

# Nederlands kampioenschap Freediving in Eindhoven

**Eindhoven** - Op zondag 23 juni organiseert AIDA Nederland het eerste Nederlandse kampioenschap Freediving. Deze wedstrijd heeft plaats in het 50-meterbad van zwembad De Tongelreep in Eindhoven. Tijdens deze wedstrijd zullen alle topfreedivers uit Nederland aanwezig zijn om tegen elkaar te strijden in de disciplines static, dynamic with fins en dynamic without fins om zo geselecteerd te worden voor het nationale team. De toegang is voor het publiek gratis.

bestaat uit veel lopen, zwemmen, fietsen, fitness en uiteraard regelmatig freediven om het goede gevoel te blijven houden. Daarbij zijn ontspanningsoefeningen en ademhalingstechnieken erg belangrijk.

## Oorsprong

Freediving bestaat al meer dan 4500 jaar. Oorspronkelijk was het een methode om in het levensonderhoud te voorzien in de Polynesische en Caraïbische culturen. Als sport werd freediving meer bekend toen in 1949 de Italiaan Raimondo Bucher tijdens een weddenschap een diepte haalde van dertig meter. In de wedstrijd sport freediving van vandaag wordt door meer dan 35 teams uit de hele wereld tegen elkaar gestreden tijdens vele evenementen die wereldwijd in zes verschillende disciplines plaatsvinden.

Nadat twee jaar geleden een Nederlands herenteam voor het eerst meedeed aan een internationale wedstrijd voor de World Cup in Zuid-Frankrijk, vaardigde freedive organisatie AIDA Nederland vorig jaar een volledig dames- en herenteam af naar de WK. Regionale deelnemers in de zesmansploeg waren Bill Megens uit Eindhoven, Pim Vermeulen uit Mierlo en Inge van Limpt uit Bladel. De Nederlandse atleten worden gecoacht door Eindhovenenaar Jorg Jansen. De topfreedivers van vandaag tasten het menselijk kunnen af door meer dan acht minuten hun adem in te houden (de discipline static), hierbij liggend aan de oppervlakte van het water. Of door onder water een afstand af te leggen van 181 meter op één ademteug (de discipline dynamic) en door naar 86 meter diepte te duiken en op eigen kracht terug naar de oppervlakte te komen (constant weight). Dit alles wordt gedaan met behulp van de meest simpele materialen zoals masker, vinnen, snorkel en wetsuit.

Het NK Freediving in Eindhoven duurt op zondag 23 juni van 12.00 tot 18.00 uur, waarna de prijsuitreiking plaatsvindt. Wie de wedstrijden in De Tongelreep wil bijwonen kan gratis terecht. Voor meer informatie: Jorg Jansen, tel. (040) 2962186 of per mail [jorgjansen@aidanl.org](mailto:jorgjansen@aidanl.org).



*Een freediver maakt slechts gebruik van een minimale uitrusting om de onderwaterwereld te verkennen.*

Freediving is in Nederland een snelgroeende tak van de duiksport. In tegenstelling tot het duiken met persluchtapparatuur maakt een freediver slechts gebruik van een minimale uitrusting om de onderwaterwereld te verkennen. Met alleen maar vinnen en een masker begeeft de duiker zich in de diepte om geruisloos, zonder het onderwaterleven te verstoren een tijdlang op diepte te verblijven. Het uit-

eindelijke doel van de freediver is om op een ontspannen manier zo lang en zo diep mogelijk onder water te blijven. Dit vereist een absolute controle over geest en lichaam. Een goede lichamelijke conditie, een enorm doorzettingsvermogen, volledige concentratie en mentale beheersing zijn daarbij onontbeerlijk. De training