

► Groep winterzwemmers in Meteren zweert bij ijskoude dip voor gezond lijf

‘Na twee minuten voel je je hele dag licht en blij’

Waar de één de kachel nog een graadje hoger zet bij deze temperaturen, duikt een ander voor zijn lol in ijskoud water. Winterzwemmen wint aan populariteit.

Erika van Gils

Meteren

De mist hangt laag over het water en de buitentemperatuur tikt de nul graden aan. Toch trekt een groep van negen dames zich daar deze ochtend niks van aan. Al keuvelend kleden ze zich om op de uitgespreide picknickkleedjes aan de rand van de Kalenbergseplas in Meteren. Om even later gezamenlijk de eerste stap in het steenkoude water te zetten.

Zonder een kick te geven, waden de dames verder, terwijl het water langzaam hun lijven omsluit. Negen kleine hoofdjes piepen nog net boven het wateroppervlak uit. Een enkeling zwemt een paar slagen, anderen dippen alsof het water van aangename temperatuur is.

Euforisch gevoel

Na een minuut of drie melden de eerste dames zich weer aan de kant. „Dit is zo’n euforisch gevoel”, zegt Marleen Schot (54) uit Tricht. „Voor deze kick doe ik het. Er gebeurt iets in je lijf. Na twee minuten in ijskoud water voel je je de hele dag energiek, licht en blij.”

Bij de eerste stap in het water krijgt het lichaam een koudeprikkel die een acute schrikreactie veroorzaakt. „Je hartslag gaat omhoog en bloed trekt weg uit je handen en voeten”, zegt zwemster Annelies den Besten (58) uit Meteren. „Zo probeert je lijf op temperatuur te blijven.” Volgens Den Besten is die reactie van korte duur en wordt het minder

naarmate je vaker zwemt.

De meeste dames dragen handschoenen en schoenen van neopreen, surfmateriaal. „Dat helpt enorm, zo heb je tijdens het zwemmen minder koude handen en voeten en kun je het iets langer volhouden.”

Om niet onderkoeld te raken, is het van belang het water ‘voordat je het leuk begint te vinden’ te verlaten. „Je kunt niet op je lijf vertrouwen. Ik hanteer altijd de regel; zo lang als het water koud is”, zegt Den Besten.



Als je onder een dekentje op de bank gaat zitten, blijf je de rest van de dag koud

– Marleen Schot, winterzwemmer

Snel aankleden is volgens de dames niet nodig. Pas op het moment dat het bloed weer gaat circuleren door armen en benen, pas dan komt de echte kou. „Vaak als je je winterjas weer aantrekt, voel je die opkomen”, zegt Den Besten. Belangrijk is daarom om na het zwemmen in beweging te blijven. „Te gaan fietsen, wandelen of stofzuigen”, zegt Schot. „Als je onder een dekentje op de bank gaat zitten, blijf je de rest van de dag koud.”

Den Besten is de langst zwemmende van de groep. De eerste keer, acht jaar geleden, herinnert ze zich nog als de dag van gister. „Het had die nacht gevoren. Op



▲ Een groep dames trotseert de kou in de Kalenbergseplas in Meteren. FOTO RAPHAËL DRENT

de plas lag er die ochtend een heel dun laagje ijs. Samen met de vrouw met wie ik was, ben ik er doorheen gestapt, zo scherp als glas bleek later, want na de dip zaten mijn benen vol kleine wondjes.” Alle ellende valt weg

bij het “euforische gevoel” dat Den Besten ervaart. „Het was fantastisch.” Vanaf die eerste keer zwemt Den Besten wekelijks.

In de loop der jaren groeit het groepje dames en ook mannen sluiten zich aan. Vaak niet voor lang. „Ik denk dat ze zich niet echt prettig voelen tussen zoveel vrouwen”, zegt Den Besten.

Het geheim van de groep zit in de gezamenlijke whatsappgroep.

„We zwemmen iedere zaterdagmorgen om tien uur. Eén van ons vraagt op vrijdagavond in de app wie er de volgende ochtend komt. In feite zit daar de wilskracht. Als je ja zegt, heb je de grootste stap gezet.”

Het zwemmen met een groep is niet alleen veiliger, het geeft ook een saamhorigheidsgevoel. „We zijn allemaal verschillende vrouwen met totaal verschillende ach-

tergronden”, zegt Den Besten. „Het is geen vriendinnengroep, maar we beleven samen een speciaal moment en dat verbindt. Soms zien we ijsvogeltjes voorbij vliegen of vissen boven het water uitspringen. Het is een ‘mini-natuurbeleving’.”

Winterzwemmen is niks nieuws en ook niet iets écht Nederlands. Overal in de wereld wordt er in koud water gezwom-

men. In de Netflix documentaire *The Ponds* is te zien hoe zwemmers zich wagen aan het ijskoude water in hartje Londen. De Britten komen er om te ontspannen, herleven en herstellen. ‘Alle alle-daagse problemen lijken op te lossen in *The Ponds*’, concludeert een zwemster in de serie. Den Besten kan dat alleen maar beamen. „Ook wij bespreken tijdens het zwemmen hele persoonlijke dingen.”

Op de website sportrusten.nl/plonskaart melden winterzwemmers hun plonsplekken en die breiden zich als een olievlek over Nederland uit. Mede door ‘iceman’ Wim Hof is het nemen van een koud bad steeds meer ‘gewoon’. Maar de ademhalings- en lichaamssoefeningen die de kou-deskundige aanraadt, zijn volgens Den Besten niet nodig. „Winterzwemmen gaat prima zonder al die oefeningen. Belangrijker is dat je zorgt dat je basis warm is voordat je het water in gaat. Loop je rustig het water in en adem je rustig uit, dan kan er niks fout gaan.”



Ik weet zeker dat je vrolijker uit het water komt, dan dat je erin ging

– Annelies den Besten

Voor mensen die zwanger zijn of last hebben van epileptische aanvallen of hartritmeaandoeningen is winterzwemmen niet aan te raden. „Zelf ga ik ook niet als ik koorts heb”, zegt Den Besten. „Dan werkt je interne kachel gewoon minder goed.”

Zwemmen in koud water heeft volgens verschillende studies een positief effect op het lichaam. Volgens een onderzoek van het UMC Amsterdam zou zwemmen in de winter zelfs leiden tot 29 procent minder ziekteverzuim. „In Engeland zijn er huisartsen die het mensen met somberheid en depressies voorschrijven”, zegt Den Besten. „Mij heeft het meer zelfvertrouwen gegeven. Ik heb ondervonden dat ik veel meer kan dan ik zelf dacht.”

Voor wie de hobbel domweg te hoog is, heeft Den Besten één advies. „Ga gewoon een keer die berg over”, zegt ze met een grote grijns. „Ik weet zeker dat je vrolijker uit het water komt, dan dat je erin ging. Het is een kwestie van doen.”