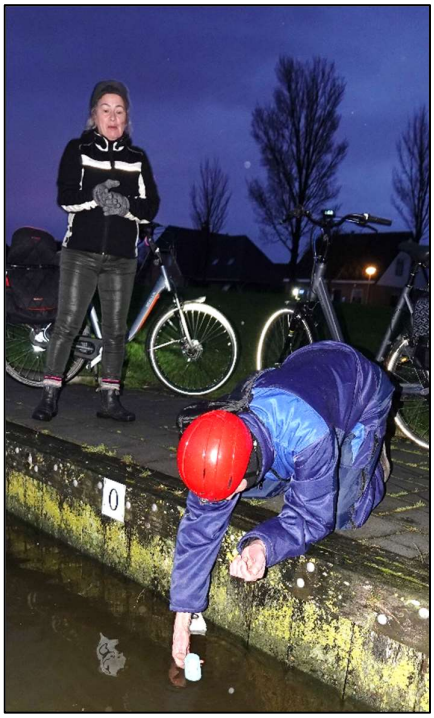
Bildtse bikkels plonzen en dippen hele jaar door

Toen begin 2021 haar vriend Bas voor enkele maanden naar Ierland ging, besloot Ouwe-Sylster Wytske Zaal samen met Sanne Verhoef en Else Kingma een zwemgroepje op te richtten. Sindsdien zwemmen, plonzen of dippen de dames, én meer enthousiastelingen, 's ochtends vroeg in het water in Alde Leie. "Koud? Nee hoor, je moet je intern kacheltje activeren door niet aan kou te denken".



Wytske Zaal is fervent zwemster, regelmatig is ze in het water bij het haventje in Alde Leie te vinden. Op een terrasje vindt de Shaitsu therapeute in dorpsgenoten Sanne Verhoef en Else Kingma gelijkgestemden wat betreft haar liefde voor het zwemmen. Het 'terraspetear' resulteert in de geboorte van een fanatiek zwemgroepje, welke sinds mei 2021 drie keer per week het Alde Leiester water trotseert. Door alle jaargetijden heen!



Mannen en vrouwen op sterk water

Enige tijd voor het zwemritueel, gaan de appjes over en weer in de appgroep met door Sanne bedachte naam: 'mannen en vrouwen op sterk water'. De ene keer zoeken vier of vijf diehards de haven van Alde Leie op, soms blijft dit beperkt tot twee. Tijdens de wintermaanden mag het ochtendritueel overigens de naam zwemmen niet dragen. Nadat thuis de badkleding en het skipak of andere warme kleding is aangetrokken, baant iedereen zich (meestal met fiets) een weg naar Alde Leie. Staand op geknipte yogamatjes gaat de warm houdende kleding uit. Via het trappetje laten de Bildtse bikkels gehuld in badkleding, zich voorzichtig in het koude water glijden. Zomers zwemmen ze al snel een half uur, tijdens de wintermaanden blijft het 'dippen' beperkt tot enkele minuten.



Er brand een vuur in mij

Vraag blijft wat mensen bezielt, om bij een watertemperatuur van onder de 10 graden, het water 's ochtends om 07.30 uur te willen trotseren? Wytske Zaal is van oordeel dat het met mindset te maken heeft: "Het gaat erom met hoe je er in staat, het is een dingetje in je hoofd. Als je denkt dat het koud is, dan is het ook echt koud. En als je denkt dat je het lekker warm hebt, dan heb je het ook lekker warm. Je moet je lichaam blijven uitdagen". Hans de Ruig, die bijna dagelijks een frisse duik in het Leiester water neemt, heeft zo zijn eigen manier om zich te focussen. Hij pept zich op door hardop tegen

zichzelf te roepen: “Er brand een vuur in mij, er brand een vuur in mij”, weet Wytske. Hans, de enige man van het stel kan dit beamen: “Je lichaam begint helemaal te gloeien”.

Alternatieve booster

De Wim Hof methode, een techniek die ademhaling, koudetraining en mindset combineert, wordt door de ‘Bildtse Hoffers’ met warmte omarmt. De wetenschappelijk onderzochte en onderbouwde methode levert je meer gezondheid, kracht en geluk in het leven op. Bovendien, een koud bad versterkt het immuunsysteem en verhoogt de natuurlijke afweer. Zaal over de koudetraining: “Als we ons lichaam te veel verwennen met warmte van buitenaf, wordt ons interne kacheltje lui. Door koud (af) te douchen of in open water te zwemmen, ga je je eigen kacheltje weer activeren. Mijn koude voeten van weleer behoren dankzij koudetraining tot het verleden. Én, het geeft naast een aangenaam gevoel, een soort van alternatieve booster”.





Nieuwjaars toast

Zondag 9 januari komen zeven ‘dippers’ om 08.30 uur bijeen, waarvan vijf de strijd met de elementen aangaan. Met een watertemperatuur van slechts 4 graden en buitentemperatuur net daarboven, houden vier van de vijf ‘dippers’ het na enkele minuten voor gezien, terwijl bij eentje het avontuur al bij haar navel stopt: “’t Is my te koud”! Ook al is het winters



dipje kort, de gloeiende rood gekleurde tintelende lichamen veroorzaken een aangenaam gevoel. Nadat de diehards de warme kleding hebben aangetrokken, volgt op de bootsteiger een Nieuwjaars toast. Geen champagnedronk, nee met een heerlijk bakje warme thee van Annet Wieringa wordt het nieuwe zwemjaar ingeluid.



In principe gaat het zwem-plons-dipje altijd door, al zijn er twee uitzonderingen. Wanneer het water met bakken uit de hemel komt, én wanneer er een wak in het ijs moet worden gehakt hebben de deelnemers (ijs)vrij. De Iceman gedachte is (nog) een brug te ver. Wanneer de havenduik wordt gecanceld, wordt er koud (af)gedoucht.

Al blijft dit second best. Het zwemmen, plonzen of dippen in open water geeft verreweg de grootste kick.

