

MONIC



### Buitenzwemmen

"Er was een tijd waarin ik een monoloog speelde en heel slecht sliep, bang was om mijn tekst kwijt te raken. Toen heb ik het buitenzwemmen ontdekt. Het was herfst en het water koud. Ik ben een tropenkind en een koukleum maar ik merkte dat de kou mijn hersenen helder hield en mijn concentratie scherp. De tintelingen die het oplevert geven me het gevoel dat alle zintuigen openstaan en dat is zalig."

BUITENZWEMMEN IS DÉ TREND

Brrr...

Even  
wennen  
en dan:

euforie!

11x  
De mooiste  
buitenzwemplekken

---



Langs meerkoeten zwemmen, tussen het riet of bij volle maan tegen de skyline van een stad: buitenzwemmen is een ware trend geworden. In de zomer maar ook in de winter. Steeds meer mensen doen het en noemen het een levensveranderende ervaring.

TEKST: MARJOLEIN VAN REST | BEELD: CHANTAL ARIËNS



Het water voelt zachter aan bij volle maan. **Astrid Stok (1965)** is niet de enige van haar zwemclubje die dit zo ervaart, ook de anderen merken het: wanneer de maan in volle glorie boven de IJssel bij Deventer staat, is het rivierwater zijdezacht. “Hoe het komt? Geen idee, maar als je dan gaat zwemmen is het bijna magisch. Zeker bij de spoorbrug, met de skyline van Deventer op de achtergrond.”

Al zo’n vijf jaar is Stok een fervent buitenzwemmer. Weer of geen weer: alleen als er onweer dreigt blijft ze op het droge. “Vijf jaar geleden zag ik een groep vrouwen in de IJssel zwemmen; het zag er zo lekker uit. Maar ik wist niet of ik dat durfde. Ik heb ze aangesproken en kon met ze meezwemmen. Het was juli, ik dacht: ik kijk wel hoelang ik het volhoud. Ik vond het zo fijn om buiten te zwemmen dat ik niet meer gestopt ben.”

## ‘Bibberend komen we het water uit. Maar de rest van de dag voel je je sterk en krachtig’

### Euforisch gevoel

**Susan Houbraken (1973)** is al van jongs af aan verslingerd aan zwemmen. En waar mogelijk deed ze dat ook buiten. Na een aanrijding in 2016 werd ze grotendeels afgekeurd. Buitenzwemmen bleek na het ongeluk haar houvast én bron van herstel. “Het koude water werkte helend. Al vrij snel na het ongeluk, dat eind november gebeurde, ben ik het koude water ingegaan. Eerst dippen maar later ook zwemmen. Ik had nekletsel

door het ongeluk en veel pijn, maar in het koude water verminderde dat en kon ik weer ontspannen.” Ze heeft inmiddels van het buitenzwemmen haar werk gemaakt. Zo geeft ze onder meer zwemworkshops, schreef ze een boek en geeft ze informatie over buitenzwemmen op haar website *Frisseduik.nl*. “Nederland heeft veel mooi en schoon water, Rijkswaterstaat faciliteert het buitenzwemmen ook. Op ruim 850 plaatsen in Nederland zorgen zij voor schoon en toegankelijk zwemwater. Elke maand organiseer ik een zwempartij op een mooie locatie in steeds een andere provincie.” Sinds de eerste lockdown in 2020 ziet ze meer mensen in zwemkleding aan de waterkant verschijnen. Een tendens die ook de Koninklijke Nederlandse Zwembond is opgevallen. “Mensen vinden dat het een euforisch gevoel oplevert,” zei **Richard Broer (1959)** van de Bond tegen *EditieNL*. “En het gebeurt steeds vroeger in het jaar en gaat na de zomer langer door.”

**Annemieke Renkers (1956)** begon twee jaar geleden met buitenzwemmen. “Ik was niet zo’n zwemster. Ik heb als kind wel mijn zwemdiploma’s gehaald, maar er verder niet veel mee gedaan. Ik fietste wel veel, in Ierland en Schotland, en zelfs helemaal naar Rome, in weer en wind de Alpen over. Ik voelde me zo vrij als ik fietste en vroeg me af waarom ik dat gevoel niet kon vasthouden als ik thuiskwam. Op een dag zag ik mensen de Gaasperplas bij Amsterdam oversteken. Dat wilde ik ook! Ik kwam bij zwemclub ZOZ uit, Zwemmers Zuid Oost, ook wel Zeer Oude Zwemmers genoemd, die hun clubhuis aan de Gaasperplas hebben. De rest borstcrawlde, maar dat kon ik nog niet, dus ik zwom in een rustig tempo de schoolslag. Ik zag van alles, zwom langs meerkoetjes. Ik heb later nog de borstcrawl geleerd. Ik heb zomaar een nieuwe sport ontdekt, op mijn 64ste!” De ZOZ zag zijn ledenaantal sinds de start van de pandemie bijna verdriedubbelen, van 35 naar 97. De Gaasperplas is gelukkig groot en er is plek voor iedereen. Zo vaak als ze kan ligt Renkers ’s ochtends rond zeven uur in het water. “Ik hou van de elementen, hou van bewegen. Als ik in het water zwem voel

Astrid Stok zwemt  
met haar clubje  
in de IJssel, bij  
Deventer

ik me goed, ik heb kracht en souplesse. In de winter zwem ik ook, al houd ik het dan bij twintig minuten. Bibberend komen we dan het water uit. Maar de rest van de dag voel je je sterk en krachtig. Deze winter hebben we het ijs moeten openbreken om het water in te kunnen. We zwemmen dan niet echt, we houden het bij dippen. In de zomer gaat het om de afstand en het in een cadans blijven.”

### Ingrijpend & levensveranderend

Hoewel elke buitenzwemmer verhaalt van de positieve effecten van buitenzwemmen is er nog geen hard wetenschappelijk bewijs voor gevonden. De Britse wetenschapper en buitenzwemster Heather Massey (1979) doet onderzoek naar ‘wild swimming’ bij de vakgroep Extreme Environments van de University of Portsmouth. In *The Guardian* zei ze dat er veel anekdotisch bewijs is dat mensen buitenzwemmen zien als ingrijpend, soms zelfs levensveranderend. “Het verandert hun kijk op de wereld, ze voelen zich meer verbonden met de natuur. Veel mensen zeggen dat hun leven in positieve zin is veranderd door het buitenzwemmen, dat ze minder fysieke of mentale klachten hebben en bijvoorbeeld migraine of overgangsklachten verminderen. Maar of er echt een causaal verband is met het buitenzwemmen of dat het sociale aspect, het koude water of de beweging zwaarder wegen, dat moeten we nog verder onderzoeken.”

“Voor mij werkt buitenzwemmen verjongend,” zegt Susan Houbraken. “Zodra ik in het water ben, voel ik me weer 10 jaar oud en heb dan zoveel pret. Het kind in mij komt los, alles kan, ik voel me gedragen door het water. Het geeft me een energieboost en ik voel me gezonder als ik gezwommen heb, ik heb het echt nodig. Ik zwem zeker vijf dagen per week.”

Voor haar is het duidelijk: buitenzwemmen is goed voor de mens. “Bewegen is sowieso goed voor je. En zeker als je dat in de buitenlucht doet, in de natuurlijke elementen. Met zwemmen gebruik je alle spiergroepen maar je belast ze niet doordat je in het water drijft. Het is een bijna blessurevrije sport. In de ►



### Stappenplan Buitenzwemmen

- ❶ Neem iemand mee
- ❷ Zorg voor een goede warming-up
- ❸ Bouw het rustig op
- ❹ Let op uw ademhaling
- ❺ Neem iets warm mee (thermoskan, warme kleding)
- ❻ Bereid u mentaal voor
- ❼ Houd het veilig



**‘Op ruim 850 plaatsen in Nederland  
zorgt Rijkswaterstaat voor schoon en  
toegankelijk zwemwater’**



Annemieke Renkers  
bij de Amsterdamse  
Gaasperplas



winter is het goed voor je longen en je immuunsysteem, je hart. Het is een soort gym voor je bloedvaten.”

Als Astrid Stok zwemt, voelt ze de verbinding met de natuur om haar heen. “Het geeft me verbinding met mezelf en mijn omgeving. Ik voel me onderdeel van een groter geheel. Wat me opvalt, is dat de eenden niet meer van ons groepje wegzwemmen, ze hebben ons geaccepteerd. Het fijne van buitenwater is dat het ook elke keer anders is, soms is het vies, zwem je langs ganzenpoep. Nu staat het water heel hoog en zwemmen we in de uiterwaarden tussen de bloemen door.”

### Goede voorbereiding

Het grote verschil tussen zwembadwater en buitenwater is natuurlijk dat natuurwater stroomt. Onvoorbereide zwemmers kunnen daar nog wel eens onaangenaam door worden verrast. Houbraken benadrukt dat je dan ook niet zomaar een sloot of meer in moet springen. “Er is een aantal dingen waar je op moet letten als je in buitenwater gaat zwemmen. Ten eerste: hoe voel je je? Ben je fit, heb je voldoende gegeten? Ten tweede: zorg voor de juiste spullen. Badkleding natuurlijk, en een handdoek, maar ook een opvallende badmuts en eventueel een boei, voor de zichtbaarheid.

Check ook de zwemwater-app of het water goed is en er bijvoorbeeld geen blauwalg is. En kijk op de weer-app wat de verwachting is. Bij onweer kun je beter niet het water ingaan. Belangrijk is daarnaast dat je samen met iemand zwemt, zeker als het water koud is. Dan kun je elkaar in de gaten houden en helpen als dat nodig is.” Zwem niet in rivieren, benadrukt Houbraken. En blijf weg van pleziervaart. “Als zwemmer ben je echt niet goed te zien vanaf een boot.”

Rijkswaterstaat heeft volgens de zwemwater-app op 889 locaties in Nederland het water goedgekeurd om te zwemmen. “Dat zijn dan ook plekken waar je makkelijk het water in en ook weer uit kunt,” zegt Houbraken. “Als je vermoeid bent, of het is heel koud, dan is het juist belangrijk dat je zo het water weer uit kunt.”

### Na het zwemmen

Een zwempartij is niet afgelopen op het moment dat je het water uit bent. Zeker op de wat frissere dagen moet je de tijd nemen om ook echt weer goed op te warmen. In *The Guardian* vertelt buitenzwemdeskundige Heather Massey dat zwemmen in natuurwater een euforisch gevoel kan geven. “Veel zwemmers gaan het water uit en willen nog nagenieten van die zwemmers-high. Ze blijven aan de waterkant staan en kijken waar ze net gezwommen hebben. Zeker als het koud is, is dit niet verstandig. Het water op je huid verdampt en koelt je lijf verder af. Droog je dus zo snel mogelijk af en kleed je warm aan. Zowel in het water als op de kant is het van belang dat zwemmers elkaar in de gaten houden. Bij lichte onderkoeling rilt en klappertandt iemand oncontroleerbaar, bij ernstige onderkoeling houdt dat op. Let ook op vermoeidheid en sufheid. Bij onderkoeling kunnen ledematen ook verkrampen, de handen bijvoorbeeld, wat zwemmen of een boei vasthouden moeilijk maakt.” Susan Houbraken adviseert de volgende spullen klaar te zetten als je in de kou buiten zwemt. “Warm water, eventueel met gember, warm water in een plastic fles om je mee af te spoelen, een handdoek en een zeiltje om op te staan, warme kleding die lekker wijd zit – dat is makkelijk bij het aankleden – en ten slotte een muts en handschoenen. Doe geen veterschoenen aan maar schoenen waar je zo in- en uitstapt.”

“Ik gun het iedereen,” zegt Astrid Stok. “De ervaring om buiten te zwemmen. Natuurwater is zo fijn, zacht en schoon. Je hoort de vogeltjes, ziet de eendjes langs zwemmen, als het regent is het prachtig om die dikke druppels om je heen op het water te zien vallen. Mijn beste vriendin is een tijdje terug overleden, het was een heel intense periode en na haar dood voelde ik me als verdoofd. Een dag na haar overlijden ging ik zwemmen. Pas in het water kwam ik bij mijn gevoel. Dat was helend.” ►

## ‘Ik heb zomaar een nieuwe sport ontdekt, op mijn 64ste!’

### In de winter buiten zwemmen?

#### Een paar tips:

- Een wetsuit kan lekker zijn maar niet alle wetsuits zijn even dik. Laat u informeren welke geschikt is voor koud water.
- Uw hoofd koelt snel af in kou. Draag een – siliconen of neoprene – badmuts.
- Zwem met een kleine zwemboei. Daarmee bent u zichtbaar voor anderen en kunt u even uitrusten.
- Onderkoeling ligt op de loer bij koud weer. Zwem niet alleen. Met een of meerdere anderen bent u veiliger.
- Doe oordoppen in als u van plan bent met uw hoofd onder water te zwemmen. De kou kan op uw evenwichtsorgaan slaan, dat vlak achter uw oren zit.
- Glijd rustig het water in zodat u kunt wennen aan de kou. Als u ondanks dat toch uw ademhaling door de kou niet onder controle krijgt, ga dan het water uit.

# 11x De mooiste buitenzwemplekken

Zwemmen in natuurwater.  
Waar is het schoon en veilig?  
Kijk op *Zwemwater.nl* voor alle  
info en locaties. Wij kozen alvast  
de elf allermooiste voor u.



## 1 De Marker Wadden

Een nieuw natuurgebied midden in het Markermeer in Flevoland. U kunt zwemmen bij het Noordstrand en het havenstrand. De Marker Wadden zijn alleen over water bereikbaar, vanuit Lelystad is er een veerverbinding.



## 2 Het Lauwersmeer

Op de grens tussen Friesland en Groningen, openend naar de Waddenzee, ligt het Lauwersmeer. U vindt er mooie natuur en vergezichten. Er zijn verschillende fijne zandstranden van waar u uw zwemtocht kunt beginnen.



## 3 Het Veerse Meer

Bij de Veerse Dam in Zeeland heeft u het voor het kiezen. Zout water en getijdenwerking of liever toch wat beschutter zwemmen? Aan de ene kant van de dam ligt de Noordzee, aan de andere het Veerse Meer, dat wat rustiger en minder zout is.



#### 4 Het Blauwe Meer

Het Blauwe Meer bij Hoogersmilde in Drenthe doet zijn naam eer aan. De diep blauwgroene kleur van het water wordt veroorzaakt door het mineraal glauconiet. Het meer is ontstaan door zandwinning en ligt bij het Leggelderveld, een natuurgebied in wording met bossen, natte en droge heide.



#### 5 De Haarrijnseplas

De zonsondergang op het strand van 'Leidsche Rijn aan Zee' – zoals het wordt genoemd – is geweldig. De Haarrijnseplas ligt dicht aan de A2 bij Utrecht, tussen Maarssen en Vleuten. De plas is belangrijk voor het watersysteem in de buurt want hij fungeert als opvang voor overtollig oppervlaktewater in natte tijden. Het water wordt gefilterd voordat het hier terechtkomt en is dus lekker helder. ►



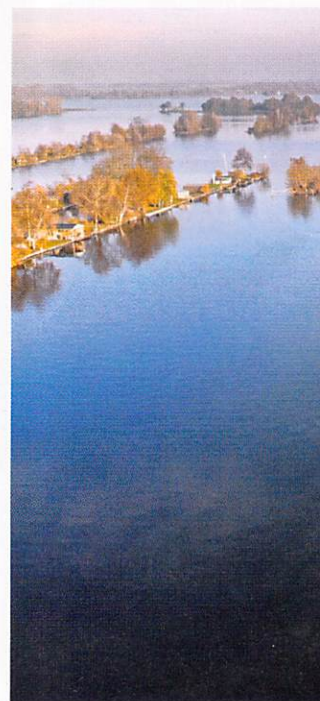
## 6 De Spiegelwaal

De Spiegelwaal bij Nijmegen is een nevengeul van de grote Waal. Het is aangelegd om bij hoog water de rivier de ruimte te geven. In de zomer kunt u heerlijk zwemmen in de Spiegelwaal maar blijf wel in het deel dat is afgezet met boeien, tussen de Lentloper en de spoorbrug.



## 7 't Wed

In Nationaal Park Zuid-Kennemerland, tussen Zandvoort en IJmuiden en ten westen van Haarlem, ligt duinmeer 't Wed. In dit gebied is het naast wandelen en fietsen ook prima zwemmen. Bij 't Wed (het makkelijkst te bereiken via ingang Koevlak) zijn de voorzieningen goed: er liggen zwemlijnen, er zijn toiletten en het ligt aan een lekker stukje strand. Met wat geluk ziet u er nog herten, reeën of wisenten.



## 8 Het Paterswoldsemeer

Op de grens van Groningen en Drenthe ligt het Paterswoldsemeer, dat in de 16de en 17de eeuw is ontstaan door afgraving van het veen. Het meer is geliefd onder watersporters; er wordt veel gezeild. De beste plek om te zwemmen is De Lijte, aan de zuidkant van het Paterswoldsemeer. Er is een strandje en een zwemsteiger. Een frisse duik kan ook in de nabijgelegen Hoornseplas.





## 10 De Vinkeveense Plassen

Tussen Utrecht en Amsterdam liggen de drie Vinkeveense Plassen. In de plassen liggen nog oude legakkers die ontstonden door de turfwinning. Op de akkers werd het uitgestoken veen te drogen gelegd. Om deze smalle lange legakkers te beschermen tegen de soms flinke golfslag in de Noordplas zijn twaalf zand-eilandjes opgespoten. Dit geheel vormt een prachtige plek om een flinke zwemtocht te maken.

## 9 De Biesbosch

Nationaal Park De Biesbosch heeft vele zandstrandjes waar het fijn zwemmen is. In het algemeen gelden er in dit gebied – deels Zuid-Holland, deels Noord-Brabant – wat zwemmen betreft weinig regels, en is er heel veel water. Dat is ook meteen het gevaar: kijk uit met zwemmen op afgelegen plekken. De Biesbosch is in het algemeen niet zo diep; duiken of een bommetje vanaf een boot wordt niet aangeraden!



## 11 De Amstel

Het is geen officiële zwemplek maar geen Amsterdammer die zich daaraan stoort: zwemmen in de Amstel, waarom niet? In de zomer lijkt het aan de Weesperzijde wel een vakantieoord; de naam Costa del Weesperzijde is al ingeburgerd. Bij de Berlagebrug is een steiger die het zwemmen makkelijk maakt. Zorg ervoor dat u goed zichtbaar bent; er wordt hier veel gevaren. ■

## Buitenzwemmen als lifestyle

Behalve het dóen, kunt u natuurlijk ook lezen over de ervaringen van (groepen) wild-zwemmers. En tips meepikken. Kijk eens op Insta of pak een boek en laat u inspireren!



### Buitenlandse avontuurlijke

#### Insta-accounts:

@weswimwild  
@wildswimmingstories  
@wonderfulwildwomen  
@thewildswimmingbrothers  
@swimstaman  
@gillymcarthur

### Nederlandse avontuurlijke

#### Insta-accounts:

@frisseduik  
@swimfantasticnl  
@openwaterswimming.club  
@ijszwemmersgalder

## 3x Lekker lezen

- ❶ Anna Deacon en Vicky Allen: *Wild zwemmen*. Waarom een duik in de natuur helend is voor lichaam en geest (Kosmos, € 22,50)
- ❷ Susan Houbraken: *Buiten zwemmen*. Een frisse duik in natuurwater (Luitingh-Sijthoff, € 22,99)
- ❸ Susanna Søberg: *Winterzwemmen*. Zwemmen in natuurwater voor een gezonder en gelukkig leven (Nijgh & Van Ditmar, € 20)