

Conditietocht NKBV-Sectie Masters

Op een frisse zonnige zaterdagmorgen ontmoeten een aantal NKBV-Sectie Masters elkaar op de parkeerplaats bij Zilk naast de Amsterdamse Waterleidingduinen. Doel: het maken van een stevige tocht met volle bekpakking om te checken hoe het staat met de conditie. Kunnen we deze zomer een huttentocht in de bergen maken?



De conditietocht wordt geleid door Otto Laureijs, die ook betrokken was bij de Fit en Vitaal-tochten. Hij start de expeditie met het bespreken van de rugzak: Wat moet er in zitten? Hoe zwaar zijn alle rugzakken vandaag? Tijdens de uitleg koelen we behoorlijk af, dus we zijn blij als we op pad kunnen om ons warm te lopen. In ganzenpas en stevig wandeltempo starten we de tocht. Al snel wordt het gebaande pad verlaten en trekken we dwars door het duingebied. Zoveel mogelijk topjes en afdalingen worden meegenomen, waardoor er ook aardig wat hoogtemeters worden gemaakt. Af en toe houdt Otto even halt om te checken hoe het staat met de drie belangrijke voorwaarden voor een prettige tocht. Ten eerste *Omstandigheden*: hoe staat het met het weer, het terrein en de route? Ten tweede *Uitrusting*: heb je alles bij je en heeft iedereen al het noodzakelijke bij zich? Ten derde *Factor Mens*: is everybody happy?

Na deze check gaat het in flink tempo weer verder. Het lijkt er even op dat we een bui over ons heen krijgen. Zijn de regenjassen onder handbereik? Maar het waait over. Aan zee blijkt het hoog water, dus ploeteren we dwars tegen de wind door mul zand noordwaarts. De horeca aan het strand laten we liggen, ieder heeft zijn proviand voor de dag bij zich, en weer eenmaal in de duinen houden we een korte lunchpauze.



We zijn tevreden. Het is goed wandelweer, een prachtige omgeving en we houden het toch maar vol met z'n allen. Na een kleine vier uur belanden we weer op ons uitgangspunt waar een korte evaluatie volgt. Iedereen vond het lopen met bepakking een goed idee, omdat je dat zelf minder snel doet. Voor velen was het een verrassing dat je zomaar dwars door het duinengebied mag lopen. Als conditietest was de dag geslaagd, voor sommigen ook een stimulans om verder te gaan trainen voor de zomer.

