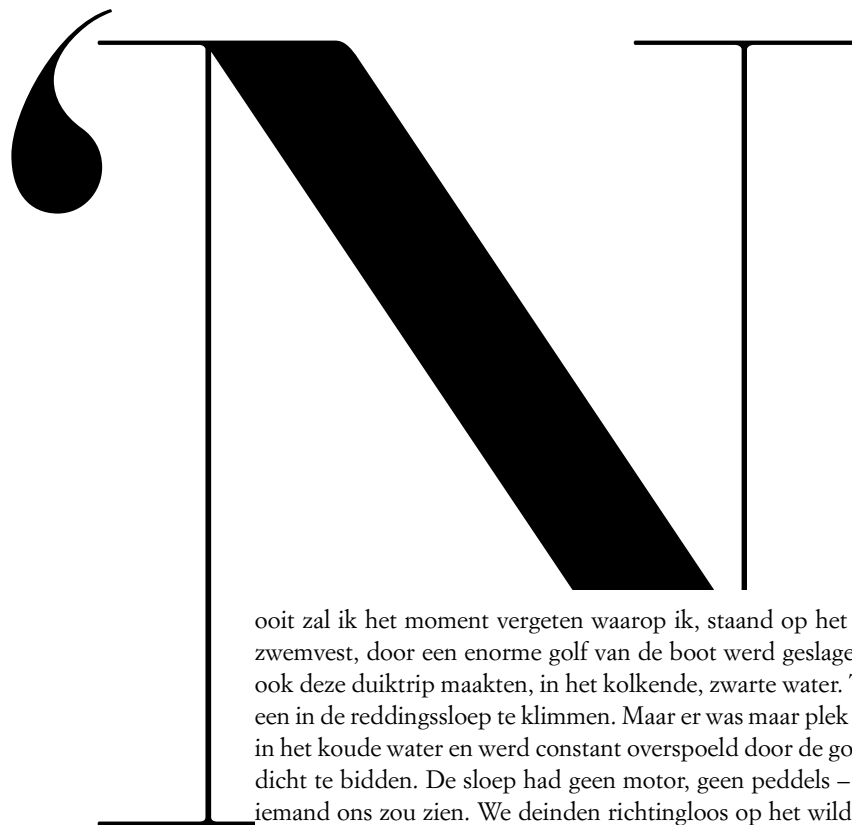


‘Als ik er nu doorheen zit, weet ik: NATUURLIJK KAN IK NOG WEL DOOR’

Op Bali overleefde Els Visser (29) een schipbreuk. Meer dan acht uur zwom ze voor ze een onbewoond eiland bereikte. De euforie van het overleven bleek verslavend – Els besloot professioneel triatleet te worden, en promoveerde onlangs ook nog in de geneeskunde. ‘Hard strijden om het te halen, overwinnen, geeft een intense voldoening.’

TEKST DEIRDRE ENTHOVEN FOTOGRAFIE BRENDA VAN LEEUWEN
VISAGIE RONALD HUISINGA





ooit zal ik het moment vergeten waarop ik, staand op het dek en gekleed in slechts een onderbroek, hemdje en zwemvest, door een enorme golf van de boot werd geslagen. Daar lag ik, samen met een heel aantal anderen die ook deze duiktrip maakten, in het kolkende, zwarte water. Terwijl de boot beetje bij beetje zonk, probeerde iedereen in de reddingsloep te klimmen. Maar er was maar plek voor zes mensen. De rest hing aan de rand van de sloep in het koude water en werd constant overspoeld door de golven. De kapitein zat in een reddingsboei met zijn ogen dicht te bidden. De sloep had geen motor, geen peddels – die waren eerder al in brand gestoken in de hoop dat iemand ons zou zien. We deinden richtingloos op het wilde water. Het was pikdonker, ijskoud en mensen waren afwisselend emotioneel en in paniek. Om de zoveel tijd wisselden we van positie en mochten zes anderen even op adem komen in de sloep.

Ik was gek genoeg niet bang; ik had mijn gevoel uitgeschakeld en stond mezelf niet toe na te denken over de eventuele haaien die onder ons zwommen. Ik was alleen maar bezig met overleven. Toen het licht werd, wist ik één ding zeker: zo'n nacht wilde ik niet nog eens meemaken. Samen met vier anderen besloot ik te gaan zwemmen. Heel in de verte zagen we een eiland, daar wilden we heen. Waarschijnlijk ga ik dood, dacht ik, maar liever zwemmend dan hangend aan dit bootje. Het was lastig om bij elkaar te blijven. Uiteindelijk zwom ik met de Nieuw-Zeelandse Gaylene verder. We zwommen op onze rug, dat was het handigst met de zwemvesten die we aanhadden en het bespaarde energie. De gedachte dat ik het niet zou redden kwam regelmatig op, maar die duwde ik weg. 'Blijven zwemmen, gewoon blijven zwemmen!' sprak ik mezelf toe. Gaylene hield mij in de gaten. Ik zag in haar blik dat zij vastberaden was het te halen. Daar trok ik me aan op. Na ruim acht uur zwemmen bereikten we het eiland. De opluchting was zo groot. Met de vaste grond onder mijn voeten voelde ik me weer veilig. Ik ging het redden!

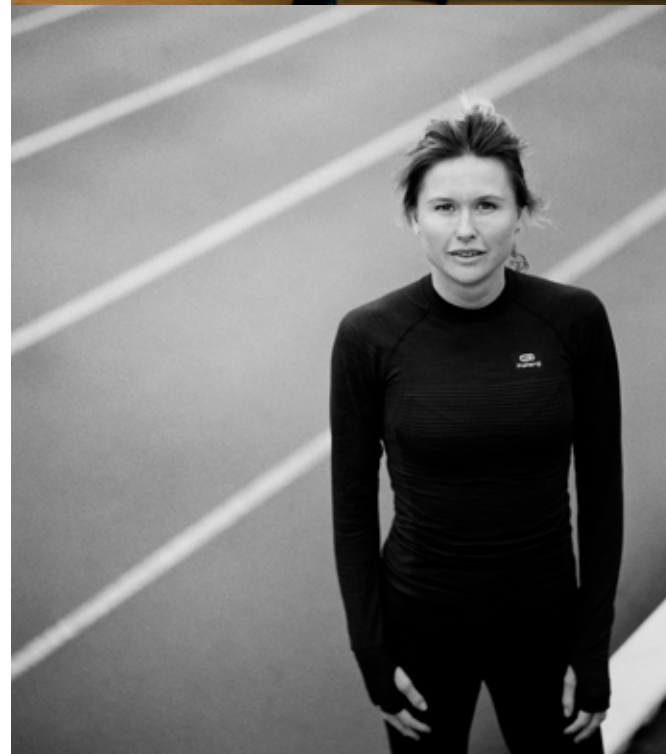
TANDJE EXTRA

'Zo hard strijden om het te halen, jezelf overwinnen, dat geeft een euforisch gevoel, een intense voldoening. Dat ervoer ik toen – en dat ervaar ik nu ook elke keer als ik de finish van een triatlon heb gehaald. Het gaat zo diep, dat gevoel, en dat is wat ik nu bewust opzoek. Een triatlon bestaat uit 3,8 kilometer zwemmen, 180,2 kilometer fietsen en een marathon lopen, ofwel 42,2 kilometer rennen. Het is een uitputtingsslag, elke keer weer. Ik train er hard voor, maar het is ook de overlevingsstrijd die ik heb gevoerd die maakt dat ik het elke keer weer volbreng. Ik was in eerste instantie heel verbaasd over wat ik daar in Indonesië had gekund: ruim acht uur zwemmen, niet in paniek raken, geen eten, geen drinken. Zo krachtig is mijn lichaam dus, en zo groot mijn uithoudingsvermogen. Als ik er tijdens een triatlon doorheen zit en denk dat ik niet meer kan, weet ik: natuurlijk kan ik nog wel. En dan lukt het me toch nog wat dieper te gaan, een tandje extra bij te zetten, en zo mijn tijd te verbeteren of een wedstrijd te winnen.

Ik was als kind best sportief, maar zeker geen fanatiek sporter. Samen met mijn broer Willem groeide ik op in Glimmen, een klein en rustig dorpje in de provincie Groningen. Mijn vader was leraar op een basisschool, mijn moeder medisch analist. In de vakanties gingen we naar Terschelling. Het was een warm en veilig thuis, waarbij veel mocht en niets moest. Wij werden niet gepusht, maar kregen wel kansen. Ik had veel hobby's. Gymnastiek, tennis, dansen en pianoles: ik deed vooral wat mijn vriendinnen deden. Ik herinner me wel dat ik snel was. Met zwemmen schoot ik door het water en met gym rende ik niet alleen de meisjes maar ook de jongens eruit. Een vader van een vriendinnetje zei voor de grap: misschien moet Els triatlons gaan doen! Daar lach je dan om, en verder dacht ik er nooit meer over na. Met tennis ging ik competitie spelen. Ook leuk.'

TOTAAL BLANCO

'Op de middelbare school had ik al snel een groepje vriendinnen met wie ik nog steeds heel hecht ben. We waren, en zijn, behoorlijk gelijkgestemd. Van de tien wilden er zeven geneeskunde studeren. Ik ook. Ik stond altijd ►



'Waar-
schijnlijk
ga ik dood,
dacht ik,
maar liever
zwemmend
dan hangend
aan dit
bootje'



‘Ik was verbaasd over wat ik had gekund: acht uur zwemmen, niet in paniek raken, geen eten, geen drinken. Zo krachtig is mijn lichaam dus’

vooraan als iemand iets had, en was het liefst degene die de pleister mocht plakken. Inmiddels zijn vijf van ons afgestudeerd. Ik koos voor Utrecht. Daar ging een wereld voor mij open. Ik was er ooit een dagje geweest, net als een dagje in Amsterdam, maar ik was verder weinig het dorp uitgekomen. De stad was overweldigend en ook hier volgde ik vooral de rest. Een paar vriendinnen wilden lid worden van het corps, dus ik schreef me ook in. Totaal blanco ging ik erin. En het was verrassend leuk. Ik kwam in een gezellig studentenhuus terecht en zat in verschillende commissies van de studentenvereniging. Ik ging er helemaal in op.

Het studeren ging me redelijk gemakkelijk af. Het scheelde dat ik intrinsiek gemotiveerd was; ik vond de geneeskunde heel erg interessant, ik verdiepte me er graag in. Toen ik coschappen ging lopen, was ik in mijn element. Eindelijk kon ik aan de slag. Ik twijfelde of ik me wilde specialiseren in de chirurgie of in de gynaecologie. Toen ik een paar maanden overhad, besloot ik een extra coschap te doen op Bali.

Naast het werk in het ziekenhuis in Den Pasar genoot ik van het eiland en de omgeving. Ik leerde surfen en haalde mijn duikbrevet. Voor mijn laatste week boekte ik die duiktrip, naar het eiland Komodo. Aan boord waren we met vijftientig man, naast twintig toeristen waren dat een gids, de kapitein en drie bemanningsleden. De tocht naar Komodo zou vier dagen duren. De tweede avond sloeg het weer om, en bleek onze boot – die de eerste dag op een rif was gevaren – lek. Iedereen was in paniek, helemaal toen bleek dat er geen goede radio aan boord was; we konden geen contact maken met het vaste land. Niemand zou weten dat wij schipbreuk leden. En we zouden pas over twee dagen aankomen op de bestemming – daarvoor zou niemand ons missen. Toen volgde die golf, het enige moment waarop ik ook echte paniek voelde, voor mijn gevoel dreigde toen acuut gevaar. Daarna stond ik vooral in de overlevingsstand: niet te veel denken maar doen.’

49 KILO

‘Op het eiland waar Gaylene en ik naartoe gezwommen waren, vonden we in eerste instantie geen drinkwater. We vingen onze urine op in aangespoelde petflessen en dronken die op. Niet over nadenken, zei ik tegen mezelf, gewoon drinken. Onze gezichten waren erg verbrand en we waren uitgeput, we konden nauwelijks meer lopen. Maar we leefden nog. Gaylene was vindingrijk. Op dag twee hingen de vellen aan ons gezicht, zij maakte van aangespoeld schuimrubber zonnekleppen om ons gezicht tegen de zon te beschermen. Iets later zagen we in de verte een boot met toeristen. We zwaaiden met onze zwemvesten en riepen uit alle macht. Maar de boot voer verder. Toen de bemanning langs de andere kant van het eiland weer mensen op het strand zag roepen – dat waren de drie andere toeristen die tegelijk met ons

waren gaan zwemmen – hebben ze hen opgepikt en zijn ze teruggekomen om ons op te halen. We waren gered.

Vanaf het eiland waar we naartoe werden gebracht, werd een reddingsoperatie op poten gezet om de andere drenkelingen te vinden. Ze bleken enorm afgedreven te zijn, maar de meesten hebben het overleefd. Van de vijftientig man die mee waren op de boot, hebben twee Spanjaarden het niet gered. Zij waren na ons gaan zwemmen en zijn niet teruggevonden. Zo gevaarlijk was het dus.

We mochten niet naar huis bellen vanaf het eiland waar we opgevangen werden. Te duur, vond de politie op het bureau. Ik heb nog wel een Facebookberichtje aan mijn broer Willem kunnen sturen, waarin ik schreef dat ik mijn telefoon kwijt was en dus even niet kon bellen. Ik wilde niemand ongerust maken met het ware verhaal. Maar de media hadden het al opgepikt en de BBC deed verslag. Ik moest mijn familie nu snel op de hoogte brengen.

Een dag later was ik terug op Bali. Nog een dag later zat ik in het vliegtuig naar huis. Het weerzien met mijn familie en vrienden op Schiphol was superemotioneel. Ik was zo blij iedereen weer te zien. Ik woog nog maar 49 kilo, normaal weeg ik 53, en kon niet meer. Ik was helemaal op.’

FLASHBACKS

‘Na een paar weken op de bank bij mijn ouders pakte ik de draad weer op. De adrenaline bleef maar door mijn lijf gieren, ik stond constant aan. Ik sliep heel licht. Wekenlang was ik hyperalert. Mijn coschap chirurgie deed ik op de automatische piloot. Pas na een maand begon tot me door te dringen wat ik had meegemaakt. Ik had flashbacks van het moshap waarop ik van de boot werd geslagen. Het besef dat ik door het oog van de naald was gekropen, dat ik dood had kunnen zijn, kwam hard binnen. Ik was ontzettend moe, en het vervreemde me dat het leven gewoon doorging, alsof er niets was gebeurd.

In het ziekenhuis kon ik terecht bij een coach die studenten begeleidt. Het was prettig om met een buitenstaander over de gebeurtenissen te kunnen praten, maar het is ook fijn om te praten met de anderen die de schipbreuk overleefden. Ik heb nog regelmatig contact met de andere Nederlanders die aan boord waren; de verbintenis is blijvend. Met Gaylene heb ik ook contact gehouden, maar dat wordt nu wel minder. Nieuw-Zeeland is gewoon heel ver weg.’

WIE IS DIE VROUW?

‘Tijdens mijn studententijd deed ik weinig aan sport. Ik had wel een redelijke basisconditie, dat was duidelijk. Ik liep soms hard en ontdekte het fietsen. Toen in augustus 2016, zo’n twee jaar na mijn ‘avontuur’, een paar vriendinnen vroegen of ik mee ►

‘Ik heb nog regelmatig contact met de anderen die aan boord waren – de verbintenis is blijvend’

wilde doen met een sprinttriathlon – dat is een achtste triathlon – dacht ik: waarom niet, ik kan het gewoon proberen. Ik won. Het stelde niet zo veel voor, maar in mij was iets wakker gemaakt. De euforie van doorgaan, doorzetten, net een tandje harder en de finish halen, wilde ik vaker voelen. Ik meldde me aan bij Hellas, de triathlonvereniging van Utrecht, ging trainen en deed mee met wedstrijden en marathons. Ik ging als een speer en al snel viel ik op. Tijdens een halve triathlon in Amsterdam riep de organisatie om: “Wie is die vrouw? Die gaan we volgen!” Vanaf toen ging ik er echt voor, en zette er alles voor opzij. Juli 2017 deed ik voor het eerst mee met een hele triathlon, in Zwitserland. Ik werd de eerste van de amateurs en eindigde zelfs in het ‘profveld’. Vrij opmerkelijk voor iemand die net kwam kijken. Daarna besloot ik een proflicentie te gaan halen. Ik wist ineens heel zeker: dit is mijn passie, dit is wat ik wil.’

GEDISKWALIFICEERD

‘Inmiddels was ik basisarts. Ik werkte aan een promotieonderzoek naar de individuele aanpak van patiënten met slokdarmkanker, waarbij ik onder meer naar hun genetisch materiaal heb gekeken. Nu worden patiënten grotendeels nog op dezelfde manier behandeld, met chemo- en radiotherapie gevolgd door een operatie. Maar de ziekte komt vaak terug. Voor darm- en borstkanker bestaan inmiddels specifieke genmutatieprofielen, waarmee we de overlevingskansen van patiënten nauwkeuriger kunnen inschatten. Voor mijn proefschrift hebben we aan het UMC Utrecht een pilotstudie uitgevoerd waaruit blijkt dat genmutaties ook bij slokdarmkanker van belang kunnen zijn. En ook dat het weghalen van zo veel mogelijk lymfeklieren toch echt voor iedereen met deze vorm van kanker een betere prognose oplevert. Het is een interessant en belangwekkend onderwerp. Ik had vier jaar onderzoek gedaan, ik wilde het afmaken en mijn promotie afronden, maar de volgende stap – een specialisatie in de geneeskunde – besloot ik niet te zetten. Door wat ik had meegemaakt, was er fundamenteel iets in mij veranderd. Ik wilde mijn hart volgen, niets meer uitstellen, mijn kansen grijpen. Die lagen bij de triathlon. Geneeskunde was iets wat ik altijd had gewild, maar mijn echte passie was de profsport.

Ruim een jaar na mijn triomf in Zwitserland werd ik eerste bij de triathlon van Maastricht. Die overwinning kreeg nog een staartje. Ik had tijdens het zwemmen door een verkeerde aanwijzing van een official een boei gemist en daardoor een stuk afgesneden. Zes weken later kreeg ik per mail te horen dat ik gediskwalificeerd was. Ik was verbijsterd en heb het besluit aangevochten. De fout was niet mijn schuld en ik had zo ver voorgelegd op degene die tweede was geworden, dat ik hoe dan ook had gewonnen. Ik

kreeg uiteindelijk gelijk en de overwinning mocht op mijn naam blijven staan. De advocaatkosten waren hoger dan het prijzengeld, maar het voelde goed.

Inmiddels had ik de stap gezet om naar Australië te verhuizen, vanwege de coach die ik daar had gevonden. Met hem train ik grotendeels in Australië, en daarnaast in Zwitserland en Nederland. In Brisbane kon ik bovendien mijn promotieonderzoek afronden. Afgelopen jaar november ben ik gepromoveerd.’

OFFERS

‘Deze carrière vergt veel. Ik train drie keer per dag, ben veel in het buitenland en zie mijn familie en vrienden weinig. Ik mis ze. Ik vind het vooral lastig dat ik ze steeds teleur moet stellen. Want ook als ik in Nederland ben, lukt het me zelden om af te spreken. Tussen het trainen door moet ik rusten en mijn trainingsschema’s krijg ik altijd pas een dag van tevoren. Dat ik geen tijd heb voor een relatie, houdt me niet zo bezig. Ik heb momenteel ook geen kinderwens. Ik ben 29, ik heb nog wel even, en ik leef heel erg in het nu. Wat komt, dat komt. De komende jaren richt ik mij op mijn topsportcarrière. De beste triatleet ter wereld is 35 – ik kan nog wel even voort. Ik wil bij de wereldtop horen, en dat vergt offers. Maar ik haal ontzettend veel voldoening uit wat ik doe, uit het sporten zelf en uit de ervaringen die ik opdoe. Ik kom op zo veel mooie plaatsen, en ik ontmoet veel mensen die ook zo’n drive hebben.’

MOTIVEREN

‘Het is moeilijk om als triatleet je brood te verdienen. Daarom werk ik eraan om mijn eigen merk – Els Visser – te ontwikkelen. Voor mijn logo, mijn kleding, en zelfs in mijn proefschrift, gebruik ik dezelfde stijl: wit met lichtblauwe strepen. Wie ik ben en wat ik doe, is daardoor herkenbaar.

Later dit jaar verschijnt een boek over mijn verhaal, vanuit mijn overtuiging dat je talent pas echt kunt ontdekken als je je passie volgt. Het gaat ook over het belang van sport voor je gezondheid: als je het goed doet, kun je er veel ziektes mee voorkomen. Ik geef daar lezingen over en ik motiveer mensen meer te gaan sporten. Ik bouw een team om mij heen van mensen die in mij geloven, die mij steunen, en voor wie ik ook iets kan betekenen. Ik ben bijvoorbeeld ambassadeur van Join for Joy (joinforjoy.net), een goed doel dat kinderen in Afrika met sport en spel belangrijke lessen meegeeft. Soms vragen mensen of ik het niet jammer vind dat ik nu geen arts word. Dan kun je immers zo veel voor anderen betekenen. Natuurlijk is dat waar – maar als topsporter kun je dat ook, en als ik eraan bij kan dragen dat mensen minder snel ziek worden, misschien nog wel meer.’ ■



‘Ik train drie keer per dag, ben veel in het buitenland en zie mijn familie en vrienden weinig. Ik mis ze’