

Lekker alleen

Het avontuur gaat voor alles en bepaalt hoe ze hun leven inrichten. Gezin en familie, heel fijn allemaal, maar ze moeten wel kunnen incasseren. Asociaal? Misschien, maar zo zijn ze aangenamer voor hun omgeving. Portret van twee solisten.

Tekst Nadine van Loon, fotografie Mark Prins

Zijn vriendin was zwanger van de tweede toen hij solo de Atlantische Oceaan overstak. Lucas Schröder (37), Nederlands snelste solozeiler, worstelde er wel mee. Hij is zich ervan bewust dat hij een gezin heeft, maar de zucht naar avontuur is er ook altijd. Het is een eeuwig dilemma, met tot nog toe steeds dezelfde uitkomst: hij gaat.

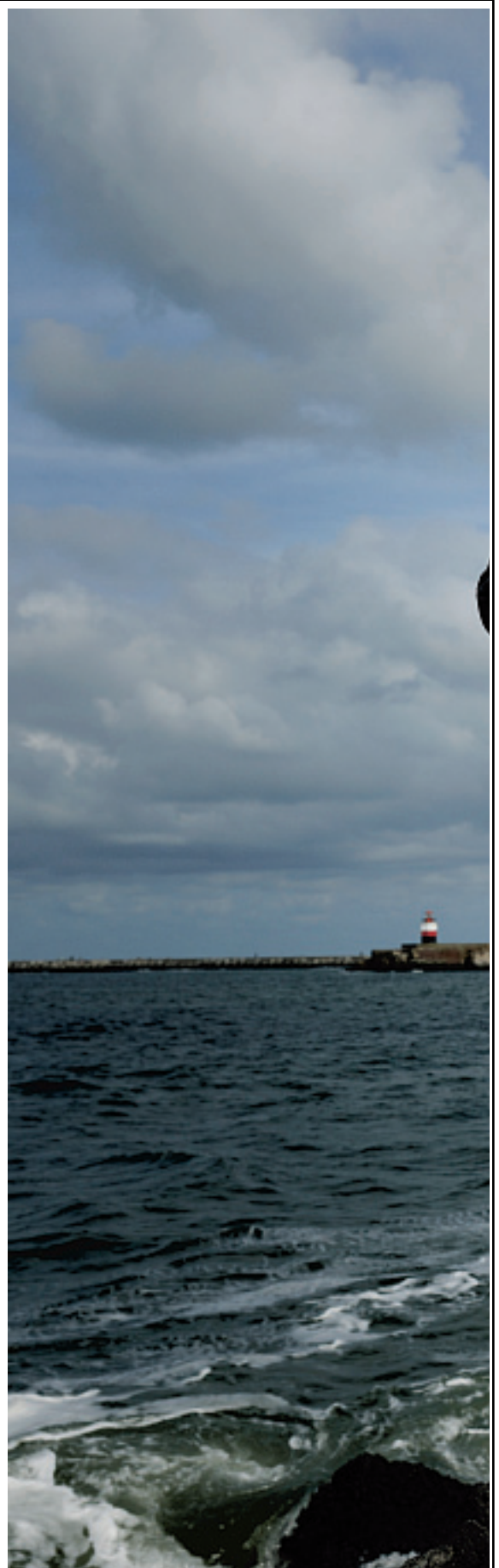
Wel probeerde hij dit keer voordat hij vertrok extra hulp voor zijn vrouw te regelen. Dat kreeg hij slechts ten dele gedaan. Het veranderde niets aan de uitkomst. Hij ging. 'Ik wil doen wat ik leuk vind. Ik weet dat het egoïstisch is, maar dan ben ik een leuker persoon.'

Bovendien, zo redeneert hij: als hij partner was geweest op een advocatenkantoor had ze hem nog minder gezien. Hij is ervan overtuigd dat voor kinderen de kwaliteit van contact geldt en niet de kwantiteit. 'Daarom compenseer ik de periode op zee altijd met een periode aanwezigheid thuis.'

Het is vroeg in de ochtend en Schröder heeft er al een rondje hardlopen opzitten. In sportkleden en met zweetdruppels nog op het voorhoofd eet hij een bak muesli aan de houten tafel in zijn huis in Overveen. In de gang staat zijn kitesurfboard waar hij een paar keer per week opspringt. 'Zo raak ik de stress van de dag kwijt.'

Zijn persoonlijke fysiologie vraagt om intensief sporten, zegt Schröder. Zo kan hij relativeren en voorkomt hij dat zijn stress zich uit in recalcitrant gedrag. Als twintiger wist hij nog niet dat sporten zo goed voor hem werkt: 'Ik was een corporaal brulaapje, gepreoccupeerd door het verlangen veel geld te verdienen en directeur te worden.' Met een stel vrienden had hij marktonderzoeksbureau Metrixlab opgericht. 'Ik was te jong en rende te hard.' Hij kampte met overgewicht en kwam tot het inzicht dat hij niet voor zichzelf rende maar voor anderen. Hij verkocht zijn aandelen. Dat luchtte op, enerzijds, maar anderzijds voelde het als falen. Hij pakte zijn afgebroken studie economie weer op en er kwam ruimte voor een oude droom. 'Ik regelde een plek als bemanningslid op een rondje oceaan.'

Ze kwamen in noodweer terecht. Een deel van de onervaren bemanning raakte in paniek. De stuurman lag te kotsen. Schröder bleef fit, kalm en gefocust. Het riekte naar meer. 'Ik geloof niet in God, wel in leven is beleven.' Dat betekent keuzen maken: 'Op foto's van familiebijeenkomsten zie je me zelden staan.' Hij nam tot twee keer toe ontslag. In 2007 bij T-Mobile en in 2011 bij de Nederlandse Bank. 'Zeilen, werk en vriendin — en later het vaderschap — gingen niet samen. Dus moest werk wijken.' Zo won hij tijd om zich professioneel voor te bereiden op





‘Als je kijkt naar foto’s van familiebijeenkomsten, sta ik daar zelden op’

Lucas Schröder, solozeiler: ‘Als ik overboord val, is het einde oefening. Maar je kunt ook tien jaar achter een bureau zitten en door het vele stilzitten plots sterven aan een hartinfarct.’

de Transat 650 oceaanraces, in bootjes van 6,5 meter.

Dit jaar is een jaar van bezinning voor Schröder. Hij wil managers helpen inzien hoe — net als op zee — rust en herstel essentieel zijn voor mentale prestaties. Sinds augustus doet hij dat in de sales en als coach bij Lifeguard, dat vitaliteitstrainingen geeft aan grote bedrijven.

Doen wat je bedenkt

Het was juni 2011 en Bart de Zwart (42) stond op het punt solo en zonder begeleiding van het Hawaïaanse eiland Hawaii, ook wel ‘Big Island’ genoemd, de 500 kilometer naar Kauai te peddelen. Op een zogeheten stand up paddle board (SUP). Normaal gesproken was het afscheid warmer, maar deze keer hield zijn vrouw afstand. Tijdens de voorbereidingsfase vertelde hij zijn vrouwen dochter van elf alleen het hoognodige, zoals ‘de veiligheidsmaatregelen die ik tref om weer heelhuids thuis te komen’.

Doen wat je bedenkt en — idealiter — daarin de eerste zijn, daar gaat het De Zwart om.

Op zijn dertiende fietste hij van Nederland naar Zwitserland, later bedwong hij bergpieken. Op Maui, waar hij en zijn gezin wonen, is hij een bekend *waterman*. ‘Dat helpt ons integreren en levert klanten op in mijn surfshop.’ Al windsurfend of ‘suppend’ trotseert hij er de jaarlijks terugkerende surfmuur Jaws, met golven van tientallen meters hoog. Met vrouw en dochter zeilde hij tussen 2006 en 2009 de wereld over. ‘Mijn dochter leerde dat het op zee altijd wel weer goed komt.’

Ook zijn vrouw is dus wel wat gewend. Maar deze peddelexpeditie vond ze een slag te spannend. ‘Maar als ze me niet vrij laat, zal dat ten koste gaan van onze relatie. Ze beseft dat ik die avonturen nodig heb.’ Dus zei ze: ‘Ga maar, dan heb je het straks tenminste gedaan en is het weer goed.’ Na vijf dagen bereikte hij zijn bestemming. Zijn vrouw had nauwelijks geslapen. Zijn peddeltocht afgelopen juni van Engeland naar Nederland was wat dat betreft overzichtelijker. ‘Het kostte haar één slapeloze nacht.’

In een café in Franeker neemt De Zwart, halflange surfbroek en zongebruind, een slok



van zijn cola. 'Ik groeide op met water.' Zijn ouders hadden in Loosdrecht een zeilschool. In de winter trokken ze naar de Caraïben, waar zijn ouders zeilvakanties verzorgden en hij met zijn zusje thuisonderwijs kreeg. 'Deze levensstijl heb ik wat extremer getrokken. En ja, zoals een ander misschien status ontleent aan een dure auto, heb ik dat met mijn sportprestaties.'

De Zwart is op kosten van zijn sponsor Starboard even in Nederland, als deelnemer aan de SUP 11-City Tour, de Elfstedentocht per SUP-board. Hij zal de tocht voor het derde achtereenvolgende jaar winnen. Maar het zijn de solo-expedities die er werkelijk toe doen, want 'daar telt vooral mentale kracht. Tegen het einde van zo'n tocht denk ik: straks kom ik aan en dan staan mijn vrouw en dochter daar. Zelfs als ik er zo over praat, wellen tranen in mij op.' En dat terwijl hij vroeger zijn emoties moeilijk kon tonen, en al helemaal niet met andermans gevoelens uit de voeten kon. 'Maar nu, als er iets is met mijn vrouw of dochter, leef ik veel meer met hen mee.' De solo-expedities hebben hem een gevoeliger mens gemaakt. En dat heeft de relatie met zijn vrouw veel goed gedaan.

In een dag de Beringzee over

Bij Schröder zijn de emoties het heftigst tijdens de eerste twee dagen van een solorace. 'Dan denk ik; waarom doe ik dit? Waarom ga ik zo ver weg als het geluk zo dichtbij ligt? Dan mis ik mijn gezin enorm. Maar dan kom ik in de cadans van de race en weet ik die emoties uit te schakelen.' Weken achtereen. 'Dat kan blijkbaar.' Mensen denken dat hij een solist is, maar dat is niet zo, zegt Schröder. Solozeilen bleek een bereikbare manier om de oceaan over te racen. 'Het besef dat ik deel uitmaak van een race en een heel team mij ondersteunt, trekt mij door de eenzaamheid.'

Op zee heeft hij het gevoel de boel te overzien. Maar terug aan land ervaart hij de wereld als veel onoverzichtelijker. 'Hier zijn allerlei mensen, belangen en verwachtingen om rekening mee te houden.' Hoewel die corporate carrière niet meer zijn grootste goed is, wil hij wel werk dat boeiend en op niveau is. Dus werkt hij hard. Ook omdat hij zijn financiële verantwoordelijkheid wil kunnen nemen. Er is die hypotheek. Zijn rust vindt hij in het solozeilen.

Zowel Schröder als de Zwart heeft een hulpmiddel ontwikkeld om het leven aan wal beter

aan te kunnen. Schröder noemt het een 'reset-knop' die hij in zijn hoofd weet om te schakelen zodra hij merkt dat hij weer te veel, te snel wil. 'Dan besef ik: halt. Dit is de situatie en daar gaan we mee dealen. En stap voor stap aanpakken.' Bij De Zwart piept overdag elke zes uur zijn horlogealarm. 'Op zee wist ik dan: nu mijn locatie per satelliet doorgeven. Aan land brengt het mij terug naar het afzien op de plank. Dan besef ik weer hoe blij ik ben met alles om me heen.'

Een klein deel van dat effect is blijvend. Een ander deel vervaagt. Onherroepelijk komt het moment dat een volgend avontuur lonkt. Peddelaar De Zwart: 'Daarom wil ik elk jaar op expeditie. Korte, symbolische oversteken, die niet te veel beslag leggen op mijn gezin.' Zoals in één dag de Beringzee bij Alaska over. 'Als je maar blijft peddelen, krijgt de kou geen vat op je.'

Einde oefening

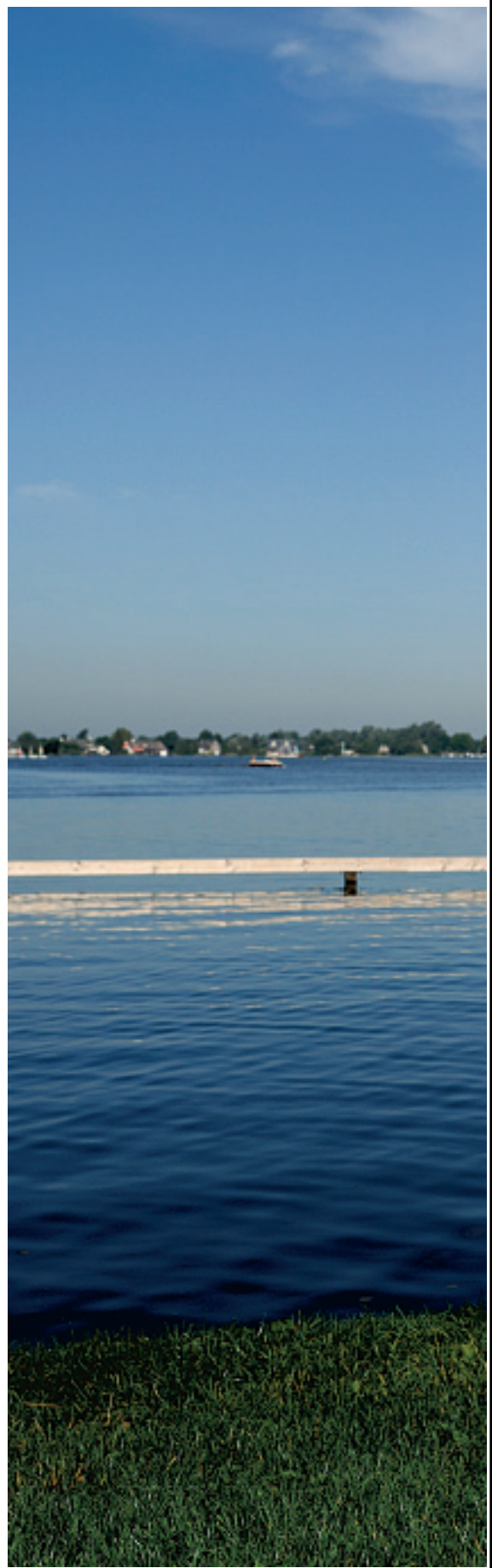
Tijdens zijn laatste oceaanrace afgelopen herfst voer Schröder met een cocktail van medicijnen door, ondanks een zwaar ontstoken knie. Hij moest een halfjaar revalideren. Toen De Zwart naar Maui peddelde, was hij dagen achtereen nat, hij zat onder de zwerende wonden. Metershoge golven kieperden hem 's nachts van zijn plank, uit zijn luchtbedconstructie en hazenslaapjes. 'Dan vloek ik vooral'. Maar angst om het leven te laten? Hij moet er even over nadenken. 'Nee, die gedachte komt eigenlijk nooit in mij op.'

Waarom uit hobbyïsme je leven in de waagschaal leggen? Beide mannen onderstrepen: wat ze doen, is echt niet zo gevaarlijk. Toch erkent Schröder: 'Als ik overboord val, is het einde oefening. Maar je kunt ook tien jaar achter een bureau zitten en door het vele stilzitten plots sterven aan een hartinfarct. En mijn prioriteiten liggen helder: als er tijdens een race iets zou gebeuren met mijn kinderen, keer ik linea recta naar huis.'

Het is net als autorijden, legt De Zwart uit. En je gaat hem bijna geloven. De zee is voor hem vertrouwd terrein. Zoals je er ook aan went om in de auto te stappen, terwijl je eerst vooral de gevaren ziet en denkt aan al die ongelukken. Zijn expedities houdt hij tot het laatste moment geheim. Het idee dat het eens mis mocht gaan en autoriteiten een dure reddingsoperatie moeten opstarten, brengt hem van slag. 'Het laatste wat ik wil, is de sport een slechte naam geven. Ik doe het écht alleen als ik zeker weet dat het kan.'

De meeste mensen, zegt De Zwart, kijken drie tot vier uur televisie per dag. 'En dat heeft minder zin dan jezelf uitdagen in fanatiek sporten.' Hij probeert zijn expedities aan een goed doel te verbinden en merkt dat hij mensen inspireert. 'Maar dat zijn prettige bijkomstigheden. Uiteindelijk doe ik het voor mijzelf.'

De solo-expedities hebben hem een gevoeliger mens gemaakt en dat heeft de relatie met zijn vrouw veel goed gedaan





Bart de Zwart, stand-up-paddler: 'Ik moet er niet aan denken dat er een dure reddingsoperatie voor mij gestart moet worden.'



Verslavende ervaring

Lange tijd dachten psychologen dat sensatiezucht of een drang naar adrenaline extreme solosporters drijft. Maar die drang speelt vooral een rol bij door testosteron gedreven twintigers, concludeerde de Australische onderzoeker **Eric Brymer**. Terwijl solozeilers of bergklimmers hun avontuurlijke levensstijl vaak tot op hoge leeftijd voortzetten.

Brymer dook in de psyche van een groep atleten die, zoals hij het definieerde, in hun eentje een strijd aangaan met de elementen waarbij één verkeerde inschatting of beslissing tot de dood kan leiden. Hij ontdekte dat deze atleten een aantal **karaktertrekken** met elkaar delen. Zoals met afstand de eigen emoties kunnen bezien en er zo mee kunnen dealen. En sterk vertrouwen in het eigen vermogen situaties in bedwang te houden.

Weten dat je een van de weinigen bent die in staat zijn te overleven in extreme situaties sterkt het **zelfbeeld**. Het respect dat ze voor hun avonturen krijgen en het zelfvertrouwen dat ze ermee kweken, werkt verslavend, aldus Brymer. Net als een soort 'eenheidservaring met de natuur' die het leven aan de wal in perspectief plaatst.

Dit alles bezorgt ze een **energie** waar de atleten vaak nog maanden op kunnen teren. Hun handelen raakt gericht op het genereren van meer van dit soort ervaringen om het leven naar in te richten.

