

Na een paar zomers spelen in de Hollandse golven besluit journalist Linda van de Pavoordt te gaan voor het échte werk. Ze boekt een gecombineerde surf- en yogareis naar de Algarve. Een week lang me-time in de warme Portugese nazomer.

TEKST & FOTO'S LINDA VAN DE PAVOORDT



# ZON, ZEE & ZEN IN PORTUGAL

1. Praia Dona Ana, een van de bekendste stranden van de Algarve. 2. Restaurante da Praia, Arrifana. 3. Praia da Amoreira. 4. Yoga op het yogadeck. 5. Surfcoaches Tatiana en Robert bekijken hoe de surf erbij staat.



**I**k lig op mijn surfplank – gezicht richting strand, de golven achter me – en begin te peddelen. ‘Kin omhoog! Peddel, peddel, peddel’, herhaal ik in mezelf als een mantra en haal mijn armen zo snel ik kan door het water. Ik voel dat de golf mijn board meeneemt, stop met peddelen en probeer – zoals al vele malen geoefend – razendsnel op te staan. Als ik bijna sta, verlies ik mijn evenwicht, zwaai wild met mijn armen en val in het water. Maar met een grote glimlach. Want, mán, wat is dit léuk! Surfen is gewoon spelen in de golven voor volwassenen, bedenk ik. Surfcoach Tatiana steekt lachend haar duim naar me op, die ik beantwoord met hetzelfde gebaar, voor ik weer naar de line-up peddel.

## ZEEMEERMINGEVOEL

Voor mijn werk reis ik veel en als ik dan surfers zag op zo'n exotische locatie – je kent ze wel, van die jongens en meisjes met een perfect figuur en een middenrif waar je met gemak een oudbakken baguette op in tweeën kunt slaan – was ik altijd een beetje geïntimideerd, maar ook gefascineerd. Het leek me geweldig om zo één te zijn met de golven en als een soort zeemeermin halve dagen in het water door te brengen; zand in je haar, een gezonde gloed over je huid van de zon. Maar ja, hoe dat gaat: geen tijd, niet fit genoeg, misschien later een keer? Tot ik eens een stapje terugdeed, naar mijn drukke (en leuke, daar niet van) leven keek en alle bezwaren in één keer aan de kant veegde. Ik wil potverdrie surfen! Al moet ik met veertienjarigen in een les (grappig genoeg bleken er veel meer volwassenen op surfles te zitten

dan ik dacht) en al doe ik er jaren over om de meest eenvoudige moves te leren: ik wil surfen. Het kon me zelfs niet meer schelen dat ik me als een soort bovenmaatse zeehond in een onflatteuze wetsuit moest wurmen. Nou ja, dan weet je dat de wens diep zit.

## DE RUST VAN DE ROTS-ALGARVE

En daarom lig ik nu in de golven van de West-Algarve in Portugal. Waar het water (iets) warmer is dan in Nederland, de zon de rotsen 's ochtends en 's avonds in een gouden gloed zet en de hele kust een sportief sfeertje uitademt. De Algarve, in het uiterste zuiden van Portugal, is bij veel Nederlanders vooral bekend vanwege de lange zandstranden aan de zuidoostkant. Maar ga je naar het zuidwesten, dan kom je bij de zogenaamde

## IK VOEL DAT DE GOLF MIJN BOARD MEENEEMT, STOP MET PEDDELEN EN PROBEER RAZEND-SNEL OP TE STAAN

Rots-Algarve. Ook als je niet surft een ware verademing: de massa's toeristen maken plaats voor verstilde dorpjes, de lange stranden voor kleine baaien, omringd door kliffen. Sagres ligt op het puntje van de Algarve en zowat alles ten noorden en een klein stukje ten oosten van dit plaatsje is geschikt surfwater. Odeceixe, Amoreira, Arrifana, Amado, Tonel, Zavial, we leren in de loop van de tijd alle baaitjes kennen. Het is een ideaal gebied voor wie het niet erg



vindt een stukje te lopen om bij een prachtig strand te komen. Je vindt hier dan ook veel hikkers en ja, heel veel surfers die met alles wat maar vier wielen heeft – de surfplanken op het dak gebonden – de kust afstruinen naar de beste golven. Wij hoeven dat niet te doen: surfleraren Tatiana en Robert van surfschool Surfkaravaan komen uit Nederland, maar hebben zo hun lokale bronnen en weten elke ochtend welke baaitjes voor ons geschikt zijn en wanneer we daar moeten

zijn. Want de beste tijd en plek om te surfen is een ingewikkeld samenspel van stroming, golfhoogte, wind en getijden. Op de ene plek is het geweldig met laag water, op de andere plek kom je liever met hoog water. De getijden verschuiven elke dag en vanzelfsprekend zijn stroming en golfhoogte altijd weer anders. Vaak gaan we in twee groepen op pad: de cracks met Robert en degenen die nog niet zo lang surfen met Tatiana.

**(HARD)CORE YOGA**

‘En dan nu de plank’, grijnst yogadocent Bellatrix met een verdacht lachje. De groep kreunt eensgezind en komt dan braaf in de gevraagde houding. Spieren trillen, zweet druppelt op het yogaplatform. Bellatrix is gespecialiseerd in yoga voor surfers, waarbij ze krachtige houdingen voor core, armen en rug combineert met ontspannende poses, waarbij spieren waarvan ik niet wist dat ik ze had, gerekt en gestrekt worden. ‘Yoga en surfen zijn een perfecte combinatie’, vertelt Bellatrix. ‘Golfsurfen is een pittige sport en vraagt veel van het lichaam. Door yoga maak je je lichaam sterker en soepeler en je verbetert je evenwicht, waardoor je in het water beter kunt presteren.’ Gelukkig heeft de yogadocente onder haar ‘tough’ uiterlijk een heel lief en verzorgend karakter: als ze ziet dat we echt niet meer kunnen, mogen we op onze rug in savasana (de lijkhouding) de les beëindigen. Er zijn ervaren yogi’s bij, maar ook surfers voor wie de lessen deze week de eerste kennismaking met yoga zijn. Aan hun gekreun te horen, hadden ze bij het woord ‘yoga’ niet hetzelfde in hun hoofd als wat Bellatrix eronder verstaat.

**VADER EN DOCHTER OP SURFVAKANTIE**

Het is nog aardedonker als de wekker gaat. Op de tast pak ik mijn telefoon die naast mijn bed ligt en swipe het alarm weg. Een kwartier later pak ik in de keuken een banaan en zet de waterkoker aan. Op een houten bankje op het terras zie ik – een kop dampende thee in mijn handen – hoe de sterren langzaam verbleken: aan de horizon gloort een streepje licht. Langzaam komen er wat andere slaperige hoofden langs. Niemand praat veel, zo vroeg in de ochtend.

Niet iedereen gaat overigens mee: sommigen slaan deze ochtendsessie over. Dat is het mooie van een surf- en yogareis, je kunt overal aan meedoen, maar het hóeft niet. En wat ook leuk is: het gezelschap tijdens deze week is heel gemixt. Van stelletjes en studievrienden tot mensen die alleen aanhaken en zelfs een vader met zijn dochter en een moeder met haar studerende zoon, wat me om één of andere reden erg ontroert.

**MASSA’S TOERISTEN MAKEN PLAATS VOOR VERSTILDE DORPJES, DE LANGE STRANDEN VOOR KLEINE BAAIEN OMRINGD DOOR KLIFFEN**

Gaaf lijkt me dat om gezamenlijk iets te ondernemen met je volwassen kind. De leeftijden variëren ook: van achttien tot vijftig jaar. Sommigen kennen elkaar al, anderen ontmoeten elkaar voor het eerst aan de keukentafel in het surfhuis in Portugal. Was de sfeer op dag één nog wat rustig en aftastend, na de eerste surfsessie is dat er wel af. Nu kletst iedereen met iedereen tijdens het eten, worden op het strand tips en zonnebrandcrème uitgewisseld en helpen we elkaar met het opladen van de surfplanken op de auto’s. Ik heb intussen mijn thee op, loop naar de auto en ga met een paar



Surfwinkelje in Sagres



Uitzichten rond Arrifana

**OOK OP SURF- & YOGAREIS?**

Surfschool Surfkaravaan en Yogastudio Ouddorp organiseren elk jaar een surf- en yogareis naar het buitenland [wisselende locatie]. Wie in Nederland het water in wil, kan van april tot oktober terecht voor surfles bij Surfkaravaan in Ouddorp [ook in Wijk aan Zee en Scheveningen zijn diverse surfscholen]. Bovendien is er in de zomer in Ouddorp elke vrijdag een yoga- & surfpakket: start met yogales op het strand bij Bellatrix, met daarna surfles bij Tatiana of Robert. [surfkaravaan.nl](http://surfkaravaan.nl) en [yogastudioouddorp.nl](http://yogastudioouddorp.nl). Andere mogelijkheden in de Algarve voor yoga- en surfvakanties zijn: Tipi Valley Surf & Yoga Eco Retreat [[surfalgarve.com](http://surfalgarve.com)] en Karma Surf Retreat [[karmasurfretreat.com](http://karmasurfretreat.com)].



Surfcoach Tatiana



Het dorpspleintje van Carrapateira met een paar restaurantjes



fanatiekelingen in alle vroegte op pad. Een half uurtje later staan we in stilte bovenaan een baai en zien we hoe de golven binnen rollen. De geur van pijnbomen uit het binnenland vermengt zich hier met de zilte lucht van de oceaan. De eerste zonnestralen glijpen over de rand van de kliffen, wat zorgt voor mooi licht op het water. Er zijn slechts een paar surfers in het water en er is nog niemand op het strand. Ik trek mijn wetsuit aan en met mijn board onder mijn arm daal ik af naar het water. Dit is waar ik voor kwam, hier word ik gelukkig van.

**GEEN TIJD OM TE PIEKEREN**

Iedere dag hebben we een gecoachte surfsessie van surfleraren Tatiana of Robert, een vrije surfsessie, een theorieles (waarbij we ook foto’s van onze techniek bekijken) en een yogales. Wat we tussendoor doen? Het T-shirt van één van de deelnemers spreekt boekdelen: Surf. Eat. Sleep. Repeat. Na het surfen komen we terug en vallen we zo ongeveer aan op wat Robert en Bella (die de boodschappen voor de lunch doen) of Carlos (de Portugese kok die het avondeten klaarmaakt) voor ons op tafel zetten. Want wat

**HET IS VOOR DE VERANDERING MIJN LICHAAM, NIET MIJN HOOFD, DAT MOE IS**

maakt surfen hongerig! Het bijkomende voordeel: je verbrandt massa’s calorieën. Een pastel de nata, een typisch Portugees gebakje van bladerdeeg met pudding, gaat er na het eten altijd wel in. ’s Middags is het tijd

om te relaxen in de hangmat en ’s avonds druipt iedereen na de koffie en thee om een uurtje of tien wel af. That’s it. En dat blijkt bere-ontspannend. Er is domweg geen tijd om te piekeren over werk en het heeft geen zin om na te denken over wat je aan moet, want het moet zo toch weer uit. Lekker simpel. Ik heb voor mijn doen flink getraind voor deze week: krachttraining, yoga, zwemmen, maar toch blijken twee surfsessies en een yogales per dag behoorlijk uitputtend. Op een goede manier trouwens, zodat ik tegen het einde van de week in een lekkere roes rondloop. Het is voor de verandering mijn lichaam, niet mijn hoofd, dat moe is. En dat blijkt veel prettiger dan moe zijn van een lange dag achter de laptop.

**EUFORISCH OP DE SURFPLANK**

‘Ja, nu!’, roept Wijbrand, één van de deelnemers in onze groep. Ik lig op mijn surfplank – gezicht richting strand, de golven achter me – en begin te peddelen. Als ik achter me kijk, zie ik de golf die ik wil nemen dichterbij komen. ‘Kin omhoog! Peddel, peddel, peddel’, herhaal ik in mezelf. Ik voel dat ik snelheid maak, stop met peddelen, sta op en... sta als een huis. Ik voel hoe ik mee word genomen door de golf. In gedachten hoor ik Tatiana’s aanwijzingen. ‘Gewicht op het voorste been, kijk in de richting waar je naartoe wilt’ en ik surf langs de hele golf naar links. Er lijkt geen einde aan te komen en ik voel me... euforisch. Helemaal aan het einde van de baai laat ik me in het water vallen en met een grote grijns peddel ik terug naar de line-up, waar Wijbrand zijn duim naar me opsteekt. Dat is het leuke van surfen in een groep: er is altijd wel iemand die ziet dat je een mijlpaal hebt bereikt. Wat maakt surfen me gelukkig! ◀