

# *'Het Peddelblad'*

Special:  
Astma Fonds  
Sponsor-tocht



*Clubblad Kano Club Zeeland*



## *Inhoudsopgave*

Astma fonds Sponsor tocht

31 augustus - 3 september 2006

## Kanosponsortocht van 550km voor het astmafonds.

Na twee keer de elfstedentocht non-stop met succes uitgevaren te hebben wilde ik wel eens iets meer uitdaging. Mijn eerste idee was om eerst met de kano vanuit Zeeland naar Franeker te kanoën om vervolgens de elfstedentocht te kanoën. Maar omdat ik samen met mijn vrouw deze non-stop monster tocht zou kanoën vond zij dit niet zo'n goed idee, omdat de kans dat ik dan deze non-stop tocht uit zou varen een stuk kleiner zou zijn. Dus draaiden we het idee om en doen we eerst 204 km non-stop om vervolgens in 6 dagen naar huis te kanoën (ruim 350km). Maar met dit idee kwam ook gelijk de vraag; is dit wel mogelijk? 350 km kanoën in 6 dagen met eerst 204 km non-stop gevaren te hebben waarbij je een nacht overgeslagen hebt. Ik dacht van wel en daar lag ook gelijk de uitdaging voor mij. Hoe ver kan ik fysiek gaan? Zou ik het aan kunnen? Maar ik wilde dit niet zo maar doen. Enkel voor de fysieke uitdaging vond ik niet genoeg. Ik wilde met deze actie ook gelijk een goed doel steunen. Gekozen heb ik voor het astmafonds. Ik heb zelf astma en twee van mijn drie zoontjes hebben luchtweg problemen en de derde heeft voedselallergie. Uiteraard reageerde het astmafonds erg enthousiast op mijn idee.

In de voorbereiding op deze tocht was het vooral veel trainen. Kilometers maken in de kano en een klein beetje kracht training. Ik woon aan de Westerschelde en vaar hier zeer regelmatig dus dat was gelijk mijn vaste trainingsstek. Lekker tegen de wind in beulen om die spieren maar zo veel mogelijk voor te bereiden op een non-stop tocht van 204km en daarna 6 dagen lang bijna 12 uur per dag te varen. Vanaf de zomer probeerde ik elke week naast de kanopolo training ook nog twee keer in mijn zeekano te trainen. In de vakantie zijn we thuis gebleven waardoor ik elke dag kon trainen. Maar naast het trainen moest er nog gezocht worden naar sponsors voor het astmafonds. Veel bellen naar vrienden, familie, kennissen en bedrijven. De reacties van de mensen waren allemaal enthousiast. Vooral vanuit bedrijven kreeg ik veel steun. Bijvoorbeeld Arend Bloem die naast sponsorgelden ook gelijk mijn kleding-sponsor wilden worden. Tegen de tijd dat het bijna zo ver was is ook de krant nog langs geweest en heeft Omroep Zeeland nog een reportage gemaakt voor op de tv. Belangstelling genoeg!

### **Donderdag 31 aug,**

Na nog een morgen gewerkt te hebben zijn we rond een uur of vier vertrokken naar Friesland om vervolgens hartelijk ontvangen te worden bij Kanovereniging "Onder de Wadden" in Franeker. In de loop van de avond kwamen er al meer kanovaarders binnen en werden ook al vele verhalen van voorgaande jaren uitgewisseld. 's Avonds vroeg naar bed, maar het duurde lang voordat we in slaap konden vallen.

Eten, boot inpakken, omkleden en rond half negen de laatste briefing voordat we beginnen konden. De groep is dit jaar erg groot 33 mannen en 6 vrouwen. Ik zou dit jaar als team samen varen met mijn vrouw Mathanje en onze vriendin Elia. Negen uur, we mogen weg. In het eerste stuk word er door velen hard gevaren. Maar de twee vrouwen waarmee ik van start ben gegaan lieten zich niet gek maken. Op zo'n lange tocht maken die eerste uren niks uit. Alles ging verder volgens planning, lekker varen en geen problemen. Vanuit Franeker naar Bartlehiem en vervolgens door naar Dokkum. Om vervolgens het zelfde stuk weer terug te varen naar Bartlehiem en zo door naar Leeuwarden. In dit stuk ging het voor Elia al minder. Haar armen begonnen te protesteren. In Leeuwarden heeft zij het besluit genomen om te stoppen, erg jammer. Maar het was een wijze beslissing bleek achteraf. Mathanje en ik vertrokken in Leeuwarden als laatste team. Voordat we in IJlst zouden aankomen zou het al donker wezen. Dit is voor mij het leukste stuk, in het donker varen. Ook Mathanje keek hier erg naar uit. Het tempo zat er bij ons erg goed in, het ene na het ander team haalde we in. In IJlst zaten er nog maar een paar voor ons. Vanuit IJlst op naar het Sloterveer. Koers 175 graden oversteken en vanuit Sloten 270 graden naar Balk. Achter Balk het kanaal de Luts in. Dit kanaal is smal en de bomen groeien over het water heen waardoor het echt pik donker is. Oriënteren doe je op de lichtval door de kruinen van de boomtoppen boven je. Voor je kijken heeft geen nut omdat het zo donker is dat je niks ziet. Na een opmerking van Mathanje dat ik wat harder moest varen dacht ik dat het wel lekker met haar ging. Maar dat was niet zo, ze vond het dood eng en wilde zo snel mogelijk uit dit kanaal.

### Zaterdag 2 sept,

Zaterdag morgen komen we rond een uur of zeven aan in Stavoren. Mathanje heeft het op dit stuk naar Stavoren erg moeilijk gehad. Fysiek gaat het nog steeds goed maar de slaap nekt haar. Voor mij was dit denk ik een goede afleiding. Haar hier door heen helpen en zo mijn eigen slaap vergeten. Bij de stop in Stavoren komt de zon op en gaat het gelijk een stuk beter met Mathanje. Het laatste stuk weer terug naar Bolsward, Harlingen en Franeker ging verder zonder enige problemen. En na 31 uur en 10 minuten waren we weer terug in Franeker waar we opgewacht werden door vrienden, familie en leden van de kanovereniging.

En... Mathanje was de allereerste vrouw die deze tocht heeft volbracht. En nog in een mooie tijd ook. 's Avond nog een gezamenlijk afsluiting waar iedereen werd gefeliciteerd met zijn of haar prestatie.

De eerst 204 km en 31 uur varen zitten er op.

### Zondag 3 sept,

Na een zeer rumoerige nacht met zeer veel wind en regen was het tijd om weer terug in de kano te stappen om aan de terugtocht naar huis te beginnen.

Rond een uur of 11 afscheid nemen van mijn vrouw, oudste zoon en vrienden om vervolgens tegen de wind in en met regen te vertrekken vanuit Franeker. De wind stond natuurlijk verkeerd, ZW 6 a 7. Dus pal tegen. Mijn spieren protesteerden erg, na 31 uur varen heb je eigenlijk een veel langere herstelperiode nodig dan 1 nacht. Maar hier kwam ik voor. Kan ik dit aan? Maar na een goed uur varen ging het steeds beter. De spieren werden warm en alleen de blaren van de elfstedentocht deden nog zeer maar dat is heel goed op te vangen met sporttape Na een uur of vier varen kwam ik aan op een boerderij camping aan het Hegermeer na 40 km varen in ongeveer 5,5 uur. Op de camping waren mijn ouders er ook en hadden geregeld dat ik gratis mocht staan. Een tent opzetten was niet nodig, een grote legertent stond er al en was verder leeg. Mijn ouders zouden de rest van de week ook bij mij blijven als ondersteuning vanaf de kant. En het scheelt mij een hoop tijd, ik hoef geen boodschappen te doen of een camping te zoeken. Anders is het gewoon niet te doen om zo veel kilometers te varen op 1 dag en ook nog boodschappen doen en onderweg eten koken of koffie zetten.

### **Maandag 4 sept,**

Om kwart over zes gaat de wekker. Het is nog donker buiten maar gelukkig is de wind gaan liggen. Vandaag moet ik immers over het Slotermeer en het IJselmeer. Om zeven uur zit ik weer in mijn kano. Alle spieren protesteren, vooral aan mijn linkerkant. En ook de binnenkant van mijn handen zijn erg gevoelig. Maar net als de dag ervoor is dit na een goed uur over. Eerst steek ik het Hegermeer over om vervolgens door te varen naar het Slotermeer. Ook hier is het nog rustig maar ik merk wel dat de wind al wat begint op te steken. En tegen de tijd dat ik bij Lemmer ben waait het al behoorlijk. In plaats van de sluizen kies ik er voor om even over te dragen bij het gemaal. Dat scheelt me behoorlijk wat tijd. Maar nu, wat doe ik? Kies ik er voor om over het IJselmeer te varen naar Urk of over de kanalen binnendoor naar Urk. Het waait behoorlijk. Ik besluit om naar een boei te varen recht tegen de wind in tot net voor het begin van de Noordoostpolder, gaat dit goed dan vaar ik door. Zoniet dan ga ik alsnog binnendoor. Naar die boei varen ging erg makkelijk, er stonden wel wat golven en het waaide wel behoorlijk maar het ging goed. Dus besloot ik om over het IJselmeer te varen naar Urk. En hier maakte ik een klein foutje... Bij het overdragen had ik wel wat gegeten maar niet zo veel, het was nog maar half tien. Maar door de harde ZW wind stond deze op de kant van de Noordoostpolder. Maar onderaan het taluut liggen hele grote basalt blokken. Door de golven hierop kon ik tot Urk niet uitstappen, en mijn brodtrommel lag niet in mijn dagluik maar in mijn voorste luik. En hier kan ik niet bij tijdens het varen. In mijn zwemvest had ik nog wel wat te eten maar niet zo heel veel. Maar voor de rest ging alles heel goed. Ik zat lekker in mijn vel en vaartechnische was het een heel mooi stuk. Maar het ging niet erg hard door de harde tegenwind.



En met een zeedijk zo ver als je kan kijken en windmolens die niet te tellen zijn is het een heel eind naar Urk.

Vlak voor Urk begonnen ook de toppen van de golven te breken en waaide het weer wat harder. In Urk werd ik opgewacht door mijn ouders met lekker warme soep en koffie. Die dag was het de bedoeling omdoor te varen naar Lelystad, maar door de harde wind heb ik toen besloten om vanaf Urk met de wind mee naar de Ketelbrug te varen en vervolgens over het Ketelmeer door naar de randmeren.

's Avonds om zeven uur stapte ik uit op de camping in Elburg. Bij het eten zat ik nog na te deinen in mijn hoofd. Ook de vermoeidheid was goed te voelen. In slaap komen was dan ook geen enkel probleem. Het was een lange dag met veel wind. 12 uur varen en 78 kilometer verder.

### **Dinsdag 5 sept,**

Weer die wekker om kwart over zes, het is nog mistig. Vandaag zou weer een lange dag worden. Omdat ik nu niet meer over Lelystad vaar maar over de randmeren moet ik meer kilometers maken. En omdat ik toch graag mijn oude planning wilde vast houden moest ik vandaag op de Vecht bij Muiden zien te komen. En dat betekende weer een dag van 12 uur varen. Om zeven uur zat ik dus al weer in mijn boot om te vertrekken met een hele mooie zonsopgang. Maar deze ging al snel over in mist. Ook nu protesteren mijn spieren erg en zijn mijn handen erg gevoelig. Maar net als de voorgaande dag wist ik dat dit over zou gaan zodra mijn spieren weer goed doorbloed waren. Op de waterkaart was al te zien dat het vandaag een saaie dag zou worden, veel lange rechte stukken.

En door de mist was de wereld een stuk kleiner. Eerst over het Veluwemeer naar Harderwijk en door naar Zeewolde. Hier stond de koffie klaar met een lekkere koek. Vervolgens over het Nijkerkernauw naar de sluizen bij Nijkerk. Deze stonden aan de goede kant open, dus ik kon gelijk mee. Aan de andere kant lag mijn vader te wachten in zijn kano om een stuk mee te varen. En die afwisseling was erg welkom. Het Eemmeer naar de Stichtsebrug is ook zo'n saai stuk. Een lange dijk met weer veel windmolens. De mist trok wat op en de wind zette een beetje aan. Op dit laatste stuk speelde de vermoeidheid op. Dus het was lekker om iemand bij je te hebben die een stuk mee kan varen. Bij de Stichtsebrug is mijn vader gestopt en ben ik na wat gegeten te hebben door gevaren richting Huizen en Almere. Het Gooimeer over in de lengte richting met tegenwind. Het gaat goed, de Hollandsebrug bij Almere is al snel te zien maar toch nog twee uur varen. Zodra ik bij de Hollandsebrug aankwam was het al aan het einde van de middag. Mijn ouders hadden al navraag gedaan voor een camping maar hier in de buurt was helemaal niks. Maar met een camper kan je ook makkelijk wild kamperen. Dit was een optie maar het risico van een bekeuring wilde we eigenlijk niet. En ik had mijn zinnen gezet om vandaag op de Vecht te komen. Ik voelde me nog goed genoeg, dus besloten we dat ik nog door zou varen naar Muiden en dat mijn ouders daar een plaats om te slapen zouden zoeken. Naar Muiden was het nog een goed uur varen. En voordat ik in de haven was zag ik mijn ouders al op de fiets bij de sluizen. Ze hadden dus een slaappleats gevonden. Alleen door de sluizen de Vecht op en na een kilometer was daar onze slaappleats voor die dag. Bij het zoeken na een slaappleats hadden mijn ouders een man aangesproken en ze mochten gelijk met de camper achter zijn huis staan. Een mooi boerenerf met uitzicht op de polder. Hij wilde er niks voor hebben en water pakken voor de camper was ook geen enkel probleem. Met de vermoeidheid (slaap) ging het nu al een stuk beter en je merkt dat je in een ritme komt van slapen, eten en varen. Vandaag was het 70 kilometer En 11,5 uur varen.

### **Woensdag 6 sept,**

Vandaag zou het een dag met verrassingen worden waar ik uiteraard niks van afwist. Om zeven uur weer in de boot om de Vecht te volgen richting Utrecht. Voor mijn gevoel ging ik nu echt naar huis. En ik had er zin in om over de mooie Vecht te varen en door de grachten van Utrecht. Het weer zag er goed uit. Zon, maar niet te warm. Maar het ging niet erg lekker die morgen. Ik kwam maar niet op gang, ook mentaal ging het niet lekker.



En toen ik in Breukelen aan kwam wilde ik maar wat graag uit mijn kano om even koffie te drinken. Wetend dat het vandaag weer ongeveer 70 kilometer zal worden om in Schoonhoven te komen zag ik nog niet echt zitten. Maar na een bakje koffie en wat gegeten te hebben ging het weer een stuk beter. Op naar Utrecht. Daar aangekomen was het al middag en erg druk op de terrassen. Ook hier verhuren ze kano's en het verschil van mijn uitrusting vergeleken met die van hun was groot. Ik kreeg dan ook al de vraag of ik van de waterpolitie was. "Hoe zo?", "Je hebt zo'n snel uitziende kano met zo'n vest aan", dit was mijn zwemvest dat ik dan ook altijd aan heb. Zelfs in de grachten van Utrecht. Een goede gewoonte denk ik. In Utrecht moest ik nog een keer overdragen bij een sluis. Gelukkig was hier een kanosteiger gemaakt. Na Utrecht op naar Nieuwegein, het Amsterdam rijnkanaal. Vlak voor het Amsterdam rijnkanaal ligt nog een klein sluisje. Hier stond een familielid samen met mijn ouders mij op te wachten. Leuk om te merken dat andere mensen ook met je mee leven en je even steun willen toezeggen. Even schutten om vervolgens het kanaal recht over te steken naar de volgende sluis. Deze stond open en ik kon er dan ook gelijk in varen. Maar ik was alleen. Er waren ook geen plezierjachten. En na een poosje wachten kreeg ik in de gaten dat ze me niet gezien hadden. Het was een behoorlijk grote sluis en ik kon ook niet de bedienpost zien. Na een aantal keren hard geroepen te hebben kwam er verschrikt een sluiswachter aanlopen met de mededeling dat ik ook zo klein ben. Na deze sluis door naar de sluis bij Vreeswijk om de Lek op te komen. Vlak voor de sluis hoorde ik iemand hard roepen "Papa!". Daar stond mijn zoontje Niek op de kant. Hoe kom jij hier? was mijn eerste reactie. "Met de auto", zij mijn oudste zoon Robin. Wat een verassing! Maar als zij er zijn dan moet ook mijn vrouw samen met Max mijn jongste zoon hier ergens zijn. Nu pas realiseer ik me dat het woensdagmiddag is en ze vrij zijn van school. En ik heb hier geen moment aan gedacht dat het mogelijk zou zijn dat ze even langs zouden komen.

het eten is mijn gezin weer naar huis gegaan samen met mijn moeder, zij moest de volgende dag ook weer werken.



Bij het ingaan van de sluis kwamen er een paar Duitsers uit die ook een kanotocht aan het maken waren. Zij waren vertrokken uit Düsseldorf en waren onderweg naar Amsterdam. Na de sluis stond mijn vrouw samen met mijn jongste zoontje te wachten. Dit was voor mij een goede opsteker, en ik zou ze ook nog zien op camping in Schoonhoven. Maar dat was eerst nog 20km varen over de Lek.



De Lek viel me tegen. Ik had stroom tegen en ik vond het een saai stuk. Het was niet druk met beroepsvaart, dus kon meerder keren oversteken om zo de binnenbochten te pakken. Na een poosje gevaren te hebben hoorde ik een man schreeuwen op de kant en hij stond met zijn t-shirt te zwaaien. Mijn eerste reactie was dat ik iets verkeerd deed of een boot over het hoofd zag. Maar er was niks te zien. Dus die man moest toch mij hebben. Pas toen ik er naar toe vaarde zag ik dat het zeer goede bekende was, Hans Rammeloo. Dit vond ik erg leuk en had er gelijk weer zin in. Het laatste stuk naar Schoonhoven ging vervolgens erg goed. Hier aangekomen was mijn gezin er ook en Hans was er ook om nog even gedag te zeggen. Om 18:30 zat het er voor vandaag weer op, 74 kilometer in 11,5 uur. Maar ik heb mijn zin, ik zit weer op schema en kan nu vrijdag thuis wezen. Na het eten is mijn gezin weer naar huis gegaan samen met mijn moeder, zij moest de volgende dag ook weer werken.

### **Donderdag 7 sept,**

Voor dag en dauw weer op, zeven uur in de kano. En... nagenoeg geen spierpijn! Het eerste stuk probeerde ik het ook nog zonder sporttape op mijn handen maar dat zat er toch weer snel op. De Lek afzakken naar Krimpen aan de Lek om vervolgens over De Noord richting Papendrecht te varen. Een stukje oude Maas en dan over de Dortse kil naar Moerdijk. Dit was een zeer druk stuk. Zeer veel beroepsvaart, met een onbeperkte vaarsnelheid. Een snelweg voor de binnenvaart. Hier was het oppassen en moest ik dicht onder de kant blijven varen. Maar omdat hier bijna overal steile kanten zijn reflecteren de golven erg en is het hierdoor een wasbord om op te varen. Tegen de tijd dat ik in Moerdijk was ging het ook al behoorlijk waaien, weer W6. Het eerste stuk over het Hollandsdiep kon ik nog in de luwte varen maar het laatste stuk naar Willemstad niet meer. De wind pal op de kop. De camping was in Bovensluis, alleen niet direct bij het water. Het laatste stukje even lopen met de kano op het kanokarretje. Die dag was het een korte afstand. Om half drie stapte ik uit mijn kano. 53 kilometer en 7,5 uur varen.

### **Vrijdag 8 sept,**

De laatste dag. Ondanks dat ik vandaag niet zo heel ver moet, moest ik wel weer op tijd in mijn kano zitten omdat ik anders het tij zou missen op de Oosterschelde. Om zeven uur ben ik weer vertrokken, weer zonder spierpijn, voor een klein stukje naar Willemstad en de Volkerak sluizen. Voor het eerst van de week heb ik nu echt de wind mee, maar er staat bijna niks. Aangekomen bij de Volkerak sluizen was het nog erg rustig. Er hangen genoeg camera's en ik ga er van uit dat ze me gezien hebben. In de sluis zie ik 1 mast van een plezierjacht en bij het uitkomen van de sluis krijg ik de opmerking dat ik er nog net bij kan. Ik lag alleen in een sluis van 145 meter lang. Bij het uitkomen van de sluis zit ik op het Volkerak.

Deze staat bekend om de blauwalg in de zomer. Dit jaar is het echt heel erg. Op het remmingswerk hangt een dikke laag gifgroene drab. En ook het water is doordrenkt met de blauwalg. Doordat er bijna geen wind staat heb je het gevoel dat je door stroop vaart. Zo dik is de blauwalg. Na ongeveer twee uur varen kom ik aan bij de Krammersluizen. Omdat je met de auto hier niet bij kunt komen stond de camper even daarvoor boven op de dijk. Ook een fotograaf en journalist van de PZC zijn er om het moment dat ik weer voet op Zeeuwse grond zet vast te leggen. Omdat overdragen hier erg makkelijk is ben ik niet door de sluisen gegaan. Scheelt me behoorlijk wat tijd en die had ik nodig omdat het al bijna kentering was bij Zierikzee. Voor het eerst deze week kon ik weer 1,5 meter diep in het water kijken, en waren de oesters en mosselbanken goed te zien. Als je zout water gewend bent dan gaat er toch echt niks boven de geur en smaak van zout water. Op de kop van Tholen bij Stavenisse eet ik nog voor de laatste keer deze tocht voordat ik met het allerlaatste stuk ga beginnen. Voor mijn handen is het goed dat dit het laatste stuk is. Vooral mijn rechterhand doet zeer, een ontstoken pinknagel en nog twee bloedblaren op mijn hand zijn ontstoken. Ook zit er vocht in mijn hand en is mijn pols gevoelig. Vanuit de elfstedentocht had ik een peesschede ontsteking opgelopen net boven mijn pols. Maar hier had ik tijdens het varen eigenlijk geen last van. Net op de kant deden bepaalde bewegingen zeer. Met opkomend water vaar ik over een bijna spiegelgladde Oosterschelde naar Wemeldinge. Daar aangekomen vaart mijn vader het laatste stuk over het kanaal mee naar Hansweert. Bij de Vlaktebrug krijg ik een hartelijk ontvangst van ongeveer 40 mensen. Ook is Omroep zeeland er weer bij voor een reportage op de radio.



Nadat ik uitgestapt ben en alle felicitaties in ontvangst heb genomen kan ik een cheque van ruim 3000 euro overhandigen aan een vertegenwoordiger van het Astmafonds. Vandaag was het 64 kilometer en 8,5 uur varen. Moe maar zeer voldaan zit ik 's avonds op de bank. En kijk terug op een zeer geslaagde tocht. Zonder de steun van mijn ouders en familie thuis was dit niet gelukt. Een ervaring om niet meer te vergeten.



De totale afstand die ik gevaren heb is 593 kilometer in 86,5 uur. Dit geeft een gemiddelde snelheid van 6,8 kilometer per uur. In mijn planning was ik er vanuit gegaan dat een vaarsnelheid van 6 a 7 kilometer gemiddeld te doen is en dit is dan ook aardig uitgekomen. Veel mensen vragen mij of ik overal kon varen. Dit is heel goed mogelijk, ik heb gebruik gemaakt van de waterkaarten van de ANWB. Hier staan alle betonningen op en noodzakelijke gegevens. Deze kaarten zijn ook scheur en watervast. Je kan ze vouwen zoals het jou uitkomt en een waterdichte hoes ik ook niet nodig.

Als kanovaarder moet je alleen goed in de gaten houden dat ze jou bijna niet kunnen zien. Meerdere keren hebben we gemerkt dat ik niet opgemerkt was door andere pleziervaart en ook mijn ouders zagen mij pas op het allerlaatste moment terwijl ik hen al van ver in de gaten had.

Sluizen zijn ook geen enkel probleem maar ook hier is het probleem dat je niet groot bent en dus erg op moet passen. Ook de afgelegde afstanden op een dag zijn alleen te doen als je support hebt op de kant. In de dagen dat ik 12 uur per dag in mijn kano zat nam ik toch niet veel pauze en vaarde meerdere uren achter elkaar om vervolgens een half uurtje koffie te drinken.

Als je 's ochtends eerst nog je tent moet afbreken en overdag ook nog boodschappen moet doen en eten koken of koffie zetten kom je gewoonweg tijd te kort. Of je moet met veel minder slaap genoeg nemen.

Enkel de tocht naar huis zou alleen al een stuk makkelijker geweest zijn als ik niet eerst de elfstedentocht gevaren zou hebben. Op dat moment heb je je lichaam al behoorlijk belast, en van uitrusten is onderweg bijna geen sprake. Met mijn spieren ging het in loop van de week wel steeds beter. Je conditie gaat hard vooruit op zo'n trektocht. Maar aan het einde van week was ik toch nog zo'n 5 kilo afgevallen (en ik heb al geen vet over). Achteraf gezien is het gegaan zoals ik gehoopt had. Sommige stukken gingen makkelijk en andere stukken waren saai of gingen moeilijk.

Ik vond het een hele ervaring en had het niet willen missen. Veel mensen vragen nu wat ik volgend jaar ga doen. Daar moet ik nog eens goed over nadenken!!!

Groeten,

**Ronnie den Boer**

