



WINTERZWEMMEN BIJ DE DEURNESE IJSBEREN



Deurnese IJsberen - De zwembijver bij Boekenbergpark in Deurne (Antwerpen)

In de winter daalt de **watertemperatuur** tot dicht bij het vriespunt van 0 graden Celsius. Glijdt de temperatuur **onder de 15 °C**, dan kun je in België ijsberen spotten. Geen echte ijsberen, maar **zwemmers die van een heel frisse duik houden**.

Het winterzwemmen is sinds het begin van de 20ste eeuw niet meer weg te denken als **sportontspanning**. Je kan enkel winterzwemmen in **clubverband**. Mits de nodige vergunningen mogen zij in sommige vijvers of waterplassen baden. De ijsberenclubs organiseren ook wedstrijden.

Belangrijk vóór het zwemmen is een **goede opwarming van het lichaam**. Dit kan door turnoefeningen te doen, te joggen of wandelen,... Een korte zwembeurt is aan te raden zodat de lichaamswarmte niet volledig verdwijnt en je kan nagenieten van de prikkels van de huid.

De Deurnese IJsberen

Op 8 oktober 1922 werd de **eerste winterzwemclub van België 'Zwemclub de IJsberen'** gesticht. Zij zwommen in het Kempisch kanaal Dessel-Schoten (ook de Schoten-Vaart genoemd). Op 15 december 1923 kreeg de club toelating om te zwemmen op 'het Zuid', het Zuiderzwemdok aan het einde van de Brederodestraat.

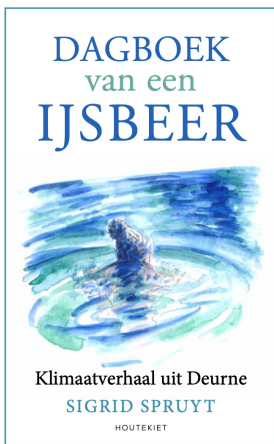
In 1968 maakten ze de oversteek naar het Boekenbergpark te Deurne (Antwerpen) waar tot op heden nog steeds de club 'Deurnese IJsberen' zijn thuisbasis heeft.

Zo werden er op verschillende plaatsen in Vlaanderen en België clubs gesticht om het winterzwemmen te promoten als bijdrage tot een **gezond leven**. Het is een sportieve uitdaging met een goede opwarming en een verkwikkend zwemmoment.

Dat het winterzwemmen momenteel aan belangstelling wint, bewijzen de wachtlijsten die verschillende ijsberenclubs thans moeten aanleggen.

Verschiedende ijsberenclubs ijveren om het winterzwemmen uit te breiden naar '**zwemmen in oppervlaktewater**', wat in België nog steeds verboden is. Mooie zwemplekken in de natuur zijn er genoeg, alleen mag er niet in worden gezwommen. De coronapandemie heeft dit gemis nog actueler gemaakt. Mensen zochten verkoeling en amusement in vakantieparken bij gebrek aan zwemplaatsen in de vrije natuur. Samen met de Vlaamse Zwemfederatie en het Ministerie van Sport wordt gewerkt aan een nieuwe reglementering om zwemmen in de vrije natuur toe te laten.

(Meer info: Dagboek van een IJsbeer – geschreven door Sigrid Spruyt, lid van Deurnese IJsberen, uitgegeven bij Houtekiet)



Ben je benieuwd naar de gezichten achter deze praktijk? De online expo [Alles van waarde](#) toont portretten van deze Ijsberen. Dit is een project van [ErfgoedLab Antwerpen](#) en [MAS](#).



INZENDER

Cor Janssens
Deurnese IJsberen vzw
<http://www.deurnese-ijsberen.be>



LOCATIE

Van Bourscheitlaan 88
2100 Deurne



PERIODE

in de winter, wanneer de temperatuur van het water onder 15 °C daalt.



THEMA

Sport en spel