

# Zwemmer met missie bereidt zich voor op Solo Kanaaloversteek

Vorige maand vertelde Maurice van den Berge waar het idee vandaan kwam om Het Kanaal tussen Dover en Calais in augustus van dit jaar zwemmend over te steken. Gemist? Kijk voor het verslag op [www.pushthelimit.nl](http://www.pushthelimit.nl). In deze editie doen we verslag van de impact die deze oversteek op zijn gezin heeft en hoe een gemiddelde trainingsweek van Maurice eruitziet.

**Wat vindt zijn vrouw Ien van dit avontuur?** Ien: “Om je een idee te geven van de afstand, Het Kanaal is hemelsbreed 34 kilometer. Rekening houdend met de stroming zal hij in werkelijkheid 40 km afleggen. Maurice en ik kennen elkaar al vanaf ons negentiende. In die tijd was hij al een sportman en dat is hij altijd geweest. Ik heb hem dan ook al die jaren gesteund tijdens zijn sportmomenten. In de beginjaren toen hij naar Nepal ging om de Makalu te beklimmen en later als trouwe supporter bij de vele waterpolowedstrijden van HZZIAN. Tot de kinderen kwamen, toen was ik minder frequent te vinden langs de waterkant”.

**Hoe ziet een gemiddelde trainingsweek er voor jou uit Maurice?** “Vier keer in de week sta ik om 05:00 uur naast mijn bed om vervolgens van 5:30 tot 7:30 uur te trainen in het nieuwe Hofbad in Ypenburg. Racing Club, een zwemvereniging die jong en ambitieus talent opleidt, heeft mij als een soort grote broer in de armen gesloten en ik mag bij hen als oude

rot met de jonkies mee zwemmen. Een van de redenen van hun gastvrijheid is dat ze zien hoe gemotiveerd en vastberaden ik ben. Ik train met een bijzonder doel voor ogen. Ik hoop dat ik een voorbeeld mag zijn voor de zwemsport. Over het algemeen is het een sport die niet zo blessuregevoelig is, wat natuurlijk ook meespeelt. Tenslotte ben ik zelfstandig ondernemer. Ons bedrijf Autobedrijf Wieringa run ik samen met Ien. Ik kan het mij niet permitteren om met een blessure thuis te belanden”.

**En je kinderen, wat vinden die ervan?** “Onze twee dochters verklaren mij, zoals het een goede puber en tiener betaamt, natuurlijk voor gek!”. Gelukkig ben ik, omdat ik 's ochtends vroeg train, vaker in de avonden thuis. Dan kan mijn vrouw ook eens weg en overhoor ik de kinderen als het nodig is”.

**Lig je dan alleen maar in het water?** “Nee, dan zou ik niet voldoende trainingsuren maken. Naar verwachting ga ik ongeveer negen

uur doen over de oversteek. Er is geen zwembad waar ik zo lang achter elkaar kan zwemmen. En buitenwater is nu nog te koud. Daarom loop ik ook nog twee keer per week hard. Gemiddeld zo'n 10 km. Tijdens mijn voorbereiding heb ik een keer in de maand nog een extra intensief trainingsweekend. Je moet je dan voorstellen dat ik hardlopend naar het zwembad ga, vervolgens twee uur train en dan weer terugloop. Het gaat erom dat ik mijn lichaam train om het lang achter elkaar intensief in te spannen”.

**Je hebt besloten de opbrengt van deze overtocht te doneren aan Spieren voor Spieren. Kun je uitleggen waarom je juist deze stichting gekozen hebt?** “Natuurlijk, maar dat houd je tegoeed voor de volgende keer”. Zoals het een gezond sporter betaamt koppelt ook Maurice zijn Kanaaloversteek aan een goed doel. Hij gaat zwemmen voor Spieren voor Spieren. Wil jij deze sportieve uitdaging sponsoren? Neem dan contact op via: [www.pushthelimit.nl](http://www.pushthelimit.nl).

