

# TYUMEN | IJSZWEMMER CHRISTO MOTZ TROTSEERT HET WK IN SIBERIË NA INTENSIEF



## ‘Dit noemen ze yoga voor de bloedvaten’

In Siberië begint vandaag het WK ijszwemmen. Christo Motz (51), is een van de vier Nederlandse deelnemers. Hij geeft koudetrainingen en is een expert op het gebied van zelfredzaamheid en overleven. ‘De warmte die je voelt als je uit het water komt, is heerlijk.’

TONNY VAN DER MEE

Voorafgaand aan zijn krachtproef in Siberië doet Christo Motz (51) uit de doeken hoe zijn training in Finland verloopt.

De dag is amper op gang gekomen of hij heeft al hardgelopen en in ijskoud Fins water gezwommen. Het is in Helsinki een paar graden boven nul. In zijn beleving ‘valt dat wel mee’. Het valt inderdaad wel mee. Vergeleken bij Siberië dan. In centraal Rusland vriest het ’s nachts 12 graden en overdag is het min 6. De watertemperatuur ligt rond het vriespunt. En Motz treedt daar aan in slechts een Speedo-zwembroekje.

„Dit is weer een nieuwe mijlpaal voor mij,” vertelt hij. „2 maanden geleden was ik nog helemaal niet bezig met competitief ijszwemmen. Ik heb een fascinatie voor uitersten.”

Motz debuteert in de stad Tyumen als ijszwemmer tussen de bijna 1500 deelnemers aan de

Winter Swimming World Championships. Naast een leger aan Russen, Oekraïeners, Scandinaviërs en Balten, zijn er zowaar een handvol Nederlanders, enkele Belgen, Zuid-Amerikanen en zelfs een Jamaicaan.

Motz is in Helsinki lid van de lokale ijsclub en zwemt er een aantal wedstrijden. „In Finland is ijszwemmen, net zoals de sauna, cultuurgoed. Het land telt honderdduizend beoefenaars, vooral ouderen. De oudste die ik tegenkwam, was een man van 92.”

### Push-ups

Zwemmen in ijskoud water in Marjaniemi, ten oosten van Helsinki, is dagelijkse kost voor Motz. Dat gaat volgens een vast ritueel: eerst ademhalingstechnieken oefenen en dan hardlopend naar de zwemplek en een paar push-ups doen, zodat er voldoende zuurstof in zijn bloed zit en zijn lijf is opgewarmd.

In een bevroren uitloop van de Baltische Zee is een wak gemaakt. Een pomp zorgt ervoor dat het

**‘Het verbreedt als je als groep de kou trotseert. Mijn motto is: de kou verwarmt het hart. Ik heb een fascinatie voor uitersten’**

-Christo Motz



water blijft stromen. Vervolgens laat Motz zich in één vloeiende beweging langs het trapje in het water glijden.

Hij zwemt een baantje. Meestal 1, hoogstens 2 minuten. „Daarna laat ik me drogen in de wind, trek mijn kleren aan, en ga nog een uur hardlopen. Ik eindig in de sauna.”

Motz ging in de leer bij Wim Hof, ‘The Iceman’, en verzorgt met zijn organisatie Fylgur trainingen in zelfredzaamheid en overleving. Zijn cursisten zijn bergbeklimmers, militairen, brandweerlieden of strandwachters. Mensen die onder extreme omstandigheden op het scherpst van de snede moeten opereren. De adrenaline giert door het lijf bij een melding, de hartslag schiet omhoog, het bewustzijn vernauwt. „Op zo’n moment is het belangrijk om de ademhaling te reguleren en in het moment te zijn.”

Het gaat om drie dingen: ademhaling, koudegewinning en focus. Mensen die worden geconfronteerd met extreme kou, bijvoorbeeld als ze plotseling in het water vallen, gaan van schrik hyperventileren.

Je hebt meer kans te overleven als je binnen 10 seconden je ademhaling terugpakt en diep vanuit de buik ademt. Die focus tijdens een koudetraining is belangrijk om de angst en weerstand te overwinnen.

### Koud douchen

Mensen kunnen zichzelf trainen door ’s ochtends na een warme douche koud af te douchen, en dat langzaam op te bouwen. De volgende stap is de koude zee. Motz heeft de elementen vaak getrotseerd. In de zee bij Scheveningen, in een bak met ijs

bij Wim Hof of tijdens meerdaagse survivaltrainingen in Zweden en Polen.

Hij zwom onder ijs door, liep blootsvoets of met alleen een korte broek door de sneeuw bij temperaturen van soms min 20 graden.

„Het gaat erom dat e weet hoe je re-

ageert op kou en het gevaar van onderkoeling en bevriezing voorkomt. Als je als groep de kou trotseert, ga je gezamenlijk door dezelfde processen van angst en weerstand. Dat verbreedert. De kou verwarmt het hart, is mijn motto.”

IJszwemmen is ook goed voor lijf

