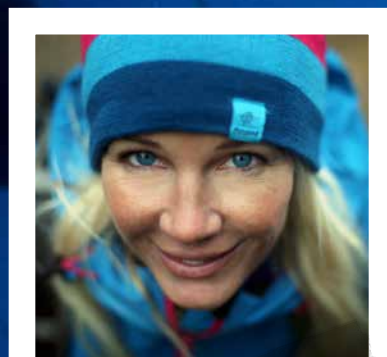


# FREE DIVEN: DUIKEN OP ÉÉN HAP ADEM



Annelie Pompe

Naar grote dieptes duiken met ingehouden adem, dat is freediving. In 2010 zette de Zweedse wedstrijdduiker Annelie Pompe met 126 meter een wereldrecord neer. Nóg dieper gaan is haar doel: 'Ik wil graag weten waar mijn grens ligt.'



**M**et een stevige beenslag stuwt freediver Annelie Pompe (34) zichzelf naar beneden, om haar pols de lanyard waarmee ze aan de wedstrijdlijn bevestigd is. Op die lijn staat het aantal dieptemeters aangegeven, maar die ziet ze niet. Ze heeft haar ogen gesloten in opperste concentratie. Hoe dieper ze duikt, hoe groter de druk op haar lichaam. Ook het water wordt steeds kouder, waardoor haar hart – ondanks de inspanning – langzamer gaat slaan. Dan wordt de stilte doorbroken door het signaal van haar duikcomputer, Annelie weet daardoor dat ze er bijna is. Nog drie meter tot haar vooraf gestelde doel, 126 meter onder de zeespiegel. Ze doet haar ogen open en pakt de tag die als bewijs dient dat ze op deze onwaarschijnlijke diepte is geweest. Dan zet ze de weg terug in. Weer boven heeft ze nog net geen vier minuten haar adem ingehouden.

## JEZELF UITDAGEN

'Je moet weten dat ik als kind een slechte zwemmer was,' begint Annelie haar verhaal. 'Mijn vader vond het maar niks en gaf mij daarom een duikbril. Het bleek een schot in de roos. De allereerste keer dat ik hem op had, was ik op slag verliefd op de prachtige onderwaterwereld.' Uiteindelijk groeit ze uit tot een van 's werelds beste freedivers. En binnen een jaar na haar wereldrecord bereikt ze óók nog, via de noordkant, de top van de Mount Everest. Is ze een vrouw van uitersten? 'Ik zou eerder zeggen dat ik mezelf graag uitdaag. Ik houd er niet van dingen half te doen; als ik ergens voor ga, ga ik er vol voor.' Volgens Annelie heb je dan ook geen baard met ijspegels nodig om op avontuur te zijn. 'Het draait niet om extremen. Avontuur is naar buiten gaan en genieten, dingen ontdekken en jezelf uitdagen. Ieder op zijn eigen niveau.' Je hoeft geen wedstrijdduiker te zijn om te freediven, er is ook een grote groep recreatieve freedivers. Zij duiken tot gemiddeld tien, vijftien meter, een diepte waar je de mooiste vissen en koralen vindt. Annelie: 'Freediving is voor iedereen. Natuurlijk moet je een goede conditie hebben, maar dat geldt ►

## 360° EXTREEM

Je hebt geen baard met ijspegels nodig om op avontuur te zijn.



Je hoeft niet per se diep: freediven kan ook naar een meter of 10, 20 onder de zeespiegel.

voor elke sport. Alleen als je problemen met je oren hebt, kun je – omdat je continu moet klaren – het niet beoefenen.'

### BLACK-OUT

Twee tot drie maanden voor een wedstrijd begint Annelie aan haar intensieve training, vier uur per dag. Naast hardlopen fietst ze, in de sportschool. 'Mensen kijken me dan vaak raar aan. Tijdens het fietsen houd ik namelijk mijn adem zo lang mogelijk in. Wat er dan met je spieren gebeurt, komt overeen met weer naar boven zwemmen tijdens een duik. Door zuurstoftekort hoopt het melkzuur zich op in je benen, waardoor je spieren verzuren; ze schreeuwen om zuurstof. Het ziet er vast heel gek uit, maar het is een goede training.' Daarnaast zwemt ze veel met een monovin, is ze met gewichten in de weer en doet ze dagelijks yoga en ademhalingsoefeningen. 'Freediven draait om fysieke én mentale kracht. Onder water ben je helemaal alleen, er gaat geen andere duiker met je mee die grote diepte in. Verlies je je concentratie, dan verlies je het vertrouwen in jezelf en laat je lichaam je in de steek.' Net als bij elke extreme sport, moet je bij freediven weten welke risico's er zijn en wat je kunt doen om die te voorkomen. Naast uitgebreide veiligheidsinstructies van de freedive-organisatie AIDA International, is vertrouwen in je eigen kunnen belangrijk. 'Je leert om langzaam de duikdiepte op te schroeven. Het gaat ook om hoe je je voelt. Is dat een dag niet zo goed, dan geldt de eenvoudige regel: niet of niet te diep gaan.'

Ondanks alle maatregelen gaat er weleens wat mis tijdens een wedstrijd. Zo heeft Annelie een keer een *black-out* gehad en werd ze het laatste stukje door een *safety diver* naar boven gebracht. Deze duikers, die op maximaal dertig, veertig meter diepte zwemmen, zijn er speciaal voor noodgevallen. 'Als er al

## 'IK WAS OP SLAG VERLIEFD OP DE ONDERWATERWERELD'

iets gebeurt, is dat altijd het laatste stuk terug naar boven. Je zuurstof raakt op en je kunt daardoor langzaam je bewustzijn verliezen. Via een rukje aan de wedstrijdlijn gaf ik aan dat ik hulp nodig had. De safety diver was er snel en eenmaal boven voelde ik me binnen een paar minuten weer goed. Het ziet er misschien eng uit, maar dat is het niet.'

### GRENS

Met haar 126 meter was Annelie bij de vrouwen de beste in de discipline *Variable Weight Apnea*, bij de mannen ligt het record op 145 meter. 'Mannen hebben over het algemeen veel grotere longen, soms tot wel tien liter. Die van mij zijn relatief klein voor een freediver, zo'n 4,5 liter (de gemiddelde longinhoud van vrouwen is 3,5 liter, red.). Natuurlijk helpt het om grote longen te hebben, maar vrouwen zijn daarentegen veel flexibeler en kunnen meer druk aan. Mannen krijgen bijvoorbeeld sneller last van druk op hun ribben.' Ondertussen is Annelie haar wereldrecord kwijt, het is in juni dit jaar aangescherpt tot 127 meter. Natuurlijk baalt ze daarvan, maar ze ziet het ook als een nieuwe uitdaging. 'Bij elke wedstrijd moet je vooraf aangeven hoe diep je probeert te duiken. Soms haal je dat, soms niet en soms zelfs met groot gemak. Toen ik bijvoorbeeld naar mijn wereldrecord zwom, had ik nog zeker een aantal meter dieper gekund. Maar ja, dat weet je van tevoren nou eenmaal niet. Juist dat maakt dat ik blij freediven. Ik kan pas stoppen als ik weet hoe diep ik kan gaan. Ik wil weten waar mijn grens ligt. En natuurlijk wil ik mijn wereldrecord terughalen!' 