

'Innerlijke kracht en focus'

Tijdens de Bonaire Deepsea Challenge dook Jeanine Grasmeyer op één ademteug en zonder vinnen naar 92 meter. 'Diepte is een mentale uitdaging.'

Voor het tweede achtereenvolgende jaar hebben de freedivers Carlos Coste en Gaby Contreras de "Bonaire Deepsea Challenge" georganiseerd. Vijftien deelnemers uit verschillende landen deden in verschillende disciplines mee aan deze wedstrijd voor freedivers. De Nederlandse freediver Jeanine Grasmeyer was voor de eerste keer op Bonaire. Haar doel was het wereldrecord "free immersion" te verbreken door af te dalen naar 92 meter, een meter dieper dan het oude record. Bij deze variant van het freediven zwem je op eigen longinhoud zonder vinnen naar beneden en mag je jezelf aan de lijn omlaag en weer omhoog trekken.

In 3 minuut 46 seconden zwemt Jeanine Grasmeyer naar 92 meter en weer terug. Als ze bovenkomt voelt ze zich een klein beetje "wiebelig" maar ze doet rustig haar neusklijp af, geeft een oké-teken naar de jury en bevestigt mondeling dat ze oké is. Na dit succesvol doorlopen oppervlaktesprotocol geeft de jury met een witte kaart aan dat de recordpoging is geslaagd. Een ongelooflijke prestatie. Jeanine is trots maar heeft voor zichzelf ook weer wat leerpunten ontdekt. 'De trainingmethode is voor de duik aangepast. De vrije val – het punt waarop je zonder te bewegen naar beneden glijdt – begint nu op een grotere diepte. Het voordeel is dat je in tijd sneller bent. Het nadeel is dat het meer energie kost, want je trekt je langer aan de lijn naar beneden.'

Freediver
Jeanine Grasmeyer:



Foto boven: Een nieuw wereldrecord.

Bonaire Deepsea Challenge 2016

De Bonaire Deepsea Challenge werd in september gehouden onder de vlag van de AIDA. Dat staat voor "Association Internationale pour le Développement de l'Apnée", ofwel de wereldbond voor freedivers waarbij ook de Dutch Freediving Association (DFA) is aangesloten.

Aan het toemooi namen 15 freedivers deel. De hoogtepunten:

- 1 AIDA wereldrecord, dat van Jeanine Grasmeyer dus, 92 meter in de discipline "free immersion".
- 2 Guinness World Records. Carlos Coste (Venezuela) dook in het open water een horizontale afstand van 177 meter in 3 minuut 5 seconden. De Russische Marina Kazankova legde onder water 154 meter horizontaal af in 3 minuten.
- Er werden twee (Zuid-Amerikaanse) continentale records verbroken. De Braziliaanse Carolina Schrappe bereikte in de discipline "variable weight" een diepte van 95 meter met een duik van 2 minuut 23 seconden. Carlos Coste dook in "constant no fins" naar 65 meter in 3 minuut 33 seconden.
- Er werden 7 nationale records verbroken.

Meer weten over freediving? www.dfa.nu

In haar kracht

Jeanine vertelt ons dit allemaal als ze met de andere freedivers die aan de Deepsea Challenge hebben meegedaan nog een afscheidsdruk komt maken bij de Hilma Hooker. Ze schuift aan bij ons tafeltje, kijkt me aan met haar sprankelende lichtbruine ogen en wacht rustig af. Meteen valt de rust op die ze uitstraalt. Gaandeweg het gesprek kom ik erachter dat het meer is dan alleen rust. Ze staat dicht bij zichzelf en volledig in haar kracht. Jeanine Grasmeyer is razendsnel doorgebroken in de wereld van het freediven. Ze komt ermee in aanraking op haar 18de jaar als ze door Thailand trekt. Tijdens de SSI level 1 freediving cursus kan ze zonder training al vijf minuten haar adem inhouden en de instructeur adviseert haar ter plekke om verder te gaan met freediven. Binnen twee maanden is Jeanine in staat haar adem zeven minuten in te houden en start ze met wedstrijden. In 2013 breekt ze het eerste wereldrecord "free immersion" met een duik naar 90 meter. Ze is dan de jongste vrouwelijke wereldrecordhouder. Inmiddels is Jeanine 23 jaar en studeert ze medicijnen in Maastricht. Dit najaar start ze met haar coschappen.

Al snel kom je in een vrije val, dan ontspan ik mijzelf zo goed mogelijk en dat is een prettig gevoel.'

Kun je zo'n pittige studie wel combineren met freediven op het hoogste niveau?

'De combinatie is inderdaad soms lastig. De afgelopen tijd stond helemaal in het teken van de recordpoging. Voorafgaand aan de recordduik hier op Bonaire heb ik twee maanden getraind op Lanzarote. Aan de andere kant: voor mij is het freediven een manier om te ontspannen van de studie. Als ik met freediven bezig ben dan focus ik me hier totaal op en laat al het andere voor wat het is. Dat geeft mij ook weer de kracht om daarna al mijn aandacht op de studie te richten.'

Hoe vind je Bonaire als wedstrijdlocatie?

'Bonaire heeft me aangenaam verrast. Het water is warm, helder en er zijn geen spronglagen. De organisatie van de wedstrijd is ook goed. Ik ken al een aantal mensen van de jury van vorige wedstrijden. En voor het eerst deel ik het freediven met een Nederlands team. Dat geeft een extra dimensie. Het is erg leuk om de wedstrijd met elkaar te doen. Er heerst een gezellige sfeer en iedereen moedigt elkaar aan; gunt elkaar het allerbeste. Dat maakt dat ik me nog beter in staat voel om de duik te maken.'

De dieptes waar je naartoe duikt zijn zo groot, is dat niet beangstigend?

'De gedachte: "is het niet erg gevaarlijk?", had ik nooit. Voor mij was freediven alleen maar leuk en plezierig. Mijn eerste wereldrecord heb ik gehaald op ontspanning. Nare gedachten over verdrinken of een black-out krijgen had ik niet. Tot die ene oefenduik. Het was na een trainingskamp in Egypte. Ik beoefende het freediven nog niet zo lang. Ik zou een trainingsduik maken naar 50 meter maar op de een of andere manier waren de markeringen niet goed uitgezet. Het bleek achteraf 10 meter dieper. Dat was een keerpunt. Ik werd voor het eerst geconfronteerd met angst. De terugweg van die trainingsduik was een hel. Toen realiseerde ik mij dat ik wel degelijk bang was geworden om niet op tijd de oppervlakte te halen. Ik werd mij door die duik ineens bewust van de risico's.' (Jeanine stopt even en lacht). 'Tja, dat is niet goed, dat is stress.'



Bij de discipline "free immersion" mag de freediver zich aan de lijn omlaag en omhoog trekken.

'Bij het freediven draait alles om focus, vertrouwen en jezelf kennen.'

Hoe ga je daar nu mee om?

'Ik ben gaan mediteren om dit probleem op te lossen. Het is een zoektocht in jezelf. Bij mij leidde die tot de ontdekking dat de angst geen betrekking heeft op verdrinken maar dat het meer de angst is om een duik niet goed te doen of een record niet te halen. Die wetenschap geeft rust. Ook pas ik een mantra toe bij de opstijging. Op weg de diepte in ligt de focus op het vallen. Ik concentreer me daar volledig op. In eerste instantie trek je jezelf naar beneden maar al snel kom je in een vrije val, dan ontspan ik mijzelf zo goed mogelijk en dat is een prettig gevoel. Op het keerpunt aangekomen ga ik mijn mantra gebruiken: "Alles komt goed". Dat herhaal ik keer op keer in mijn gedachten terwijl ik mezelf omhoog trek langs de lijn. Bij het freediven draait alles om focus, vertrouwen en jezelf kennen. De diepte op zich is een mentale uitdaging. Om die aan te kunnen bouwen bouw ik de diepte steeds langzaam een stukje op. Iedere duik moet goed voelen. Daarnaast laat ik alles los. Alle zorgen die ik heb glijden van mij af zodra ik mijn pak aantrek, dan telt alleen het duiken. Ik zit volledig in het moment en daar geniet ik volop van!'

Hou je er nog bepaalde trainings- en voedingsschema's op na om op dit niveau te presteren?

'Bij sommige freedivers staat alles wat ze doen in het teken van het freediven. Een strak voedings- en trainingsschema naast de open water trainingen.' (Haalt haar schouders wat op) 'Nou, ik let daar niet zo heel erg op.' (Grapt er achteraan) 'Als ik zin heb in chocolade dan neem ik dat gewoon, anders is het ook weer stressvol... Maar serieus, er valt voor mij nog veel te leren. Ik zou meer aan fysieke training kunnen doen en ik zou nog kunnen leren van degenen die alles weten over voeding. Die weg ga ik misschien nog in. Het belangrijkste blijft voor mij wel dat het leuk moet zijn. Anders heeft het geen zin.'

Het doel van Jeanine Grasmeyer is in ieder geval om nog iets dieper te gaan. 'De 100 meter, dat is toch een magische grens die ik graag wil aantikken.' Wij kijken uit naar haar volgende poging en hopen haar gauw terug te zien op "dushi Boneiru".