

ZEEKAJAKKEN



Kajaks mogen dan klein zijn – vergeleken met grotere vaartuigen, zoals jollen en jachten, zou je ze zelfs nietig kunnen noemen – maar laat je niet foppen door de afmeting. In de minimale afmetingen zit duizenden jaren historie en vakmanschap verscholen. Kajaks werden ongeveer 4000 jaar geleden voor het eerst gebruikt door de Inuit en de inwoners van de Aleoeten. Hoewel ze klein zijn – amper groot genoeg om met twee personen over rivieren, meren en zeeën te peddelen – zijn ze wendbaar en stevig, en mensen hebben er onwaarschijnlijke afstanden mee afgelegd. Een van de langste tochten ooit beschreven, was er een van ongeveer 48.000 kilometer, van Duitsland naar Australië, die maar liefst 7 jaar (van 1932 tot 1939) in beslag nam.

Kajakken brengt je dicht bij het water dan de meeste andere watersporten, afgezien van zwemmen. Je glijdt letterlijk over de waterlijn en voelt elk golfje. Als je op een kalme dag op open water vaart heb je een unieke mogelijkheid om van het landschap en de flora en fauna te genieten. Als het water wat ruiger is, kan zeekajakken door de golven een intense oefening zijn voor armen en bovenlichaam, en het bevordert je algehele conditie.

Hoe de omstandigheden ook zijn, zeelucht inademen doet altijd wonderen voor het lichaam en je gevoel van welzijn. De zilte lucht reinigt de longen en bevat van nature enorm veel negatief geladen ionen. Die kunnen schadelijke vrije radicalen (positieve ionen) in het lichaam neutraliseren en daardoor je cellen gezond houden, maar ze stimuleren ook de aanmaak van serotonine (het gelukshormoon), waardoor je je prettiger en rustiger voelt.

De oceaan beroert het hart,
inspireert en brengt eeuwig
geluk voor de ziel.

ROBERT WYLAND



ZEEZEILEN



De kracht van de natuur komt zelden duidelijker tot uitdrukking dan wanneer je in een klein zeilbootje met de wind in je haar en opspattend water in je gezicht door het water klieft. Tijdens het zeilen heb je de natuurkracht in eigen hand. Met een ruk aan een schoot of het roer kun je de wind benutten en omzetten in spectaculaire snelheden.

Natuurlijk zijn niet alle zeilervaringen even opwindend – zeilen kan ook rustgevend zijn. Een kalme tocht over spiegelglad water kan net zo bevredigend zijn als een sprint door de golven. Wanneer de zee kalm is kan zeilen bijna meditatief zijn, met als enige geluid het zachtjes kraken van de giek, een wapperend zeil, het geklots van het water tegen de boeg en een enkele zeemeeuw of wat vaag rumoer op de oever in de verte. Zeilen is iets waar iedereen van kan genieten, of je nou ervaren bent of een beginner.



Gooi de trossen los. Verlaat de veilige haven. Vang de passaatwind in de zeilen. Verken. Droom. Ontdek.

SARAH FRANCES BROWN