

# Deepsea Challenge 2015

# Slechts één ademteug



Bonaire



In juni is op Bonaire de Deepsea Challenge gehouden, een internationaal evenement voor freedivers. Onderwatersport was er bij.

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 aftelt. Alle ogen zijn gericht op de man die, gekleed in het grijze gladde pak, aan zijn slede hangt. Opperste concentratie op zijn gezicht, zijn energie naar binnen gericht. Zijn uitstraling reikt ver. Iedereen in de nabije omgeving 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 maken.

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 diepte 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 zenuwslopend. 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 freediven. 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.



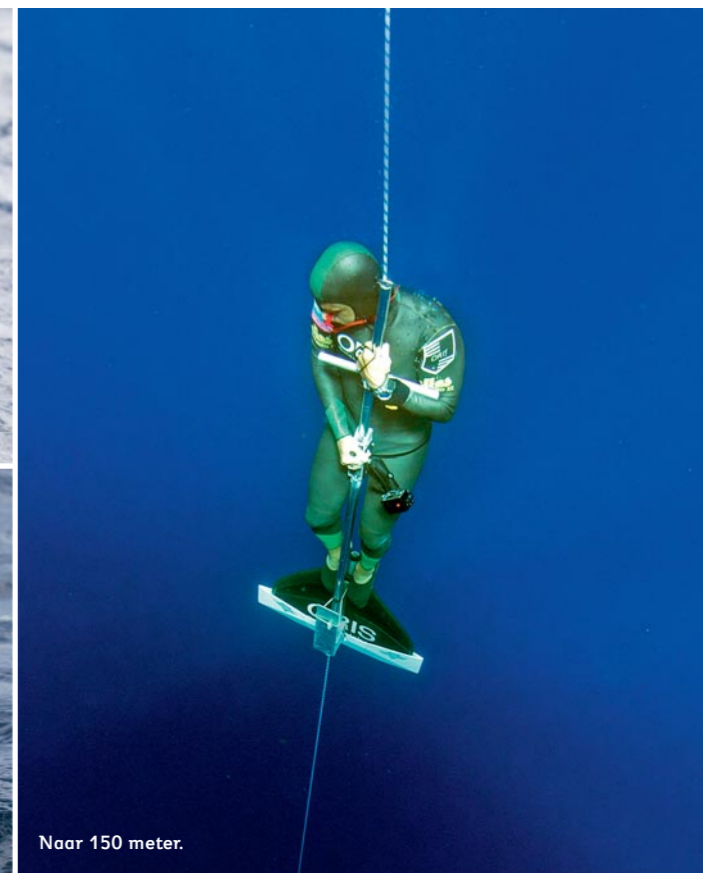
Carlos kan op een halve long naar vijftig meter duiken.



Bonaire biedt kalm en helder water met grote diepte vlak onder de kust.



Carlos maakt optimaal gebruik van de duikreflex



Naar 150 meter.

Carlos start al jong met verschillende sporten maar ontdekt dat de watersporten hem het meest aantrekken. Hij beoefent body boarden en speervissen. Van speervissen is de overstap naar het freediven snel gemaakt. Samen met zijn vrouw Gaby Contreras, die hem begeleidt aan de oppervlakte, bereikt hij al gauw de top. Hij is 11 keer wereldrecord houder en de eerste mens die door de 100 meter diepte heen breekt. Met regelmaat zet Carlos nieuwe records maar bij een poging in Egypte om in de klasse 'No Limit' door de 180 meter diepte te gaan, gaat het fout. Hij komt boven met een luchtembolie en heeft veel neurologische uitvalsverschijnselen. Na een flinke revalidatieperiode stopt Carlos met No Limit.

#### Wereldrecord

Het huidige record staat op naam van de Canadees William Winram. De wereld recordpoging van Carlos – hij wil het record verbreken in de klasse 'Variable Weight', dieper dan 145 meter – valt net als No Limit Freediving buiten de gewone disciplines van het freediven. Ze zijn te risicovol en mogen daarom niet in wedstrijden worden beoefend. De kans dat de freediver zich overschat is aanwezig en dat is één van de redenen waarom AIDA (Association Internationale pour le Développement de l'Apnée) dit verboden heeft. Variable weight houdt in dat je met een verzwaarde

slede de diepte ingaat en op eigen kracht omhoog zwemt of je omhoog trekt via een lijn. No Limit houdt in dat je met een slede naar beneden gaat en met een ballon weer omhoog komt.

Op mijn vraag hoe hij zich voorbereidt merk ik al snel dat zijn hele leven is ingericht op het freediven. De voorbereiding voor een recordpoging als deze begint zo'n zes 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 vijftig meter duiken of zonder lucht een duik naar twintig meter maken. Naast de watertrainingen zijn conditie-, en krachttraining van belang maar ook ademhalingstechnieken, yoga en een uitgebalanceerde voeding.

#### Mouthfill

Carlos vertelt dat een onderdeel van de training het visualiseren van de duik is. Stap voor stap neemt hij de duik door. Het klaren moet vlot gaan en op een grote diepte moet hij op tijd lucht uit zijn longen naar zijn wangen brengen om zijn oren te kunnen klaren, een zogenaamde 'mouthfill'. Het zijn belangrijke stappen die niet overgeslagen kunnen wor-

den. Als hulpmiddel gebruikt Carlos meerdere duikcomputers die ieder op een vooraf ingestelde diepte een akoestisch signaal afgeven.

Daarnaast maakt hij optimaal gebruik van de duikreflex. Ieder zoogdier in water ondervindt een duikreflex. De hartslag daalt, de zuurstofopname daalt en de bloedvoorziening wordt gecentreerd in de romp en het hoofd zodat de organen en hersenen van voldoende zuurstof worden voorzien. Bij de freediver gaat deze stap nog iets verder. Op grote diepte zal de bloedvoorziening zich gaan verzamelen rondom hersenen en longen, zodat de capillairen - het fijne netwerk van bloedvaten dat de longblaasjes omsluit - van zuurstofrijk bloed zijn voorzien. Zo voorkomt het lichaam ook dat de bloedvaatjes worden dichtgedrukt door de hoge waterdruk.

#### Verzuren

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 dertig meter diepte komen de freedivers naast Carlos ter beveiliging. Ze raken hem niet aan maar grijpen in mocht er een blak out optreden. Naast de twee freedivers zijn er twee technische





JOY2DIVE  
Boterhoekseweg 2  
4305 RB • OUIWERKERK  
info@joy2dive.nl  
www.seacsub.nl

# QUALITY. SINCE 1971, OUR MAIN COURSE.

## THE R SERIES

Praktisch en vooruitstrevend,  
"verlichtend" bij elke beleving.

**R10** - tot 70 uur batterij, lichtkop bevat 3 new-generation LED CREE XPG bulbs, 900 Lumen. Juist deze sterke duiklamp is zeer geschikt voor extreme condities.

**R6** - tot 32 uur batterij, heeft de new-generation LED CREE XML bulb. Dimbaar in 3 standen, powerfull, lowpower en signaal stand wat deze lamp geschikt maakt voor iedere situatie.

**R2** - tot 22 uur batterij, bevat 1 CREE XPG LED voor 282 Lumen.

Compact en lichtgewicht, de beste combinatie van power en veelzijdigheid.

**R1** - Een doorbraak in de wereld van de pocketformaat lampen. In 3 standen, power, dim of strobe. Maximale diepte 100M 150 Lume.

NU EXCLUSIEF BIJ  
JE SEAC DEALER.



seac



Yoga is een belangrijk onderdeel van het freediven

## Bonaire wil zich bij freedivers op de kaart zetten

duikers uit Curaçao die op zeventig meter diepte de veiligheid voor Carlos waarborgen. Er is een contra gewicht aan de slede en de boot bevestigd zodat Carlos in geval van nood omhoog getrokken kan worden en Carlos draagt aan zijn pols een 'safety lanyard' die verbonden is met de lijn. Carlos is sterk betrokken bij het hele logistieke proces voordat de recordpoging wordt ondernomen. Naarmate de dag van zijn recordpoging dichterbij komt richt hij zich meer op de prestatie en keert zijn focus naar binnen.

Op Bonaire is dit jaar voor het eerst de Deepsea Challenge georganiseerd. Plaza Beach Resort is hoofdsponsor en biedt de atleten onderdak voor het uitvoeren van de wedstrijden. Tijdens de ceremoniële opening loopt iedere atleet met zijn vlag naar het strand. Gezagvoerder Edison Rijna opent het event met het doorknippen van het lint en in zijn toespraak vat hij kort samen waar Bonaire en het team van Carlos voor staat. 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 vertelt hoe mooi de combinatie kan zijn van Bonaire en freediven. Bonaire met haar prachtige beschermde onderwaterwereld wil graag sporters uit alle landen aantrekken. Freediven is populair gezegd 'eco verantwoord'. Bonaire biedt kalm, wam en kristalhelder water. Met op korte afstand van de kust voldoende diepte. Daarnaast zijn alle benodigde voorzieningen dichtbij. Een decompressietank in geval van nood. Een supermarkt waar je gezond voedsel kan kopen. Met een wijsd gebaar en breeduit lachend zegt Carlos: 'Bonaire is perfect.'

### Sportief en spannend

In vier categorieën wordt er door de negen atleten gestreden. Statisch betekent zo lang mogelijk de adem inhouden. Dynamisch is zover mogelijk onderwater zwemmen met gebruik van vinnen. Constant zonder gebruik van vinnen en constant met gebruik van vinnen. In deze discipline wordt er zo diep mogelijk langs een lijn gedoken. Er zijn atleten uit Brazilië, Chili, Venezuela, Colombia, 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 freediven te maken heeft. Zo zijn er yoga en nutrition workshops en kan er superfood geproefd worden. Er zijn wedstrijden voor kinderen. Het is een aantrekkelijk event en met wat meer media aandacht verwachten 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 terugkerend sportief en spannend event.

Zaterdag 27 juni is 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 linkeroot. 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 deze keer is Carlos meer naar

binnen gericht. De spanning is voelbaar. Opnieuw verdwijnt de slede in de donkerblauwe diepte. Gestaat verder 90, 100 en dan rond 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 event 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.

### Voor iedereen

Na deze twee enerverende weken is mijn interesse gewekt en ik vraag hem of freediven voor iedereen geschikt is. Carlos antwoordt: 'Absoluut. Ieder mens heeft zijn eigen grens en kan daarmee werken. Al duik je met je snorkel maar een meter onder water dan ben je al een freediver.' Zijn wens is de sport laagdrempelig te maken en binnen handbereik voor iedereen. Na dit leuke event en het ontmoeten van zo een gepassioneerd freediver weet ik het zeker: ik meld me aan. Voor meer info zie: [www.deepseabonaire.com](http://www.deepseabonaire.com)