

# ONTSPANNEN ÉN JE KRACHTEN METEN

Het strand is voor Elaine Vredenburg (56) de plek om te ontspannen én de arena om zich met andere kustvissers te meten. We gingen op pad met deze routinier in het nationale en internationale wedstrijdscircuit om haar tips & trucs voor de wintervis (schar en wijting) te ontfutselen.

TEKST: JORAN BAL > FOTOGRAFIE: SANDER BOER

**“I**k ben echt een buitenmens. En als Egmondse is het strand voor mij dé plek om te ontspannen”, zegt Elaine Vredenburg op het strand bij Wijk aan Zee. “Daar proef je het zilt van de zee, hoor je de golven rollen en voel je de wind. Dat is voor mij de ultieme vrijheid.” Daar geniet ze bij voorkeur van in combinatie met een hengel. “Sinds ik ooit voor

spek en bonen meedeed aan een wedstrijdje op het strand bij ons in het dorp, ben ik om. Die eerste keer ving ik direct vis, en ook bij het opmaken van het resterende aas was ik succesvol. Nou, dan word je vanzelf wel enthousiast.”

## SOCIAAL ASPECT

Die bevoegenheid leidde al snel tot een entree in het wedstrijdscircuit.

“Het competitie-element daagt je uit om vis te vangen – bij voorkeur meer dan de andere deelnemers. Dat is wel een extra stimulans om je uiterste best te doen”, zegt ze terwijl ze haar materialen geroutineerd klaarmaakt voor deze trainingssessie in aanloop naar de eerste wedstrijden van het NK Kustvissen. Hoewel ze zowel op nationaal als internationaal niveau gepokt en

gemazeld is – op het recente WK Kustvissen voor landenteams in Frankrijk was ze met een zesde plek individueel de best geklasseerde Nederlandse – geniet Elaine van iedere wedstrijd. “Het sociale aspect is voor mij minstens zo belangrijk. Je deelt een passie met elkaar, dus een praatje is zo aangeknoopt.”

## AMBASSADEUR

Ook met wandelaars die op deze onstuimige herfstdag op het strand komen uitwaaien maakt ze de nodige babbeltjes. “Als je vis vangt, trek je al snel bekijks”, zegt Elaine nadat ze een mooie bot heeft teruggezet. “Dan vertel ik omstanders in een notendop hoe ik te werk ga en wat het strandvissen voor mij zo mooi maakt. Je hebt toch een soort ambassadeursfunctie en ik promoot de hengelsport met alle liefde.” Ze breekt ook een lans voor meer dames in de kustvisserij. “Het idee dat strandvissen een mannending is, is echt achterhaald. Je kan als vrouw ook prima uit de voeten aan zee en er zijn voldoende mensen die je op weg willen helpen. En wat is er nou mooier dan samen lekker buiten zijn en van deze prachtige omgeving te genieten?!”

## SET-UP IN BALANS

Hoewel stevig materiaal een vereiste is, moet de set-up die je gebruikt in balans zijn. “Kies bijvoorbeeld een hengel die bij jouw lengte past. Een vijf meter lange hengel is niet per se beter, zeker niet als je wat kleiner bent. Zo zijn mijn hengels tussen de 4.30 en 4.50 meter lang en geschikt voor werpgewichten van 150-170 gram. Die kan ik goed de baas en zo gebruiken dat de hengel het meeste werk doet bij de worp.” Dat laatste is een kwestie van training. “Voorheen kwam ik met veel pijn en moeite tot maximaal zo’n 120 à 130 meter. Na castinglessen te hebben genomen en de nodige trainingsuren te hebben gemaakt, gooi ik nu ruim 140 meter – en in optimale omstandigheden zelfs zo’n 160 meter.”



Het werpgewicht nawijzen met de hengel is belangrijk voor de juiste afwikkeling van de worp.



‘Laat je onderlijn na een aanbeet nog even liggen: azende vis trekt andere vis aan’



## GOEDE KLEDING

Comfortabel strandvissen in de koudere maanden begint bij de juiste outfit. “Wind- en waterdicht, zodat je droog en warm blijft”, licht Elaine toe. Het ensemble dat je aantrekt is daarbij opgebouwd uit drie lagen. “Een basislaag die bestaat uit een goed thermoshirt en -broek. Dit houdt het lichaam warm – zweet wordt wel afgevoerd – en beschermt je tegen de kou. Daarbovenop komt een fleecetrui of iets soortgelijks dat voor extra isolatie zorgt en tenslotte biedt de buitenlaag je een wind- en waterdichte bescherming.” Een waadpak of laarzen zijn praktisch om – indien noodzakelijk – een eindje de zee in te kunnen lopen. “Of waterschoenen in combinatie met neopreen sokken en -broek. Daar loopt het water weer uit en deze zitten en lopen heel erg comfortabel.”



## >> OP TIJD VISSEN

Standaard laat Elaine haar beaasde onderlijn tien minuten in het water liggen. "Aanbeten zie je met deze harde wind niet op de hengeltop. Zit al het aas na tien minuten nog op de haken? Dan laat ik het spulletje daarna twaalf minuten liggen voordat ik weer ga draaien. Zijn de haken leeg? Dan is er vreterij van krabben en garnalen. In dat geval zet ik meer aas op de haken en laat ik mijn onderlijn acht minuten liggen", zegt ze terwijl ze de timer op haar horloge instelt.



## BETER GOED GEJAT...

Hoe meer tijd en energie je in je visserij steekt, des te beter de resultaten zullen zijn. "Daarbij hoef je echter niet zelf het wiel opnieuw uit te vinden", tipt Elaine. "Je kunt je visserij ook naar een hoger plan tillen door simpelweg te gaan kijken hoe anderen het precies aanpakken – het spreekwoord luidt niet voor niets: beter goed gejat dan slecht bedacht. Ga eens op pad met een meer ervaren strandvisser of neem een keer een kijkje bij een wedstrijd en geef je ogen goed de kost. Vraag gerust naar het hoe en waarom; de meeste sportvissers helpen je graag op weg."

## GESTROOMLIJD

Verwerpen is niet altijd noodzakelijk – soms vind je de vis haast voor je voeten in de branding – maar het is wel prettig als je dit kunt wanneer de situatie daar om vraagt. "Naast een goede werptechniek is het zaak om de boel zoveel mogelijk te stroomlijnen, zodat de weerstand tijdens de worp minimaal is", geeft Elaine toelichting. "Dan schakel ik bijvoorbeeld terug van drie naar twee haaklijnen en 'clip' ik deze soms ook vast op de onderlijn. Verder bevestig ik een compacte speld in plaats van een grove wartel en leg ik strakke, slanke knopen – vermijd dikke proppen op de lijn." Het aas dat ze met behulp van een aasnaald standaard netjes op de haak rijgt, wordt dan tevens opgebonden met behulp van bindelastiek.

## VAN LAAG NAAR HOOG

Elaine vist bij voorkeur van laag- naar hoogwater. "Het opkomend tij woelt de zeebodem om zodat er veel voedsel los komt. De vis komt dus als het ware naar je toe om dicht onder de kant te azen. Je hoeft dan niet ver te werpen om de vis te bereiken." Het enige nadeel van met dit tij vissen is dat je om de zoveel tijd al je spullen naar achteren moet verplaatsen. "Dat doe ik steevast over een ruime afstand, zodat je minder vaak aan het sjouwen bent. Om toch wat spulletjes bij de hand te hebben draag ik een heuptasje. Daar kunnen praktische dingen als klosjes met onderlijnen, een schaar-tje en ander klein spul in." Ook bevestigt ze hier een handdoekje aan zodat ze haar handen altijd direct schoon kan maken.



## >> BELEGEN AAS

Hoe rotter, hoe beter. "Oud en 'belegen' aas geeft meer geursporen af, dus heeft een grotere aantrekkingskracht", licht Elaine haar motto voor wat betreft het aas toe. Bij een strandsessie zorgt ze ervoor dat de vis wat te kiezen heeft. "Zeepieren, zagers en slijkzager-tjes, al dan niet in combinatie met een stukje tap of mesheft. Ligt het strand bijvoorbeeld vol met lege schelpen van mesheften? Dan staan die op dat moment ook op het menu van de vis. Die gaan dan zeker op de haak." Stem het formaat van je aas op dat van de aanwezige vis af. "Grote, dikke zeepieren zijn niet de meest logische keus voor kleinere vis – een baby serveer je immers ook geen biefstuk. Daar knip ik dus een stukje vanaf, waarna ik ze laat leeglopen op een krantje." Zorg ook dat je het aas goed verzorgt. "Waar je in de zomer de boel goed koel houdt om het niet in de zon te laten verpieteren, is het in de winter soms juist zaak dat het aas niet bevriest."



## >> MATERIAAL

**Hengel:** 4.30-4.50 meter, optimaal werpgewicht 150-170 gram.  
**Molen:** long cast model met een inhaalsnelheid van 90-110 cm per omwenteling.  
**Hoofdlijn:** 18/00 nylon, zodat je ruig weer en vuil op de lijn de baas kunt.  
**Voorslag:** 12-15 meter, taps toelopend van 18/00 naar 50/00 of 55/00.  
**Onderlijn:** 100 tot 150 cm met drie kort en stugge haaklijnen (20 tot 40/00, afhankelijk van de stroming) van 15-35 cm.  
**Haak:** maat 4 tot 10, afhankelijk van het formaat vis dat je vangt.  
**Werp-gewicht:** afhankelijk van de omstandigheden, maar in ieder geval zwaar genoeg om de onderlijn mooi plat op de bodem te drukken.

**Extra's:** voor extra attentiewaarde kun je gebruikmaken van fluorescerende materialen (donker weer) of kraaltjes en glimmers (zon, helder water).

