



Gazet van Antwerpen

Date: 21-01-2023
Page: S 014
Periodicity: Daily
Journalist: Marc Vermeiren

Circulation: 62976
Audience: 370900
Size: 790 cm²



OCEAN RACE

Oud-deelnemer **JAN BOURGOIS** over de zwaarste wedstrijd ter wereld

“Je krijgt zin om overboord te springen. Of iemand overboord te gooien”

Een boot. Een wereldzee. En veel volk op een zakdoek. Tot zover de gelijkenissen tussen het tv-programma *Over De Oceaan* en de Ocean Race, een 60.000 kilometer lange zeilwedstrijd waarvan de veertiende editie deze week van start ging. Jan Bourgois (62), Oostendenaar, professor inspanningsfysiologie aan de UGent én deelnemer in 1982, geeft survivaaltips. “Een vergelijking? De Ocean Race is duizend keer zwaarder.”

MARC VERMEIREN

Probeer, ondanks alles, wat te slapen

“De Ocean Race wordt de *Everest of The Oceans* genoemd, net omdat het zo zwaar is. Onze dagen en nachten waren onderverdeeld in shiften: vier uur wacht op het dek, vier uur slapen en vier uur standby. In het beste geval. Omdat de wind aan de evenaar zo grillig is, moesten we voortdurend van zeilen wisselen. Daardoor moesten we drie dagen lang wakker blijven. Omdat je zo snel mogelijk moet kunnen reageren, kruip je met zo veel mogelijk kleren aan in bed. Ook meer dan veertig jaar later is mijn slaappatroon beïnvloed door die bewuste wedstrijd. Na mijn deelname heb ik nooit langer dan vier, vijf uur per nacht onafgebroken kunnen slapen.”

Was je niet met zeewater

“Een douche hadden we niet. Nu beschikt de crew over een ontziltingsapparaat. Wij moesten onze beperkte voorraad zoet water ge-

bruiken om te drinken. Al tijdens de eerste etappe maakten we de fout om ons met zeewater te wassen, waardoor we de rest van die reis plakten van het zout. En toch stonken we niet. Althans, voor zover ik mij herinner. Ook kende niemand van ons ernstige gezondheidsproblemen. Duizenden kilometers verwijderd van het vasteland kan dat een ramp zijn. Tijdens onze editie kreeg de schipper van de Nederlandse boot Flyer een hartinfarct. Als hij het niet had gehaald, zo wilde hij zelf, moesten ze het stoffelijk overschot overboord gooien. Maar hij overleefde het.”

Erger je zo weinig mogelijk

“178 dagen lang met zeven

mensen op 12 vierkante meter. Onze langste etappe bedroeg 49 dagen, van Engeland naar Zuid-Afrika. Psychologische voorbereiding

bestond niet. Negen maanden in zulke extreme omstandigheden samenleven maakt zware confrontaties onvermijdelijk. Een voorbeeld: het toilet bevond zich in dezelfde ruimte als de eettafel, maar tijdens een storm was de wc-deur gesneu-

veld. Gevolg: spanningen. Niet iedereen legde tijdens zijn dienst evenveel mijl af. Gevolg: spanningen. Niet iedereen liet de rest zo veel mogelijk doorslapen. Gevolg: spanningen. Je lag tien minuten in bed en moest er weer uit. Na verloop van tijd denk je: ofwel gooi ik hem overboord, ofwel spring ik zelf. Als therapie hielden we allemaal een dagboek bij.”

Wees zuinig met eten en drinken

“De zeilers nu beschikken over gepersonaliseerde voedingspakketten, met supplementen en gellekes. Wij hadden alleen tijdens de eerste tien, twaalf dagen vers eten. Nadien moesten we ons behelpen met gedroogd voedsel en conserven. We zaten ook veel te snel doorheen onze hoeveelheid drinkbaar water, dus moesten we regenwater opvangen. Een vis vangen? Hebben we geprobeerd, maar zelfs bij windstilte lukte dat niet.”

Kijk uit voor ijsbergen (en walvissen)

“Om de kortste route te nemen tussen Zuid-Afrika en Nieuw-Zeeland – een traject van 42 dagen – voeren we zo zuidelijk mogelijk, waardoor we in de zone met ijsbergen belandden. Omdat je 's nachts amper zichtbaarheid hebt, gebruikten we onze thermometer

om te weten of er zo'n kanjer naderde. Een plotse daling van de temperatuur en de schrik sloeg je om het hart. De grootste ijsberg in onze buurt was 1,2 kilometer breed. En toch zeilden wij ook 's nachts op volle kracht vooruit. Onderweg naar Argentinië via Kaap Hoorn zwom een walvis drie dagen lang met ons mee. Een exemplaar van meer dan twintig meter lang. Prachtig, maar angstaanjagend voor wie op een jacht van dertien meter lang zit. Onze Typhoon VI, die we voor deze wedstrijd hadden omgedoopt tot de Croky, blijft ook nu nog de kleinste boot die ooit de Ocean Race heeft uitgevaren. Omdat er nu minimumafmetingen bestaan, zal ons record nooit verbeterd worden”

Blijf zo droog mogelijk

“Nu beschikt de crew over waterdichte en warme droogpakken, wij moesten ons behelpen met wollen materiaal. Om handschoenen en botten nog enigszins droog te houden, gebruikte ik plastic zakken. Maar helemaal droog blijven, lukt zelfs met de meest moderne kledij ook nu nog niet. Wie op het dek staat tijdens ruige omstandigheden, krijgt urenlang massa's buiswater (*het water dat door een combinatie van wind, golven en snelheid over een schip slaat, red.*) over zich heen. Sommige mensen maken wel eens de vergelijking met wat die BV's in *Over De Oceaan* doorstaan, maar zo'n Ocean Race is – met alle respect – duizend keer zwaarder.”

Besef waar het schip zich bevindt

“Om ons te oriënteren moesten we een sextant gebruiken (*een traditioneel navigatie-instrument, red.*). Omdat we op een bepaald moment twee weken bewolking hadden en

ons dus niet konden oriënteren op zon of sterren, waren we zelfs Zuid-Afrika voorbijgevaren. Weerberichten kwamen via een radioamateur in Oostende. Nu krijgen deelnemers via satellieten continue dergelijke informatie binnen. Tot op de centimeter weten de boten waar ze varen.”

Let op voor de zon

“De evenaar is verschrikkelijk. 40 graden, brandende zon, hoge vochtigheidsgraad. Tegenwoordig zien ze spierwit van de zonnebrandolie, in onze tijd sprongen wij daar veel nonchalanter mee om. Wij deden dan nog de stommeit

om in een windstille periode aan de evenaar het water in te duiken, maar dat zout blijft aan je lichaam kleven.”

Wees je (een beetje) bewust van het gevaar

“Sinds de eerste editie in 1973 zijn er al zeven mensen overboord geslagen en verdrinken. In mijn tijd bestonden amper veiligheidsmaatregelen. En zelf dacht ik, op mijn twintigste, niet aan het gevaar. Geen drie keer heb ik mezelf met een redingslijn vastgemaakt. Ook niet tijdens de zwaarste storm. Zelfs in geen honderd

Wat is de Ocean Race?

Verdeeld over zeven etappes leggen de deelnemers aan de Ocean Race tussen 15 januari en 1 juli 60.000 kilometer af, waarbij ze alle grote oceanen passeren. Vertrek was in het Spaanse Alicante, aankomst in het Italiaanse Genua. De derde etappe, die vertrekt in het Zuid-Afrikaanse Kaapstad en aankomt in het Braziliaanse Itajai, is met zijn 22.000 kilometer de langste in de vijftigjarige geschiedenis van het evenement. De Ocean Race, die dit jaar elf boten telt, noemt zichzelf “*the toughest test for a team in sports (de zwaarste test voor een team in de sport)*”.(mv)

jaar wist ik hoe die opblaasbare

reddingsboot functioneerde.

Probeer te genieten

“Alleen in het midden van de oceaan krijg je zulke fenomenale sterrenhemels en zonsondergangen te zien. Je staat voortdurend in contact met de natuur en met de elementen. Soms zwemmen dolfijnen met je mee of volgen albatrossen dagenlang het schip. In de moeilijk-

ste momenten vroeg ik me toch af wat ik daar in godsnaam zat te doen. Maar achteraf kijk ik daar uitsluitend met voldoening op terug. Die ervaring heeft mijn karakter gevormd. Ondanks alle spanningen zijn we met zeven vertrokken en met zeven teruggekomen. Als vrienden, zelfs.”



Jan Bourgois, nu en aan het stuur of hoog bij zijn deelname in 1982. FOTOS RR





Het Nieuwsblad

Date: 21-01-2023
Page: S 016+017
Periodicity: Daily
Journalist: Marc Vermeiren

Circulation: 185454
Audience: 984653
Size: 1 378 cm²



publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

Een boot. Een wereldzee. En veel volk op een zakdoek. Tot zover de gelijkenissen tussen het tv-programma *Over de Oceaan* en de *Ocean Race*, een 60.000 kilometer lange zeilwedstrijd waarvan de veertiende editie deze week van start ging.

Jan Bourgois (62), Oostendenaar, professor inspanningsfysiologie aan de UGent én deelnemer in 1982, geeft survivaltips. “Een vergelijking? De Ocean Race is duizend keer zwaarder.” **MARC VERMEIREN**

“Je krijgt zin om overboord te springen. Of iemand overboord te gooien”

Probeer, ondanks alles, wat te slapen

“De Ocean Race wordt de *Everest of The Oceans* genoemd, net omdat het zo zwaar is. Onze dagen en nachten waren onderverdeeld in shiften: vier uur wacht op het dek, vier uur slapen en vier uur standby. In het beste geval. Omdat de wind aan de evenaar zo grillig is, moesten we voortdurend van zeilen wisselen. Daardoor moesten we drie dagen lang wakker blijven. Omdat je zo snel mogelijk moet kunnen reageren, kruip je met zo veel mogelijk kleren aan in bed. Ook meer dan veertig jaar later is mijn slaappatroon beïnvloed door die bewuste wedstrijd. Na mijn deelname heb ik nooit langer dan vier, vijf uur per nacht onafgebroken kunnen slapen.”

Erger je zo weinig mogelijk

“178 dagen lang met zeven mensen op 12 vierkante meter. Onze langste etappe bedroeg 49 dagen, van Engeland naar Zuid-Afrika. Psychologische voorbereiding bestond niet. Negen maanden in zulke extreme omstandigheden samenleven maakt zware confrontaties onvermijdelijk. Een voorbeeld: het toilet bevond zich in dezelfde ruimte als de eettafel, maar tijdens een storm was de wc-deur gesneuveld. Gevolg: spanningen. Niet iedereen legde tijdens zijn dienst evenveel mijl af. Gevolg: spanningen. Niet iedereen liet de rest zo veel mogelijk doorslapen. Gevolg: spanningen. Je lag tien minuten in bed en moest er weer uit. Na verloop van tijd denk je: *Ofwel smijt ik hem overboord, ofwel spring ik zelf.* Als therapie hielden we allemaal een dagboek bij.”

Was je niet met zeewater

“Een douche hadden we niet. Nu beschikt de crew over een ontziltingsapparaat, wij moesten onze beperkte voorraad zoet water gebruiken om te drinken. Al tijdens de eerste etappe maakten we de fout om ons met zeewater te wassen, waardoor we de rest van die reis plakten van het zout. En toch stonken we niet. Althans, voor zover ik mij herinner. Ook kende niemand van ons ernstige gezondheidsproblemen. Duizenden kilometers verwijderd van het vasteland kan dat een ramp zijn. Tijdens onze editie kreeg de schipper van de Nederlandse boot Flyer een hartinfarct. Als hij het niet had gehaald, zo wilde hij zelf, moesten ze het stof felijk overschot overboordgooien. Maar hij overleefde het.”

Wees zuinig met eten en drinken

“De zeilers nu beschikken over gepersonaliseerde voedingspakketten, met supplementen en *gellekes*. Wij hadden alleen tijdens de eerste tien, twaalf dagen vers eten. Nadien moesten we ons behelpen met gedroogd voedsel en conserven. We zaten ook veel te snel doorheen onze hoeveelheid drinkbaar water, dus moesten we regenwater opvangen. Een vis vangen? Hebben we geprobeerd, maar zelfs bij windstilte lukte dat niet.”

Kijk uit voor ijsbergen (en walvissen)

“Om de kortste route te nemen tussen Zuid-Afrika en Nieuw-Zeeland – een traject van 42 dagen – voeren we zo zuid-

lijk mogelijk, waardoor we in de zone met ijsbergen belandden. Omdat je 's nachts amper zichtbaarheid hebt, gebruikten we onze thermometer om te weten of er zo'n kanjer naderde. Een plotse daling van de temperatuur en de schrik sloeg je om het hart. De grootste ijsberg in onze buurt was 1,2 kilometer breed. En toch zeilden wij ook 's nachts op volle kracht vooruit. Onderweg naar Argentinië via Kaap Hoorn zwom een walvis drie dagen lang met ons mee. Een exemplaar van meer dan twintig meter lang. Prachtig, maar angstaanjagend voor wie op een jacht van dertien meter lang zit. Onze Typhoon VI, die we voor deze wedstrijd hadden omgedoopt tot *de Croky*, blijft ook nu nog de kleinste boot die ooit de Ocean Race heeft uitgevaren. Omdat er nu minimumafmetingen bestaan, zal ons record nooit

verbeterd worden”

Wat is de Ocean Race?

Verdeeld over zeven etappes leggen de deelnemers aan de Ocean Race tussen 15 januari en 1 juli 60.000 kilometer af, waarbij ze alle grote oceanen passeren. Vertrek was in het Spaanse Alicante, aankomst in het Italiaanse Genua. De derde etappe, die vertrekt in het Zuid-Afrikaanse Kaapstad en aankomt in het Braziliaanse Itajai, is met zijn 22.000 kilometer de langste in de vijftigjarige geschiedenis van het evenement. De Ocean Race, die dit jaar elf boten telt, noemt zichzelf “the toughest test for a team in sports (de zwaarste test voor een team in de sport)”.

(MV)

Probeer zo droog mogelijk te blijven

“Nu beschikt de crew over waterdichte en warme droogpakken, wij moesten ons behelpen met wollen materiaal. Om handschoenen en botten nog enigszins droog te houden, gebruikte ik plastic zakken. Maar helemaal droog blijven lukt zelfs met de meest moderne kledij ook nu nog niet. Wie op het dek staat tijdens ruige omstandigheden, krijgt urenlang massa's buiswater (*het water dat door een combinatie van wind, golven en snelheid over een schip slaat, red.*) over zich heen. Sommige mensen maken weleens de vergelijking met wat die BV's in *Over de Oceaan* doorstaan, maar zo'n Ocean Race is – met alle respect – duizend keer zwaarder.”



JAN BOURGOIS

DEELNEMER OCEAN RACE 1982

“Ook meer dan veertig jaar later is mijn slaappatroon beïnvloed door die bewuste wedstrijd. Na mijn deelname heb ik nooit langer dan vier, vijf uur per nacht onafgebroken kunnen slapen”

Afrika voorbijgevaren. Weerberichten kwamen via een radioamateur in Oostende. Nu krijgen deelnemers via satellieten continu dergelijke informatie binnen. Tot op de centimeter weten de boten waar ze varen. De huidige zeilers kunnen altijd het thuisfront contacteren, wij konden dat alleen bij de tussenstops. Op kerstdag belde ik vanuit Nieuw-Zeeland naar huis.

Collect call. Dat telefoontje van tien minuten kostte 20.000 frank. (*droog*) Nadien heb ik niet meer moeten bellen.”

Let op voor de zon

“De evenaar is verschrikkelijk. 40 graden, brandende zon, hoge vochtigheidsgraad. Tegenwoordig zien ze spierwit van de zonnebrandolie, in onze tijd sprongen wij daar veel nonchalanter mee om. Wij deden dan nog de stommeit om in een windstille periode aan de evenaar het water in te duiken, maar dat zout blijft aan je lichaam kleven. Richting Antarctica kom je in diepvriestemperaturen terecht. Sneeuw op het dek. Stormwinden, waardoor het nog een stuk kouder aanvoelt. Je bent doorweekt door neerslag en zeewater. En dan kruip je in een natte slaapzak.”

Wees je (een beetje) bewust van het gevaar

“Sinds de eerste editie in 1973 zijn er al zeven mensen overboord geslagen en verdronken. In mijn tijd bestonden amper veiligheidsmaatregelen. En zelf dacht ik, op mijn twintigste, niet aan het gevaar. Geen drie keer heb ik mezelf met een reddingslijn vastgemaakt. Ook niet

Besef waar het schip zich bevindt

“Om ons te oriënteren, moesten we een sextant gebruiken (*een traditioneel navigatie-instrument, red.*). Omdat we op een bepaald moment twee weken bewolking hadden en ons dus niet konden oriënteren op zon of sterren, waren we zelfs Zuid-

tijdens de zwaarste storm. Zelfs in geen honderd jaar wist ik hoe die opblaasbare reddingsboot functioneerde. Een keer zijn we helemaal platgegaan, waarbij de mast dus bijna het water raakte. Wie buiten staat, kan nog anticiperen. Wie beneden zit of slaapt, krijgt de grootste klappen. En alles ligt natuurlijk helemaal overhoop.”

Probeer te genieten

“Alleen in het midden van de oceaan krijg je zulke fenomenale sterrenhemels en zonsondergangen te zien. Je staat voortdurend in contact met de natuur en met de elementen. Soms zwemmen dolfijnen met je mee of volgen albatrossen dagenlang het schip. In de moeilijkste momenten vroeg ik me toch af wat

ik daar in godsnaam zat te doen. Ik was twintig jaar en kon uitgaan, maar ik zat met Nieuwjaar op een bootje. Maar achteraf kijk ik daar uitsluitend met voldoening op terug. Die ervaring heeft mijn karakter gevormd. Ondanks alle spanningen zijn we met zeven vertrokken en met zeven teruggekomen. Als vrienden, zelfs.”



Deze Nederlanders vertrokken vol goede moede voor hun maandenlange reis. © AFP



Elf boten vertrokken zondag vanuit het Spaanse Alicante voor de eerste van zeven etappes. In totaal zullen ze 60.000 kilometer afleggen. © AFP



Wim Bourgois aan het stuur (links) en in de zeilen tijdens zijn Ocean Race in 1982. © RR