



## De monovinzwemmer

Toen ik de specialisatie van mijn volgende buddy ontdekte, twijfelde ik even. Mijn begrip van het woord buddy moest ik nu wel erg soepel interpreteren om de komende ervaring in deze rubriek te doen passen. Deze tak binnen NELOS is immers competitief en individueel. Het is geen omgeving waarin je een buddy verwacht die overal met je meeduikt en over je schouder kijkt.



Overtuigd van het feit dat vinzwemmers 'einzegängers' zijn, roept de wekker me met een vreselijk geluid tot de wereld der wakkeren. Door een dikke mist rij ik naar Hasselt, waar de enige Vlaamse vinzwemschool 'Nautilus' zijn thuisbasis heeft. Ik heb er een afspraak met mijn buddy voor vandaag: Free Dueinckx. Ik kijk er niet echt naar uit, want hoewel ik van water hou, voel ik me het best onder het oppervlak. Me voortbewegen op de scheidinglijn tussen water en lucht is nooit mijn sterkste punt geweest. Mijn slechte zwemstijl is daar waarschijnlijk een gevolg van of is het de oorzaak van mijn haat-liefde verhouding?





Foto's (2) Patrick Van Hoeserlande.

Foto: Burak Basturk.

De 'duikbak' van Free.

Even kijken of die vinnen niet te groot zijn voor jou.

Klaar om te water te gaan. Free heeft nummer 13.

Foto: Patrick Van Hoeserlande.

Vandaag spring ik zonder buddy in het water, want hij blijft aan de kant over me waken. Voor deel 1 van onze 'duik' hebben we rendez-vous een uur voor mijn persoonlijke martelgang. Ik vind het immers interessant om te observeren hoe Free Les geeft aan de jeugd. Zo kan ik een goed idee krijgen van wat vinzwemmen juist inhoudt en kan ik vragen stellen. Hierdoor kom ik te weten dat er een heleboel disciplines zijn binnen het vinzwemmen, waarvan er ook één die met een duikfles onder water afgelegd wordt. Dit moet ik ooit eens proberen! Zijn pupillen zijn enthousiaste zwemmers en dat werkt een beetje aanstekelijk, zodat ik zestig minuten later zowaar sta te popelen om het zelf te proberen.

Het wordt een 'soloduijk', want ik krijg een baan voor mij alleen toegewezen. Achteraf beschouwd was dit geen slecht idee, want ik zou zeker de anderen opgehouden of gestoord hebben. Terwijl ik mijn beste vinzwemtechniek bovenhaal, evalueert mijn buddy vanaf de kant mijn stijl. Gelukkig zwem ik beter met vinnen dan zonder en dus valt zijn oordeel best mee (of spaart hij me?). Zelfs als ik mijn armen mag gebruiken, lijkt hij tevreden over wat hij ziet. Zijn suggesties moeten zowel mijn snelheid als uithouding verbeteren. De lijst met dingen waarop ik moet letten, groeit gestaag. Ik betrap me erop dat als ik me op het toepassen van alle tips concentreer, ik er niet veel van bak. Het lijkt of ik opnieuw moet

leren vinzwemmen. De periode in het water is immers te kort om al die verbeteringen in mijn spiergeheugen te krijgen.

Voor de volgende oefeningen krijg ik een snorkel. Met dat ding voel ik me een echte vinzwemmer. Om de weerstand gelijkmatig te verdelen, wordt dit voorwerp in het midden van je gezicht geplaatst door middel van een hoofdband. Plotseling ben ik een volwaardige afschuimer van het oppervlak en niet meer een volleerde verkenners van de onderwaterwereld. De motivatie om het goed te doen schiet omhoog. Het zwemmen voer ik met meer stijl uit, althans dat denk ik.



Als ik in de baan naast me kijk, word ik uit mijn droomwereld gerukt. Daar golft een zwemster sierlijk als een zeemeermin door het water, voortgestuwd door een monovin. Wauw! Tijdens mijn 25 meter naar de andere kant besluit ik dat ik dit zeker moet proberen. Op het moment dat ik aan de instructiekant mijn hoofd boven water steek, stelt Free me zowaar voor om even een monovin te proberen (kan hij gedachten lezen?). Hij waarschuwt me echter dat dit in het begin moeilijk zal gaan. Niemand heeft twee even krachtige beenspieren en je hersenen zijn niet gewoon om het verschil in kracht op het blad te corrigeren.

Als een ongelovige Thomas, 'bij mij zal dat wel lukken, want ik duik al lang', start ik aan mijn eerste meters met een monovin. Ik voel me een superzwemmer. Drie meter verder heeft dit fantastisch gevoel plaatsgemaakt voor de sensatie van 'een aan de staart gewonde scampi'. Ik krijg de vin bijna niet in beweging en als het dan toch lukt, dan draai en tol ik in het rond. Mijn eerste 25 meter monovinnen is afzien. Ik bak er eigenlijk niets van. Zeker niet in vergelijking met de vloeiende, sierlijke bewegingen van de dame naast mij.

Free steunt mijn volharding om het te blijven proberen en raadt me aan om te starten met een knieslag. Beetje bij beetje lukt het me. Eerst een start en een paar meter, dan een tiental meter en zelfs een keer een volledige lengte. Maar het vraagt al mijn concentratie. Mijn bewondering voor de sierlijke beweging van de zeemeermin naast me neemt met iedere beenslag toe. Tijdens de zeldzame momenten dat mijn monovin en mijn lichaam één zijn, voel ik de kracht die klaarstaat om los te breken. Ik voel dat de propulsie, opgewekt door het ganse lichaam, geen extra armkracht nodig heeft. Ik voel het en dan slaat het gewonde scampisyndroom weer toe. Frustrerend!

Vijf minuten voor het einde wil ik de monovin nog niet uitdoen. Ik heb genoeg zelfrelativering om door te bijten, al voel ik me belachelijk en ik vraag of ik het eens onder water mag proberen. Voorbereid op een variant van de gewonde geleedpotige neem ik een hap lucht en start met een beenslag. Hoewel nog een beetje onstabiel voel ik dat ik de vin onder controle heb. Ben ik echt beter onder water? Het gaat



Free Duerinckx geeft les aan de jeugd.

Foto: Patrick Van Hoesserlande.

snel wonderbaarlijk goed. Aan de overkant gekomen, overtuig ik mezelf ervan dat een volledige lengte onder water moet lukken. Ik concentreer me even op mijn ademhaling en volledig ontspannen draai ik me om. Ik voel de kracht in mijn slagen en in een mum van tijd ben ik terug boven, 25 meter verder. Ik geniet nog van een paar lengtes apneu. Met tegenzin stap ik uit het water. Dit was leuk.

## vinzwemmen in het Zilvermeer

Deel 2 van onze 'duik' volgt de week daarop. Afspraak deze keer aan het Zilvermeer te Mol voor het Belgisch kampioenschap vinzwemmen. Nu mag ik het droog houden. Het is de beurt aan Free om zijn borst nat te maken. Hij zal deelnemen aan de 4 km open water, met een monovin.

De start lijkt een beetje op die van een zeilbootrace. De zwemmers mogen zelf beslissen wanneer ze voldoende opgewarmd zijn om in het water te gaan. Ik krijg het koud als ik hun dunne neopreenpakken zie, maar in tegenstelling tot duikers leveren deze atleten wel een fysieke inspanning. Een scheidsrechter telt de minuten af. Als de laatste minuut ingaat, liggen alle deelnemers in het water en bewegen ze zich naar hun favoriete startpositie. Het 30 seconden signaal is het laatste wat ze te horen krijgen. Er wordt niet verder afgeteld om te verhinderen dat er iemand in apneu een valse start maakt en dus extra voor-sprong zou nemen. Plots schalt de start-toeter en zet de groep zich in volle bewe-

ging. Het wateroppervlak verandert in een mum van tijd in een wilde poel. Dit moet je eens meemaken.

Daarna kan ik als toeschouwer de wedstrijd vanop afstand volgen. De vinzwemmers moeten een parcours langs boeien volgen en dat is lastiger dan je zou denken. Iedere vergissing in navigatie wordt onmiddellijk afgestraft door het moeten leveren van extra inspanningen voor een koerscorrectie. Na 4.000 meter druppelen de deelnemers binnen. Free is de eerste en wint de wedstrijd. Eerste of laatste, na mijn sessie in het zwembad bewonder ik iedereen die aan zo'n wedstrijd deelneemt. Vinzwemmen is werkelijk een onderwatersport!

Na de wedstrijd moet ik mijn mening qua buddy's in het vinzwemmen herzien. Zwemmers vinden een buddy in hun sportieve opponenten, in hun trainingspartners, in hun supporters, ... Als je het zo bekijkt, dan hebben ze er meer dan wij, persluchtduikers.

Dank je wel Free, om mijn buddy en coach te zijn en om me te introduceren in het monovinzwemmen. Als ik het domein Zilvermeer verlaat, schrap ik dit facet van activiteiten binnen NELOS van mijn lijst. Waarin zal mijn volgende buddy me introduceren? Ken je iemand die interessant duikt en mij als zijn of haar buddy wil? Of ben je zelf zo'n buddy, contacteer me dan via [patrick.vanhoeserlande@nelos.be](mailto:patrick.vanhoeserlande@nelos.be).



PATRICK VAN HOESERLANDE

Free rijkt ook de medailles en torfeeën uit, maar krijgt zelf ook een trofee.

Foto: Burak Basturk.

### Profiel Free Duerinckx

- ✓ **Startjaar vinzwemmen:** vermoedelijk 1988.
- ✓ **Aantal wedstrijden:** Meer dan 100 buitenwatercompetities, waaronder één wereldkampioenschap en drie wereldbekermanches bij de masters (veteranen).
- ✓ **Huidige club:** Nautilus Hasselt.
- ✓ **Titels:** 12 x beker van België (regelmatigheids criterium), 5 x Belgisch kampioen (eendagswedstrijd), 1 x gouden en 1 x bronzen medaille in de categorie V1 tijdens de wereldbekermanches voor masters.
- ✓ **Andere brevetten:** Hoger Redder.
- ✓ **Speciaal materiaal:** een monovin, maar voor een vinzwemmer is dat niet zo speciaal.

- ✓ **Favoriete wedstrijd binnenland:** afdaling van de Ourthe bij hoog water.
- ✓ **Favoriete wedstrijd in het buitenland:** het Nederlands kampioenschap in het Pieter van den Hoogenband zwembad te Eindhoven.
- ✓ **Voorkeur soort wedstrijd:** open en koud water.
- ✓ **Meest spectaculaire wedstrijd:** afdaling van de Ourthe bij hoge waterstand, omdat de stroming dan zeer sterk is waardoor de snelheid hoog ligt (ongeveer 12 km/h of 3,33 m/s). Dat maakt dat de wedstrijdssituatie constant verandert. Het is alsof je drie kwartier aan een stuk in een waterpretpark zit.

Advertentie



## REISAANBIEDING

**Liveaboard Indonesië  
Komodo en Raja Ampat  
Kira Kira Liveaboard  
Vanaf € 1025,-\* p.p.**



De Kira Kira liveaboard is exclusief te boeken bij Dive and Travel. Deze liveaboard heeft een goede prijs kwaliteit verhouding. De Kira Kira beschikt over 4 hutten en heeft plaats voor maximaal 8 gasten. Er zijn verschillende afvaarten in het Komodo Nationaal park en Raja Ampat. Je kunt dus van alles tegen komen van mantas, haaien en dolfinen tot aan pygmeë zeepaartjes, blauw geringde octopus en frogfish en natuurlijk heel veel gezond en kleurrijk koraal.

### INCLUSIEF IN DE REISSOM:

- Ontvangst op de luchthaven door onze lokale agent.
- Verblijf in een beneden dek hut of bovendeck hut (alleen met een 2-persoonsbed).
- Verblijf aan boord o.b.v. volpensioen (ontbijt, lunch en diner), koffie, thee en water.
- 3 duiken per dag volgens route en inclusief fles/lucht/lood.
- Landexcursies volgens route.
- Gebruik van snorkel-, kajak-, wakeboard- en vismateriaal.
- Badkamer handdoeken en handzeep.
- Havengelden.

Kijk voor meer en uitgebreide informatie op onze website bij [Indonesië Liveaboards](#)



\* Genoemde prijs is gebaseerd o.b.v. 2 personen en exclusief calamiteitenfonds € 2,50 en administratiekosten € 18,- en exclusief de internationale vluchten met Garuda Indonesia.

### Meer informatie:

**Dive and Travel**  
Tel: 033-4571594  
info@diveandtravel.nl

**Dive & Travel**

WWW.DIVEANDTRAVEL.NL