelps. 'I disappear.' Oud-topsporter en

olympisch medaillewinnaar Johan Kenkhuis denkt ‘helemaal nergens aan’ als hij door het water snijdt. ‘Dan gaat het goed. Als ik begin te denken, gaat het mis.’

Ik ben niet vernoemd, gedoopt of anderszins erfelijk belast met familietradities, maar één ding stond vast toen ik geboren werd: ik zou hoe dan ook een zwemmer worden. Mijn hele familie zwom en zwemt. Van piepjong tot stokoud, zowel van vaders- als van moederskant, zonder water kunnen we niet. We willen er ook nooit uit komen.

De grootste zwemlegende uit de familie is oom Henk van Santen uit Ridderkerk, de broer van mijn vader. Hij was een bonkige, gespierde, haast vierkante man, die na een ongeluk tijdens een waterpolowedstrijd blind raakte aan één oog. Een tegenstander boorde in de hitte van de strijd een vinger in zijn oogbal. Oom Henk belandde in het ziekenhuis waar hij een paar dagen roerloos in bed moest blijven liggen, maar in plaats daarvan joeg hij achter de verpleegsters aan, waardoor zijn oog voor altijd troebel werd. De grijze waas die in zijn oog wolkte, had op mij hetzelfde effect als het ooglapje van een piraat of de haak-arm van een zeerover.

Oom Henk zwom al tochten in de Noordzee toen nog vrijwel niemand dat deed. Wanneer hij onverhoopt in een mui (een geul die naar zee stroomt) terecht kwam, liet hij zich kalmpjes meevoeren en zwom eruit wanneer hij voelde dat de kracht van de stroming afnam. Tante Froukje zag haar echtgenoot tijdens een vakantie op Texel de zee op zwemmen en aan de horizon verdwijnen terwijl zij met hun baby op het strand zat. Na een uur doemde haar man weer op. Opgetogen, fonkelend, zongebruind, zo sterk als een beer.

Zwembad Brandenburg in De Bilt, vlak bij Utrecht, was het tweede thuis van mijn moeder en haar zussen, een

toevluchtsoord na schooltijd. ‘Mijn lievelingsplek in het zwembad was onder het bruggetje,’ vertelt ze. ‘Als ik onder de brug, in de zon en onder water aan het zwemmen was, voelde ik me helemaal gelukkig. Helemaal één met het water.’

Ik weet wat ze bedoelt. In de jaren tachtig, in openluchtbad Dijnselburg in Zeist, voelde ik me net zo. Mijn vriendinnen lagen te kletsen op hun Snoopy-badlakens, maar ik zwom. Diezelfde zon, ook zo’n bruggetje, ook almaar onder water, al dat blauw, de stilte, het alleen zijn. Een volmaakte wereld buiten de tijd.

Tijdens het avondeten of de borrel ging het gesprek bij ons thuis vaak over water. Er werden sterke verhalen verteld over maalstromen en bijna-verdrinkingen, herinneringen opgehaald aan griezelige zwemmeertjes in Oostenrijk en dappere sprongen van de hoge. Hoe je het perfecte bommetje maakt. Zwemmen is in mijn familie altijd een metafoor voor iets. Voor moed, wilskracht, durf, gezondheid, geluk, meditatie, kunst, natuur, voor het hele leven eigenlijk.

‘Water,’ doceerde mijn vader, leraar Duits, terwijl hij een aardappel door het laatste restje jus in de pan haalde, ‘is de bron van al het leven!’ En dan citeerde hij Goethe, met een wijsvinger heen en weer zwaaiend als een metronoom: ‘Alles ist aus dem Wasser entsprungen! Alles wird durch das Wasser erhalten! Ozean, gönn uns dein ewiges Walten.’

Toen ik in de jaren negentig in Utrecht ging wonen om te studeren, zwom ik in Utrechtse, Amsterdamse en Rotterdamse binnenbaden. Later zwom ik in Groningen en Friesland, waar ik als journalist bij de *Leeuwarder Courant* en *Dagblad van het Noorden* werkte. Ik zwom alleen en in clubverband, ik zwom zwanger van een zoon en later van een dochter, ik zwom met koorts, niesend en met bloedneuzen.

Ik zwom vlak nadat ik mijn eerste auto had gekocht, na de begrafenis van mijn Duitse grootmoeder, ik zwom vaak met een zere, overbelaste schouder, met rsi in mijn polsen. Ik zwom de dag na het overlijden van mijn vriendin Sascha. Ik zwom soms met tegenzin, maar verliet het water nooit met spijt.

Wanneer ik op reis ben en heimwee krijg, helpt het om te zwemmen. Zodra ik de tegelvloer betreed, voel ik me thuis, in die vertrouwde wereld van chloor en galmende stemmen, van softijs en patat, ruwe randen, oplettende badmeesters en plastic stoeltjes waarop bibberende kinderen hun pakjes appelsap leegzuigen en in een gevulde koek bijten. Heen en weer zwemmen tot ik niet meer kan, het herhalen van dezelfde beweging, het water sust. Iemand of iets drukt op de resetknop en ik loop opgewekt en lichter, ja, vriendelijker ook, naar de douches.

Ik verzamel zwembaden in mijn hoofd. Een topstuk uit mijn mentale collectie is het zwembad met de bruinmarmeren entree in de wijk Neukölln in Berlijn. Toen ik in dit Stadtbad zwom, was het buiten stervenskoud, de donkere Duitse dagen voor kerst, de straten vol gestresste Duitsers die inkopen deden. Dik ingepakte Turkse vrouwen stommelden zuchtend de luie trap op richting de kleedruimte. De plastic Aldi-tassen met daarin handdoeken, badjassen en douchecrèmes stuiterden bij iedere stap tegen hun dijen. Het zwembad zelf: pracht en praal uit begin vorige eeuw. Het werd in 1914 geopend. De architect, Reinhold Kiehl, liet zich inspireren door de antieke thermen en leefde zich uit met marmer, zuilen en gouden krullen. Wie hier zwemt, maakt een tijdreis en waant zich afwisselend in Berlijn, in een Griekse tempel of een Romeins bad.

Het gemeentelijke zwembad van Wrocław in Polen is