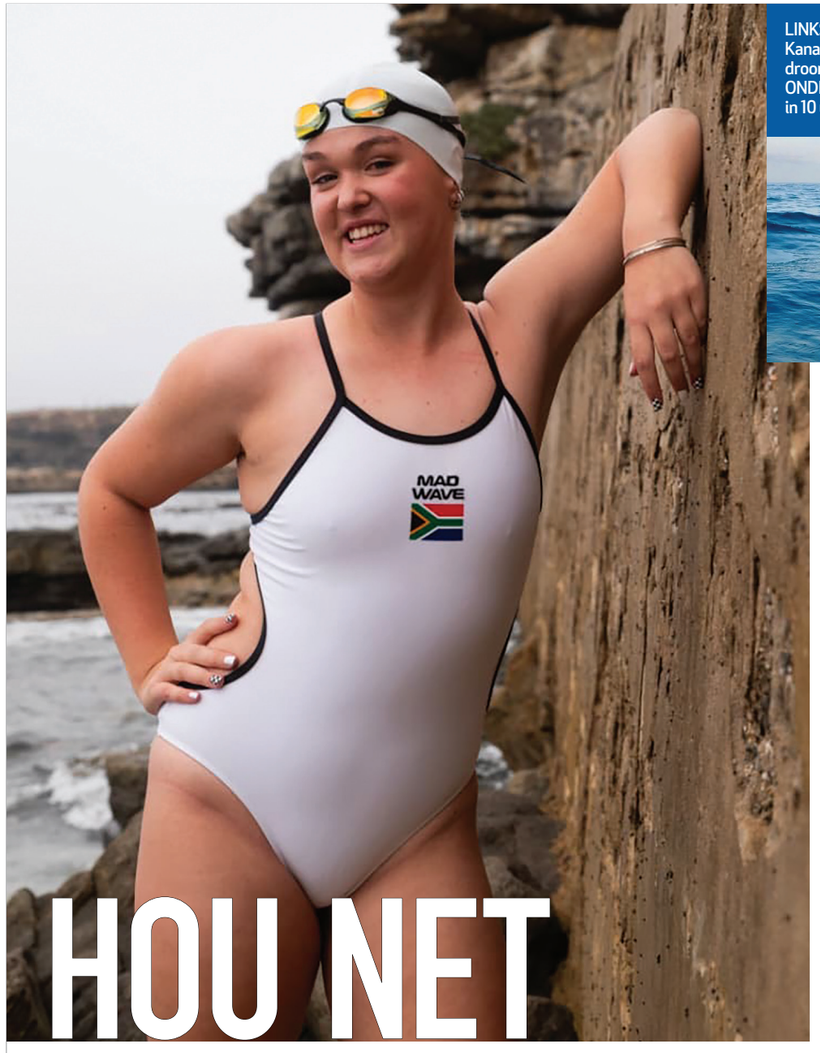




LINKS: Om oor die Engelse Kanaal te swem was 'n groot droom vir Amber-Rose Berry. ONDER: Sy het die swemtog in 10 uur en 27 minute voltooi.





LINKS: Derrick Fraser (links) en lede van Amber-Rose se ondersteuningspan was daar om haar tydens die groot uitdaging by te staan. NAAS-LINKS: Sy maak gereed om die uitdagende swemtog aan te pak.





LINKS: Amber-Rose spog met haar medalje nadat sy haar droom verwesenlik en die Engelse Kanaal suksesvol oorgesteek het. NAASLINKS: Die swemmer en haar ma, Karen, op pad na Frankryk.

HOU NET AAN SWEM

'n Eeu nadat Gertrude Ederle die eerste vrou geword het wat oor die Engelse Kanaal geswem het, het Amber-Rose Berry (18) die jongste Suid-Afrikaanse vrou geword wat dit regkry

Deur **JOY JANUARY**

DIS nog donker toe Amber-Rose Berry op die klippiestrand staan en na die water voor haar kyk. Dis 05:27 op 23 Augustus en Amber-Rose is ver van Kaapstad. Hier op Shakespearestrand naby Dover in Engeland kan sy hoor hoe die klippies op die strand rol wanneer die branders daaroor breek.

Tussen haar en die eindpunt lê een van die uitmergelendste oopwaterswemtogte ter wêreld.

Soos die kraai vlieg, is dit sowat 33 km van Dover tot in Frankryk. Maar die sterk seestrome en winde wat blitsvinnig kan verander, kan jou kilometers van koers af druk. En dan is daar nog die jellievisse en bote – om van die koue water nie te praat nie.

Amber-Rose het verwag om vooraf baie senuagtig te voel. Maar toe dink sy daar op die strand aan haar voorbereiding en hoe sy byna drie jaar lank na dié oomblik uitgesien het.

Sy het onthou hoe sy ses dae per week geoefen en tussen 30 km en 40 km per week geswem het. Daar was Robbeneiland-kruisings, 'n kouewaterswem van ses uur op Langebaan en oefensessies in die donker.

"Ek't besef ek's voorbereid hiervoor," vertel sy agterna. "Dit was jare van voorbereiding en droom wat alles bymekaargekom het."

Wat sy nie voor die wegspring kon weet nie, is dat sy tien uur en 27 minute later op Franse bodem sou staan, en na verwagting die jongste Suid-Afrikaanse vrou sou word wat oor die Engelse Kanaal swem – boonop 'n eeu nadat die Amerikaanse Gertrude Ederle in 1926 die eerste vrou geword het wat dié swemtog voltooi het.

In daardie laaste oomblikke het sy nie aan rekords gedink nie – en haarself eerder herinner aan haar afrigter, Clinton le Sueur, se woorde: "Die tyd gaan in elk geval verby. Jy kan netsowel swem. Dis net twaalf uur. Dis net nog 'n swem."

En dis wat sy doen toe die sirene loei: Sy begin swem.

NÁ DRIE uur in die water begin die koue byt. Tot dusver verloop alles goed: Die water is relatief kalm en Amber-Rose voel sterk. Sy swem vinnig omdat hulle later slegter wind verwag. Met sonsopkoms kan sy Dover se beroemde wit kranse agter haar sien.

Maar haar liggaamstemperatuur het begin daal en sy beweeg haar arms stadiger. Teen die vyfde uur sukkel sy.

"Ek kon Frankryk sien, maar land het nie nader gekom nie," sê Amber-Rose.

Haar span sê nie vir haar hoe lank sy reeds swem of hoeveel ure oor is nie. Die toestande en strome kan enige oomblik verander.

"Ek het gevoel ons beweeg nie. Ek was fisiek en geestelik uitgeput. Ek het gevoel ek hou nie by die boot nie. Die strome was te sterk en ek was net óór dit."

Van die boot af kan haar ma, Karen, sien hoe swaar sy kry.

"Ek kon sien wanneer sy na die kant toe asemhaal dat sy huil," sê Karen. "En as 'n ma is dit moeilik om te sien en dit nie vir haar te kan regmaak nie."

Karen en die Suid-Afrikaanse ondersteuningspanlid Derrick Fraser sorg dat een van hulle altyd binne Amber-Rose se siglyn is. Wanneer sy opkyk, moet sy 'n bekende gesig sien.

Toe dinge nog moeiliker gaan, haal Karen 'n Bluetooth-luidspreker uit en begin musiek speel.

"My ma was die hele tyd só positief en motiverend. Toe sy musiek begin speel, was dit ongelooflik. Dit het my daardeur gekry."

Sy het haarself ook herinner aan ander uitdagings. "Ek het teruggedink aan al die moeilike dinge wat ek al oorkom het."

'EK WAS OP SÓ 'N HIGH DAT DIT GEVOEL HET ASOF EK TERUG ENGELAND TOE KAN SWEM'

Dít het haar oortuig dat sy ook hierdie swem kon voltooi.

Elke halfuur kry Amber-Rose vloeibare voeding: koolhidrate, elektroliete en proteïen, soms met warm rooibostee en heuning daarby. Sy mag nie aan die boot raak nie. Haar bottel word aan 'n tou uitgegooi en sy moet vinnig drink en weer swem voor die stroom haar wegdryf.

Met die einde in sig kry sy nuwe moed en tel veral oor die laaste 500 meter spoed op. Die groot begeleidingsboot val terug en net 'n kleiner bootjie bly langs haar. Met sowat 200 meter oor sien sy rotse en klein vissies.

"Wanneer jy daardie klein rotspoelvissies begin sien, weet jy die land moet naby wees."

Maar vir die swem om afgehandel te wees, moet haar hele lyf uit die water wees. Amber-Rose soek 'n geskikte plek en klim op 'n rots uit.

Dit is 15:54.

"Toe ek op daardie rots staan en besef ek's klaar, was dit só emosioneel. Ek het 'n bietjie gehuil. Dit was surrealisties. Hierdie doelwit, hierdie lewensdroom, het 'n werklikheid geword."

Haar liggaam was "gebreek", maar die adrenalien het dit alles oorheers. "Ek was op só 'n high dat dit gevoel het asof ek terug Engeland toe kan swem."

Toe sy weer op die boot kom, was haar voete skaars op die dek of Karen het haar dogter 'n gróót drukkie gegee.

AS ENIGIEMAND Amber-Rose kleintyd in 'n swembad dopgehou het, sou hulle nie sommer geld op 'n swemrekord met haar naam gesit het nie. Sy wou destyds nie eens haar gesig onder die water sit nie. Sy het op twee tydens 'n swemles gegly en daarna dié vrees ontwikkel.

"Ek was steeds gelukkig om in die see te swem en in die swembad te speel. Dit was meer 'n vrees om water in my gesig te kry en my kop onder die water te sit."

Karen en haar pa, Justin, het haar nie gedwing nie. Op sowat vyf het sy self besluit sy is gereed.

"Sy't soos 'n klein eendjie gelyk," onthou Karen laggend. "Maar ek dink dis dalk waar haar deursettingsvermoë begin het. Sy't geweet sy wil swem."

Van jongs af het sy aan branderplankredding deelgeneem. Sy het mededingend begin swem en die Wes-Kaap vier jaar agtereenvolgens in oopwaterswem verteenwoordig.

Op 13 het sy die swemtog Robbeneiland toe aangedurf. Op 16 het sy die 33 km oor Valsbaai alleen in nege uur en 40 minute afgelê. Daarna was die Engelse Kanaal die volgende droom.

Vasberadenheid beteken vir haar nie dat jy nooit bang is nie.

"Dis om te erken wat jou bekommer, te erken hoe moeilik iets is, en steeds deur te druk."

Sodra sy terug is by die huis, begin die oefening weer, dié slag vir die wêreldkampioenskap in lewensredding, wat in November plaasvind.

Haar werk as skipper wat ander op swemtogte na Robbeneiland ondersteun, wag ook.

Wat haar volgende groot oopwaterswem gaan wees, weet sy nog nie.

Vir nou is sy trots op haar kanaalswem – en dat sy dit in Vrouemaand gedoen het. Sy hoop jong meisies sal moed put uit wat sy reggekry het.

"Jy is nie te jonk om iets te doen nie. En jy kan nie iets nié doen net omdat jy 'n meisie is nie." ❑

JOHN MIELL, DONOVAN NEAL-MAY