

IN MEMORIUM

Zaterdagochtend 20 december 2003. De laatste hypoxietraining van het seizoen is voorbij. Gelukkig. Het merendeel van de sporters heeft een bloedhekel aan deze trainingsvorm, anderen zijn zelfs angstig. Vorige week zaterdag, tijdens de laatste hypoxietraining van het seizoen 2003-2004, is 40*25 meter start iedere 30" onder water afgelegd. Een fysiek en psychisch zeer zware opdracht. Met name de mentale barrière is verre van eenvoudig te slechten. Vandaag rest slechts de jacht op de records, een facultatieve aangelegenheid. Het merendeel van de triatleten en zwemmers heeft het gehad met dat vervelende en gevoelsmatig gevaarlijke onderwater gedoe. Slechts een enkeling waagt zich in de strijd om de ranglijsten. Onder hen een ervaren zwemster, tevens één van de sporters die meer dan 100 meter achtereen onder water heeft weten af te leggen, en een onervaren triatleet bekend om zijn lef. Bij de start, de allerlaatste van het seizoen, haalt iedereen samen met de beide sporters een keer diep adem, waarna zij in het water duiken en onder water verdwijnen, terwijl de anderen ademloos en geboeid toekijken.

De kunst van het onderwater zwemmen? Doe meer met minder! Weinig zuurstof, grote afstanden, dus efficiëntie, maar ook zelfkennis, zelfcontrole en zelfdiscipline. Rustig voortbewegen, gedachten zoveel mogelijk uitschakelen – emotie kost namelijk ook veel zuurstof – en gaan. Hypoxie of hypoxia is een toestand waarbij weefsels in het lichaam als geheel of een bepaald deel niet worden voorzien van voldoende zuurstof. Hypoxie wordt vaak geassocieerd met het verblijf op grote hoogten, de zogenaamde hoogteziekte. Naast een aantal goed herkenbare symptomen kan er na enige tijd een euforiegevoel optreden. Het gevoel dat alles goed gaat. Het verlies van besef van de werkelijkheid. In het uiterste geval treedt coma en uiteindelijk zelfs de dood op. Bij het onderwater zwemmen ontstaat echter een snel sterker wordende prikkel om adem te halen, dus naar boven te gaan. Deze wint het, naar nu is gebleken vrijwel, altijd van de wil om te presteren.

Als het startsignaal valt en Nadya en Gijs onder water verdwijnen staat de rest van de groep redelijk ontspannen te kijken. Hoe vreemd het langzaam zwemmen / bewegen ook aandoet en hoe angstig het ogenschijnlijk lijkt, niemand heeft in het verleden één van de ongelukjes meegemaakt en is inmiddels "gewend" aan deze verschrikkelijke "laatste opdracht" en kijkt uit naar eventuele records. Het keerpunt op 25 meter wordt door allebei rustig genomen, evenals het keerpunt na 50 meter. Iedereen kijkt over de rand en beseft: nu gaat het pas echt beginnen. Na ongeveer 65 meter wordt een versnelling van Gijs opgemerkt en daaraan verbonden opmerking "tot de 75 meter en dan is het over en sluiten" zoals gebruikelijk gezien alle ervaringen. Nadya gaat onverstoord verder en nadert eveneens het keerpunt op 75 meter met dezelfde rust als tijdens de eerste baan. Iedereen concentreert zich nu even op Gijs om te applaudisseren als hij bovenkomt, maar tot ieders verbijstering neemt Gijs het derde keerpunt. Nooit eerder durfde iemand dit of kon het mentaal worden opgebracht. Versnellen betekent verhoging van het zuurstofverbruik, dus het begin van het einde. De lichte spanning verandert voelbaar en direct na de afzet gaat er een siddering door het lichaam van Gijs, gevolgd door een reeks van reacties op de kant. Gijs ligt bewegingsloos op de bodem. Twee sporters springen te water en sprinten er naar toe. Nadya, die uiteraard niets in de gaten heeft en rustig op weg is naar de 100 meter, krijgt extra begeleiding. Gijs wordt naar boven gesleurd, krijgt een aantal fikse klappen en komt weer bij. Gedurende enige uren wordt Gijs vervolgens in de gaten gehouden op mogelijke bijverschijnselen, doch hij voelt zich al snel weer goed en gaat over tot de orde van de dag.

Gijs Klerkx sterft op donderdag 7 oktober 2004, 25 jaar oud! Hartstilstand. Ieder jaar rond deze datum wordt nog altijd stilgestaan bij het onvoorstelbare verlies van vriend en sportman Gijs. Dit jaar zal de herdenking plaats hebben op zaterdagochtend 12 oktober 2013 om 08.00 uur.