

My Midmar-Myl

Chris R. Burger

2013-02-28

Ek reken ek wou dit nog altyd gedoen het. Die Midmar-Myl is 'n instelling in Suid-Afrika, net soos Comrades en 'n besoek aan die Voortrekkermonument.

In my geval het dit lank geneem voordat ek daarby uitgekom het. Die lewe gaan maar sy gang, en ek het myself deur my twintigs, dertigs en veertigs op meer as een front te besig gehou. Elke Nuwejaar het ek oor my skedule en my verpligtinge gedink, en besluit dat die tyd nog nie gekom het nie. Ek het selfs 'n poging gemaak om my dogter en 'n paar vriende om te praat om dit saam met my te doen. Ongelukkig het hulle nie my entoesiasme gedeel nie.

In Oktober 2011 het my omstandighede skielik verander. Die spanning om hierdie verandering het my laat dink dat ek versigtig my oefenprogram sou moes bestuur, beide as 'n manier om my aandag af te lei en om my gestel te versterk. Die veranderinge het ook skielik 'n klomp spaar-tyd beskikbaar gestel. Toe ek in November besef het dat die nuwe omstandighede dalk lank sou duur, het ek dadelik begin wonder of ek die Midmar-Myl dalk in 2012 sou kon aanpak.

Ek het vir twee kollegas 'n spanpoging voorgestel. Albei het al Comrades gehardloop en albei was fiksheidsbewus. Hulle het dadelik toegestem—as ek die Comrades saam met hulle sou doen.

Vir my lyk dit nie regverdig om 'n uur se swem en twee maande se voorbereiding vir 12 uur se hardloop en sewe maande se voorbereiding te ruil nie. My besware is afgelas. Ek het 'n bietjie ernstige dinkwerk gehad om te doen. Na letterlik etlike minute het ek besluit om hulle uitdaging te aanvaar. Ek het vir Comrades ingeskryf en vir hulle die kwitansie gestuur.

Een van my kollegas het die uitdaging aanvaar. As ek filosofies wil wees moet ek seker toegee dat 'n 50%-opbrengs nie te sleg is nie!

Dit was die middel van November, en skielik het ek twee uitdagings in die oë gestaar. Ek moes binne omtrent 10 weke leer swem en binne omtrent sewe maande leer hardloop. Ek en my kollega Laurens Cloete het dadelik drie oggende per week begin swem, en ek het self 'n paar aande per week begin hardloop.

Die hardloop was moeilik, maar die swem was onmoontlik. Al die oefenprogramme op die Internet begin met 400 m vir opwarming, gevolg deur indrukwekkende afstande in die vorm van intervale en allerhande ander lawwigthede. Ek kon nie eers die opwarming voltooi nie. Om die waarheid te sê, selfs met rojalie ruspouses tussenin kon ek nie 400 m in 'n enkele sessie swem nie.

'n Afrigter het allerhande plastiekspeelgoed aanbeveel: kort vinne, 'n trekboei en 'n skopbord. Die plastiekspeelgoed het die illusie van vordering geskep, en ek kon gou-gou die voorgeskrewe 400 m per sessie met 'n kombinasie van gereelde rus en plastiekspeelgoed aflê. Laurens het konsekwent beter as ek gedoen; hy was baie minder afhanklik van die pouses en die speelgoed. Ek het hierdie feit aan die feit dat hy baie langer as ek is, toegeskryf. Hy kon prakties van een punt van die swembad tot by die ander strek. Byna.

Die finale besef dat ek die pot mis gesit het het gekom toe ek vir myself net na die middel van Desember 'n hartmonitor gekoop het. Na net 100 m se swem was my hartklop oor 160, al was my fiksheid besig om te verbeter en my rustende pols aan die afneem. Dit was skielik pynlik duidelik dat my tegniek so swak was dat ek dit drasties sou moes afleer.

Laurens het my besorgdheid gedeel, en intense Internet-navorsing het 'n lewensvatbare opsie opgelewer. 'n Swemfrigter in Centurion, nie ver van hier af nie, het byna wonderbaarlike vordering belowe, deur tegnieke van Total Immersion te gebruik. TI is 'n Amerikaanse organisasie, deur Terry Laughlin gestig. Terry is 'n langafstand-swemmer, maar het nie die klassieke omgekeerde driehoek-lyf van Olimpiese swemmers en Johnny Bravo nie. Hier was hoop: 'n ou wat normaal lyk en beweer dat hy lang afstande kan swem. Ons het so gou moontlik 'n afspraak met Pam gereël.

Nog inspirasie het uit 'n onverwagte bron gekom. Ek het 'n kollega in die WNNR raakgeloop, wat genoem het dat hy 'n gereelde Midmar-swemmer was, en dat hy die uitdaging in sy vroeë vyftigs aangepak het. Dirk Conradie het 'n artikel met die naam van "My eerste Myl" geskryf. Hierin het hy sy eie reis na sy eerste Midmar-swem beskryf. Die mees inspirerende deel was iets wat hy sekerlik nie so bedoel het nie. Dit was die onthulling dat hy self aanvanklik nie twee lengtes van 'n 20 m-swembad kon swem nie. Hier was 'n ou wat duidelik nes ek geen talent het nie, en tog meer as een Midmar-Myl kon voltooi. Daar was regtig hoop!

Die swemles waarna ons so uitgesien het het op 8 Januarie 2012 plaasgevind. In 'n sessie wat die grootste deel van 'n dag beslaan het, het Pam my en Laurens oorreed dat ons style hopeloos te veel energie gemors het. Ten minste het dit die hoop op 'n beduidende verbetering laat opvlam. Ek het myself pens en pootjies in die proses ingegooi. Die eerste effek was egter dat ek nie meer kon swem nie. My ingeboude hondjie-agtige styl is onomkeerbaar beskadig, en ek het skielik nie meer 'n swemstyl gehad nie.

'n Paar drastiese insigte het uit hierdie sessie gevloei. Eerstens, dit was moontlik om plat in die water te dryf, sonder om woes te skop om 'n mens se bene bo te hou. Om die waarheid te sê is skop eintlik opsioneel. Tweedens, dit is moontlik om tussen slae te sweef, wat heelwat afstand uit elke slag uit kan melk. Derdens, plastiekspeelgoed is teenproduktief. Hulle veroorsaak 'n stand in die water wat geen ooreenkoms met 'n regte swemstyl het nie.

Vir die volgende twee weke het ek nougeset die oefeninge op Terry se video gedoen. Hierdie oefeninge het behels dat ek in vlak water moes staan en bewegings uitvoer wat enige toeskouers sou oortuig dat my varkies nie op hok is nie. Vir ure aaneen. Dit het 'n volle twee weke geduur voordat ek weer kon swem.

Laurens het 'n minder drastiese benadering gevolg. Hy het byna dadelik begin swem, terwyl hy die oefeninge op die kantlyn gedoen het.

Die goeie nuus is dat ek, toe ek uiteindelik met die Nuwe! Verbeterde! styl begin swem het, verskeie lengtes van Hillcrest se 50 m-swembad sonder 'n onderbreking kon swem. Ek was definitief besig om die vrugte van my harde werk te pluk!

Daar was nou drie weke voor Midmar oor. Laurens se situasie was meer hoopvol as myne. Hy kon redelik maklik swem. Vroeg in Februarie het Laurens sy eerste myl in vier paaielemente voltooi. Die volgende dag het hy 'n ononderbroke myl ook kafgedraf.

Ek was nie heeltemal so sterk nie, maar ten minste kon ek nou meer as 'n halfuur se gekonsentreerde oefening inkry, en honderde meters swem.

In hierdie tyd het ek 'n wonderlike sessie in 'n swembad in Oeganda ingewerk. Ek was toevallig in 'n hotel op die oewer van Victoriameer, en het hulle eersteklas-swembad gebruik om lang afstande te swem. Ek het ook in die meer gaan swem. Vir die eerste keer kon ek redelik moeitevry swem en dit jou wrintiewaar geniet.

Dirk se artikel het aanbeveel dat 'n mens 'n oopwater-swem voor Midmar moes aanpak, om aan die moeilike toestand blootgestel te word. Die gerieflikste byeenkoms op die kalender was die Roode 1000. Hoewel die 1000 m-swem te moeilik vir ons was, het hulle ook 'n 500 m-"pret"-swem aangebied. Op hierdie stadium was die titel 'n bietjie te ironies vir my smaak.

Vir my was 'n sleutelbestanddeel van my gewilligheid om die item aan te pak, my geheime agterdeur. Lank gelede, toe ek in ruimteman-keuring betrokke was, het ek geleer om vir 'n lang tyd water te trap. Ek het geleer om op my rug te draai en diep asem te haal. Hierdie vermoë sou my nou baie help. Ek was nie seker dat ek kon klaarmaak nie, maar ek het geweet dat ek nie sou verdrink nie. Ek kon eenvoudig op my rug draai en diep asemhaal totdat ek weer kon voortgaan. Of gered word.

Ons het by die Roode 1000 aangetree, presies twee weke voor Midmar. Ek persoonlik het gekul gevoel, want die werklike afstand was ver oor die 600 m. Hierdie was nie waarvoor ek myself ingelaat het nie! Ons het albei darem dit reggekry om die reises te voltooi en ons eerste blootstelling aan die massa van spartelende liggame wat oopwater-swem behels, gekry. Dit was nie 'n grappie nie, maar ons het albei die swemmery in onder 'n halfuur voltooi.

Dit was pynlik stadig, maar ons was tevrede. Daar was hoop, en ons het nog twee weke oorgehad.

In hierdie tydperk het Laurens vir homself nog 'n plastiekspeelding deur die pos bestel. Hierdie keer was dit 'n sinvolle een. Die piepklein metronoompie pas in 'n mens se swempet in en skree teen 'n verstelbare tempo. 'n Mens kan nou die oorweldigende drang om te spartel, beheer. Ek kon die verbetering dadelik raaksien. Binne dae het Laurens elegant en volhoubaar begin swem.

My eie styl was nie naastenby elegant of volhoubaar nie, maar ek kon darem in die laaste week 1000 m in die swembad swem. Ek sou 'n myl ook kon doen as ek nog twee dae gehad het voordat dit tyd was om vir die reises te begin uitrus.

Ons het Saterdagmiddag Pietermaritzburg-toe gery. Ons swemmery sou Sondagoggend plaasvind. Ek het nie 'n rustige nag beleef nie, maar het in die oggend darem nie te sleg gevoel nie. Dinge was 'n bietjie gejaag, want ons moes dam-toe ry om vir die wedren in te skryf. In die inskrywings-tou het ek 'n verstommende gesprek met 'n kankerpatiënt gevoer. Sy het beplan om die Myl in 2013 te doen, en was daar om 'n protégé te help inskryf. Ek het haar storie inspirerend gevind. Ek het haar van my eie pogings om die Myl en Comrades in my laat veertigs na 'n geskiedenis van rugbeserings baas te raak, vertel. Ek was oorstelp om te besef dat sy my storie ook as inspirerend ervaar het. Teen die einde van ons gesprek het dit gelyk of sy alle twyfel uit die weg geruim het, en of sy die 2013-Myl sou aanpak.

Ons het ons wit beginners-pette gekry, het onself laat merk en by die wegspringplek aangetree. 'n Myl lyk onmoontlik ver om in 'n reguit lyn te swem. Ek sal lieg as ek nie toegee dat ek 'n bietjie angstig was terwyl ek na die oorkante wal gestaar het nie, maar ek het geweet dat ek altyd op my rug kon draai en rus as dit nodig was.

'n Meer ernstige bekommernis was die afsnytyd. As ek die russery oordoen het, sou ek nie voor die afsnytyd by die halfpadmerk aankom nie. Daar was botsende inligting op die Webwerf; beide 30 en 32 minute is as halfpad-afsnityd genoem. Die idee was dan om so min moontlik in die eerste helfte te rus. As ek moes, kon ek altyd in die tweede helfte rus. Dit het nie gelyk of daar nog 'n afsnytyd na halfpad was nie.

Toe ek weggetrek het, het ek effens swak gevoel. Ek het beslis nie so sterk geswem soos vroeër die week in die swembad nie. Hoewel ek geleidelik gevorder het, het ek geweet dat ek betreklik stadig was. Die gereelde botsings met ander swimmers en veral die golwe van die reddingsboot met die 17-jarige windgat aan die stuur, het nie gehelp nie. Ek het 'n paar keer water gesluk, en die groot golwe van die boot het die lewe regtig onaangenaam gemaak. Ek het gewonder of hy vir die aantal drenkelinge wat hy red betaal word. Hoekom anders sou hy opsetlik probeer om swimmers te laat verdrink?

Op pad na die halfpadmerk het ek begin wonder of ek die afsnytyd sou haal. Ek kon nie my stophorlosie lees nie. Die water was te troebel om dit onderwater te lees, en my middeljarige sig was nie opgewasse om naby genoeg te fokus om dit bo die water deur 'n nat swembrillens te kon lees nie. Soos die boeie

stadig maar seker nader gekom het, het ek oor die afsny gedink. Sou ek teenstribbel? Sou ek dit verwelkom? In werklikheid het ek nie meer omgee nie. As ek toegelaat is om voort te gaan, sou ek bly wees dat ek hierdie ding kon voltooi. Maar as ek afgesny is, sou ek ten minste nie nog 'n halfuur van hierdie foltering moes verduur nie.

Op die ou end het ek die afsnytyd met net onder 'n minuut verpas. Ek is sonder seremonie in die Boot van Skaamte gegooi. Dit was baie stil in daardie boot. 'n Paar dosyn afgematte individue het reguit voor hulle gestaar en min gesê. Die meeste het bloederige snye op hulle mae gehad, waar hulle oor die rant van die boot gesleep is. Die boot het lank op die water gebly, om die laaste sukkelaars op te laai, voordat ons na die wal naby die eindpunt geneem is. Daar is ons aan 'n kasing-seremonie onderwerp. Ons elektroniese kentekens is afgestroop en op 'n leser met 'n "Klaaglik Misluk"-etiket geregistreer. Miskien onthou ek die presiese bewoording nie reg nie.

Snaaks genoeg was ek betyds by die eindpunt om Laurens te verwelkom. Hy het op eie stoom (*sic*) daar aangekom. Ek was baie teleurgesteld, maar ook verlig dat nie een van ons iets oorgekom het nie. Laurens was teleurgesteld met sy prestasie, omdat die rowwe toestande hom te dikwels borsslag laat swem het. Hy het die styl nooit geoefen nie.

Die rit huis toe was lank, en meeste van die geselskap het om Comrades en volgende jaar se Midmar gedraai. Comrades is 'n verhaal vir 'n ander dag, maar kom ons spring 'n paar mande vorentoe, na November 2012.

Ek het Midmar as onafgehandelde sake beskou. Ek wou myself graag in ere herstel, maar ek wou nie weer soveel tyd daaraan spandeer nie. Ek was dus 'n bietjie huiwerig toe ek weer myself in 'n hotelswembad begewe het, hierdie keer in Harare op 'n werksreis. Ek was regtig bly om te vind dat die nimmereindigende oefeninge gewerk het, en dat die styl van my kindertyd permanent verban is. Ek kon volhoubaar swem, ten spyte van die onderbreking van meer as 'n halwe jaar.

Ons het weer in Desember drie dae 'n week begin oefen. Hierdie keer kon ek werklik 400 m op my eerste probeerslag swem. Geen plastiekspeelgoed was betrokke nie, behalwe dat ek twee keer Laurens se metronoom geleen het. Dit het baie gehelp om dinge lekker stadig te hou.

My linkerskouer het 'n bietjie gelol, met 'n oorbruiksbesering. My skouer het gekla dat ek hom ooreis het. Met goeie riglyne en oefeninge van my fisioterapeut Toy en nog eindelose oefeninge, kon ek die besering bestuur en aanhou oefen.

Teen die middel van Januarie kon ek 800 m in die swembad swem. Toe Roode 1000 aanbreek, kon ek die pretsweem ignoreer en die hoof-reisies in heelwat onder 'n halfuur voltooi. Ek dink ek het te vinnig begin, want ek moes 'n paar keer op my rug lê en rus. Miskien was dit moeilik om kadensie te skat as 'n mens niks kon sien nie.

Laurens moes 'n skielike krisis hanteer, en kon nie deelneem nie. Dit was nie 'n krisis nie, want hy het kort na die vorige jaar se Midmar 'n twee-myl-sessie in die swembad voltooi en redelik gereeld deur die jaar geswem. Hy kon konsekwent 'n myl in die swembad sonder oënskynlike inspanning doen, en daar was min twyfel dat hy Midmar kon voltooi.

Op die dag na die Roode 1000, die Maandag, het ek 1600 m in die swembad geswem. Die Woensdag het ek 'n baie rustige 1000 m gedoen. Vrydag het ek my teorie uitgetoets dat ek vir ure kon swem, deur vir 'n uur te swem en met 'n hartklop van onder 130 uit die swembad te klim. In hierdie uur het ek 2125 m geswem. Ek het uiteindelik die gevreesde Myl gemaklik afgelê.

Die volgende week wou ek alles mooi saamvat. Maandag het ek kort afstande en my noodgevalle geoefen; hoe om water in my brillettjie te hanteer, hoe om ongeregeld asem te haal indien nodig, hoe om basiese rugslag te swem en 'n paar ander buitengewone aksies. Woensdag wou ek weer 'n myl swem,

maar ek het ligte snuffels gehad. Ek het besluit om te rus, sodat ek die snuffels onder beheer kon kry. Die snuffels het my eers Saterdag met rus gelaat. Dit was nou te laat om te oefen.

Of ek nou daarvan gehou het of nie, my voorbereiding was verby!

Ons het Pietermaritzburg redelik vroeg Saterdag bereik, nadat ons voor middagete weggekom het. Ons het in Mooirivier 'n bietjie tyd met my suster Ingrid en my ma deurgebring. Hulle het na vriende se plaas toe gery, waar ons saam met hulle my suster se verjaarsdag kon vier. Ons het vroeg in 'Maritzburg aangekom, 'n lekker restaurant-ete geniet, voorrade vir ontbyt opgelaai en vroeg in die kooi ingekruip. Albei van ons het spontaan wakkergeword, en verfris gevoel. Na 'n stewige ontbyt is ons dam-toe.

Vooraf-inskrywings is definitief 'n voordeel, want die proses was baie eenvoudiger as die vorige jaar. Laurens was in die Groen bondel gekeur, weens sy vorige suksesvolle poging. Ek was weer in die Beginners-groep, met 'n wit pet.

Nou is 'n goeie tyd om oor die verskillende items by Midmar te praat. Daar is agt; vier op Saterdag en vier op Sondag. Saterdag se items sluit 'n maatskappy-aflos, een vir gesinne en een vir gestremdes in. Sondag s'n was die hoofgroep vir mans en vrouens, en vir "ander" mans en vrouens. Die hoofgroep is vir ouderdomme van 14 tot 30. Die "ander" is vir die onder 13 en oor 31. Hierdie kategorie gee sterk motivering vir iemand van 'n "sekere" ouderdom om klaar te maak. Daar is iets vreeslik motiverend daaraan om direk teen 'n negejarige mee te ding. 'n Mens kan voel hoe 'n ysere vasberadenheid in jou posvat...

Die wit pette trek laaste weg. Ons het gestaan en kyk terwyl die oranje, goue, blou, groen en geel groepe met drie-minuut-tussenposes wegtrek. Uiteindelik was ons ook op pad.



Ek het hart gewerk om my spoed laag te hou, met my les in die Roode 1000 vars in my geheue. Ek het die water gladder as laasjaar ervaar. Miskien was die reddingsboot buite aksie. In elk geval het ek min botsings gehad en min water gesluk. Ek kon my vryslag teen 'n konstante tempo volhou, sonder om uitgeput te raak. Ek het nooit nodig gehad om op my rug te draai en te rus nie. Ek het net 'n halfdosyn keer gestop om te kyk of my rigting nog reg was. Ironies genoeg was die deel waar ek die meeste gesukkel het om reguit te swem toe 'n lewensredder

langs my gery het en vir my vertel het dat ek skeef swem. Gevolglik kon ek nie my landmerke op die strand sien nie. Ek kon nie vir hom verduidelik dat ek beter sou gedoen het as hy my net uitgelos het nie.

Daar was groot golwe naby die 1000 m-merk, en weer naby 1500 m. Teen hierdie tyd was ek egter seker dat die stryd gewen was, en ek het net voortgegaan. Ek het teen die einde al hoe vinniger geswem, toe ek eers besef het dat ek nie meer nodig gehad het om myself te spaar nie. Ek het regtig al my reserwes uitgeput, en my bene was redelik wankelrig toe ek uit die water uitklim. Ek moes mooi konsentreer om die regte baan vir my ouderdomsgroep te vind. Ek het in net minder as 50 minute klaargemaak: Weliswaar stadig, maar ek was uitbundig dat ek darem uiteindelik geleer swem het.



Laurens en Chris toets hulle medaljes kort na die einde vir egtheid.

Afgesien van Laurens, wat omtrent vyf minute vinniger as ek klaargemaak het, was my suster en haar gasheer se gesin ook daar, vermoedelik om hulle in my lyding te verlustig. Hierdie, die 40ste Midmar-Myl, het blykbaar sy eie wêreldrekord vir die meeste inskrywings in 'n oopwaterswemtoernooi met meer as 15 000 deelnemers gebreek. Ten minste kon ek hierdie keer klaarmaak! Die beste deel daarvan was dat ek nie nodig gehad het om in die Boot van Skaamte te ry nie.



Sal ek dit weer doen? Ek is nie seker nie. Miskien sal ek in die toekoms net nader aan die huis deelneem. Die Midmar-Myl was 'n groot mylpaal (*sic*) vir my. Ek moes as 'n grootmens leer om behoorlik te swem, en ek kan waarskynlik nou vir 'n paar uur aanmekaar swem as ek moet. Miskien sal ek dit eendag weer doen as ek 'n skaflike tyd kan behaal. Dalk iets wat met 'n 3 begin.

Dit was harde werk. Dit het 'n bietjie vasbyt geveer. Ek moes langdradig dinge afleer wat ek as kind geleer het. En, om eerlik te wees, dit was baie minder moeite as Comrades, en baie meer pret as om die Voortrekker-Monument te besoek!

Wegspring-foto kom van die aQuelle-Webwerf.