

Slechts één ademteug

Het wordt stil. De enige geluiden zijn de ademhaling van Carlos Coste, de golven die tegen het platform en de boten slaan en de stem van Gaby die afzelt. Alle ogen zijn gericht op de man gekleed in het grijze gladde pak hangend aan zijn slede. Opperste concentratie op zijn gezicht, zijn energie naar binnen gericht. Zijn uitstraling reikt ver. Iedereen in de nabije omgeving



De waterspanning is nog net niet verbroken als Egardo Andrade uit Honduras naar de oppervlakte terugkeert.

voelt de rust en de kracht die vanuit zijn kern naar buiten straalt. De veiligheidsduikers staan gereed. Hij is bijna zover om zijn duik naar 150 meter te gaan maken.

DOOR CORA KNOPPER



Na de duik wordt het lichaam zo snel mogelijk van zuurstof voorzien en moet CO₂ uitgewasemd worden. Op de foto een 100 procent zuurstofstop op 5 meter diepte.

De rem gaat van de slede en Carlos verdwijnt de diepte in. Met een snelheid van 1,6 meter per seconde gaat hij de duistere delen van de zee tegemoet. Mijn hartslag is hoog. Het is bizar om getuige te zijn van een man die zich vrijwillig naar zo'n diepte laat afzakken. Ik krijg bijna geen adem van de spanning en vind het onvoorstelbaar hoe deze atleet zijn spanning kan loslaten en zich volledig kan focussen op zijn taak. Aan boord wordt de afdaling op de sonar gevolgd en hardop roept Gaby de diepte en tijd. Het is zenuwlopend. Carlos zal zo'n vier minuten onder water zijn, alleen, op zichzelf aangewezen.

Passievol

Ik ontmoet een charismatische man, als ik Carlos mag interviewen een week voor zijn eerste recordpoging. Hij is vriendelijk, extravert en spreekt vol passie over het freediving. Deze man ademt de sport. Zijn uitdaging is het opzoeken van de grenzen van het menselijk lichaam onder water. Tegelijkertijd geniet hij enorm van het element water. Carlos start al jong met verschillende sporten maar ontdekt dat de watersporten hem het meest aantrekken. Hij beoefent body boarden en speervisen. Als speervisser is de overstap naar freediving snel gemaakt. Samen met zijn vrouw Gaby Contreras, die hem begeleidt aan de oppervlakte, bereikt hij al gauw de top. Hij is 11 keer wereldrecordhouder en de eerste mens die door de 100 meter diepte heen breekt. Met regelmaat zet Carlos nieuwe records. Maar dan in een poging in Egypte om met 'no limit' door de 150 meter diepte te gaan, gaat het fout. Hij komt boven met een lichte embolie en heeft veel neurologische uitvalsverschijnselen. Na een flinke revalidatieperiode stopt Carlos met no limit. No limit betekent dat de freediver met een verzwaarde slede naar beneden afdalt en op de gewenste diepte een ballon opblaast waaraan zijn freediver snel naar de oppervlakte wordt gebracht. Zo kan een freediver naar een zeer grote diepte afdalen.

Wereldrecord
Het huidige record staat op 145 meter diepte en op naam van de Canadees William Winram. Carlos' wereldrecordpoging, het proberen te verbreken van de 'variabele weight' door de 145 meter, valt buiten de wedstrijd-disciplines van het freediving.



Zeven landen zijn vertegenwoordigd in de eerste Deepsea Challenge. FOTO'S CASPER DOUMA

Ook no limit valt hier niet onder. Iedere freediver mag proberen een wereldrecord te verbreken onder toezicht ook van de Association Internationale pour le Développement de l'Apnée over het freediving. Deze organisatie die de freedive-wedstrijden wereldwijd jurett, staan daars voor freedive-opleidingen ontwikkelt en de veiligheid van het freediving uitdraagt.

Variable weight houdt in dat je door gebruik te maken van een verzwaarde slede snel naar de diepte afzakt. Na het bereiken van de gewenste diepte zwemt de freediver op eigen kracht omhoog langs een lijn. Dit mag hij zowel met zijn benen als met zijn armen doen.

Voorbereiding

Op mijn vraag hoe hij zich voorbereidt, merk ik al snel dat zijn hele leven is ingericht op het freediving. De voorbereiding voor een recordpoging als deze begint zo'n maanden van tevoren. Drie tot vier keer per week wordt er in het water getraind. Niet iedere keer wordt er naar een grote diepte gedoken. Door te spelen met zijn longinhoud simuleert Carlos een duik naar een grote diepte. Zo kan hij op een halve long naar 50 meter duiken of zonder lucht een duik naar 20 meter maken. Naast de watertrainingen zijn conditie- en krachttraining van belang maar ook ademhalings technieken, yoga en een uitgebalanceerde voeding. Carlos vertelt dat een onderdeel van de training het visualiseren van de duik is. Stap voor stap neemt hij de duik door. Het kleren moet vlot gaan. Klaren betekent het opheffen van de toegenomen waterdruk die op de trommelvliezen duwt door de druk gelijk te maken. Dat kan door lucht vanuit de mond/keelholte

naar het middenoord te brengen. Klaren is noodzakelijk om een trommelvlievescheuring door druk te voorkomen. Bij een freediver is deze techniek verder ontwikkeld dan bij duikers onder het bereik van grotere dieptes. Zo zal Carlos tijdig lucht vanuit zijn longen naar zijn wangen daars voor freedive-opleidingen ontwikkelt en de veiligheid van het freediving uitdraagt.

Zodra Carlos het diepste punt heeft bereikt, stopt de slede en zwemt hij met zijn monovin zo snel mogelijk omhoog. Hij doet dit in een hoog tempo totdat hij zijn benen voelt verzuren. Dan vertraagt hij en gaat over op zijn armen om zich omhoog te trekken via het touw. Zo rond de 30 meter diepte komen andere freedivers naast Carlos ter beveiliging. Ze raken hem niet aan maar grijpen in mocht er een black out optreden. Naast

de twee freedivers zijn er twee technische duikers uit Curaçao die op 70 meter diepte de veiligheid voor Carlos waarborgen. Er is een contragezicht aan de slede en de boot bevestigd zodat Carlos in geval van nood omhoog getrokken kan worden. Hij draagt aan zijn pols een veiligheidslijn die verbonden is aan de opstijglijn. Carlos is sterk betrokken bij het hele logistieke proces voordat de recordpoging wordt ondernomen. Naamte de dag van zijn recordpoging dichterbij komt, richt hij zich meer op de prestatie en keert zijn focus naar binnen.

Jaarlijks freedive event

Voor het eerst is dit jaar de Deepsea Challenge georganiseerd op Bonaire. Plaza Beach Resort is hoofdsponsor en biedt de atleten onderdak voor het weekend van de wedstrijden. Hij



Gezaghebber Edison Rijna, achter de microfoon, opent het event.

dens de ceremoniële opening loopt iedere atleet met zijn vlag naar het strand. Gezaghebber Edison Rijna opent het event en in zijn toespraak vat hij kort samen waar Bonaire en het team van Carlos voor staat, namelijk het op de kaart zetten van Bonaire in de freedive gemeenschap. De laatste jaren groeit de freedive markt aanzienlijk en er worden wereldwijd meerdere grote wedstrijden georganiseerd. Rijna haalt aan hoe mooi de combinatie kan zijn van Bonaire en freediving. Bonaire met haar prachtige beschermde onderwaterwereld wil graag sporters uit alle landen aantrekken. Freediving is populair als gezegd 'eco verantwoord'. Bonaire biedt kalme, warme en kristalheldere water en op korte afstand van de kust voldoende diepte. Tevens zijn alle benodigde voorzieningen dichtbij. Een decompressie-tank in geval van nood en een supermarkt waar je gezond voedsel kan kopen. Met een wijds gebaar en breedst lachend zegt Carlos: „Bonaire is perfect.“

De wedstrijd en activiteiten

In vier wedstrijdscategorieën wordt er door de negen atleten gestreden. Statistisch betekent zo'n vijf minuten de adem inhouden met het gezicht in het water en aan het wateroppervlak. Dit wedstrijdonderdeel wordt in het zwembad afgenomen. Dynamisch is zo ver mogelijk langs een horizontale lijn onderwater zwemmen met gebruik van vinnen. Constant zonder gebruik van vinnen en constant met gebruik van vinnen zijn de twee wedstrijdonderdelen waarin de atleten proberen zo diep mogelijk te duiken. Er zijn atleten uit Brazilië, Chili, Venezuela, Co-



Gestroomlijnd en onder beveiliging naar de oppervlakte.



Opperste concentratie voordat de rem van de slede gaat.

lombia, Honduras, de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk en Nederland. Naast de wedstrijd worden er tal van workshops verzorgd voor iedereen die interesse heeft in alles wat met freediving te maken heeft. Zo zijn er yoga- en voedingsworkshops en kan er superfood geproefd worden. Er zijn wedstrijden voor kinderen. Het is een aantrekkelijk evenement en met wat meer media-aandacht hopen Hotel Plaza en Carlos met zijn team een groter publiek naar Bonaire te trekken maar ook de inwoners van Bonaire enthousiast te maken voor de sport en te laten genieten van een jaarlijks terugkerende sportieve en energerende activiteit.

Tweede recordpoging

Zaterdag 27 juni was de afsluiting van het event en tevens de tweede en laatste poging van Carlos om het record te verbreken. Zijn eerste poging mislukte door het niet kunnen klaren van zijn linkeror. Een team van 25 man is bezig met de voorbereiding. Het is druk op de twee boten en het platform. Weer lig ik in het water en dit keer is Carlos meer naar binnen gericht. De spanning is voelbaar. Opnieuw verdwijnt de slede in de donkerblauwe diepte. Gestag verdwijnt 90, 100 en dan

ronnd 120 meter houdt Carlos in. Wat een enorme diepte en wat een gigantische waterdruk. Zijn lichaam staat bloot aan bijna 14 bar druk. Ook nu lukt het niet om verder af te zakken. Als hij door het wateroppervlak breekt, staat de duikcomputer op 126 meter. Een formidabele prestatie maar niet voldoende om het record te verbreken. Hij is teleurgesteld, dat is begrijpelijk, maar wat een topsporter is deze man. Als ik hem later in de middag spreek, reageert hij optimistisch. Het evenement is meer dan geslaagd en hij is dankbaar dat Bonaire nu op de kaart staat voor de freedivers. Volgend jaar komt er opnieuw een Deepsea Challenge.

Na deze twee energerende weken is mijn interesse gewekt en ik vraag hem of freediving voor iedereen geschikt is. Carlos antwoordt: „Absoluut. Ieder mens heeft zijn eigen grens en kan daarmee werken. Al duik je met je snorkel maar één meter onder water dan ben je al een freediver.“ Zijn wens is de sport laagdrempelig te maken en binnen handbereik voor iedereen. Na deze leuke happening en het ontmoeten van zo'n gepassioneerde freediver, weet ik het zeker. Ik meld me aan. Voor meer info zie:

www.deepseabonaire.com