

WAT ANDEREN OVER DIT BOEK ZEGGEN:

Defensiefit.nl

Karel Doormanlaan 74, Bussum

5,0 ★★★★★ 33 reviews ?



Domor Verbeuk

1 review



★★★★★ 2 jaar geleden

Wat een geweldig boek. Ik kan net niet zeggen dat ik hem in 1 ruk uitgelezen heb, maar het enige dat er tussen zat was 6 uur slaap. Het leest heerlijk weg, het enthousiasme en de positieve insteek spat er vanaf. En nu er mee aan de slag, een hoofdstuk per keer de opdrachten maken en in de praktijk brengen. Ik vind het absoluut een aanrader.



Mirthe de Jonge

2 reviews



★★★★★ 2 jaar geleden

damn'n wat een geweldig boek. Er valt zoo veel inspiratie en informatie uit te halen. Het boek leest zo heerlijk weg. Ook wil mijn hele familie het boek lezen na dat ze al 1 klein stukje hadden gelezen.  het is echt 110% een aanrader



WAT ANDEREN OVER DIT BOEK ZEGGEN:

Defensiefit.nl

Karel Doormanlaan 74, Bussum

5,0 ★★★★★ 33 reviews ?



Ruben vandoleweerd

2 reviews



★★★★★ 2 jaar geleden

Super gaaf boek! Uitstekende voorbereiding op het militaire leven. Want ik heb nu wel begrepen dat de mentale fitheid de key is :). Daarom raad ik dit boek van harte aan, een boek dat je echt een keer moet lezen! Leest gemakkelijk weg, en na elk hoofdstuk opdrachten om jou doel te realiseren.



Jasper

1 review



★★★★★ 2 jaar geleden

Ik vond het een ontzettend leuk boek en ik heb hem in 1 keer uitgelezen!
De verhalen in dit boek zijn erg inspirerend. De tekst in het boek is op een leuke manier geschreven en het leest makkelijk weg! Boordevol tips 'to always stay positive' in uitdagende situaties! Ik zou het boek zeker aanraden!



AANVALSPLAN

- DJACK LITTEL -

4 – AANVALSPLAN

AANVALSPLAN

Eerste druk, mei 2019

Tweede druk, juni 2019

Derde druk, juli 2019

Vierde druk, juni 2020

Vijfde druk, november 2021

Copyright 2021 Djack Littel

All rights reserved

ISBN: 978-94-93226-69-2

Andere BOEKEN van Djack:

BOEK Defensiefit Methode

www.defensiefit.nl

Ook te bestellen via:

www.bol.com

E-BOEK Carpe Noctem

www.dieperslapen.nl

Coverfoto door FiratFotografie.nl

Omslagdesign door Bianca Littel-Mulder

Drukwerk door ProBook

Gesponsord door www.djacklittel.nl

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

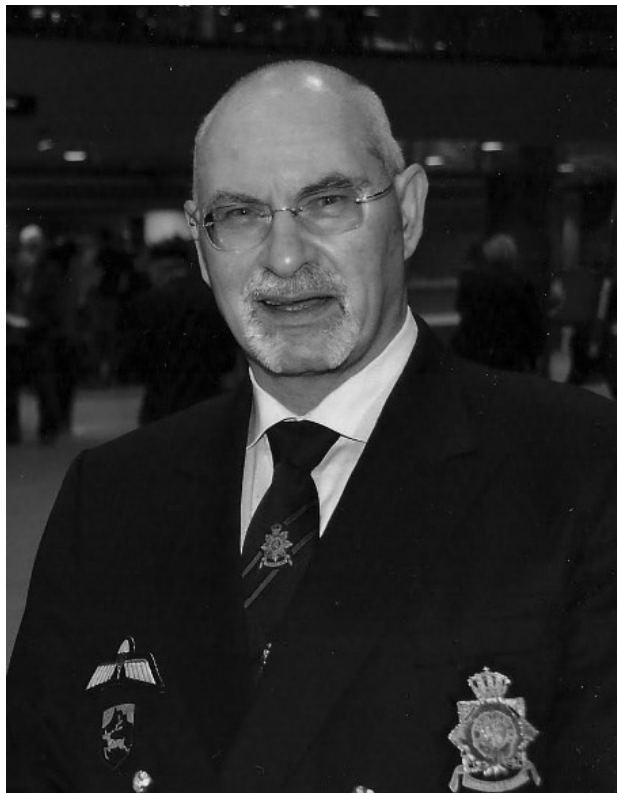
Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, nog de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Dit is een verzameling van real-time gebeurtenissen en persoonlijke herinneringen vanuit mijn professionele en persoonlijke praktijk ervaringen. Bij het overwinnen van mijn eigen tekortkomingen heb ik altijd geluisterd naar mijn lichaam en geest, en ik heb in de loop der jaren een extreem goede body-mind connectie opgebouwd. Wil je bepaalde methoden of technieken die ik heb uitgevoerd, ook zelf uitproberen? Helemaal top, zeker doen, blijf jezelf ontwikkelen, en raadpleeg bij twijfel altijd een arts, professioneel trainer of andere deskundige.

Djack's Disclaimer:

Please don't be stupid and kill yourself, in peacetime or at war. Dat zou ons allebei minder gelukkig maken. Consulteer bij twijfel een dokter voordat je een vorm van een oefening uit dit boek doet.

**VOOR MIJN VADER,
MIJN GROTE VOORBEELD.**



Harry Djack Adrianus Littel

22-10-1953 – 14-04-2017

6 – AANVALSPAN

INHOUD:

DEEL 1: Mindset-Fitheid-Focus.....10

DEEL 1: Voorwoord.....10

Hoofdstuk 1: Het leven is maakbaar11

De eerste stap.....11

Zo niet, dan toch.....12

Om iets te worden, moet je het zijn?...13

Opdracht #1 – Jouw Startpunt16

Hoofdstuk 2: Grenzen opzoeken.....18

Verken je grenzen, wat is zwaar?.....18

Koude start21

De zwaarste beproeving.....23

Opdracht #2 Jouw Grenzen32

Hoofdstuk 3: Grenzen verleggen.....34

De strijd met het groene monster.....34

Je wint de strijd, maar ook de oorlog? .37

Food is morale...40

Opdracht #3 Jouw Eindpunt.....46

Hoofdstuk 4: Keep your mind strong48

Survival Nutty48

Sea Shore Survival51

The Final Survival Story,.....52

Opdracht #4 Jouw Mindset54

Hoofdstuk 5: Een systeem en een plan.... 56

Een gesloten systeem 56

Een plan: weet wat je wil... 59

Jouw meetlat is... jouw meetlat. 60

Opdracht #5 Jouw gesloten systeem... 64

Hoofdstuk 6: Extreme omstandigheden .. 66

I'm ready,... Let's go 67

Afterdrop in the Arctic 70

Gazz 'flaming hands' Fell..... 72

Opdracht #6 Jouw Successen..... 80

Hoofdstuk 7: Willen is kunnen 82

Push your limits..... 82

Olympische weken 95

Knop omzetten, en gaan!..... 97

Opdracht #7 Opofferingsgezindheid.. 100

Hoofdstuk 8: Put it into Practise 104

Het geheime wapen: Palliatie 104

Opdracht #8 Voortzettingsvermogen 106

Commando Course Report 110

Mountain Leader Course Report 111

DEEL 2: Doel-Drijfveer-Doen-Discipline..114	
DEEL 2: Voorwoord.....114	
Hoofdstuk 9: Unleash the Beast!.....116	
Meeting the standards... ..116	
De basis van Beastmode.....118	
Het Fundament.....121	
Opdracht #9 Jouw Gemoedstoestand124	
Hoofdstuk 10 Activeer je Beest126	
De kracht van de meetlat126	
It's only pain... ..127	
Zoek je grenzen op en ga eroverheen131	
Opdracht #10 Jouw Triggers.....136	
Hoofdstuk 11: IJskoude Drills138	
Wet and Dry Drill.....138	
Travel Light, Freeze at Night.....141	
Breek het ijs.....146	
Opdracht #11 Jouw Gedachten.....150	
Hoofdstuk 12: Leven of Overleven.....154	
Ontspanning door inspanning.....154	
De Koudste Nacht van mijn Leven.....156	
Reflecteer, leer, kijk vooruit & regeer158	
Opdracht #12 Jouw Extreme Test164	
Hoofdstuk 13: Empty the Tank 168	
Rondje Littel 168	
Van JAR naar SPEEDMARS 171	
SPEEDMARS zonder snelheid..... 176	
Opdracht #13 Jouw Muziek 182	
Hoofdstuk 14: Feed the Beast..... 184	
Je dagelijkse energie behoefte 184	
Eat for Energy! 186	
Reward meals..... 189	
Opdracht #14 Jouw Brandstof 196	
Hoofdstuk 15: Rammen met die Kast!... 198	
Doe wat je moet doen 198	
Strandkast versus Ramkast 201	
Doorzetten - Wilskracht - Drive! 207	
Opdracht #15 Jouw Zelfkennis..... 212	
Hoofdstuk 16: Take it to the Next Level 216	
Sit back, take it easy, and relax..... 216	
Het uitschakelen van je emoties... .. 218	
Challenge yourself..... 220	
Opdracht #16 Jouw Eind Opdracht.... 222	
Over de Auteur 226	
BOEK Defensiefit Methode 227	
Community Defensiefit 228	

DEEL 1: Mindset-Fitheid-Focus

DEEL 1: Voorwoord

Het is jouw missie om de beste versie van jezelf te zijn. Het geeft voldoening om doelen te bereiken en vooruitgang te boeken.

Dit boek is bedoeld als inspiratie om je mindset, fitheid en focus te verbeteren. Ik volbracht 4 van de fysiek en mentaal zwaarste militaire opleidingen ter wereld:

Ik volbracht de fysiek en mentaal zware opleiding tot marinier, commando, mountain leader en werkte als special forces operator.

Aan de hand van mijn ervaringen en belevenissen neem ik je mee in mijn gedachten en een wereld van militair denken waarin je leert met militaire precisie jouw doelen te bereiken.

Laat niets meer aan het lot over, en ontdek hoe je - stap voor stap - eigenaarschap neemt over je acties, gedrag en feitelijk je leven.

Aan het eind van elk hoofdstuk staat een opdracht, zodat we samen een plan maken om de beste versie van jezelf te zijn en alles eruit te halen wat erin zit!

Samen gaan we ervoor!

Gr, Djack

PS. Dit boek heb ik bewust geschreven in denktaal, welke gedachten ik heb in situaties en hoe ik daarmee omga.

Het boek is dus niet in academisch wetenschappelijk verantwoorde taal geschreven met algemeen beschaafd Nederlands zoals we dat op school hebben leren schrijven.

Of althans, zoals ik destijds goed Nederlands heb leren schrijven in de jaren '80 en '90 in de vorige eeuw: damn dat klinkt echt oud, dat stamt uit de tijd toen we poepen nog met de lange oe schreven.

Zie je, dit leest nu al lekker weg.

Veel leesplezier!



Gr,

Djack Littel

Marinier

Commando

Mountain Leader

Special Forces Operator

Hoofdstuk 1: Het leven is maakbaar

Zou ik marinier kunnen worden? Ik had een scheiding en een bril. Ik had bronchitis en als ik ging rennen was ik binnen no time buiten adem. Ik had zwakke enkels en verstapte mijzelf regelmatig. Ik was allergisch voor stof en wol, en ik deed gymnasium met Grieks en Latijn...

Dat klinkt niet bepaald als een standaard verhaal voor iemand die marinier wil worden...

En ondanks dat, volbracht ik na mijn middelbare school de spijkerharde opleiding tot officier der mariniers, de loeizware Britse Commando opleiding, de (bijna) onmenselijke Britse Mountain Leader opleiding (die te boek staat als een van de fysiek en mentaal zwaarste opleidingen ter wereld) en diende ik bij de Special Forces...

How can? Elke opleiding kenmerkt zich door een uitvalpercentage van 60% of meer. Hoe bereid je je voor op een fysiek en mentaal zware beproeving? Waar leg je de focus als je middenin die beproeving zit? Hoe ga je je einddoel bereiken?

En hoe ga je ermee om dat als je je doel hebt bereikt, dat er dan eigenlijk iets eindigt, en dat 'het' dan eigenlijk pas echt begint...

Stapsgewijs neem ik je mee in het antwoord op die vragen. En tijdens die reis neem ik je graag mee in mijn gedachten en een wereld van militair denken.

Graag laat ik je kennis maken met mijn wereld van systemen en plannen. Een wereld van

endstates en plannetjes om telkens met kleine stapjes steeds dichterbij je doel te komen. Om uiteindelijk je doel te bereiken!

Ik geloof erin dat het leven maakbaar is. Als je iets wil, dan moet je ervoor gaan. Durf te dromen, en leef je droom. Je hebt maar één leven: haal dus alles eruit wat erin zit!

Maar hoe haal je alles eruit? Wat is er nodig om dichterbij je droom te komen? Wat is er nodig om iets gedaan te krijgen?... Inmiddels ben ik er wel achter...

Alles begint met een eerste stap...

De eerste stap...

Toen ik tiener was, hoorde ik nog weleens mensen over anderen zeggen: "Hij kan het niet; hij is lichamelijk niet sterk genoeg."

Zoals ook bij mij, met mijn zwakke enkels: hoe kon ik dan met een loodzware rugzak urenlang gaan marsen?

Of met mijn bronchitis waardoor ik last had van kortademigheid, hoe kon ik nou lange afstanden gaan rennen met een verhoogde hartslag als ik geregeld met een puffertje rondloop om onder normale omstandigheden 'wat meer zuurstof' te krijgen?

Of met mijn allergie voor stof (ik moest al snel niezen als een kamer stoffig was), hoe kon ik dan op missie gestuurd worden naar een stoffige woestijn, en hoe kon ik nou slapen onder een wollen Marine-deken (een wolletje) als ik allergisch was voor wol...

Allemaal belemmerende gedachten, waarbij je moet oppassen dat het geen overtuigingen worden. Belemmerende gedachten komen

veelal voort uit belemmerende overtuigingen van anderen.

Andere mensen zeiden tegen mij dat ik een bepaald probleem had (slechte ogen, zwakke enkels, slechte ademhaling door bronchitis, een allergie waardoor ik dingen niet kon) en dat ik daardoor iets niet zou kunnen gaan halen.

Interessant, want moet ik op basis van het oordeel van anderen, meteen maar opgeven? Die mensen horen iets, een woord of een begrip, en maken een associatie bij dat woord, en dan kun je ineens dingen niet meer, of sterker nog: nooit meer...

“Oh, dus je hebt last van je enkels?” Dan kun je dit en dat niet. “Oh, dus je hebt slechte ogen?” Dan kun je geen marinier worden. “Oh, dus je hebt bronchitis?” Dan kun je niet lang rennen.

“Oh, dus je bent allergisch voor stof en wol?” Dan kun je niet naar andere landen reizen en niet slapen onder een wollen deken.

Really? Was ik vijftien jaar en gedoemd om te mislukken? Of was ik vijftien jaar en stond ik op het punt om wat van mijn leven te maken?

Grappig dat ik vanuit school net in de fase zat dat ik met Grieks en Latijn allerlei verhalen over de Griekse Mythologie las, waarin wel vaker wonderlijke dingen gebeurden...

Iemand kon iets niet, hij leert of ontdekt iets, en dan kan hij het wel. Onmogelijke dingen lukken.

Mmm, wat als dingen die ik nu nog niet kan, uiteindelijk wel kan... Of in elk geval proberen, en kijken hoever ik kom. Waar ligt

de grens. Het is leuk om te weten wat ik niet kan, maar het is veel leuker om te weten wat ik wel kan... en ook al kan ik iets nu nog niet, dan is het misschien nog iets te vroeg.

Maar ook dan geldt nog steeds: “Zo niet, dan toch”...

Zo niet, dan toch...

Een probleem is een probleem, omdat je het beschouwt als een probleem. Maar is er wel een probleem? (denk daar maar even over na, lekker doordenkertje heh)...

Wat als je je focust op het gewenste eindresultaat, en je allerlei stappen zet, waardoor dat probleem verdwijnt, of er eigenlijk nooit geweest is.

Dat probleem bestond alleen in je gedachten. En door te handelen en dingen te doen, kom je dingen tegen, andere dingen, waardoor je weer komt tot nieuwe inzichten.

En achteraf bleek dat probleem, helemaal geen probleem te zijn...

Had je bijna je droom aan de kant geschoven door iets wat er feitelijk niet was...

Ondanks de belemmerende overtuigingen die ik toegeworpen kreeg vanuit mijn externe omgeving, ging ik toch aan de slag.

Systematisch werken aan mijn lichamelijke vermogens, testen of ik echt allergisch was voor stof en wol, of dat die test van twee jaar geleden bij de huisarts inmiddels oud nieuws was; misschien was ik inmiddels wel over die allergie heen gegroeid?

Mijn ogen liet ik laseren, zodat ik geen bril meer nodig had. Ik ging wandelen en

hardlopen, en deed gerichte oefeningen om mijn enkels aan te sterken.

Al mijn 'opgedrongen' problemen verdwenen als sneeuw voor de zon, omdat ik mij richtte op oplossingen en stapsgewijs naar de optimale eindsituatie toe werkte.

Neem dit voorbeeld bijvoorbeeld mee: Als je twee keer achter elkaar je hoofd stoot, ben je dan de rest van je leven een ezel? (om je te helpen bij deze gedachte stap: een ezel stoot zich niet twee keer aan dezelfde steen).

Of mag jij ook een keer die fout maken en ervan leren? En als het gebeurt, zou je die situatie dan achter je kunnen laten en behoort het tot je verleden tijd?

Want zo is het leven ook: soms gebeuren er nou eenmaal dingen... en wat er gebeurt, gebeurt er.

Daar doe je na dat moment niets meer aan (berust daar bewust in, je zult dus moeten handelen voordat de gevolgen van je acties verleden tijd zijn, en je achteraf denkt: 'Had ik maar'...).

Ook als iets niet lukt, dan moet je toch door.

Leer van het verleden door te reflecteren, en richt vervolgens je focus weer op de toekomst en op wat komen gaat.

Je kunt voortdurend terugkijken naar dingen die niet gelukt zijn, maar je kunt ook vooruitkijken naar de geschiedenis die je gaat schrijven.

Om iets te worden, moet je het zijn?

Korte sidestep en een extra voorbeeld vanuit de wereld waar ik nu in zit: Vanuit een van mijn bedrijven - Defensiefit.nl - bereid ik jongeren en volwassen mannen en vrouwen voor op de militaire keuring en opleiding.

Ik hoor nog weleens mensen zeggen: "Ik heb vroeger ooit last gehad van --- vul hier iets in -- en is dat een probleem tijdens de militaire keuring?"

Mijn antwoord is altijd hetzelfde, ongeacht de aandoening:

Heb je er nu nog last van? Kun je fysiek alles doen? Of, onder welke omstandigheden heb je er last van? Voel je het aankomen, of is het acuut, heb je er 'ineens' last van?

Kun je jezelf sterker maken, zodat je überhaupt geen last meer hebt van je ongemak? Of wat kun je doen om een bepaalde situatie te vermijden of te voorkomen? Of als het gebeurt, wat kun je eraan doen om het te verminderen?

Interessant is ook om bij jezelf te onderzoeken: wat kan ik allemaal niet., en aan de andere kant: wat kan ik allemaal wel.

Sta eens stil bij je belemmerende overtuigingen en vraag jezelf af: is dit wel waar? En als er iets is wat ik niet kan, wat kan ik dan wel?

Punt is dat je moet onderzoeken of iets wat er was, er nog steeds is... Wat kan ik niet, en wat kan ik wel. Want soms is het tijd om nieuwe geschiedenis te maken, en het verleden achter je te laten.

14 – AANVALSPLAN

Als ik terugkijk naar mijn militaire loopbaan en de opleidingen die ik gedaan heb, valt één ding elke keer op: “om iets te worden, hoeft je het nog niet te zijn”. Dus er is altijd ruimte voor groei. Wel zal je aan een bepaalde minimum eis moeten voldoen, waarop voortgebouwd kan worden.

Maar je hoeft aan het begin van een opleiding, nog niet op de eind eis te zitten. Onthoudt dat en laat jezelf niet vooraf tegenhouden door belemmerende gedachten of belemmerende overtuigingen waar ik op de vorige vier pagina's over verteld heb.

In dit boek beschrijf ik enkele van mijn meest indringende belevenissen tijdens mijn militaire loopbaan.

Belevenissen waar ik tot het uiterste van mijn ‘kunnen’ werd gepusht,... en daar voorbij.

Elke opleiding die ik deed, had een ander accent of een andere focus. Maar één ding had elke opleiding gemeen:

“Het gaat er niet om wat je overkomt, maar hoe je ermee omgaat...”

Je staat op het punt om te lezen welke situaties mij overkwamen en hoe ik met die situaties omging, en wat mijn strategieën waren om die fysiek en mentaal zware situaties te overwinnen.

Kortom, je krijgt een kijkje in mijn aanvalsplan. #aanvalsplan

Opdracht #1 – Jouw Startpunt

Veel mensen starten met de vraag: “Wat wil ik bereiken, waar wil ik naartoe. Wat wordt mijn doel? ”

Echter, graag wil ik dit verhaal met je delen: Je kunt in je GPS (Global Positioning System) jouw gewenste bestemming intypen.

Maar als je niet kunt intypen waar je nu op dit moment staat, dan kun je je GPS niet activeren om een route uit te stippelen.

Je zult moeten weten waar je nu staat, zodat je daarvandaan je route kunt starten in de juiste richting naar je doel.

Kortom, sta ook stil bij de feiten van je huidige positie. Op die manier wordt het direct al makkelijker om een route uit te stippelen:

“Waar sta je nu, waar wil je naartoe, en welke stappen moet ik in welke richting zetten om bij mijn gewenste bestemming te komen.”

Pretty easy, toch?

Waarom wil ik je uitdagen is: “Leer jezelf (nog) beter kennen.” Vraag jezelf af: wat kan ik momenteel allemaal niet, en aan de andere kant: wat kan ik momenteel allemaal wel.

Sta eens stil bij je belemmerende overtuigingen en vraag jezelf af: “Is dit wel waar? Als dit is wat ik niet kan, wat kan ik dan wel?”

Is je probleem een probleem, omdat je het beschouwt als een probleem? En doe vanuit die gedachte dan eens één stapje terug: is er eigenlijk wel een probleem?

Ga vervolgens aan de slag met je belemmerende gedachten bij dat probleem.

Zijn er belemmerende gedachten of belemmerende overtuigingen. Waar komen die vandaan? Heb je die zelf verzonnen of hebben mensen dat tegen je gezegd?

Zijn er problemen waarvan je nu denkt dat die er zijn, en hoe zou je die kunnen omzeilen of oplossen? Voor elk probleem is een oplossing. Berust daarin.

Doel van deze oefening is dat je in je hoofd bewust of onbewust kiest voor winnen of verliezen. Voor doorgaan of stoppen.

Laat jij je tegenhouden door een probleem, of denk je vooruit en ga je op zoek naar een oplossing.

Voor elk probleem is een oplossing.

Als je dit proces in je hoofd op gang brengt, dan ben je eigenlijk al aan het winnen.

Overwin je problemen. Voor elk probleem is een oplossing. Denk in oplossingen en niet in problemen.

Het woord ‘overwinnen’ betekent eigenlijk opnieuw winnen.

Dus als je iets aan het overwinnen bent, dan was je feitelijk al aan het winnen.

Haha, dit is even een doordenkertje om je brein te kraken, en om het winnen in je hoofd op gang te brengen.

Het gaat je lukken. Misschien niet direct vandaag al voor de volle 100%, maar uiteindelijk wel.

Denk in oplossingen, dat is winnen.

#winnen #overwinnen #opnieuwwinnen
#datiswinnen

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hoofdstuk 2: Grenzen opzoeken

Verken je grenzen, wat is zwaar?

In mijn militaire loopbaan was de eerste opleiding die ik volbracht, de opleiding tot officier der mariniers. Maar voordat het zover was, moest ik eerst de keuring halen, en zorgen dat ik aangenomen werd bij Defensie!

Onlangs kreeg ik de vraag of ik altijd al zo ben geweest: systematisch te werk gaan, en extreem doelgericht in stappen naar je doel toewerken.

Inmiddels zie ik dat een deel van mijn gedrag uit mijn opvoeding en mijn omgeving van toen komt, en dat bepaalde aspecten versterkt zijn toen ik in dienst kwam. Als bepaald gedrag beloond wordt, dan is het logisch om dat gedrag vaker te laten zien.

Ik heb al gedeeld hoe ik er als tiener voor stond met mijn slechte ogen, zwakke enkels, bronchitis en allergie voor stof en wol. Maar daardoor liet ik mijzelf niet tegenhouden.

Durf jezelf uit te dagen en de grenzen op te zoeken. Dat gedrag had ik toen al in mij.

Als ik 's ochtends niet zo lekker uitgeslapen wakker werd, dan ging ik onder de douche staan. Eerst lekker warm water om aangenaam wakker te worden, maar daarna deed ik de kraan op ijskoud, en sproeide ik ijskoud water op mijn voeten. Dan stond ik meteen 'aan'.

Dan was ik meteen scherp en kon ik beter mijn gedachten ordenen.

Vervolgens testte ik mijzelf of ik het kon hebben qua ademhaling (je ademhaling stopt

een beetje als je ineens ijskoud water op je krijgt), om langzaam dat koude water van mijn voeten naar mijn knieën en dan naar de bovenbenen te brengen.

Hetzelfde deed ik met het ijskoude water op mijn handen en polsen, en dan via je armen naar je schouders. De ultieme test was om vervolgens volledig de ijskoude kraan op je hoofd te zetten, en compleet af te douchen met ijskoud water.

Deze douche methode bracht mij twee dingen. Ten eerste: ondanks suf wakker worden, begon mijn dag toch goed. Ik stond meteen 'aan'.

En ten tweede, ik leerde mijzelf voorbereiden op ontbering. Als je weet dat het eraan komt, en je weet dat je ervaring intens is, dat je het dan toch doet. Je kunt het! Dat geeft een gevoel van overwinning.

Ik zou zeggen: go give it a try; werkt altijd!

Ik wilde marinier worden, dus dan moest ik goed kunnen zwemmen. Ik had gewoon mijn zwemdiploma A en B, en had verder niet iets speciaals gedaan met zwemmen.

Als belemmerende overtuiging van anderen kreeg ik te horen dat je met bronchitis last hebt van je ademhaling en dat daardoor hardlopen en zwemmen lastig zou zijn.

Tijd om mijzelf weer te testen. In die tijd trainde ik in een sportschool waar ook een zwembad beschikbaar was.

Samen met mijn goede vriend Jeroen trainden we elke vrijdag onze benen (never skip leg day!) en gingen we daarna zwemmen. Samen deden we weleens wedstrijdjes wie het langst

zijn adem onder water kon inhouden en in het begin was het ongeveer 30 seconden.

Waar ik achter kwam, was dat je zittend in het water (in een verticale houding) makkelijker je adem inhield, dan wanneer je horizontaal in het water ligt, zoals bij borstcrawlen.

Als je jezelf rustig in het later liet zakken, en je ging onder water op de bodem van het zwembad zitten, dan kon je heel mooi trainen op die 'zuurstof schuld', waardoor je steeds langer je adem kunt inhouden.

Lang verhaal kort verhaal, na een paar maanden trainen, lukte het mij om 5 minuten mijn adem in te houden. Rustige hartslag houden, af en toe een beetje lucht uitblazen, blijf geconcentreerd.

Deze vaardigheid gaf mij later in militaire dienst de geruststelling dat ik lang mijn adem kon inhouden, en kwam van pas toen we de helikopter ditch drill gingen doen.

Daarbij stap je in een kooi constructie naast het zwembad, waarbij die kooi de nabootsing is van de binnenkant van een helikopter, compleet met stoeltjes, veiligheidsriemen en de luiken om uit te ontsnappen.

Met een man of acht ga je in die kooi zitten, en je maakt jezelf vast in die kooi met de veiligheidsgordel.

En oh ja, je hebt een overal aan, een vest om, bent omgehangen met een wapen en je krijgt een geblindeerde duikbril op, zodat je niets ziet...

Je staat op het punt om met die kooi boven het water gehesen te worden, en op een

onverwacht moment wordt de kooi losgekoppeld en zakt hij in het water...

Welkom bij de helikopter ditch drill...

Voor mij was de uitdaging niet of ik wel levend uit die kooi zou komen (voor 90% van de deelnemers wel), maar meer of ik op gevoel, zonder iets te zien, precies kon vinden wat ik moest vinden, zodat ik effectief en efficiënt uit de kooi kon wegzwemmen.

Oh ja, kleine nuance: je moet eerst wachten tot de kooi de bodem van het zwembad raakt.

Prima, dus het eerste signaal om iets te gaan doen, is een soort klap die je voelt als de kooi op de bodem terecht komt.

Natuurlijk is er voorbereidend werk in de fase van het 'te water raken', namelijk met je handen voelen waar precies je gordel vast zit, zodat je die kan losklikken als de tijd daar rijp voor is.

Tot die tijd wacht je zo lang mogelijk met het nemen van je laatste ademteug, zodat je met zoveel mogelijk zuurstof rustig naar de bodem zakt, terwijl je wacht op die klap van de kooi op de bodem.

En dan begint het spel. Je zit op een rijtje naast elkaar, en het is niet verstandig om dan allemaal tegelijk te gaan zwemmen.

Afhankelijk van de positie waar je zit, zwemt de eerste persoon naar het ontsnappingsluik om deze te openen.

Na het openen tikt hij de persoon naast wie hij zit aan, zodat die persoon ook kan ontsnappen.

Elke keer zodra iemand zich los geklikt heeft, tikt hij de volgende aan, en kan die persoon zich losklikken.

Je raadt het al, iemand moet de laatste zijn... Die laatste persoon mag het langst op dat bankje onder water zitten...

Afwachten op die bevrijdende tik op het been, zodat ook jij je gordel los kunt klikken om door het luik te ontsnappen. Op gevoel, want je ziet niets!

Toen de drill uitgelegd werd, en duidelijk werd op welke stoeltje je het langst je adem moest inhouden, bleef verrassend genoeg dat stoeltje altijd over... voor de persoon die even niet zat op letten...

In mijn geval vond ik het niet meer dan logisch dat ik op dat laatste plekje ging zitten, dus kom maar op!

We gaan te water, ik zie helemaal niets, en rustig wacht ik tot het water aan mijn lippen staat en ik die laatste ademdeug kan nemen, voordat we helemaal onder water zakken.

Vervolgens wacht ik rustig af, want het kost een paar seconden voordat de kooi de bodem raakt. Check, de kooi raakt de bodem.

In mijn hoofd speel ik de film af, en zie ik de eerste persoon zich losmaken en naar het luik zwemmen om het luik open te maken. Dat luik kost soms even tijd, dus ik geef de persoon in mijn hoofd een paar extra seconden om het luik te openen.

Hij tikt nummer twee aan, die zichzelf losmaakt en vervolgens de persoon naast hem een tik op het been geeft. Zo gaat het spel in mijn hoofd verder, en ik kom aan op het

moment dat de persoon naast mij zich heeft losgemaakt, en mij een tik op het been geeft.

Ik wacht... Nog steeds niks... Ik wacht nog wat langer, zou er iets mis zijn met het luik? Krijgen ze het niet open? Voor nood is er een duiker in het water, die precies in de gaten houdt wat er gebeurt en kan ingrijpen als iets fout gaat.

Ik zit nog steeds op mijn stoeltje, en maak de inschatting dat de anderen in de kooi hun adem niet zo lang kunnen inhouden...

Mmm, wat wordt voor mij het punt dat ik afwijk van de procedure, waarbij ik mijn gordel loskoppel en via het luik ontsnap? Ja, dat is niet de bedoeling, dat is niet conform de drill... Nog even wachten dan maar...

Eindelijk krijg ik een tik op mijn been. "Roger", zeg ik tegen mijzelf (dat is vrij vertaald een militair woord voor 'okay, begrepen').

Ik maak rustig mijn gordel los, op gevoel tast ik de randen van de kooi af, op zoek naar het helikopter ontsnappingsluik.

In mijn hoofd bedenk ik alvast welke route ik moet nemen naar het tweede luik, in het geval het eerste luik, wat het meest dichtbij zijnde luik is, niet open is.

Okay, prima, het luik is open, ik zwem erdoorheen, maar ik blijf nog even steken met mijn wapen, dus terug naar binnen, wapen losmaken, en weer verder.

Door de geblindeerde bril weet ik niet wat boven of onder is, dus ik blaas via mijn neus wat lucht uit, waarbij ik belletjes voel die langs mijn rechteroog omhoog trekken.

Okay, ik lig iets schuin in het water, even mijn houding iets corrigeren en dan doorzwemmen naar boven naar de oppervlakte.

Wanneer ik voel dat mijn hand boven het water uitkomt, stop ik met zwemmen, maak ik een slag terug om onder water te blijven, en maak ik vier wapper bewegingen boven mijn hoofd.

Dit is conform de drill om ervoor te zorgen dat als er brandende olie op het water ligt van de helikopter crash, dat je voor jezelf een soort opening maakt, en niet in de brandende olie uit het water omhoog komt. Wel zo fijn.

Mission accomplished! Job well done! Het duurde wel verrekke lang, dus zo meteen even vragen wat er mis ging tijdens deze ditch drill, maar verder ging het lekker!

Ik doe de geblindeerde duikbril af, en zie wat lui verschrikt kijken. “Wow! Waar bleef je nou!”, roept iemand. Waar bleef ik nou? Ik werd superlaai aangetikt onder water. Dat is waar ik bleef.

Wat bleek nou. De persoon naast mij was in ademnood geraakt en in lichte paniek weggezwommen. Waarbij ik - uiteraard - geen tik op het been had gekregen.

De duiker had iedereen zien vertrekken, maar er zat nog één persoon op dat bankje. Dat was natuurlijk vreemd, want waarom gaat die persoon er niet uit.

Wat ook vreemd was, was dat die persoon heel rustig daar zat, alsof er niets aan de hand was. Met zijn ene hand op het klipje van de gordel, met zijn andere hand hield hij zijn wapen vast. Was hij misschien buiten bewustzijn, nee hij zat netjes rechtop.

Toen er geen beweging kwam, en ik nog steeds rustig bleef zitten, was de duiker naar de kooi gezwommen, had hij de kooi aan de achterkant open gedaan, en zwom naar binnen.

Hij tikte mij op mijn been om te kijken wat er zou gebeuren, en of hij mij misschien moest helpen met het losmaken van mijn gordel of iets anders.

Dat tikje op mijn been was voor mij echter het sein waarop ik zat te wachten om de exit drill te starten...

Als team hadden we echter gefaald in deze helikopter ditch drill, dus we mochten meteen nog een keer...

Koude start

In mijn praktische opleiding tot officier der mariniers vonden er met name in het begin van de opleiding geregeld ad hoc opdrachten plaats. Vanuit het niets hoorde je ineens een stem van het opleidingskader roepen: “Gereed maken voor de speedmars! Denk eraan om te ventileren, koude start!”

Okay, je kleedt jezelf naar de omstandigheden, en in dit geval was het net boven het vriespunt en iedereen had dus zijn thermo ondergoed aan.

Dat bestond uit een lange onderbroek en een shirt met lange mouwen, en aan de binnenkant leek het wel fleece-stof. In elk geval, dat was lekker warm, zeker als het weer eens een keer zo verrekke koud was, waarbij het snot als ijspegels aan je neus hing.

Een speedmars is een verplaatsing van A naar B, waarbij je ervoor zorgt dat je als eenheid zo

snel mogelijk een afstand overbrugt, om vervolgens aan te komen op je gewenste bestemming om vanaf daar de aanval in te gaan of een bijdrage te leveren aan een gevecht.

In de opleiding waren wij nog in de fase dat we moesten leren om zo snel mogelijk met je daysack en wapen als groep te verplaatsen.

Allereerst moesten we op een bepaald tempo leren speedmarsen, want er zou ook een speedmars test aankomen aan het eind van de opleiding (de eis: afstand 10 kilometer, tempo: 6 minuten per kilometer, gewicht wat je meeneemt: 15 kg, exclusief wapen en water).

‘Ventileren’ betekende dat je je warme kleding uit moest trekken, en dat je met alleen een T-shirt onder je windproof jas aan de fysieke inspanning zou gaan beginnen.

Deze speedmars kregen we voor de kiezen meteen in de ochtend. We hadden net onze ochtendroutine achter de rug, de wangetjes waren vers gladgeschoren, en de ochtend inspectie zat erop.

Het sein ‘speedmars’ werd gegeven en we moesten ons op een zanderige tankbaan opstellen op tweeën (met zijn tweeën naast elkaar in een rijtje) voor de speedmars...

Ik trek mijn thermo kleding uit, zet mijn lowe alpine petje af, en stop alles snel in mijn rugzak.

Ik ga, omgehangen met mijn vest, wapen en daysack, klaar staan voor de start van de speedmars. Met een klein groepje staan we al klaar en omdat het zo ontzettend koud is, beginnen we van ellende alvast op de plaats te

dribbelen en onze benen en armen los te schudden.

In onze groep zit ook een jongen vanuit de Arubaanse militie. Hij had een paar dagen geleden voor het eerst sneeuw gezien, en hij gaf al aan dat hij het nog nooit in zijn leven zo koud had gehad.

Aruba is ‘one happy island’, waar de omstandigheden niet snel arctisch zijn... zoals dat wel kan in een strenge winter in Nederland, in ons koude kikkerlandje.

Het opleidingskader vroeg of iedereen geventileerd had, en er kwam geen ‘nee’ als antwoord, dus dan is het antwoord ja (Keep It Simple and Stupid; KISS!).

Ik startte lekker achterin, waar we met een aantal goede speedmarsers de tempo wisselingen wel konden incasseren. Naar mate de opleiding vordert, weet je precies van elkaar wat elkaars sterktes en zwaktes zijn, en bij een speedmars wat een goede positie in het rijtje is voor iedereen.

Des te meer je vooraan loopt, des te constanter tempo je loopt. Des te meer je achteraan loopt, des te meer tempowisselingen je moet opvangen, wat die verwoestende speedmars nog zwaarder maakt. Dus als je weet dat je het zwaar hebt met een speedmars, dan start je voorin.

Onze goede Arubaanse vriend was voorin gestart, maar al snel zakte hij af naar achteren.

Op een zeker moment kwam hij achterin terecht, en natuurlijk probeerden we elkaar te helpen om de eindstreep te halen.

Ik liep naast mijn goede vriend, en probeerde hem aan te moedigen, maar hij was al ver heen zag ik. Wat kon er aan de hand zijn, want normaal hield hij het sowieso langer vol. Ik grijp hem bij zijn jas om hem een stukje naar voren te trekken, en zie bij zijn nek twee kleuren bij het randje van de boord van zijn T-shirt.

Hela, dat is gek. Iedereen is met een koude start begonnen en heeft dus geventileerd, wat inhoudt dat je één T-shirt aan hebt. Dan kun je niet twee kleuren hebben, dus hij heeft nog iets onder zijn T-shirt aan. “Lekker dom”, denk ik nog, want dan kun je niet optimaal je warmte kwijt.

Ik kijk nog een keer, en zie de licht groene, bijna bruinachtige kleur onder zijn shirt. Oei, foute boel!

Mijn goede vriend heeft zijn thermo ondergoed nog aan, dat betekent dat hij ook nog eens lange mouwen onder die jas heeft...

Ik kom wat dichterbij hem toe, en stel hem zo zachtjes als mogelijk de vraag: “heb je je thermo ondergoed nog aan?”. Ik krijg alleen een knik als antwoord, terwijl hij de longen uit zijn lijf rent, en het zweet in stralen van zijn gezicht klotst.

Ik zeg: “boven, lange mouwen?” Ik krijg een knik, aangezien hij zijn mond momenteel alleen gebruikt om zuurstof naar binnen te zuigen. Ik zeg: “onder, lange broek?” Ik krijg een knik... Oei, deze man gaat zo in de problemen raken...

De speedmars duurt gelukkig niet heel lang, maar voor mijn goede vriend wel.

Hij zet door, want stoppen is geen optie. Het opleidingskader had natuurlijk al gezien dat hij niet geventileerd had, en hield hem al in de gaten.

Dit was een wijze les om jezelf te houden aan de drills, en om eerlijk te zijn als je je zaakjes (nog) niet voor elkaar hebt, en om de ‘hit’ te pakken als je een fout maakt.

Toen we terug kwamen bij onze rugzakken, was mijn goede vriend geestelijk helemaal van de aardbodem verdwenen. Ik zet hem neer op zijn rugzak, en laat hem even bijkomen, terwijl ikzelf snel ventileer en een droog shirt aantrek.

Dit was onze start van de dag: “Welcome on a brand new day. Nieuwe dag, nieuwe kansen.” De dag was begonnen...

Ik trok die dag vele lessen uit deze gebeurtenis, maar één van de lessen die ik ook trok voor mijzelf: zorg dat je wegblijft uit zo’n situatie. Als je je zaakjes niet op orde hebt, dan kun je ineens terugzakken naar de ondergrens, en ver daaronder duiken.

Dan zit je ineens op het niveau van ‘curatie’, wat inhoudt dat je te ver bent gegaan en dat er langere tijd nodig is om te herstellen of genezen. Dat moet je niet willen. Dat moet je proberen te voorkomen.

De zwaarste beproeving

Het was december 2006 en ik was net geplaatst als pelotonscommandant op Curaçao, en ik werd gebeld door de afdeling loopbaanbegeleiding van het Korps Mariniers.

“Hey Djack, jij wil toch Mountain Leader worden?” Uhh, ja, dat wil ik wel ja,...en zoals ik al eerder had aangegeven in mijn

loopbaangesprek wil ik dat graag over een jaar of 3 doen als ik flink wat ervaring heb als pelotonscommandant. Want,..., als ik vragen mag... waarom stelt u deze vraag?

“Nou, afgelopen jaar was helaas de officier die zich voor de selectie had aangemeld, uitgevallen, en voor dit jaar hebben we nog nul aanmeldingen van officieren. Dus als je wilt en je dient een verzoek in, dan zou je dit jaar meteen aan de selectie voor de ML opleiding; de ‘pre-ML’, mogen meedoen.”

“Holy shit f*ck!”, dacht ik” Dat is mijn droom, en ik had er drie jaar voor uit willen trekken om op dat niveau te komen, nu moet dat in... 5 maanden...

Okay, helder verhaal. Mag ik er even over nadenken? Ja natuurlijk, maar ik moet het wel snel weten, want de verzoeken procedure kost ook tijd, en anders lukt de aanmelding misschien niet meer.

“Check. Ik bel je morgen even terug”. “Roger. Tot morgen”.

Holy f*ck! Mijn droom waar ik graag naartoe wilde werken, kwam ineens angstvallig dichtbij... Over 5 maanden in die selectie... In de pre-ML... Daar moet ik even een nachtje over slapen.

De volgende dag word ik wakker, ik draai mijn ochtendroutine en ik dien het verzoek in bij mijn Opvolgend Compagnies Commandant.

Wanneer het middag op Curaçao is, is het in Nederland ochtend en bel ik loopbaanbegeleiding terug: “Ik ga het doen, mijn verzoek is onderweg!”

Check, we zien hem wel verschijnen. Succes jongen, en flink trainen heh, vorig jaar kwam de officier ook uit de West en vielen zijn halve voetzolen eraf, dus bel hem even op voor wat tips en hoe hij het ervaren heeft.

Check, ga ik doen. R+ (R+ spreek je uit als roger out, en betekent in vrij vertaald militair jargon: einde bericht en consider it done).

Holy Mosus, waar heb ik mijzelf zojuist voor aangemeld?! Die opleiding staat bekend als één van de fysiek en mentaal zwaarste opleidingen ter wereld en ik heb mij daar zojuist voor aangemeld... F*cking Djackie Littel.

Okay, tijd om mijzelf voor te bereiden. Ik had al een goede fysieke basis, dus daar maakte ik mij niet zozeer zorgen om. Maar ik wist nog niet wat de exacte eisen waren. Wat moet ik straks laten zien, wat zijn ‘go’ or ‘no go’ criteria, en op welke onderdelen word je naar huis gestuurd?

Gelukkig was er een senior onderofficier op Curaçao, Herman, die Mountain Leader (ML-er) was, en hij zat notabene een paar kantoren verderop! Tijd om informatie in te winnen!

In minder dan 15 minuten wist ik wat mij te doen stond. Herman wist haarscherp uit te leggen wat de eisen waren, en waar op gelet werd door de Britse instructeurs.

Wat Herman en ik toen nog niet wisten, was dat wij drie jaar later samen een paar geweldige nieuwe opleidingen en trainingen voor Defensie zouden ontwikkelen en uitvoeren.

Anyway! Nieuwe informatie was bij mij binnen gekomen... Er is een test van 10 Engelse mijl, oftewel 16 kilometer, die je door

heuvelachtig terrein moet afleggen. Op zich is dat geen probleem, want ik liep wel vaker lange afstanden, en die gingen nog wel een stukje verder dan dat... Maar waar ik op aansloeg was de snelheid waarmee je die afstand moest afleggen...

De eis was 16 kilometer binnen 70 minuten... Dat is een hardlooptempo van 13,7 kilometer per uur! Door de heuvels! Gedurende 70 minuten non-stop!

Mmm, die snelheid loop ik normaliter redelijk makkelijk op een cooptest, en die duurt dan 12 minuten en dan ben je klaar... Nu moest ik dat tempo blijkbaar volhouden gedurende 70 minuten en in heuvelachtig terrein... Dat zou uitdagend worden...!

De maanden daarna stonden voor mij in het teken van voorbereiding op de pre-ML; een spijkerharde selectie en tevens de ultieme voorbereiding op de Britse Mountain Leader opleiding, om er zeker van te zijn of je er wel klaar voor bent...

Ik trainde mijn hardloopsnelheid op een loopband in een airco-gekoelde sportschool op de marine basis Parera, waarbij menigeen omkeek als ze weer het aanzwengelende geluid van de loopband naar 18 km/uur hoorden, als ik mijn interval setjes voor snelheid aan het doen was.

Ik trainde onder de meest extreme omstandigheden. Ik verliet de poort van de marine basis rond de middag voor een rondje hardlopen, als de zon op zijn hoogste punt was.

Op dat tijdstip jezelf inspannen werd juist afgeraden, en in sommige landen hielden ze

dan juist een 'siesta': een rustig middagslaapje om het heetste moment van de dag te ontwijken.

Nou, ik was op dat tijdstip een uur lang keihard de steile heuvel naar Fort Nassau op aan het rennen en op zoek naar het moment dat het mij zou gaan duizelen en het moment dat mijn benen zouden verzuren tijdens deze 'training'.

Mijn Opvolgend Compagnies Commandant sprak de wijze woorden: "Als je het kan op het heetste moment van de dag, dan kun je het altijd". Zo gezegd, zo gedaan...

En eindelijk was het zover, de pre-ML ging van start. Deze 'voorbereiding' zou mijn zwaarste beproeving ooit zijn...

Het begon al met een fuck-up in mijn mindset. Er werd niet aangegeven dat je vijftig push ups moest doen, maar het sein: "start banging them out, sir" werd gegeven.

Wat zoveel betekende als: begin gewoon met push ups, en je hoort vanzelf wanneer je mag stoppen. Dit paste niet in mijn wereld van meetbaar je grenzen opzoeken...

En eigenlijk was dat moment van stoppen er pas, als je letterlijk geen enkele normale herhaling meer kon maken... En dan deed je er nog eens honderd...

Tijdens deze selectie leerde ik het concept van 'oneindig'. Er zijn geen limieten, limieten bestaan alleen in je hoofd. The sky is the limit.

Ik had op Curaçao een beetje technisch leren klimmen, maar in de pre-ML leerde ik in 8 weken hoe ik echt technisch moest klimmen

(on three points) en mijn energie kon besparen.

Ik had een sterk bovenlichaam, dus ik had al snel de neiging om de klimmuur aan te vallen en op kracht die route omhoog te klimmen.

De truc was juist om rustig op techniek te klimmen en vooral vanuit je benen te klimmen...

Elke avond ratelde mijn hersenpan: wat ging goed, wat kan beter, waar kan ik nog beter op anticiperen...

Op een zeker moment waren we flink gevorderd in de pre-ML en hadden we al flink wat kilometers gemaakt. Toen kreeg ik ineens last van blaren. Niet zomaar blaren, maar echt mijn halve voet was een blaar. Blaren waren op zich niet zo erg, want dat had ik wel vaker meegemaakt, maar in dit geval vielen mijn halve voetzolen eraf! Holy mosus!

Ineens ging er een belletje rinkelen. Mijn buddy die vorig jaar in deze selectie zat, had hetzelfde en hij kwam toen ook vanuit de West.

F*ck, hij viel uiteindelijk uit en kon de selectie toen niet afmaken,... dat mag mij echt niet gebeuren nu!

De verklaring van die ‘wisseling van voetzolen’ was dat je na een langere tijd op Curaçao (als locatie dichtbij de evenaar) meer vocht in je lichaam krijgt dan wanneer je in Nederland verblijft.

“Leuk verhaal, en lekker boeiend”, dacht ik. Het enige wat belangrijk was, was dat ik mijzelf snel zou oplappen en doorgaan! Ik

moest dit halen, want dit was mijn kans om in de opleiding te komen!

Na een week van blaren stampen, pijn verbijten, flink wat pijnstillers slikken en elke avond mijn voeten volledig wit inpoederen met talkpoeder, gaat het eindelijk weer beter. De blaren drogen in, en ik voel dat ik weer wat meer op kracht kom.

Het opleidingskader koppelt nog terug, dat ze bij iedereen op zoek gaan naar zijn breekpunt, en in principe gaat het er niet om wat je breekpunt is, maar hoe lang je nodig hebt om daarvan te herstellen.

Bij mij was deze fase wat lang geweest, mede vanwege die verrekte voetzolen die onder mijn lichaam vandaan vielen, waardoor ik niet maximaal kon hardlopen en niet alle technische routes kon klimmen... F*ck!

Elke vrijdag hebben we een dubbele Physical Training (PT) sessie, die ongeveer twee en een half uur duurt.

Vlak voordat we het weekend ingaan, worden we standaard nog even helemaal gesloopt. Het is opmerkelijk dat je met allerlei oefeningen en gekke sprongetjes binnen tien minuten helemaal gesloopt kan worden op één vierkante meter ...

We naderen de laatste dagen van de selectie, en we krijgen, voordat we de eind beastig ingaan, nog een laatste kaart en kompas oefening.

We moeten een model routekaart maken (het woord ‘model’ is militair jargon voor: ‘netjes’), waarbij je van een route van ongeveer 25 kilometer, elk stukje van de route bestudeert en uitschrijft op papier wat je ziet tijdens dat

‘stukje’ (elke ‘stukje’ dat beschreven wordt, noemen we in militair jargon een ‘been’).

Je moet het zo opschrijven dat je de route zonder geografische kaart zou kunnen lopen, en de volledige route kunt lopen met je eigen gemaakte routekaart waarop beschrijvingen, koersen, afstanden en andere referenties staan opgeschreven.

Ik krijg sterk de indruk dat straks onze kaart wordt afgenomen, en dat we inderdaad alleen op die routekaart onze route moeten gaan lopen.

Als je dan net één gedeelte van die routekaart niet goed opschrijft, dan kan je hele route in de soep lopen, en bereik je de eindstreep niet. Dat moeten we niet hebben natuurlijk!

We krijgen de opdracht laat in de avond, en hebben de nacht om de routekaart te maken. Het is altijd een hels karwei (een monniken werk noemde ik dat altijd) om allereerst stapje voor stapje de route op de kaart uit te stippelen, en vervolgens per ‘been’ van ongeveer tweehonderd meter een omschrijving te maken van wat je zou zien als je in het terrein op dat punt zou staan, en dat alles ook nog eens uitschrijft op papier.

Dat vergt een flink stuk inlevingsvermogen, want je zit te kijken naar een 2 dimensionaal stukje kaart, en moet jezelf inbeelden wat je ziet als je daadwerkelijk in die omgeving zou staan.

Ik maak de routekaart zo uitgebreid als mogelijk, en probeer de route meteen zo goed als mogelijk te onthouden, te ‘memorizen’, zodat ik ook globaal weet waar ik naartoe moet, mocht de routekaart toch niet helemaal

overeen komen met het daadwerkelijke terrein...

Na vele uren van kaart studie, en het met de hand schrijven van de routekaart, ben ik klaar.

Het is 05.50 uur, en om 06.00 uur zou mijn wekker gaan... Ik ga ‘model’ in mijn bedje liggen, en pak die 10 minuten slaap...

Vervolgens word ik wakker alsof ik door een trein ben aangereden, maar dat maakt mij niet uit. Ik heb tenminste heel even gerust.

Ik start mijn ritueel zoals altijd met mijn ochtend affirmaties: “Welcome on a brand new day! Nieuwe dag, nieuwe kansen, Carpe Diem, Rise and Shine! Let’s GO!” Ik sta op, en we gaan er weer voor!

Die dag worden we afgezet in een bos, en inderdaad; we moeten onze geografische kaart inleveren.. Gelukkig heb ik een mega goede routekaart gemaakt! Dat gaat mij helpen om dit klusje te klaren!

Maar dan krijgen we de opdracht om onze routekaarten onderling te wisselen. Holy shit f*ck!

Mijn buddy’s hebben natuurlijk ook hun best gedaan op die routekaarten, maar ik ben er inmiddels achter dat iedereen naar andere referentiepunten kijkt op de kaart.

De één werkt liever met markante referentiepunten in de verte, en de ander onder welke koers je tegen een bosrand aankijkt...

Gelukkig kan ik deels opmaken uit de routekaart hoe mijn buddy de omschrijvingen bedoeld heeft op de routekaart.

En gelukkig heb ik die route praktisch in mijn hoofd opgeslagen door de route volledig te memorizen in mijn hoofd.

Ik zou bijna zonder routekaart met mijn ogen dicht de route kunnen lopen, zo ontzettend nauwkeurig heb ik elke meter bekeken en in mijn geheugen opgeslagen.

De route voorloopt voorspoedig, en ik bereik het einddoel. Mijn aanpak was succesvol! Na binnenkomst van deze uitdaging krijgen we een kort feedback gesprek van het hoofd van de selectie.

Ik krijg te horen dat ik een dipje heb gehad toen met die kapotte voeten, en dat ik tijdens de eindbeasting moet laten zien dat ik kan doorzetten.

Ik liep tijdens het meetmoment van de tien mijler (die 16 kilometer) een tijd van 72 minuten... Daar moesten nog 2 minuten vanaf. Of mijn voetzolen nu aan het wisselen waren of niet.

De eind beasting begint, en er zijn een aantal instructeurs uit Nederland toegevoegd om ons te beasten. Alle mogelijke uitdagingen worden onze kant opgegooid; hardlopen met zandzakken, sjouwen met jerrycans, sprintjes trekken, rennen met balken, tussendoor maximaal push ups en sit ups, top jumps, burpees, tussendoor weer het water in en uit, lunges, sprintjes de heuvel op.

Je kunt het zo gek niet verzinnen of wij kregen het voor onze kiezen. De instructeurs wisselden elkaar af, zodat we elke keer een frisse instructeur hadden om ons af te beulen, terwijl zij langzaam bij ons het levenssap eruit knepen.

Na ruim vier uur beasten, moesten we nog een laatste klim maken. Een klim bergopwaarts richting de Belgische para-commando kazerne op de top van een berg in de omgeving van Marche-les-Dames.

Het ging naar omstandigheden goed met mij, ik zat nog steeds in de wedstrijd, en nu was het doorbeuken naar de top!

Mijn reserves waren al leuk leeg, en ik moest mijzelf echt pushen bij elke stap die ik heuvelop zette. Niets ging meer vanzelf, maar mentaal was ik niet te stoppen. Ik ging door, hoe dan ook. Ik zou hoe dan ook de top bereiken, al moest ik op mijn wenkbrauwen naar boven kruipen!

Ineens krijg ik kramp in mijn rechter bovenbeen. Mijn spieren maken een soort samentrekkende beweging, en arghh, kramp in mijn bovenbeen!

Ik moet stoppen om even mijn bovenbeen te rekken, waarbij de instructeur mij vrijwel direct toeschreeuwt: “come on sir, sort yourself out, let’s go, crack on. Show us you want this!”

Aye aye! I will f*cking show you that I want this!

Mijn rechter bovenbeen heeft er weer zin in, en ik begin de heuvel weer op te rennen. Arghh! Kramp in mijn linker bovenbeen! Dat meen je niet! Eerst rechts, nu links!

Ik moet stoppen om weer te rekken, en na een paar seconden is de kramp uit mijn linker been verdwenen. Arghh! Kramp in mijn rechter hamstring, aan de achterkant!

2006

Marche-Les-Dames (BE)

Selectie Mountain Leader Opleiding (Pre-ML)



De eind beasting is in volle gang, en het is doorzetten!

F*ck! Mijn lichaam is kapot aan het gaan, wat the f*ck is dit!

Ik neem een andere houding aan, om mijn rechter hamstring te rekken. Ik doe een stap naar voren en wil net weer beginnen met hardlopen: Arghh! Kramp in mijn linker hamstring! Holy mosus!

Nu heb ik aan alle kanten van mijn benen kramp gehad, wat is dit! Dit kan ik echt niet gebruiken! En opnieuw schiet in mijn rechter hamstring de kramp er weer in, en dan ook meteen in mijn linker bovenbeen en mijn rechter bovenbeen! Arghh!! Alles tegelijk, really?! Arghh! I'm f*cked!

De instructeur komt me tegemoet gelopen, en kijkt me eens aan. Zo baasje, dat is niet best.

Hij wenkt de ambulance die buiten ons gezichtsveld mee reed, en de medic komt aangesneld met een zoutoplossing.

“Wil je nog door?”, vraagt de instructeur. “Ja, ik ga door!”, weet ik vastberaden uit te brengen.

“Hier drink op, beetje zout, is goed voor je”. Ik drink een bekertje zoutoplossing tegen de kramp. Hopelijk helpt het, en zo niet dan toch! De dood of de gladiolen, want ik ga door!

Het laatste half uur beuk ik door de verzuring en alle pijngrenzen heen: de heuvelopwaartse beklimming van de berg lijkt uren te duren, maar ik ben vastberaden en laat mij door niets en niemand meer tegenhouden.

De zoutoplossing had geholpen, en verdere kramp was uitgebleven, en ik bereik de top!

Na acht lange weken keihard rammen en afzien, zit de eind beasting erop.

We hebben ruim 25 kilometer afgelegd, en hebben een dik vier en een half uur durende marteling doorstaan, waarbij ik letterlijk ben doorgedaan tot ik erbij neerviel. De selectie zit erop!

Op papier begonnen we de pre-ML met een man of vijftien, waarbij een aantal mensen die zich hadden opgegeven niet kwamen opdagen bij de start, en gaandeweg vielen er mensen af, waarbij we uiteindelijk met 2 man toegelaten worden om naar Engeland te vertrekken voor de Britse Mountain Leader opleiding.

Ik was nog nooit zo blij en trots geweest om iets te bereiken! Wat een overwinning! En dit was slechts alleen nog maar de selectie om toegelaten te worden tot de daadwerkelijke opleiding...

En toen kwam ik tot het besef:

“Wanneer iets eindigt, dan begint het eigenlijk pas...”

Noot: Uiteindelijk liep ik in de ML opleiding de ‘ten mijler’ (die 16 kilometer) in 67 minuten. “Halen is halen”, en met mijn 67 minuten behoorde ik zeker niet tot de laatste van de cursisten.

Top! Een prestatie waar ik erg trots op was!

Bedenk op welke prestaties jij trots bent. Prestaties die jij hebt neergezet, waarbij jij er echt zelf voor gezorgd hebt dat je iets hebt afgerond. Waar jij gewonnen hebt of de eindstreep hebt behaald.

Wees trots op bereikte doelen!

Dat heb je toch maar even gefixed!

Opdracht #2 Jouw Grenzen

Waar liggen jouw grenzen?

- Wanneer is iets voor je TE ver?
- Wanneer is iets voor je TE veel?
- Wanneer is iets voor je TE vol?
- Wanneer is iets voor je TE zwaar?

Zijn er voor jezelf signalen die je kunt herkennen dat je het zwaar gaat krijgen?

Iedereen heeft grenzen. Het maakt niet uit hoe getraind je bent. Voor iedereen is er een grens die bereikt kan worden.

Dit kan een mentale grens zijn, of een fysieke grens. Het maakt niet uit: iedereen heeft een grens.

Ga voor jezelf eens op zoek naar je mentale grenzen, wat vind je mentaal zwaar? En waar komt dat door? Komt het door een bepaald vooruitzicht wat je hebt over een situatie die je veel energie gaat kosten?

En welke gedachten komen er in je naar boven als je merkt dat je je mentale grens bereikt? En kun je het zien aankomen dat je je grens nadert?

Het opzoeken van je fysieke grenzen is over het algemeen makkelijker. Je kunt jezelf binnen tien minuten in een fysieke staat krijgen, waarbij je je fysieke grens bereikt.

Als voorbeeld: ga in de voorligsteun liggen en maak aansluitend 400 push ups. Als je geen push ups kunt, dan doe je sit ups.

Je maakt de 400 herhalingen in je eigen tijd en tempo, dus er is geen andere druk dan alleen maar het volbrengen van die 400 herhalingen.

Hoe is dit voor je? Word je alleen al bij de gedachte van 400 herhalingen al moe? Voel je mentaal weerstand opkomen?

En komen er belemmerende gedachten bij je omhoog, zoals: “Ja maar, dat kan ik niet”, of “Dat lukt me niet.”

Vreemd eigenlijk heh, dat je nog niets fysiek gedaan hebt, maar dat je gedachten al allerlei beperkingen of restricties opwerpen.

Om die reden zeg ik bij dat soort gedachten op voorhand altijd tegen mijzelf: “Als je het niet probeert, dan weet je het niet.”

Ervaar wat je gedachten zijn, welke woorden komen in je naar boven? Wat zeg je tegen jezelf als antwoord op die woorden?

Probeer te ontdekken vanaf welk moment je deze gedachten krijgt. Dat inzicht is voor nu de eerste stap om te maken.

Hieronder een paar voorbeelden: De gedachte komt op: “Oeh dit is zwaar”. Antwoord in je hoofd: “Okay doorzetten nu”.

De gedachte komt op: “Oei, nu raak ik in de problemen”. Antwoord in je hoofd: “Even doorzetten nog”.

De gedachte komt op: “Arghh, ik kan mijn armen bijna niet meer strekken”. Antwoord in je hoofd: “Oef, dit is zwaar, maar ik kan dit”.

Houdt jezelf mentaal sterk, en je lichaam zal je volgen!

Ga nu bij jezelf ten rade waar jouw mentale en fysieke grenzen liggen; dat is een zeer waardevol inzicht voor je zelfkennis!

Alvast veel plezier met deze opdracht!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hoofdstuk 3: Grenzen verleggen

De strijd met het groene monster

Het was november 2007 en ik zat in de Britse Mountain Leader opleiding. Naar mijn idee (ik wist toen nog niet wat zou gaan komen) hadden we het zwaarste gedeelte gehad.

We waren de opleiding twee maanden geleden gestart met meer dan 30 deelnemers, en zaten nu met nog maar negen man in de Mountain phase (een fase van overleven, leven en vechten in ruig en extreem bergachtig terrein).

Deze fase zou eindigen met een tactische eindoefening van ongeveer twee weken, die naadloos zou overlopen in een Survive, Evade, Resist, and Extract (SERE) training, waarin we onder andere eerst individueel moesten zien te overleven (Survive) op een verlaten Schots eilandje en aansluitend zouden we als groep later weer bij elkaar terecht komen voor de Extract phase (een fase van militaire exfiltratie uit vijandelijk gebied).

Met deze informatie moesten we het doen op basis van verhalen van voorgangers, en meer zinnigs kwam er vaak niet uit de verhalen.

Ik maak mij klaar voor de eindoefening en pak mijn rugzak in met alle mission essentials (alle benodigde uitrusting).

Inmiddels is al mijn uitrusting weer limpy limpy (limpy limpy is een militaire term voor: schoon). Na de vorige oefening zat werkelijk alles onder de modder en schapenstront; maar dat verhaal zal ik je voor nu besparen, en ik neem precies mee wat ik nodig heb en waarvan ik weet dat ik het gebruik in het veld;

dat scheelt weer nutteloos extra spullen meesjouden.

Ik heb in het weekend even snel een mega goede cooker (een gasbrander) gekocht, waarmee ik in no time water kan koken.

Mijn rantsoenen heb ik zojuist gestript en bestaan inmiddels uit keurige gekleurde pakketjes van samengevoegd gedroogd voedsel in ziplock zakjes (afsluitbare zakjes).

Zorgvuldig leg ik de zakjes naast elkaar in een grotere waterdichte zak, zodat ik al mijn voeding bij elkaar heb, en dit in één greep uit mijn rugzak kan pakken als ik ga eten.

Ik heb mijn setje reserve kleding al een paar oefeningen terug helemaal plat gestreken, dus dat pakketje past perfect helemaal onderin mijn rugzak, en als alles zoals gepland gaat in de komende militaire oefening, heb ik dat setje niet nodig.

Waar ik niet op bespaar, zijn droge sokken waar ik de talkpoeder al in heb gegoooid, dat scheelt weer een busje talkpoeder meenemen qua gewicht en volume.

Het is zo'n ongelofelijk nat seizoen: rain is pissing down on you for 24 hours a day. En als je dan niet goed voor je voeten zorgt, dan zorgen je voeten niet goed voor jou... Dus zo vaak mogelijk schone en droge sokken aantrekken, zie ik als een must.

Waar ik ook niet op bespaar, is voeding. "Als je niet eet, ga je dood", zeg ik altijd. Die maaltijden zijn nodig om überhaupt over voldoende energie te beschikken om door die bergen te stompen met die zware rugzak, en zoals mij geleerd is: "Het kastje moet branden", dus je moet wel iets van brandstof

in je lichaam (je machine!) kunnen gooien om te kunnen verbranden.

Inmiddels heb ik al mijn team uitrusting opgehaald, en we verdelen de extra batterijen van de militaire radio, omdat onze re-supply (herbevoorrading in het veld) op zijn vroegst pas in de tweede week gaat plaatsvinden.

Het terrein waar wij ingaan, leent zich niet voor een tussentijdse bevoorrading, en vanuit tactisch oogpunt zou onze bevoorrading in de eerste fase van de operatie tot onderkenning kunnen leiden (onderkenning betekent vrij vertaald: dat de vijand jou ziet), dus dat is geen optie.

Wat is dan wel een optie: zelf simpelweg meer batterijen meenemen, zodat je die logistieke bevoorrading kunt uitstellen: check.

Mijn rugzak is ingepakt, wat betekent dat alle inhoud in mijn rugzak zit, en dat hij alleen nog maar dicht hoeft. Om mijn rugzak dicht te maken, hoef ik alleen nog maar mijn topflap naar voren te klappen en 2 klipjes vast te maken en klaar is kees.

Ik maak de twee lerpjes die aan mijn rugzak zitten alvast zo lang mogelijk. Straks trek ik mijn topflap omhoog en naar voren, en komt bovenop de inhoud van mijn rugzak eerst nog mijn daysack.

“Holy shit. Mijn daysack moet er nog op”, hoor ik mijzelf denken. Mijn rugzak is al extra zwaar geworden met die extra uitrusting, en mijn daysack moet er ook nog op. Dit wordt een pittige oefening, that’s for sure.

Je daysack kan nooit groot genoeg zijn, lijkt het wel. Dat ding is altijd te klein. Maar het risico is dat als je een grotere daysack gaat

kopen, dan ga je er weer meer indoen, en dan wordt ‘ie ook weer zwaarder, en waarschijnlijk zit je dan nog steeds met hetzelfde probleem, dat je er nog steeds meer in wil stoppen.

De daysack wil je ook niet te zwaar of te groot hebben, want hij gaat onder je topflap van je grote rugzak, zodat als er tijdens de militaire inzet iets gebeurt en je moet snel reageren, dat je die twee klipjes kunt losklikken, en met je daysack meteen voorwaarts kunt. En dat je het met de inhoud van die daysack in ieder geval nog een dag vol kunt houden.

Okay terug naar het verhaal: Ik leg mijn daysack op mijn rugzak, wat een enorm gevecht is, want mijn rugzak valt de hele tijd om. Hij valt om, net op het moment dat ik mijn topflap over mijn daysack heen wil trekken...

Mmm, het doel is om het eerste klipje vanaf het midden van de rugzak vast te klikken aan mijn topflap, dan kan ik daarna het tweede klipje vastklikken en is mijn rugzak gesloten.

Ik moet met mijn rechter knie mijn rugzak rechtop houden, en met mijn linkerhand pak ik de zijkant van de topflap vast. Tussen mijn vingers houd ik alvast het lerpje vast met daaraan het klipje dat straks aan mijn topflap moet worden vastgeklemd.

Mijn rugzak zit zo ontzettend vol, dat mijn daysack hoger ligt dan normaal. Mmm, dit kan best nog wel eens een uitdaging worden, hoor ik mijzelf denken.

Mijn topflap steekt nog recht omhoog, terwijl hij normaal al schuin over mijn daysack ligt, en met mijn knie geef ik de eerste beuk in mijn rugzak. Normaliter zakt dan mijn rugzak dan

iets in, waardoor extra ruimte ontstaat, zodat ik ‘ontspannen’ het klipje van mijn rugzak kan bevestigen aan mijn topflap, zodat hij dicht kan. En als je er één vast hebt, dan kun je daarna iets makkelijker het tweede klipje vast maken.

Maar wat is dit nou weer dan. Het lerpje is te kort om hem te kunnen bevestigen. Kak. Okay, het lerpje is te kort, kan die topflap nog verder naar voren komen vanaf de achterkant? Check check dubbel check, nee, de topflap zit aan de achterkant vastgenaaid aan het rugdeel van mijn rugzak.

Natuurlijk wist ik dit al, want ik gebruik deze rugzak al een paar jaar, maar toch moest ik even kijken van mijzelf...

Okay, what the f*ck. Mijn rugzak gaat niet dicht. Dat is niet handig (understatement).

Okay, let’s wrestle, want dat ding gaat dicht!

Ik haal mijn daysack eraf, want ik moet echt nog meer dan 20 centimeter overbruggen om de klipjes dicht te krijgen, dat gaat nu niet. Wat dan wel?

Ik begin met het re-shapen van mijn rugzak; oftewel alles eruit, en alle pakketjes nog beter neerleggen in mijn rugzak, elke keer ervoor zorgen dat alle ruimte in de rugzak optimaal benut is, en alle hoekjes gevuld zijn met iets.

Tegen de tijd dat ik weer bovenaan aankom bij de rugzak, zit ‘ie natuurlijk nog steeds mega vol, maar ik heb de inhoud iets meer omlaag gekregen, elke keer de binnenkant extra aangestampt, en elke keer de voorzijde van de rugzak omhoog getrokken, zodat de twee bevestigingspunten waar de lerpjes met de klipjes aan vast zitten, zo hoog mogelijk

richting mijn topflap uitkomen. Feitelijk houdt dat in dat de stof van de rugzak maximaal strak zit en er geen vouwen in zitten.

Okay, tweede ronde. Let’s manhandle this thing down and get sh*t done!

Rechterknie tegen de rugzak, daysack erop (f*ck dat ding is ook groter dan normaal, want er zit meer voer in, meer operationele kit en die extra radio batterijen).

Ik buig over mijn rugzak en daysack heen, en met mijn gewicht duw ik de daysack alvast zo plat als mogelijk. Dan grijp ik met mijn linkerhand de topflap, ik trek hem naar voren, en ja hoor... Weer tekort...

Okay, ‘met geweld neuk je een ezel’: dit klipje gaat in dat gaatje. Sorry als ik een teer zieltje raak met deze uitspraak; dit is vrij vertaald een militaire uitdrukking voor: “sommige dingen gaan niet vanzelf, en sommige dingen lukken alleen met een beetje geweld”. Ik beuk met mijn knie in mijn rugzak. Ik lig met al mijn gewicht op mijn daysack. Ik zie de overwinning aankomen! Ik ben al verder dan de vorige keer!

Op dat moment kom je in de laatste fase van het gevecht met het groene monster! Deze fase bestaat uit het om je rugzak heen stappen, zodat je met je knieën tegen de rugzijde van je rugzak komt te staan, en je met je volle gewicht aan die geile lerpjes mag gaan trekken om dat verrekte klipje van die topflap erin te krijgen.

Vanaf de achterkant van mijn rugzak laat ik mijzelf nog een keer vallen op de topflap, en met 2 handen trek ik de day sack nog een keer extra naar mij toe. Als de daysack goed ligt, ga

ik met al mijn gewicht op de bovenkant van de rugzak liggen, en pak ik met mijn rechterhand het befaamde klipje.

De afstand om te overbruggen tussen het uiteinde van het lerpje van mijn rugzak en het klipje van mijn topflap is minder dan 10 centimeter, dus dat moet kunnen!

Met inmiddels het zweet op mijn voorhoofd, en drie pogingen verder, is het gelukt! Het eerste klipje zit vast! Ik doe even een stap naar achter om het gewenste eindresultaat te bekijken...

Netjes gedaan Littel, stap 1 volbracht. Nu dat tweede klipje nog.

Gelukkig speelt de film zich daarna precies af zoals ik gevisualiseerd had. Het tweede klipje gaat precies zoals ik gewend ben, namelijk: een stuk makkelijker. En hij zit vast!

Job well done!

Mission accomplished.

Mijn rugzak zit dicht. “Jippiekajee m*therfuckers”, zeg ik tegen mijzelf, “dat is gelukt”.

Ondertussen bedenk ik me, dat dit mij gelukt is onder de prettige omstandigheden hier in mijn zaaltje, zonder regen, wind of andere ongemakken.

Wat als ik straks in het veld ‘even’ snel iets moet pakken... Mmm, daar moest ik nog even over nadenken.

Eerst even uitzweten van het gevecht met dat gekke groene monster daar...

Je wint de strijd, maar ook de oorlog?

Okay, na een kort moment van bezinning, door met het volgende: hoe zit mijn rugzak, is het gewicht een beetje goed verdeeld en wat is ‘de schade’ qua gewicht.

Ik heb de strijd gewonnen om mijn rugzak dicht te krijgen, maar kan ik hem dragen en op deze wijze gebruiken tijdens de oefening?

Ik pak mijn rugzak aan de zijkanten van de topflap, en wil mijn rugzak iets meer rechtop zetten.

Ik merk dat hij minder meegeeft dan normaal, sterker nog, hij kwam niet eens van zijn plek.

Mmm, wat is dit nou weer dan, zit ie met een lerpje ergens aan vast ofzo. Hij stond naast mijn bed, misschien zit ‘ie ergens vast aan het bed?

Check check dubbel check, nee. Dat groene monster zit nergens aan vast. Holy sh*t, hij is gewoon mega zwaar, dat wordt even doorpakken dan maar.

Als je in je eentje je rugzak wil omhangen, dan is de techniek dat je voor je rugzak gaat staan, waarbij je tegen je rug padding aankijkt.

Vervolgens pak je met beide handen je schouderbanden vast, en geef je een flink opwaartse ruk terwijl je door je knieën zakt, zodat je rugzak van de grond komt en in die opwaartse beweging zet je de onderkant van je rugzak op je knieën.

2005

Commando Training Centre, Lympstone (UK)

Commando Opleiding



De strijd met het groene monster is gewonnen: de rugzak zit eindelijk dicht!

Vervolgens verplaats je het gewicht van je rugzak naar je rechter knie, pak je met beide handen één schouderband, waarbij je meteen de juiste arm onder die schouderband door frommelt.

Als dat gelukt is, buig je voorover, zodat de rugzak op je rug ligt, en frommel je snel je andere arm door de andere schouderband, en je kunt gaan beginnen aan het rechtop komen om uiteindelijk ‘omgehangen’ met de rugzak rechtop te staan.

Maar goed, mijn groene monster kwam niet van de grond met mijn gebruikelijke ferme opwaartse ruk. What was wrong?

Ik omarm mijn rugzak en met brute kracht weet ik hem op mijn bed te zetten. Holy Mozes, dat ding was zwaar. Met alle extra uitrusting erbij woog de rugzak inmiddels rond de 60 kilo. Aardig gek...

Dusss. Mijn rugzak stond op mijn bed, en de 2 schouderbanden lonkten naar mij om de rugzak om te hangen. Ik stapte in de schouderbanden, deed mijn heupband om en trok deze strak aan.

Ik zet kracht in mijn benen, en.... Het enige dat gebeurt, is dat ik mijn rugzak naar achteren drukte op mijn bed. Als er nu iemand binnen had gekomen op mijn kamertje, dan had hij mij gezien: volledig omgehangen met mijn armen in de schouderbanden en heupband om mijn middel, terwijl ik als een soort schildpad op mijn bedje lig, omgehangen aan een rugzak van 60 kg (wel eentje die netjes volledig gesloten is, dat wou ik nog even zeggen)...

Okay, de truc was dus om mijzelf naar voren te laten vallen, en dan vanuit een voorover

gebogen positie met de rugzak op mijn rug, rechtop te gaan staan.

Na vier pogingen en het keihard aanspannen van mijn buikspieren had ik het voor elkaar! Ik stond eindelijk rechtop, met dat gekke groene monster op mijn rug...

Hoewel, van rechtop staan was niet zoveel sprake, want dan zouden meteen mijn buikspieren afscheuren, mijn houding was meer voorover gebukt dan rechtop, zodat mijn benen rechtstreeks het gewicht van mijn rugzak konden tillen.

Sterker nog, ik moest actief mijn buikspieren aangespannen houden in die voorover gebukte positie, wilde ik niet achterover getrokken worden....

Okay, dit wordt mega klote op deze manier. ‘even’ iets pakken is er straks niet bij, en ‘even’ omhangen bestaat niet. Lekkere oefening wordt dit!

Ik laat mijzelf naar achter vallen op mijn bedje, en hang mijn rugzak af. Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik de eerste uren – als alles tactisch goed gaat en ik hoef niet onverwachts iets uit mijn rugzak te pakken – dat ik in die eerste uren die rugzak dicht kan laten.

De ‘yomp in’ - de eerste kilometers die je aflegt bij aanvang van een oefening – kenmerkt zich veelal door een vertrek bij schemer of zonsondergang, om vervolgens de gehele nacht te verplaatsen, en voor zonsopkomst ongezien een militair onderkomen te maken, die past in het gedachtegoed van de militaire opdracht (om vervolgens iets proberen waar te nemen vanuit je onderkomen, of juist

bewust ‘de koppen laag te houden’ en ervoor zorgen dat je niet gezien wordt).

Dat betekende 8 tot 10 uur verplaatsen door extreem ruig heuvelachtig terrein onder regenachtige omstandigheden in de duisternis. Sounds good! Count me in!

Mijn thermos met hete thee had ik standaard in mijn side pocket, zodat ik dat ritsje maar half hoefde open te ritsen, mijn thermos eruit kon trekken, en direct een bakkie hete thee kon drinken.

Een ding wist ik zeker: als we na 1 uur verplaatsen even een korte five minute break hielden voor een nav check (nav check is een afkorting van navigation check; een korte pauze om te kijken op de kaart: waar sta ik nu, waar ga ik heen, hoe kom ik daar), kon ik binnen 30 seconden na het afhangen van mijn rugzak met een kop thee in mijn handen staan.

Dat was lekker om te weten, lekker om naar uit te kijken, en natuurlijk gewoon lekker om dat bakkie heet water met een smaakje naar binnen te sippen, terwijl je jezelf in de stralende regen oriënteert op de kaart. Wat een traktatie is een paar slokken heet water met een smaakje, als je met pijn in je poten (je voeten) in de stralende horizontale regen staat.

Mijn Britse buddy's – de ‘budsens’ – wisten zo'n bakkie warm water met een smaakje nog scherper te typeren als: ‘hot wet’.

Food is morale...

Maar over traktaties gesproken, tja, ik nam altijd wel iets extra's mee om te gebruiken als energizer of morale booster.

“Food is morale”, zeiden we altijd al in mijn Praktische Opleiding tot Officier der Mariniers (POTOM), en die les had ik daar al geleerd ☺.

Als je mijn interview met Scherpschutters Marc en Jeroen (podcast en YouTube kanaal Scherpschutters, aflevering #16) hebt gekeken of geluisterd, dan weet je inmiddels dat ik een chocolade reep, een Mars, gebruikte als mentale grens. Alleen als ik vond dat ik het echt zwaar had, dan pas mocht ik van mijzelf die Mars opeten.

En als het zo ver zou komen dat ik met die Mars in mijn handen stond, zou ik mijzelf eerst afvragen:

“Is dit nou echt het zwaarste wat ik nu mee maak?”

En dan stopte ik die Mars weer terug in mijn binnenzak, en ging ik weer door. Dat maakte mij mentaal sterk, en gaf mij een onoverwinnelijk gevoel dat ik het nog zwaarder zou kunnen hebben.

In deze opleiding zat ik iets anders in de wedstrijd, ik wist de signalen voor (de komst van) zware momenten inmiddels goed te herkennen, en had die Mars feitelijk niet meer nodig, althans niet daarvoor, niet om mijn mentale grens te markeren...

Die Mars in de binnenzak, zou nog wel deel uit blijven maken van mijn uitrusting, maar dan als survival nutty (een militaire term voor een heerlijk smakelijke energieke snack, die aangeeft dat je vanaf nu officieel de survival ingaat en dat dit het laatste is wat je zelf bij je hebt qua voeding; hierna moet je de voeding vanuit je omgeving halen).

Oftewel, als je in een survival situatie komt, waarbij je om wat voor reden dan ook niets meer hebt of je uitrusting mist, of je hebt geen bevoorradings gekregen, waardoor je bijvoorbeeld tijdelijk zonder voeding zit, or you are running out of resources (al je gebruikelijke middelen dreigen op te raken), dan heb je altijd nog die allerlaatste survival nutty.

Een laatste bron van energie (en motivatie!) om jezelf nog één keer een boost te geven om te knallen en daarmee hopelijk in betere omstandigheden terecht te komen.

Maar straks meer over die survival nutty – ik kom er nog uitgebreid op terug, maak je geen zorgen –, eerst terug naar mijn brein die ‘aansloeg op het woord traktatie’, toen ik mijzelf bedacht wat voor een traktatie het is om geregeld een hot wet naar achteren te slaan.

Wat een nog grotere traktatie was, was als je die hot wet kon combineren met die spaarzame chocolade reep uit je rantsoen.

Zoals ik al zei, nam ik altijd al wel iets extra's mee als energizer of morale booster, en dat was dan in de vorm van een Mars, Twix, Snickers, Bros, Twinkie, Lion of iets anders van chocolade met een vrolijk kleurrijk papiertje eromheen.

En vaak deed juist dat vrolijke papiertje wonderen, want de standaard verstrekte chocolade reep van het Britse rantsoen was een Yorkie-reep.

Er stond op: ‘not for civvies’, vrij vertaald als: niet voor burgers. Dat was een pure chocolade reep, in een wit papiertje met strak zwarte

letters. Naast een matig smaakje, niet echt een traktatie in de vorm van een energizer of morale booster.

Ik bedacht mijzelf dat ik sowieso nog wat cheat food moest halen, dus dat kwam mooi uit. Wat ik me ook bedacht was dat de oefening ongeveer 2 weken zou duren, waarvan we zeker 10 dagen lang maximaal klikken moesten maken. Klikken zijn kilometers, en daar zouden we er heel veel van gaan afleggen... een paar honderd...

Wat kon ik verwachten? Een dag heeft 24 uur, waarvan we gemiddeld 15 uur per dag te voet zouden verplaatsen, dan rekende ik 3 uur voor nav checks, tactical holds, en een beetje tijd voor de grote maaltijden van de dag, en 6 uur relatieve rust (wachtlopen en kort slapen).

Dat zouden we minimaal 10 dagen lang doen, en daarna konden we verwachten dat er ‘iets’ zou gebeuren waardoor we in de SERE training (Survive, Evade, Resist, and Extract) zouden komen.

Dan wist het kader zeker dat we al lekker uitgewoond waren, en konden we direct doorstromen naar de interrogation phase (fase van ondervraging) om te kijken of we al verminderd mentaal weerbaar waren...

Mmm, mooi vooruitzicht als je weet dat dat ongeveer gaat gebeuren... Anyway:

Ik bedacht mijzelf dat ik dus 15 uur per dag aan het verplaatsen zou zijn met dat grappige groene monster, wat zou een nog mooiere traktatie zijn, dan om elke dag even zo'n energizer te krijgen, dat je elke dag even een mooi momentje hebt met zo'n traktatie als morale booster.

Dat zou top zijn! Zwaar ging het toch wel worden, dus waarom niet!

Ik zat nog even te kijken naar mijn rugzak, en bedacht mijzelf waar ik dat zakje met een reep of tien zou laten...

Toen viel mijn oog op de zandzakken die ik bovenop mijn topflap had vast geklipt. Die straps kan ik verlengen en dan past er nog wel een zakje bij...

Maar ja, een lullig zakje met 10 chocolade repen dat blijft weer niet lekker vastzitten onder 1 strap. Dan kon ik beter een langere zak hebben, die onder beide straps vastgezet kon worden, dat zou beter zijn.

Hela, ik had nog een sleezak over, waar je een slaapmatje in kunt opbergen. Die is lekker lang. Maar ja, die is ook best wel weer groot...

En op dat moment kwam alles samen:

Okay, dit wordt een mega zware oefening, ik heb een rugzak die ik amper kan optillen en amper kan dichtklikken.

Ik heb een paar extra sokken mee, om mijn voeten in zo goed mogelijke staat te houden, en ik heb alle maaltijden mee om in elk geval ervoor te zorgen dat ik over voldoende energie beschik om door de bergen te komen.

De oefening duurt sowieso 10 dagen, waarbij ik gemiddeld 15 uur per dag door de bergen moet stompen. 10 dagen lopen keer 15 uur per dag is 150 repen.

“Ja, dat ga ik doen. Ik neem 150 chocolade repen mee.”

Ik ging naar een winkeltje beneden in het dal, en kocht daar alle verschillende varianten aan

chocolade repen die ze hadden: Mars, Twix, Snickers, Bros, Twinkie, Lion, etc. Het doel: 150 stuks.

En weet je wat het mooie was (los van het gezicht van die vrouw achter de kassa, toen ik zei dat ik al die repen helemaal in mijn eentje ging opsmikkelen): toen ik terugkwam op zaal (op mijn kamertje) pasten die 150 chocolade repen ook precies allemaal in die sleezak (ik had zelfs ruimte over, wat een blijdschap!), en ik kon zelfs de straps ontspannen vastklikken om de sleezak mooi stevig te bevestigen op mijn topflap.

“Jippiekajee m*therfuckers”, niet te slopen deze man!

Wat een plezier had ik op voorhand al, voordat wij de oefening ingingen. Ik zag de gezichten van mijn buddy's al voor me, als ik elke keer weer een andere reep uit mijn topflap tevoorschijn zou trekken... Priceless!

De oefening ging van start en het is altijd fijn om zo lang mogelijk met droge schoenen en droge sokken te blijven lopen.

Meestal zou na een paar uurtjes alles toch wel doorweekt zijn, maar dan had je die eerste uurtjes en eerste kilometers al gehad; dat was altijd een fijn vooruitzicht.

Onze ‘yomp-in’ ging van start, en vanaf het moment dat we aankwamen op onze ‘drop-off’ om de training te starten, kwam de regen al horizontaal binnen...

Dat beloofde niet veel goeds.

Het lopen met dat grappige groene monster van mij, mijn rugzak van 60+ kilo, ging op zich best prima, mijn benen voelden goed. De

schouders werden wel iets meer afgekneld dan normaal, maar dat was prima.

Normaliter gingen je schouders toch altijd wel zeer doen, dat kun je niet voorkomen. In het begin heb je dat gevoel elke keer na een uur, dat je schouders wat beginnen te zeuren.

Gaandeweg krijg je dat gevoel steeds eerder en aan het eind voel je het meteen als je je rugzak weer omhangt na een korte pauze (sterker nog, zelfs als je je rugzak afgehangen hebt, dan heb je nog zeurende schouders...

Maar ja, dat hoort er nu eenmaal bij als je in deze tak van sport zit in het militaire wereldje en al helemaal als je tot de crème de la crème wil behoren en mountain leader wil worden. Take the pain, and suck it up!

We vertrekken en binnen 15 minuten moesten we al twee keer door een klein riviertje. Geen van ons kon überhaupt springen met die rugzak, dus we keken elkaar aan; zo van: "Really? Wet feet from the start?"

De eerste keer kwamen we ermee weg door een hele grote stap te maken en op die manier gelukkig droge voeten te houden. Blij dat we waren!

Maar die tweede keer werden we helaas niet gespaard: we konden er niet omheen, en moesten er wel doorheen: ideaal, meteen alles doorweekt en soaking wet feet.

Niet alleen klotste het water uit mijn schoenen, maar ik had ook een natte broek tot aan mijn kruis...

Het enige wat ik ervan kon denken: "Zo, gelukkig is mijn pendek nog droog, dat loopt tenminste nog een beetje comfortabel."

Noot: pendek is een algemeen geaccepteerd militair woord voor onderbroek.

En bij die tweede keer dat we door een riviertje moesten lopen, moesten we allemaal al lachen. F*cking rivieren hier, die stonden niet op de kaart. Anders hadden we wel een andere route gepakt. F*cking regen.

Na een uur pakten we onze eerste nav check, en hingen we onze rugzakken af. Het was niet alleen regenachtig, maar er stond ook een verraderlijke snijdende ijskoude wind, die mijn vrolijke vreetmolen al snel in een bevroren centenbakje had veranderd; een bevroren smoeltje zoals wij dat thuis altijd noemden.

Ik had al een vrolijk momentje met mijzelf dat ik zo meteen die eerste chocolade reep tevoorschijn kon gaan trekken: als een konijn uit een hoge hoed bij een goochelshow.

Dat liep alleen heel even anders: ten eerste kreeg ik die sleezak niet met één handeling open (je moet zeg maar met duim en wijsvinger een pieletje indrukken, en dan kun je dat pieletje over een touwtje schuiven, zodat je de sleezak kunt openen), dat duurde te lang. Als je maar 5 minuten hebt, dan moet alles wat je doet 'short and sharp' zijn.

Vervolgens had ik eindelijk mijn eerste reep te pakken, en ging ik er eens even lekker voor zitten met mijn bakkie thee. Ik haal de folie van het reepie af en neem een hap... en... het was alsof mijn tanden afbraken!...

De reep was stijf bevroren geraakt door die snijdende ijskoude wind, waardoor de chocolade en de inhoud van karamel keihard waren geworden, en het was niet te doen om er een hap van te nemen.

Zelfs niet toen ik die reep rechtop in mijn mokje met snikhete thee zette... Dat, in combinatie met een bevroren smoeltje, maakte dat ik dit 'feest moment' nog niet bepaald tot een succes kon noemen.

We moesten weer omhangen, het was weer tijd om te gaan. Snel stak ik de reep in mijn broekzak om even mijn handen vrij te hebben voor het omhangen.

Ineens kreeg ik het besef: die reep in die broekzak, dat is een goed idee. Ik wist het zeker; over een uur is het groot feest! Dan gaat de eerste reep echt naar binnen!

En dat was het begin van de drill die ik honderd vijftig keer zou uitvoeren in de komende twee weken: een uur marsen, dan stoppen voor de korte five minute nav check, rugzak afhangen, ritsje half open om mijn thermos te pakken, bakkie thee inschenken, chocolade reep uit mijn broekzak pakken, die was dan inmiddels lekker ontdooit en opgewarmd. En dan...

Maximaal genieten van die smaakexplosie van chocola met karamel! Oehhh, dat smaakte lekker dan!

Met recht een beloning en iets om weer naar uit te kijken na het komende uur verplaatsen met die absurd zware rugzak door dat extreem ruige terrein.

Na de laatste hap pakte ik meteen weer een nieuwe reep uit de sleezak, en stak ik die weer in mijn broekzak; klaar om te ontdooien om over een uur weer opgegeten te worden. Life is good.

De reactie van mijn buddy; toen ik elk uur weer een andere reep uit mijn broekzak trok; priceless!

Het gezicht van het kader toen ze bij mij halverwege een afval check deden (je mocht geen sporen achterlaten, dus je moest je afval meenemen) en dat zij 70 papiertjes van Snickers, Mars, twix, bro's, twinkie etc vonden;

Priceless beyond imagination ☺

Opdracht #3 Jouw Eindpunt

Welke lessen kun je trekken uit dit verhaal? Wat zijn inzichten of leer momenten voor jou geweest in het verhaal?

Herken je voor jezelf bepaalde situaties die op mijn verhaal lijken, of heb je soortgelijke situaties meegemaakt? Welke belemmerende overtuigingen heb je gehoord, en welke oplossingen heb je gezien.

Herken je deze belemmerende overtuigingen of kwamen er andere belemmerende overtuigingen in je naar boven tijdens het lezen van het verhaal? Heb je zelf nog andere oplossingen gezien?

In dit hoofdstuk maakte ik flink gebruik van mijn inbeeldingsvermogen van wat ik kon verwachten. En toen ik wist wat ik kon verwachten, bedacht ik vervolgens hoe ik mijzelf het beste kon wapenen tegen de verwachtingen.

Ik maakte een inbeelding, een visualisatie, van mijn startpunt tot mijn eindpunt.

En in dit geval met het verhaal van de 150 chocoladerepen, maakte ik een berekening van de hoeveelheid dagen dat ik verwachtte te gaan marsen en afzien, en berekende op die manier het aantal repen dat ik mee zou nemen.

Hoe ziet jouw eindpunt eruit, jouw eindbestemming van jouw huidige doel?

Ben je bijvoorbeeld bezig met een studie?

Bekijk dan eens welke modules je allemaal nog moet voltooien, voordat je klaar bent, en wat de eisen zijn per module. Moet je bijvoorbeeld nog vijf schriftelijke opdrachten

inleveren, en nog drie schriftelijke tentamens maken, voordat je geslaagd bent?

Mooi, dan is dat een prachtig inzicht, en kun je jezelf daarop voorbereiden.

Daarnaast kun je dan alvast nadenken over de omstandigheden wanneer die toets momenten plaatsvinden. Ben je dan druk in die periode, met andere activiteiten of verjaardagen, of geplande feestjes of feestdagen?

Op die manier kun je alvast afkaderen of het verstandig is om misschien bepaalde opdrachten alvast eerder te maken, of vooruit te werken als dat mogelijk is. Des te meer feiten je kunt verzamelen omtrent je eindpunt, je einddoel, des te beter.

Wat ik vaak probeerde te doen, was op zoek gaan naar mensen die de dingen al gedaan hadden die ik nog wilde gaan doen. En hun dan vragen naar zowel hun ervaringen, als ook hun voorbereidingen, en wat zij achteraf wellicht anders hadden gedaan als ze het nog een keer zouden moeten doen. Daar komt altijd wel iets zinvols uit.

Daarbij hanteerde ik het principe: “Eén is geen.” Dit principe betekende voor mij dat één terugkoppeling geen terugkoppeling was, en dat ik dan altijd ten minste nog 1 of meerdere terugkoppelingen ging opzoeken.

Des meer verschillende feedback ik kon krijgen, des te beter, want dan kon ik zoveel als mogelijk mijn beeld van mijn eindbestemming inzichtelijk en compleet maken.

Go get them! En succes met deze opdracht!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

Hoofdstuk 4: Keep your mind strong

Survival Nutty

Gedurende de Mountain phase van de ML opleiding had ik in de binnenzak van mijn jas een ingetapete ‘bonk’ van 10 chocolade repen...

What!

Ja, je leest het goed: een ingetapete bonk van 10 chocolade repen! (nu ik er zo achteraf aan terugdenk had ik stiekem best wel een shit load aan chocola mee het veld in...).

Ik was dus mijn survival nutty aan het maken, en had één Mars ingetapet met duct tape. Duct tape is ideaal. Voor alles.

Je kunt nooit genoeg duct tape hebben.

Het is een soort waterdicht plakband op textielbasis, dat in de lengterichting erg sterk is, en in de breedterichting makkelijk af te scheuren is.

Maar goed, ik had dus één ingepakte Mars in duct tape... Tja, dat ziet er een beetje lullig uit, en waarom tape ik die Mars in, want de reep zit al in een verpakking...

F*cking Mongol, die duct tape voegt niets toe.

Okay, als ik er twee aan elkaar tape, dan wordt het al logischer. En trouwens “één is geen”, dus sowieso moet er iets bij.

Twee begint ergens op te lijken (dubbel genaaid houdt beter), maar in mijn binnenzak kunnen er ook wel drie naast elkaar als ik ze aan elkaar tape.

Okay; drie repen naast elkaar, dat ziet er goed uit.

Mmm (een bedachtzame mmm dit keer), er past best nog een rijtje bovenop. Zo gedacht, zo gedaan: een paar tellen later zitten zes repen aan elkaar vast met tape.

Okay, even kijken, wat heb ik nog liggen,... er liggen nog vier Marsen in het zakje mij aan te staren... zouden die er nog bijpassen?

Aye aye, natuurlijk passen die vier er nog bij! Zo niet, dan toch! Huppa, één mega ‘bonk’ van 10 Marsen aan elkaar getapet met duct tape.

Past deze ‘unit’ in mijn binnenzak? Yes, sir, hij past!

Okay, klaar. Survival nutty is ook weer geprept (‘preppen’ is een militair woord voor: voorbereiden. Dus ‘geprept’ betekent dus: voorbereid).

De hele oefening lang, heeft die mega bonk van 10 aan elkaar geplakte chocolade repen mij lastig gevallen.

Hij past wel in mijn binnenzak, maar elke keer bij het aantrekken van mijn jas, hing mijn jas schever dan normaal, waardoor ik elke keer op een andere manier dan ik gewend was mijn jas moest aantrekken (mijn mouw hing bij het aantrekken lager dan normaal; mega vervelend...).

Ook bij het omhangen van mijn ops vest (ops vest: een militair vest met van die zakken aan de zijkant) zat dat ding voortdurend in de weg....

Ik moest dan met mijn rechterhand mijn ops vest even van onderaf optillen, en dan met

mijn linkerhand onder mijn vest door om die vierkante bonk een plek te geven achter mijn vest, zodat hij niet in de weg zat.

Op een zeker moment zaten we 11 dagen in de oefening, en hadden we net de top bereikt van een heuveltop, en liepen we een route heuvelafwaarts in de richting van een enorm donker en dichtbebost bos.

Ik had sterk het vermoeden dat wij best weleens in dat bos opgepakt zouden kunnen worden, en dat daarna de Survival van start zou gaan als eerste onderdeel van de SERE training...

Survival training... Mmm, dat wordt afzien straks, een langere periode van overleven en je bent afhankelijk van de natuur of je iets kunt vangen, zo ja, dan heb je wat te eten, zo niet, dan is het volharden tot de pijngrens.

Als we op dat eiland 'Isle of Sky' worden gedropt, dan zal er al helemaal weinig te eten zijn, want al jarenlang worden daar de Survival trainingen gehouden, dus alle konijntjes op dat eiland zijn al verdwenen (als je begrijpt wat ik bedoel)...

{fastforward in mijn brein, nadat ik alle actions on heb doorgenomen over hoe te handelen bij vijandelijk contact, en welke scenario's er zijn tot het moment dat we opgepakt worden door de tegenstander, en de film weer terug afspelen naar het moment waar ik nu loop, vlak voordat we dat bos inlopen}:

Okay, wat kan er straks gebeuren: we zijn opgepakt, en dan worden we gestript tot ons basis tenue en moeten we al onze uitrusting inleveren (lees: alles wordt afgenomen, en je

gaat de survival in met alleen je jas, Noors shirt (dat is een soort ski pully), t-shirt, pendek, broek, sokken en schoenen).

Shit, dan moet ik ook die survival nutty inleveren, no way dat ik die mag meenemen natuurlijk!

Van meesmokkelen is geen sprake, want waar laat je zoiets (ik hoor mijn militaire collega's al grapjes maken waar je dat ding zou kunnen laten; namelijk daar waar de zon niet schijnt: haha, heel goed, doorgaan!).

Wanneer zou ik dat ding kunnen opeten dan? Wanneer eet je je survival nutty op? {hele korte denkpaauze} Nu dus!

Haha, wat een plezier! Ik ga nu die mega bonk van 10 repen chocolade opvreten! Mijn vader noemde dat altijd, 'even iets soldaat maken', en dan aten we hetgeen wat we hadden volledig op.

Terwijl wij langzaam de heuvel aflopen richting dat donkere bos, haal ik die mega bonk chocolade uit mijn binnenzak.

Het was overigens niet makkelijk om omgehangen met mijn rugzak met mijn hand bij mijn binnenzak te komen, om die 'unit' onder mijn ops vest door te trekken, maar natuurlijk lukt het (zo niet, dan toch).

Terwijl ik blijf waarnemen naar vijandelijke beweging in de omgeving, begin ik langzaam de tape van mijn survival nutty af te trekken.

Het gaat niet makkelijk, want hij is aan alle kanten geplet na 11 dagen geplet te zijn in mijn binnenzak en de lagen van tape zitten ontzettend dicht tegen elkaar aangeplakt.

Maar langzaam krijg ik een hoekje losgepeuterd. En ja hoor, daar gaan we!

De eerste reep is los! Ik had elke keer afzonderlijk een reep opnieuw tegen de bonk aangeplakt, dus ik kan elke keer één afzonderlijke reep lostrekken zonder meteen met alle repen in mijn handen te staan.

De eerste reep is op! Oh, wat een smaakexplosie, die smaakt goed heh!

Ik was gisteren door die 150 chocolade repen heen, dus ik had al zeker een halve dag geen traktatie meer bij mijn bakkie thee.

Die reep pakken ze niet meer af! Dit is mega, nu net nog even wat extra energie in het lichaam, dan kan ik er straks extra tegenaan!

Okay, en nu door! Op naar de volgende reep!

De volgende vier repen vliegen naar binnen, en nummer vijf, zes en zeven toch wel!

Langzaam begin ik spierpijn in mijn kaken te krijgen van het wegkauwen van die chocolade met karamel.

Ineens schiet de gedachte me binnen: “Holy f*ck ga ik het wel redden, om ze alle tien überhaupt op te eten?”

Ik moet enorm glimlachen (met een mond vol chocolade): “Natuurlijk ga ik het redden, watch me!”

Op karakter steek ik de laatste drie chocolade repen in mijn hoofd (een militaire uitdrukking voor ‘ik eet ze op’).

“Get it down your neck boy”, hoor ik mijzelf nog denken. Zolang je maar eten naar binnen

blijft schuiven, dan blijft het kastje branden, dus kom maar op!

We lopen het bos in,... en ja hoor...

Nog geen half uur later worden we ‘verrast’ (ik voelde hem al aankomen) door een vijandelijke eenheid, en werden we te grazen genomen.

Op brute wijze (precies wat ik me had voorgesteld bij het afspelen van de ‘film’ in mijn hoofd over wat er kon gaan gebeuren) worden we gestript en ontdaan van onze uitrusting.

Mijn handen worden geboeid en ik word vastgebonden en geblinddoekt in een riviertje gegooid.

Het is niet heel diep, ik kan prima mijn hoofd boven water houden, maar het is wel verrekke koud! Het is f*cking freezing!

Het ijskoude water van het riviertje stroomt onverstoord langs en over me heen en druppelt langzaam bij mijn nek naar binnen en ik voel het water via mijn rug langs mijn bilnaad naar mijn kuit stromen.

“Okay, dit is niet gunstig”, hoor ik mijzelf denken. Dit is vervelend, maar wat nog vervelender is, is dat in mijn broekspijp een zak met water ontstaat.

“Waarom blokkeert dat water daar in die broekspijp”, hoor ik mijzelf nog denken, terwijl ik op de zijkant van mijn rug in dat verrekke ijskoude water lig op een paar onaangename stenen die prikken in mijn heup en met mijn handen vastgebonden met veel te strakke tie-wraps die onaangenaam mijn polsen afknellen.

Ja, natuurlijk... onderaan mijn broekspijp zit een elastiek om mijn broekspijp netjes boven mijn schoen te houden.

Eigenlijk is dat meer een kazerne dingetje: dat je militaire tenue er dan netjes uitziet als je je broekspijp netjes hebt omgevouwen boven de schacht van je schoen.

Maar ik vond die elastiekjes ook altijd wel fijn tijdens een oefening, zo zat mijn broek gewoon lekker; en blokkeerde mijn broek mooi op mijn enkels tijdens het snurken in mijn slaapzak. (een militair slaapt met zijn broek op zijn enkels in zijn slaapzak, zodat hij bij vijandelijk contact, direct zijn broek omhoog kan trekken en het gevecht aan kan gaan; call me crazy, maar zo doen we dat nu eenmaal).

Anyway, nu blokkeerden die elastieken de doorstroom van dat f*cking freezing water dat steeds sneller langs mijn nek naar binnen begint te stromen, en het water in mijn broekspijpen stijgt verder omhoog naar mijn knieën...

Ik probeer mijn nek wat in te trekken om te voorkomen dat het water naar binnen stroomt bij mijn nek, maar juist door mijn nek te bewegen, open ik af en toe de sluis en stroomt het ijswater met bakken naar binnen...

Er is geen houden meer aan...

Maar dan denk ik: "Dit is klote heh! Maar die 10 chocolade repen pakken ze niet meer af. Die heb ik binnen".

Laat de survival maar beginnen.

Life is good ☺!

Sea Shore Survival

Zit ik verdorie in een sea shore survival!

Heb ik mijzelf maximaal ingelezen op het maken van valletjes en het vangen van konijntjes, zit ik aan het water in een f*cking sea shore survival (overleven aan de kust)!

Wat een ellende...

Met mijn zorgvuldig gefabriceerde haakje die bedoeld is om vissen te vangen, tuur ik naar het water.

Expeditie Robinson bestond toen nog niet, maar de dagbesteding ziet er qua voedsel vangen ongeveer hetzelfde uit: blijf proberen om iets te vangen en in mijn geval: blijf ook in beweging want ik zat niet op een tropisch eilandje, maar op een of ander f*cking ijskoud winderig Schots eilandje zonder zon, zee en strand en palmbomen...

Ik geef mijzelf even de ruimte om te staren en geen gedachten te hebben, maar dat duurt niet lang...

Langzaam nadert er iets vanuit het water, om het hoekje van de positie waar ik zit...

Ik zie de kringen op het water veranderen, terwijl de wind niet gewijzigd is.

Mmm, er komt iets aan...

Oh, het is een eend. Had ik je bijna kapot gemaakt, eend! Daar heb je mazzel mee; don't sneak up on me.

Hey, eendje, niet zo dicht bij mijn haakje komen jij, want straks maak je mijn provisorisch gemaakte hengeltje stuk... En jaag je mijn visje weg, die ik straks ga oppeuzelen. Hoop ik.

Lang verhaal, kort verhaal. Wat gebeurt er: die ontzettende eend zwemt naar mijn haakje, mijn haakje komt een beetje omhoog, ik trek er zachtjes aan, en ja hoor het ongelooflijke gebeurt: vang ik die f*cking eend!

Onder luid gekwaak haal ik hem binnen (ideaal zoveel lawaai als je niet onderkend wil worden, maar goed...). We wisten allebei dat er hier iets mis ging, eendje... Wat er gebeurt, gebeurt er, en die avond stond er eend op het menu.

Later in deze survival fase, toen ik weer samenkwam met mijn mede-cursisten: “Did anyone catch something? I ate nothing!” Mijn buddie zegt tegen mij: “Hey Djack, did you catch anything in that herendous sea f*cking shore survival?”

Mijn antwoord; “Yes, mate, I went out fishing, well that didn’t go so well, but at least I ate a duck. {korte pauze, en door:} How about you?”

Ik geniet van ‘the disbelief’ in de Schotse ogen van mijn buddy, en jawel daar komt ‘ie: Met een diepe aanzwengelende grom komt er een antwoord:

“Djiezus Djack, I went scraping the rocks for f*cking salty crabs and bird shit, and you f*cking ate a duck! You f*cking officers with high standard meal wishes, even on survival you lot eat duck.”

Mijn dag kon natuurlijk niet meer stuk.

At this time and place: catching a duck: priceless!

At this time and place: the story about this duck: priceless beyond imagination.

The Final Survival Story,...

Nog een laatste survival verhaal voor nu, om het af te leren, en eentje met een coping mechanisme die ik nog steeds geregeld toepas als ik merk dat het koud is.

Coping is een begrip uit de psychologie, waarmee de manier waarop iemand met problemen en stress omgaat wordt bedoeld.

Het betreft de omgang met alle soorten van aanhoudende en voortdurende stressoren, zoals bij pijn of het verkeren in een oorlogssituatie.

Op een bepaald moment in deze survival fase waren we als groep weer bij elkaar en mochten we in een oude schuur slapen in een ‘duvet suit’.

Google het maar eens: “duvet suit”. Dan kom je de mooiste afbeeldingen tegen. Dat is een soort slaapzak die je aan kunt trekken; zeg maar een jas en een broek gemaakt van slaapzak materiaal.

Ondanks dat het duvet suit lekker warm was, koelde je toch wel af als je ’s nachts in een ijskoude onverwarmde schuur lag.

Wakker worden voelde nog steeds alsof je wakker werd in een koelcel, maar goed, we lagen tenminste niet op de ijskoude grond in een nat bos.

Mijn goede buddy Doddy, had echter niet zo’n mazzel. Bij het uitreiken van de duvet suits, had hij het oude model gekregen, die al vele malen was gedragen en gebruikt door andere cursisten.

Zijn duvet suit, was niet zo pluizig en fluffy als onze spiksplinternieuwe duvet suits, waarbij

zijn pak er meer uitzag als een platgedrukt duikpak...

Sowieso niet ideaal, want je wil dat er luchtlagen in je kleding zitten, zodat warmte opgebouwd kan worden en aan je teruggegeven kan worden.

Mijn goede buddy Doddy ging stuiterend van de kou de nacht door en werd rillend van de kou wakker. Ik dacht hoe kan ik hem nou ff een mentale boost geven. Nou daar komt ie:

Vanuit het niets zette ik hem in:

“♪♪ Hot town, summer in the city! ♪♪”

Haha, hij schoot de lucht in, en keek me met grote ogen aan: met een diepe aanzwengelde grom kwam hij met een antwoord:

“Djiezus Djack! I am f*cking freezing my tits off and you are f*cking singing about a f*cking summer in the city! Djiezus!”

Met zijn allen moesten we er hard om lachen, en de rest van de dag als we het weer eens koud hadden, schreeuwde er willekeurig iemand:

♪♪ HOT TOWN! ♪♪

Onze dag kon niet meer stuk.

Opdracht #4 Jouw Mindset

Ben je je momenteel bewust van je mindset?

Lukt het om echt ergens je ‘Mind op vast te Setten?’ Dat je echt tegen jezelf zegt: “Ik ga dit doen, no matter what!”

In mijn geval wist ik goed mijn gewenste uitkomst in te beelden, en daaraan vast te houden.

En als ik werd afgeleid of er gebeurden dingen die mij van mijn doel konden afleiden, dan herpakte ik mijzelf weer, en haalde ik mijn ‘mindset’ weer tevoorschijn.

Wat ben ik aan het doen, en hoe brengen mijn acties mij dichterbij mijn doel?

Om hetgeen wat ik aan het doen was te versterken, probeerde ik bewust mijn gedachten en gevoelens daaraan op te lijnen.

Welke gedachten en gevoelens helpen mij om mijn doel te bereiken?

En, als iets tegenzat, of niet ging zoals ik wilde of voorzien had, dan probeerde ik er het beste van te maken.

Zo ook dat verhaal met die extreme kou in die schuur. Dan bedacht ik mijzelf: “Ondanks die kou, heb ik het dankzij dit duvet suit toch lekker warm. Dat is winnen!

Wanneer je het koud hebt, denk dan aan iets zonnigs, of zing in je hoofd (of hardop) een vrolijk liedje dat je doet herinneren aan een fijne warme zomer vakantie.

Maak een koppeling in je gedachten naar iets wat je plezier geeft, of waarbij je een associatie met zon en warmte hebt.

Mentaal zit je nu op de goede plek :).

Mentaal doet dat wonderen en vanuit die gedachten komen bewust of onbewust de associaties naar boven met de bijbehorende herinneringen, en daarbij de gekoppelde gevoelens en misschien zelfs bepaald gedrag zoals een kort Caribisch Bailando salsa dansje die je kunt doen in de vrieskou, om die ellende van vrieskou even te vergeten, haha.

Anyway: you get the point!

Voor deze opdracht: Wat heb je kunnen leren van de verhalen uit dit hoofdstuk?

Welke lessen haal je eruit, en/of zijn er gebeurtenissen die je herkent?

Visualiseer dat je zelf in een van deze gebeurtenissen zit, wat zou je doen, hoe zou je reageren, wat zou je denken?

Heb je zelf al ervaringen in je spreekwoordelijke rugzakje waarin je je eigen mindset op deze manier hebt weten te beïnvloeden en waarin je eventuele negatieve gedachten hebt weten af te buigen naar positieve associaties en gedachten?

Schrijf jouw inzichten van dit hoofdstuk en/of jouw eigen situaties in het kort voor jezelf op, en welke oplossingen je kunt verzinnen om met uitdagende situaties om te gaan.

Go give it a try!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

[illegible]

Hoofdstuk 5: Een systeem en een plan

Voor zowel mentale als fysieke fitheid helpt het als je een systeem en een plan hebt. Iedereen heeft een systeem, alleen niet iedereen heeft een gesloten systeem. Iedereen heeft een plan, alleen niet iedereen heeft een systeem én een plan.

Hoe zou het zijn als je elke dag kunt verbeteren, als je iedere dag een stapje dichterbij je doel kunt zetten.

Als je iedere dag één stapje vooruit zet, dan sta je na een jaar 365 stappen verder, dat is dan ineens een wereld van verschil.

Een plan, zodat je jouw systeem kunt inzetten om planmatig een doel te bereiken. Door een plan te maken, kun je stappen vooruit maken, en gaandeweg leren van je stappen.

Je ontdekt wat wel werkt en wat niet werkt. Houd een logboek bij van je mentale en fysieke vermogens. Op die manier kun je leren van je acties en je gedrag.

Ben je effectief? Een effectieve aanpak is handig als het niet uitmaakt hoeveel het kost, als je het doel maar bereikt.

Of ben je efficiënt? Een efficiënte aanpak is handig als het niet uitmaakt hoe je het doel bereikt, als je het maar doet door zo min mogelijk resources te verliezen (tijd, geld, energie).

Misschien ben je effectief voor de korte termijn, dat is mooi, maar ben je dat ook op de lange termijn?

In mijn systeem en plan bekijk ik zo veel mogelijk opties, en kom ik soms alsnog tot de conclusie: “soms kun je de strijd winnen, maar verlies je de oorlog”.

Dan is misschien een heel ander doel nodig om je grotere doel te bereiken, of moet je via een omweg je doel bereiken.

Verbrand ook niet teveel brandstof aan het begin van de reis, waardoor je de reis niet kunt afmaken.

Of zet bewust en planmatig een aantal re-fuel momenten in je systeem, om je machine van brandstof te kunnen blijven voorzien.

Een gesloten systeem

Wat je wil hebben, is een gesloten systeem.

Waarin alles wat je erin gooit, weer voorbij komt na verloop van tijd. Op die manier weet je zeker dat je niets mist, en kun je leren van de situaties die je mee maakt.

Je bepaalt zelf wat je toelaat in je systeem. Er is één regel: als je iets in je systeem zet, dan moet je er wat mee.

Als het niet in je systeem staat, dan laat je het passeren en kies je er bewust voor om daar geen aandacht aan te besteden. Dit helpt ook voor je focus.

In je gesloten systeem zit je dag routine, en alles wat je op die dag gaat doen. Er zijn een aantal activiteiten die je elke dag tegenkomt, en als je weet dat je dat dagelijks tegenkomt, dan kun je er maar beter voor zorgen dat dat gestroomlijnd verloopt.

Om te beginnen met een eenvoudig voorbeeld: je staat 's ochtends op, wat doe je

als eerste? In mijn systeem geeft mijn horloge een piepje als wekker, en nog voordat die een tweede keer kan afgaan, heb ik hem al uit geklikt.

De eerste gedachten die ik dan aansluitend direct hardop in mijn hoofd zeg, zijn:

“Welcome on a brand new day. Nieuwe dag, nieuwe kansen, we gaan er weer voor. Let’s go!”, en dan ga ik rechtop zitten in mijn bed.

Meteen. Direct na deze gedachten, zit ik rechtop in mijn bed.

Afhankelijk van hoe ik wakker word, heb ik mijn ogen nog dicht, één oog open of beide ogen open. Dit is een mooie indicator of je uitgerust wakker wordt of niet, en geeft je een klein seintje of je goed geslapen hebt, en of je lichaam voldoende nachtrust heeft gehad.

Afhankelijk van mijn sport programma, check ik mijn ochtendpols (hartslag). Het bijhouden van je ochtendpols is een mooie indicator of je conditie vooruit gaat of niet.

Het is een mooie bevestiging dat je conditie verbetert, als je gedurende een paar weken ziet dat je ochtendpols omlaag gaat als je extra aan je conditie werkt.

Als eerste streven wil je graag je ochtendpols tenminste onder de 50 hartslagen per minuut hebben in de ochtend: dat is gezond. Ben je getraind, dan zit je op een ochtendpols van ongeveer 40 hartslagen per minuut.

Na het opstaan start de ochtend routine, waarbij je al 1-0 voorstaat, als je de avond van tevoren je kleding hebt klaar gelegd, en zo in je kleren kunt springen.

Als militair trek je iedere dag een groen pak met een groen T-shirt aan. Extra voordeel in het leven van een militair: je hebt geen keuzestress over ‘wat trek ik aan’.

Om meteen even in te gaan op keuzestress: als je moet kiezen uit optie A en optie B, dan betekent dat dat beide opties een goede oplossing zijn voor je probleem. Anders stond je niet voor die keuze.

Ik stel mijzelf bij een keuze altijd nog één keer de vraag: bereik ik met optie A mijn doel? Zo ja, kies dan voor optie A, en dan wordt optie B je back up. Deze aanpak valt onder het militaire KISS principe: Keep It Simple and Stupid. Go give it a try!

Als je merkt dat je ochtendroutine hick ups heeft, probeer dat dan te herstellen. Als je ochtendroutine anders verloopt dan gepland, en je merkt dat je 1-0 achter staat, doe er dan alles aan om de ‘schade’ in te halen, en om weer op de powercurve te komen. Catch Up!

Sta jezelf niet toe om in de ochtend al een achterstand op te lopen, waardoor je de hele dag achter de powercurve aanloopt, en je de hele dag een slecht gevoel daaraan kan overhouden.

Je kunt de vertraging in de ochtend aangrijpen als excuus om de rest van de dag overal te laat te komen. “Omdat ik vertraging had in mijn ochtend, kwam ik overal te laat”. Maar vervang nu eens het woordje ‘omdat’ door ‘ondanks’.

“Ondanks de vertraging in de ochtend, kwam ik toch de rest van de dag overal op tijd”. Dat kun je dan zien als een persoonlijke overwinning, want daar heb jij voor gezorgd.

Put some effort in it to reach your goals, anyhow, anytime.

Je hele dag routine staat in je systeem, waardoor je per activiteit precies weet wat je gaat doen, en hoe je het meest effectief en efficiënt kunt handelen.

Maak alles in jouw systeem perfect, gestroomlijnd. Zonder frictie.

Haal de verstoringen en vertragingen eruit, en kijk waar je nog tijd kunt winnen (je kunt nooit genoeg tijd hebben).

Doorloop je hele systeem dan nog eens en kijk naar aandachtspunten waar je nog iets kunt verbeteren.

Ik nam 's avonds in bed altijd mijn dag routine van de afgelopen dag door. Wat ging goed, wat kan beter? Is alles conform planning gegaan, of waren er onverwachte elementen in iets wat gepland was ('elementen' is een militaire uitdrukking voor de omstandigheden die van invloed zijn op je handelen, veelal ongeplande of onvoorziene invloeden van buitenaf).

Had ik iets kunnen zien aankomen, heb ik iets gemist?

Als je in een fase van voorbereiding zit, heb je dan iedereen die van jouw activiteit moet weten, al geïnformeerd?

Hiervoor gebruikten wij de afkorting van de drie i's: Is Iedereen geInformeerd?

Als je in een fase van uitvoering zit, is jouw gedrag effectief?

Of had je dingen nog anders aan kunnen pakken, of als je gesprekken op een andere wijze had gevoerd, had je dan een andere

uitkomst kunnen krijgen, of ben je effectief geweest?

Niet goed, betekent opnieuw.

Wat kostte energie in je dag, en waar kreeg je energie van? Probeer daar maar eens gevoel bij te krijgen, dat is een mooi inzicht, want dan kun je je daar de volgende keer tegen wapenen.

Als je in een fase van afwikkelen zit, dan is het ook tijd voor jouw assessment.

Stel jezelf de klassieke vraag (voor ons was dit een klassieke vraag, want die kwam elke keer weer terug):

“Als je het nog een keer zou doen, zou het dan weer zo aanpakken?”

Bedenk voor jezelf wat je de volgende keer anders zou doen.

Streef naar die ene perfecte dag waar alles perfect volgens jouw systeem verloopt.

Je hebt maar één perfecte dag nodig, om te ervaren hoe het is als alles op rolletjes loopt.

Dat is winnen! Streef daarnaar. Je hebt maar één goede dag nodig.

Probeer eerst je wereld klein te houden, met daarin alle dingen waar je zelf vat op hebt.

En als je al die dingen 'onder controle' hebt, en je kunt een bepaalde mate van voorspelbaarheid inbouwen, met zekerheden waarop je kunt bouwen, en alternatieven die je meteen kunt toepassen als iets anders loopt, maar waardoor je alsnog je doel bereikt, dan geeft dat rust en zelfvertrouwen.

Maak vervolgens stapje voor stapje je wereld groter, waarbij je aspecten toevoegt waar je niet altijd controle op hebt.

Soms word je verrast door de reacties van mensen, als het mensen zijn waar je veel mee samenwerkt of gaat samenwerken, verdiep je dan eens in die mensen door verder te kijken dan alleen naar hun gedrag.

Ga eens op zoek naar de normen en waarden of overtuigingen van die mensen, zodat je elkaar beter leert kennen en jijzelf een betere inschatting kunt maken van de reacties en het gedrag van die mensen in bepaalde situaties.

Soms word je verrast door onvoorziene omstandigheden. Had je er vat op? Kon je het zien aankomen?

Had je iets kunnen doen om de situatie te beïnvloeden? Of had je de situatie in zijn geheel naar je hand kunnen zetten?

Soms wel, soms niet. That's life...

Wat het ook is, je moet door. Soms is het wat het is. Suck it up.

Maar wederom: als het in je systeem zit, dan kun je leren van die situatie. Wil je die situatie nog een keer opzoeken? Wat ga je de volgende keer doen als je weer in die situatie komt?

Zoek uit waar je vastloopt, en maak voor jezelf een plan om dat onderdeel vervolgens soepel te laten verlopen.

Als je dan uiteindelijk in je hoofd als het ware op 'play' kunt drukken alsof je een film afspeelt, en je kunt de film zonder problemen afkijken tot het eind, dan ben je 'in control' van je gesloten systeem.

Een plan: weet wat je wil...

Het is goed om te weten wat je niet wil, maar het is nog krachtiger als je weet wat je wel wil. Dan kun je daar in stappen naartoe werken.

Als je in staat bent om aan te geven wat je niet wil, dan ben je in staat om je grenzen aan te geven.

Bijvoorbeeld als het gaat om het aangeven van een uiterste grens van een norm of een waarde, waarvan jij vindt dat iets niet meer acceptabel is.

Het kan ook zijn dat het iets te maken heeft met plezier, of dat je geen zin hebt. Ik zal je alvast uit de brand helpen: 'geen zin hebben, bestaat niet' in het militaire denken.

"Geen zin, bestaat niet."

Je doet iets, of je doet het niet. Er is geen tussenvorm.

Waar je het 'niet willen' ook voor kunt gebruiken, is dat je iets wil vermijden, bijvoorbeeld een bepaalde situatie, waardoor problemen kunnen ontstaan.

Een situatie die jou kan vertragen in je reis naar je doel, of een situatie die ineens de aandacht van jou opeist, omdat je anders niet verder kunt: je moet het oplossen voordat je verder kunt.

Ik denk nog steeds wel eens: "die situatie moet ik vermijden, want anders leidt dat tot problemen".

In die situatie ontstaan problemen waar ik niet op zit te wachten. Dan is het raadzaam om te handelen, zodat je voorkomt dat je in die

situatie terecht komt. We hebben het hier eigenlijk over een vorm van preventie.

Feitelijk hebben we het dan over het in stand houden van een situatie, waarbij je niet wil dat je afzakt naar een lagere standaard of een verandering van die situatie.

Wat er mist in deze manier van denken is dat je geen gerichte acties kunt uitvoeren om ergens naartoe te werken, zoals jij precies wil dat het eruit ziet.

Eigenlijk stem je ermee in dat alles wat gebeurt okay is, zolang die ondergrens maar niet bereikt wordt.

Dit noem ik ‘ondergrens denken’.

Dit is het moment vlak voordat ‘curatie’ nodig is om iets te repareren. Als je curatie nodig hebt, dan ben je even tijdelijk uitgeschakeld, dus dat wil je voorkomen.

Wat dan wel? Waar ik wel met mijn gedachten probeer te zitten, is wat ik dan wel wil. Waar wil ik naartoe, wat wil ik wel.

Hoe ziet dat eruit, en aan welke voorwaarden moet iets voldoen wil ik het succesvol noemen? Oftewel, waar leg jij je meetlat?

De meetlat is niet per se een bovengrens, want je mag er ook bovenuit komen, en het is ook geen ondergrens want daar zit je momenteel al ruim boven. De meetlat ligt net een stukje hoger dan waar je nu staat.

Je kunt het ook zo bekijken: Je bent al goed, maar welke stappen zijn er nodig om van goed naar perfect te gaan. Wat moet je nog aanpassen om die stap te maken van goed naar perfect?

Dit noemen we ‘amplitie’.

Amplitie is het versterken van iets wat al goed is. Het niveau eronder is preventie. Op dat niveau probeer je iets te voorkomen, oftewel dan zit je weer in die wereld van ‘ondergrens denken’.

Als je door die ondergrens naar beneden zakt, dan kom je in het niveau van curatie. Dan moet je iets gaan repareren, en ervoor zorgen dat je ‘er weer bovenop komt’.

Dat ‘erbovenop komen’, betekent in mijn wereld dat je weer boven die ondergrens komt.

Kun je het volgen zo? Zo ja: helemaal top!

Zo nee: lees deze paragraaf dan nog eens en laat het even inzinken.

Mijn visie: pas op alle vlakken amplitie toe, en zorg dat je wegblijft van ondergrens denken.

“Energy flows where the attention goes”, zeggen ze ook weleens. In dit geval focus je je aandacht dus op amplitie, het versterken van je huidige ‘ik’.

Deze drie varianten van amplitie, preventie en curatie, beschouw ik als mindset wapens die je kunt inzetten in je gesloten systeem en bij de uitvoering van je plan.

Waar zit je momenteel? Welke mindset wapen ben je aan het inzetten? Waar leg je de focus? Waar ben je in stappen naartoe aan het werken? En wat wil je voorkomen of juist bereiken?

Jouw meetlat is... jouw meetlat.

We hebben het net gehad over weten wat je niet wil, en weten wat je wel wil, en de drie

mindset wapens, te weten: amplitie, preventie en curatie.

Om je gedachten nog net even een duwtje te geven, helpt het om te durven dromen en ervoor te gaan. Waar leg jij de lat?

En wat is nou eigenlijk precies jouw meetlat? Niet die van een ander, maar echt,... jouw meetlat, om naartoe te streven.

Ga er maar eens voor staan, voor die meetlat. Leg die meetlat maar eens neer op een uitdagend niveau voor een doel wat je momenteel hebt.

Wat zou het betekenen voor je als je van die ondergrens naar 'goed' gaat, en van goed naar perfect?

Wat heb jij nodig om die meetlat te bereiken?

Waar sta ik nu, welke stappen moet ik zetten om daar te komen?

En andersom geredeneerd: Als ik daar ben, wat is er dan anders dan nu?

Voer ik andere acties uit, gedraag ik mij anders, heb ik een ander wereld beeld, of een ander zelfbeeld, heb ik een andere norm of andere waarden, of ga ik anders met situaties om, of laat ik mijzelf niet of minder raken door anderen?

Er moeten verschillen zijn, want anders stond je al bij die meetlat op dat hogere niveau.

Het is naar mijn mening sowieso interessant om te kijken naar verschillen. Maar de fout die ik veel gezien heb in mijn loopbaan is dit: een verschil maakt onderdeel uit van een vergelijking.

En een vergelijking bestaat uit twee onderdelen, namelijk: verschillen en overeenkomsten.

Dus zoek niet alleen naar verschillen, maar ook naar overeenkomsten. Er zullen dingen anders zijn tussen de situatie nu en de situatie bij jouw meetlat (verschillen), maar er zullen ook dingen hetzelfde zijn (overeenkomsten).

Die overeenkomsten zijn dan bepaald gedrag of omstandigheden die je niet hoeft te veranderen. Dat is ook goed om te weten, want dan kun je je daaraan vasthouden of je acties of je gedrag juist versterken.

Je kunt dan bewust de focus leggen daar waar de focus moet zijn. "Energy flows where the attention goes..."

In de loop der jaren heb ik gemerkt dat niemand dezelfde meetlat heeft op alle onderwerpen.

Wat voor de één acceptabel is, is voor de ander de ondergrens, en voor weer een ander de plek waar hij de meetlat legt (de bovengrens).

In mijn eerste jaar op het Koninklijk Instituut voor de Marine kwam ik daar al achter, en in het tweede jaar in de POTOM werd dat nog sterker.

Zet een groep mensen bij elkaar, en de groepsnorm wordt langzaamaan de norm. De groepsnorm bestaat veelal uit de uitersten van alle mensen uit de groep.

Op die manier worden bijna automatisch al je grenzen opgerekt, omdat de één iets acceptabel vindt, en jou meeneemt in zijn wereld en argumenten geeft waarom daar de

grens wel mag liggen (die dus verder ligt dan jouw grens).

Dit is niet altijd de waarheid, en natuurlijk ligt dit verhaal over de groepsnorm wat genuanceerder, maar ik heb deze oprekking van grenzen wel elke keer zien gebeuren in de verschillende opleidingen die ik deed.

“Jouw meetlat is niet de meetlat van de ander.”

Juist daarom is integriteit en het praten over normen en waarden binnen een organisatie zoals defensie zo belangrijk.

Van elke omgeving kun je leren. In wat voor omgeving zit ik momenteel? Hoe gaan mensen met elkaar om, en kun je op elkaar vertrouwen.

Weet je wat je aan elkaar hebt, als het werk een keer niet gaat zoals gepland is. Ga je dan mensen mentaal of fysiek verliezen, of zet iedereen een tandje erbij en zijn schouders eronder om te doen wat er gedaan moet worden.

Wat ik zo mooi vind aan de militaire omgeving, is dat je echt voor jezelf leert onderbouwen waarom je iets doet qua acties of gedrag, en waarom je iets belangrijk vindt qua normen, waarden en drijfveren.

Dat inzicht is veel waard, dat leer je niet zomaar overal, of de situaties lenen zich er niet voor.

Het gaat vaak niet om de oppervlakkige acties of het gedrag wat mensen laten zien, maar het gaat juist om het waarom van mensen: waarom mensen iets doen: wat beweegt ze, letterlijk en figuurlijk.

Het gaat om het niveau van normen en waarden, overtuigingen en drijfveren wat

iemand raakt. Want dan gaat het over je eigen persoonlijke ankers, en het is mooi om te ervaren wat het met jouzelf doet als je op jouw grenzen ‘uitgedaagd’ wordt.

Voeg daar de kracht van militaire oefeningen aan toe, in de vorm van voorbereiden, uitvoeren en assessment, en dan heb je een perfect gesloten systeem om te leren van je acties, gedrag, normen, waarden, overtuigingen en drijfveren.

Voeg tot slot de groepsdynamiek toe met het handelen van jouw teamleden en hun normen en verschillen en overeenkomsten qua meetlat, en dan heb je een prachtige en krachtige leeromgeving, waarbij je jezelf, de mensen om je heen en jouw omgeving steeds beter leert kennen.

Juist om die reden vond ik het later in mijn loopbaan ook zo mooi om als militair hoofddocent les te geven aan de Middelbare Defensie Vorming van de Nederlandse Defensie Academie, waarbij officieren in de rang van kapitein en majoor vanuit alle krijgsmachtdelen gedurende drie tot tien maanden lang werkten in een gesloten systeem aan hun competenties en persoonlijke ontwikkeling.

Heerlijk, en wat een prachtige ontwikkeling van mensen heb ik gezien!

Side step: bij afwezigheid van een luitenant-kolonel als module coördinator, mocht ik die functie waarnemen, naar mijn inzicht invullen en zorgdragen voor het lessenpakket ‘beroepsgerichte persoonlijke ontwikkeling’ (BPO).

Een geweldig leerzame functie om te vervullen, waar ik voor mijn gevoel echt in mijn kracht stond. Met groot plezier kijk ik terug op deze periode, want wat is het mooi als je andere mensen vooruit kunt helpen, of kunt helpen om in een gesloten systeem die eerste stap te zetten in hun persoonlijke ontwikkeling.

Alles begint met een eerste stap...

Op het vlak van persoonlijke ontwikkeling, en het inzichtelijk maken van je eigen competenties, de toepassing van Belbin rollen, de welbekende kernkwadranten, de ijsberg van McClelland (met een mooie praktische verdeling in 'doen, denken, willen'), team ontwikkeling, jouw rol in het team en vele andere tools voor zelfinzicht, daar kan ik een heel boek over schrijven; maar dat is misschien voor later.

So far so good, deze side step!

Opdracht #5 Jouw gesloten systeem

Wat kun je leren van dit verhaal?

Heb je al een systeem waarin je jouw dagelijkse activiteiten laat terug komen?

Heb je al een gesloten systeem, waarin je alles wat je tegenkomt en doet, kan inpassen, zodat je niets mist en kunt leren van je eigen gedrag?

Pas je de genoemde technieken uit dit hoofdstuk al weleens toe?

De kracht van doordenken en overdenken wordt nog weleens onderschat, maar soms loont het gewoon echt even de moeite om juist extra tijd te steken in je gesloten systeem en je plan, in plaats van door ploeteren zonder systeem en zonder plan.

Misschien ken je die cartoon wel, dat twee mensen een kar met twee vierkante wielen aan het duwen en trekken zijn, en dat iemand hulp wil aanbieden met het aangeven van twee ronde wielen, maar dat de twee drukke mensen terugroepen:

“No Thanks!, We are too busy!”

(Google het maar eens met de zoekterm: ‘cartoon, no thanks, we are too busy’).

Haha,... Kortom, soms loont het de moeite om even goed na te denken wat je nu eigenlijk dagelijks allemaal aan het doen bent.

Welke mindset wapens zet je momenteel al in? Ben je je bewust waar je nu vaak zit op het vlak van amplitie, preventie of curatie?

Word voor jezelf bewust welke wapens je momenteel inzet en probeer kleine verbeteringen door te voeren in je systeem.

Word je naast de mindset wapens ook bewust van je huidige meetlat: heb je al een goed besef van jouw meetlat?

Welke eisen leg je jezelf op, en waar leg jij de meetlat voor jezelf bij die eisen?

Besef je ook goed dat jouw meetlat niet de meetlat van de ander is, en dat iedereen op andere gebieden zijn grenzen heeft.

Dus als je samen met anderen gaat trainen, samenwerken, of aan de slag gaat, dan loont het altijd de moeite om goed van elkaar te weten wat voor de een ‘normaal’ is, en waar de ander de grens trekt.

En heb je het al eens meegemaakt? Dat jouw grens ineens iets werd opgerekt vanwege groepsdruk? Zo ja, hoe ging je daarmee om?

En om deze opdracht af te sluiten, neem eens de tijd om te kijken wat je kunt leren van de wereld om jou heen.

Wat is geaccepteerd gedrag, en welke normen en waarden worden gedeeld?

En kijk dan niet alleen naar de verschillen, maar ook naar de overeenkomsten.

Dat geeft je vaak extra mogelijkheden als je bewust op zoek bent naar een andere mening, of juist steun zoekt in de onderbouwing van je eigen gedrag of gedachtelijn.

Heel veel succes met deze opdracht en zet ‘m op!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

[illegible]

Hoofdstuk 6: Extreme omstandigheden

Hoe extremer de omgeving, hoe minder vergevingsgezind de natuur omgaat met jouw fouten.

Als je in de vriezende kou vergeet om je handschoenen aan te trekken en je pakt met je blote handen je wapen; foute boel, dan kunnen je handen in ‘an instant’ – per direct - vastvriezen aan je wapen.

Mijn introductie met koudweer training was de deelname aan een internationale Allied Officer Winter Warfare Course in Noorwegen.

Deze cursus werd volledig gegeven door zeer ervaren Noorse militairen, en van wie kun je beter skills and drills onder koude omstandigheden leren, dan van de Noren.

Vooropgesteld dat ik Noorwegen altijd al een prachtig land vond vanwege de prachtige natuur, kwam ik erachter dat de Noren ook oh zo ontzettend vriendelijk en behulpzaam zijn.

Wat een warm bad om als ‘vreemdeling’ daar een Noorse militaire cursus te volgen.

Als je als militair, of gewoon überhaupt in het leven!, de kans krijgt om naar Noorwegen te gaan en dat je daar een cursus kan volgen, dan raad ik je zeker aan om die kans met beide handen aan te grijpen!

Anyway, in 2004 kreeg ik van de Noren aangeleerd hoe je moest overleven, verplaatsen en vechten (survive, move, fight) onder arctische koudweer omstandigheden.

Wat geweldig wat het om te leren hoe je in korte tijd verschillende sneeuwonderkomens kon maken, om te schuilen voor barre winterse omstandigheden.

Er waren diverse lezingen van ervaringsdeskundigen en avonturiers die in de meest extreme situaties terecht waren gekomen, en zij deelden stuk voor stuk hoe zij daar op hun unieke manier mee omgingen.

Super inspirerend om die verhalen te horen!

Het verhaal wat mij altijd is bijgebleven, is van een man die op de een of andere manier zijn uitrusting was verloren in een arctische omgeving met temperaturen ver onder de nul graden.

Hij had niets meer tot zijn beschikking en kon ook geen vuur meer maken. En hij moest de nacht nog overleven, waarbij de temperaturen echt ver onder nul terecht zouden komen.

Om te overleven heeft hij een grote zware steen gepakt die hij net kon tillen, en is rondjes gaan lopen.

Doordat hij de hele nacht in beweging bleef terwijl hij die zware steen tilde, verbrandde hij calorieën, waardoor zijn lichaam warm bleef.

Door op deze wijze de hele nacht te blijven lopen, is hij in leven gebleven en kon hij het na vertellen.

Wauw, wat een verhaal, en beeld je eens in dat als jij in die omstandigheden zou zitten: je hebt niets, ook geen vuur, dus geen warmtebron, wat kun je doen om warm te blijven?

Exact: nu weten we het dus! Blijven bewegen en zorgen dat je warm blijft door calorieën te blijven verbranden.

Dit vond ik zo'n bijzonder verhaal, die mij altijd is bijgebleven, die wilde ik toch graag even met je delen! #sharingiscaring

I'm ready,... Let's go

In deze Noorse opleiding leerde ik de basics over optreden onder arctische omstandigheden.

Ik maakte ook al mee dat niet iedereen scherp was als hij vermoeid raakte, en dat er fouten gemaakt werden waar ik bij stond.

Voor mij was de transitie best groot: van mijn eerdere opleidingssituatie om marinier te worden – een opleiding waarin alles klopte en moest kloppen en al mijn mede cursisten in hetzelfde schuitje zaten, met hetzelfde doel voor ogen en waarbij iedereen net zo gedreven was om marinier te worden -, naar deze Noorse opleiding met mensen vanuit verschillende landen, met verschillende culturen en achtergronden en maatstaven, die in sommige gevallen gestuurd waren (en dus niet vrijwillig deelnemen!) om verplicht deze opleiding te volgen.

Die zaten toch anders in de wedstrijd..

Zo maakte ik mee dat we het veld ingingen voor een week, en dat mijn militaire buddy uit Polen alleen een zak boterhammen mee had genomen en niet zijn rantsoenen met gevriesdroogde maaltijden die bomvol calorieën zaten...

Uit zo'n zak boterhammen ga je dus echt niet genoeg energie halen... Dus na korte tijd in die oefening was hij niet meer inzetbaar...

Zo maakte ik mee dat mijn Roemeense collega zijn eigen uitrusting niet kon tillen, en dat hij

wel netjes zijn rantsoenen mee had genomen, maar verzaakte om die op te eten...

Hij was 's avonds te moe, en terwijl wij de tent aan het opzetten waren en de militaire stelling aan het graven waren, ging hij snel in de tent liggen om 'even' te rusten...

Na korte tijd was ook hij niet meer inzetbaar...

Zo leerden wij om weg te blijven van de gele sneeuw:

“Stay away from the yellow snow & don't eat the yellow snow.”

Als je gele sneeuw in je pannetje aan het scheppen was, dan was je te dicht bij de pis-pit terecht gekomen...(dat is de plek die je aanwijst als toilet, en waar iedereen tegen dezelfde tak aanplast).

Zo leerde ik dat ik in de tent mijn white shot (white shot is een militaire term voor een grote witte over-broek en een grote witte over-jas, die je aantrekt over je normale groene camouflage tenue) moest aantrekken vóóordat ik naar buiten ging, want één keer dacht ik nog even snel naar het toilet te gaan met onder mijn arm mijn opgevouwen white shot.

Toen ik klaar was met mijn toilet bezoek voor de grote boodschap, pakte ik mijn white shot van de grond, en was mijn kleding een vierkant vastgevroren pakketje geworden... Ik moest dus eerst weer de tent in, om mijn white shot te ontdooien.

Zo leerde ik dat mijn collega hetzelfde probleem had, maar die was wat onzorgvuldig geweest op het toilet en kwam terug met, laten

we zeggen, een ‘brown shot’ in plaats van een ‘white shot’.

Dat moet je ook niet willen, om verschillende redenen, waarvan de vergrote kans op onderkenning natuurlijk de belangrijkste militaire reden is ☺.

Voor mij was het ook vanzelfsprekend om voortdurend ‘op de powercurve’ te zijn.

Je moet jezelf onderhouden in arctische omstandigheden, want anders ‘vreet’ de natuur je op. Als je niet oppast, wordt de natuur je grootste vijand en schakelt de natuur jou uit.

En als jij wordt uitgeschakeld, dan heeft je team een probleem. En jij wil geen probleem voor je team zijn, dus doe je er alles aan om jezelf te onderhouden en inzetbaar te blijven; zo simpel is het.

Voor mij was het vanzelfsprekend om na ‘pull pole’ – uitleg pull pole: als je met meerdere teams op een locatie bent, dan is ‘pull pole’ het gezamenlijk en tegelijkertijd omtrekken van de laatste paal die de tent omhoog houdt, zodat iedereen tegelijk alles opbergt en tegelijk gereed is voor vertrek – meteen de tent op te vouwen en in de pulk te doen - de pulk is een soort sleetje waarin je de team uitrusting kunt stoppen, en dat sleetje kan dan door 1 of 2 mensen op ski’s getrokken worden.

Na het in orde maken van de pulk ga je meteen door met je persoonlijke uitrusting omhangen, je doet je ski’s om en je gaat klaar staan voor vertrek.

Voor mijzelf was het voortdurend de uitdaging of ik nog sneller gereed kon zijn. Het lastigst vond ik het omhangen van je uitrusting

met vrij dikke handschoenen, en specifiek in deze opleiding het werken met het lange Noorse wapen, waarbij de metalen loop van het geweer tijdens het skiën altijd gevaarlijk dicht langs mijn mond en lippen heen en weer bewoog...

Ik zag het glimmende metaal bij elke ski beweging vanuit mijn ooghoeken heen en weer bewegen.

Waarom had dit mijn aandacht? Omdat ik vrij vroeg in de cursus ontdekte dat als die metalen loop van je geweer tijdens het heen en weer slingeren even je lippen aanraakte, dat dan meteen je lippen eraan vastgeplakt zaten...

Uiterst pijnlijk, waarbij je vervolgens met volle aandacht bezig bent om met je natte tong je lippen los te likken van die metalen loop.

Niet echt een methode die per definitie altijd leidt tot succes...

Hopelijk spreekt dit verhaal een beetje tot de verbeelding... en anders: leuk verhaal, daar had je bij moeten zijn ☺.

Anyway: voortdurend was het mijn uitdaging om snel gereed te zijn. Maar ik zat in een vrij ontspannen cursus, waarbij mijn collega cursisten vanuit de andere landen, niet altijd die sense of urgency voelden.

Dus stond ik vaak al volledig omgehangen met uitrusting en wapen gereed voor vertrek. Omdat de rest nog bezig was met zichzelf, pakte ik alvast onze pulk in, en klikte ik mijzelf alvast vast aan de stangen van de pulk, gereed voor vertrek en klaar om dat ding te trekken...

De bijgevoegde foto spreekt voor mij boekdelen:

2005

Hardanger Fjord, Noorwegen (NOR)

Allied Officer Winter Warfare Course



Ik sta klaar voor de pulk. I am ready,... Let's go...

Afterdrop in the Arctic

Ik dacht dat ik het meeste wel had meegemaakt qua arctic training, totdat ik in de Mountain Leader Opleiding in de Arctic phase aankwam (betekenis 'arctic': noordpool gebied met de bijbehorende extreem ijzige, sneeuwachtige en ijskoude omstandigheden).

We zouden eerst als novices – een novice is vrij vertaald een militaire beginneling – de arctic training doorlopen, waarbij alle skills en drills weer even 'model' doorgenomen werden.

Dus van sneeuwonderkomens graven tot wak skiën, en van verplaatsen op ski's tot het uitvoeren van militaire operaties.

Het begon al lekker met het wak skiën. We waren allemaal aan de beurt, en inmiddels waren we nog maar met 8 cursisten over in de opleiding (in de Mountain phase was nog 1 buddy gestopt met de opleiding).

Met 8 man weet je zeker dat je altijd de aandacht hebt; ideaal, maar dan anders.

Anyway, ik was als één van de eersten aan de beurt voor het wak skiën, en alles ging prima.

Even de eerste schokgolf van extreme kou incasseren, en je hartslag onder controle houden.

Vervolgens moet je doen wat je moet doen.

In het water doe je je rugzak af, ski's af, en je zwemt met je uitrusting terug naar het punt waar je door het ijs bent gezakt.

Ik mag mijn naam, rang en registratienummer opnoemen en ik krijg wat moeilijke

rekensommen van de instructeur, voordat ik uit het ijswak mag klimmen.

Het is opmerkelijk dat je in ijskoud water minder goed kunt nadenken, want het kostte me best wat tijd om 8 x 7 uit te rekenen terwijl ik aan het water trappelen was in het ijskoude opvriezende water...

Ik kreeg 'permission to leave the ice', en mocht uit het ijswak klimmen.

En dan begint het spel van jezelf redden: je rolt eerst door de sneeuw om het meeste water kwijt te raken, en vervolgens ren je in de looppas naar een beschutte locatie om droge kleding aan te trekken.

Je wil niet in een kletsnat pak rond blijven rennen in een ijskoude omgeving van 20 graden onder nul; dat zou ik niemand aanraden.

Die beschutte plek is tijdens de militaire trainingen die ik eerder had meegemaakt, een reeds opgezette tent die enigszins opgewarmd is, zodat de focus ligt op de ervaring van het door het ijs zakken, en dat je specifiek leert omgaan met de ongemakken van het uittrekken van natte half bevroren kleding in de arctic.

Je handen en voeten - als uiterste onderdelen van je lichaam, je extremiteiten – krijgen als laatste warm bloed, omdat je lichaam dat eerst naar de vitale delen stuurt.

Door je handen en voeten flink te bewegen, dwing je je lichaam om ook warm bloed die kant op te sturen, zodat je er weer gevoel in krijgt.

Echter, toen ik uit het wak kwam, en door de sneeuw had gerold, zag ik nog nergens het verwachte tentje staan...

Mmm, waar gaat dit heen dacht ik nog. Het kader bij het wak gaf mij het seintje: just start running sir, till you hit the road, cross it, and the medics will be there to pick you up”.

Okay, de route was op zich al wel duidelijk, want de persoon voor mij had al een spoor door de sneeuw gerend. Maar ik kon niet zien waar het spoor eindigde, want aan het eind van het veld ging het spoor de hoek om het bos in.

Terwijl ik ren, beginnen mijn tenen gevoelloos te worden, en doordat ik hard aan het rennen ben, voel ik de koude snijdende wind harder in mijn gezicht blazen, alsof iemand voortdurend ijspegels in mijn gezicht gooit.

Ik begin mijn drills toe te passen door tijdens het rennen maximaal gekke bekken te trekken, zodat mijn gezichtspieren in beweging blijven, zodat er bloed doorheen blijft stromen, en zodat ik wat gevoel in mijn gezicht houd.

Het zal er vast grappig uitgezien hebben, maar inmiddels vond ik het steeds minder grappig worden.

Na een heel heel lang parcours van rennen, voor mijn gevoel was ik echt al minuten lang door het bos aan het rennen, want ik kreeg al zweet op mijn rug, zag ik daar eindelijk langs de weg, een militair voertuig staan.

Maar instinctief voelde ik meteen dat er iets niet helemaal klopte. Wat klopt er niet bij het beeld wat ik zie? Mmm,...

En toen besepte ik het me.... Hier klopt inderdaad iets niet: hier stond een koud voertuig.

En er was dus geen warme omgeving, geen voorverwarmde tent zoals in het verleden...

Holy sh*t, dit gaat een uitdaging worden!

Inmiddels was de kletsnatte kleding die ik aan had al stijf bevroren. Mijn tenen en vingers waren gevoelloos, en ik had het gevoel dat mijn kop eraf was gevoren.

Uit een automatische reactie leg ik mijn handen op mijn gezicht om mijn gezicht op te warmen, maar het voelt alleen maar koud aan.

Mijn handen zijn koud, mijn gezicht is koud, ik voel helemaal niets meer.

Snel handelen dus, want ik koel te snel af!

Achterin het ijskoude militaire voertuig, mag ik op zoek naar mijn rugzak met mijn reserve kleding.

Met verstijfde vingers krijg ik de klipjes van mijn rugzak los en ik trek mijn uitrusting uit mijn rugzak.

Ideaal, alles moet eruit, want mijn reserve kleding ligt keurig opgevouwen en wel, gestreken en wel,... helemaal onderin mijn rugzak...

Met veel moeite krijg ik mijn natte stijf opgevroren kleding uit, en terwijl ik naast het voertuig in een snijdende ijskoude wind sta, voel ik misselijkheid opkomen.

Holy sh*t! Ik ga nu echt hard achteruit qua lichaam, dus heel rap die droge kleren aan!

Mijn schone droge T-shirt is gelukkig gemakkelijk aan te krijgen, maar mijn Noorse shirt met lange mouwen is al lastiger om aan te trekken, waarbij mijn gevoelloze nat opgevroren armen keer op keer blijven steken in de mouwen.

Bij het aantrekken van mijn sokken loop ik ook vertraging op, omdat het met mijn verstijfde vingers bijna niet lukt om zowel mijn sokken vast te houden als om deze tegelijkertijd omhoog te trekken om mijn gevoelloze voet heen. Het is nu doorzetten, en blijven werken totdat alles klopt en ik volledig aangekleed ben met droge warme kleding.

Ik heb mijn kleren aan, maar krijg mijn veters nog niet gestrikt van mijn schoenen. Ik begin op de plaats te joggen, want alles is koud, zo'n beetje nergens zit meer gevoel in.

En ik ben mega misselijk van de kou, alsof ik moet overgeven.

Na flink wat bewegen, armen zwaaien, vingers bewegen, gekke gezichten trekken, sprinten op de plaats, en tenen bewegen, komt eindelijk het gevoel in het lichaam terug.

Holy mosus, wat een ervaring, dat wil je niet nog een keer meemaken!

De verklaring voor de misselijkheid werd later verklaard met iets wat wij 'afterdrop' noemen.

De jan boerenfluitjes uitleg is dat de hoeveelheid warm bloed in je lichaam afneemt en je lichaam stuurt het warme bloed zo veel mogelijk naar je vitale lichaamsdelen.

Als er ook koud bloed richting je vitale delen optrekt, dan schijn je daar misselijk van te worden.

De exacte medische uitleg ben ik inmiddels vergeten, maar iemand gaf aan dat als koud bloed bij je hartstreek terecht komt, dat het dodelijk kan zijn. Het duurt ook even voordat iemand weer warm is, dus iemand kan wel zijn warme kleren aan hebben, maar dan moet je hem alsnog in de gaten houden en hij moet blijven bewegen en warm blijven, want anders kan het alsnog fout aflopen.

Mmm, lekker dan, heb ik weer,... weer wat geleerd en gelukkig leef ik nog; tijd voor een bakkie hete thee met een snicker erbij ☺.

Gazz 'flaming hands' Fell

Later in de opleiding kregen we novices toegewezen, die wij moesten trainen. Ik kreeg een marinier toegewezen die uit Wales kwam, en hij reageerde op de naam Gazz Fell. Hij kwam uit Wales en sprak met een mega onduidelijk accent.

Korte anekdote tussendoor: In mijn ML opleiding zat ik met lui die uit heel Groot Brittannië kwamen, waarbij allerlei dialecten werden gesproken.

Waar ik op een gegeven moment ontzettend om moest lachen, was dat ik als tolk fungeerde tussen een Walesman en een Schot, die elkaar niet konden verstaan, maar waarbij ik als enige van hen allebei begreep wat ze probeerden te zeggen...

En dat was de reden dat ik 'marine Gazz Fell' toegewezen had gekregen, niemand verstond deze knakker, dus zet hem maar bij Djack neer...

Nou lekker dan!

Ik probeerde te achterhalen wat de verdere achtergrond van hem als marinier was, en of hij al eerder in de arctic was geweest voor een training onder winterse omstandigheden.

Op de een of andere manier kreeg ik niet echt goed contact met hem. Hij is echt onverstaaanbaar qua woorden. Wat zegt die man? Heh, wat zeg je?

Hij spreekt voldoende luid, dat is het niet, maar ik hoor gewoon niet wat voor woorden hij zegt...

Het is een soort gebrabbel met alleen maar klinkers of alleen maar medeklinkers.

En de hele tijd is hij druk met van alles. Als ik tegen hem sprak, moest hij ineens iets pakken, of hij ging midden in het gesprek met zijn uitrusting bezig.

Ik dacht: prima, dit is een beetje een vreemde knakker, maar goed, we moeten het doen met wat we hebben, dus so be it.

Op dat moment wist ik nog niet dat dit een dag zou worden, die ik nooit meer zou vergeten...

Marine Gazz Fell heeft voor altijd een plekje in mijn hart en hoofd, en elke keer als ik aan de arctic denk, dan zie ik deze man voor me...

En ik zal je vertellen waarom...

Het viel mij op dat zijn rugzak een beetje slordig was.

Als je de basic training als Royal Marine Commando hebt volbracht, dan weet je dat je je rugzak netjes moet 'inscheren'.

Alle lerpjes van je rugzak zijn netjes weggewerkt, korter gemaakt en afgeplakt met duct tape.

Je rugzak zit model op je rug, waarbij je het gewicht op je heupen draagt met een stevig aangetrokken heupband.

De rugzak van Gazz hing scheef op zijn rug, en er hingen naar mijn smaak net teveel lerpjes los en die waren niet korter gemaakt of afgeplakt.

Waardoor hij ook opviel, was zijn ski techniek.

Die had hij namelijk niet.

Deze man maakte een soort van loop beweging op zijn ski's, in plaats van een glijdende langlauf beweging, waardoor je effectief en efficiënt door de sneeuw glijdt.

Iets waar ik gek van ben: effectief en efficiënt... Deze man was dat niet, hij was daar verre van.

Mmm, dat waren toch al wel wat seintjes om niet te snel te negeren. 'Read the signs' werd er weleens gezegd, 'and act on the signs'.

Toen we aankwamen op onze tijdelijke verblijfplaats en ons tentje konden opzetten, konden we routine gaan draaien. Dat betekent de tent netjes opzetten, waarbij alles een vaste plek heeft.

In de tent graaf je een 'kou val' bij de ingang, die diep genoeg is om de koude luchtstroom bij de ingang op te vangen, zodat die niet in je tent terecht komt (koude lucht gaat omlaag, warme lucht stijgt op).

Voordat je in je slaapzak gaat liggen, zorg je ervoor dat je je thermos leegdrinkt, je thermos

weer optoopt met vers kokend heet water, en eet je een warme maaltijd, zodat je met een gevuld buikje en goed gehydrateerd je slaapzak in kunt duiken om je rust te pakken (lees: je kunt gaan snurken).

Daarnaast check je je uitrusting, je controleert of alles nog werkt naar behoren, en moet ik iets repareren wat stuk is gegaan, en is al mijn kleding droog voordat de cookers uitgaan, en de tent weer afkoelt.

Standaard routine was ook dat iedereen sowieso zijn sokken uit deed om ze te drogen en je je droge tent-socks aandeed, zodat je je voeten goed kunt drogen, en je jezelf inzetbaar houdt.

Marine Gazz Fell, ging in de tent meteen op zijn slaapzak liggen, en had zijn buitenkleden nog aan. In de tent doe je ook je jas uit om zowel je jas te drogen, alsook om zelf te ventileren, want in de tent maak je het lekker warm, zodat je je jas uit kunt doen, en zodra je weer naar buiten gaat dat je dan met een droge jas weer naar buiten kan.

Marine Gazz Fell had alles nog aan, zijn jas, en zijn schoenen en al snel hoorde ik een geknor... Hij lag te pitten! Die gozer ligt gewoon te snurken joh! What the f*ck!

Okay, is die knakker gestuurd door het kader om mij te testen ofzo? Dit verzin je niet, geen enkele marinier zou dit doen...

Okay, tijd om hem te porren dan maar. Na een beetje aansporen wordt hij wakker, spreek ik hem aan op zijn routine en doet hij netjes wat ik zeg. Okay, prima.

Voordat we gaan snurken loop ik alles nog even na. Is alles klaar voor de dag van morgen,

wat is de wachtroutine voor de nacht, hoe laat moet ik eruit? In mijn hoofd laat ik passeren wat er vandaag allemaal gebeurd is, wat ging goed, wat kon beter, en wat viel op?

Ik blijf toch weer even in mijn gedachten steken bij marine Gazz Fell, want daar klopt iets niet hoor. Ik heb mijn tikka hoofdlampje om mijn nek, en zet het rode filter erop om de anderen niet te verblinden (we liggen met 4 man in de tent), en check nog even hoe het gaat met onze Gazz.

Hij ligt te snurken, maar terwijl ik langs hem heen kijk, zie ik dat ons ventilatie rooster helemaal dicht is getrokken. What the f*ck!

Dat is mega gevaarlijk! Ik buig naar Gazz en geef hem een por, omdat hij naast het ventilatie rooster ligt.

Hey Gazz, can you open the ventilation shaft, it's all closed mate, that's not so good.

Waarop Gazz antwoord: Yes mate, I closed it because some f*cking cold breezer blew in my face...

Okay, deze man is officieel nog nooit in de arctic geweest, althans hij heeft nog geen militaire arctic training gehad.

Iedereen weet dat je die ventilatieroosters open moet houden, omdat er anders te weinig zuurstof in de tent kan komen, waardoor koolstofmonoxide vergiftiging kan ontstaan.

Hij opent het ventilatie rooster na mijn uitleg, en valt meteen weer in slaap. De nacht verloopt gelukkig exact conform planning.

Bij de ochtend routine ben ik extra alert op de drills van onze Gazz. Op zich gaat het prima, hij eet mee, topt zijn thermos op (wel wat

onhandig, want hij gooit nog een pannetje met heet water om, waarbij hij bijna zijn voet verbrand), hij is wat traag met inpakken, maar alles wat moet gebeuren, gebeurt.

Vandaag is ook een uitdagende dag voor mij, want ik word vandaag beoordeeld op mijn route finding en guiding skills, en heb vandaag de lead als mountain leader om de route te verkennen en om onze teams te gidsen door het ruige bergachtige vers besneeuwde terrein.

Ik zorg ervoor dat ik extra snel klaar ben met alles, en mijn spullen netjes op orde heb.

Vandaag wil ik echt 'on top of my admin' zijn, zodat ik alle tijd heb om zoveel mogelijk te zien wat er gebeurt in het terrein en met de teams.

Doordat ik in de ochtend lekker snel ben, geeft dat mij de ruimte om nog even extra kaart studie te plegen, voordat ik zo direct het seintje 'pull pole' geef, en we gaan vertrekken.

Ik sta buiten naast de tent met de kaart in mijn handen te oriënteren in het terrein. Ik visualiseer de route, waar zitten de knelpunten, waar wordt het uitdagend, waar moet ik extra aandacht geven aan de teams, en waar kan ik even 'ontspannen', omdat we dan op veilig of makkelijk terrein zitten.

Met mijn potlood met een scherp puntje loop ik op de kaart en in mijn hoofd de hele route.

Hoe ziet het terrein eruit qua begroeiing, zijn we tijdens de verplaatsing beschut voor de wind of niet?

Deze hoogtelijnen op de kaart staan erg dicht bij elkaar, hoe stijl is die berg die we omhoog moeten skiën, is dat voor iedereen te doen,

kunnen we met een ML-traverse omhoog (in 1 rechte lijn omhoog stompen) of moeten we extra traverseren (telkens schuin de berg opklimmen, zodat het minder energie kost).

Ik had al kennis gemaakt met de ski techniek van Gazz, dus dat zou traverseren worden, omdat je moet uitgaan van de zwakste schakel.

Iedereen moet mee, we laten niemand achter, dan kost het maar iets meer tijd.

Ik pieker ondertussen op welke locaties we mogelijk extra tijd gaan verliezen, wat is toegestaan qua tijdsverlies, en waar kan ik een eventueel tijdsverlies goed maken? En bovenal: welke factoren kunnen mijn tijdsschema in de war gooien?

Gazz komt uit de tent met de cooker, en zegt dat de cooker leeg is. Okay, daar staat de nafta (brandstof) om de cooker weer op te toppen, zeg ik nog tegen hem, en ik ga weer verder met mijn kaart studie.

Ik kijk nog even opzij naar Gazz, en what the f*ck! Met blote handen zie ik hem een laatste draai geven aan het dopje om de cooker te openen en ik zie hem de nafta met blote handen in de cooker gieten.

"Gazz, what the f*ck!", roep ik! Not with your bare hands mate!

En terwijl ik het zeg, zie ik hem nafta morsen over zijn handen; dat is echt een doodszonde in de arctic!

Omdat je handen daardoor vatbaarder worden voor de kou, want je zit met blote handen aan metaal, en als er een vuurtje bij komt, dan staan je handen meteen in de brand. Echt een no go!

Hij vloekt iets in dat gekke dialect van hem, en laat blijken dat hij wel wist dat dat niet de bedoeling was, maar dat hij ‘even snel’ de cooker wou optoppen.

Okay, prima, maar nu ff geen funnies meer, het wordt een uitdagende dag, met een uitdagende route, dus ff scherp blijven Gazz!

Hij gaat de tent weer in, en ik bedenk me nog even wat er vandaag nog meer allemaal mis zou kunnen gaan. Ik krijg nog geen tien seconden bedenktijd, of Gazz komt de tent uitrollen met zijn handen in de brand!

What the f*ck!

Ik grijp hem bij zijn jas die los zit, en trek hem bij de tent vandaan om zijn handen te blussen in verse sneeuw.

Hij had zijn jas nog niet dichtgedaan, en door mijn ruk zit zijn jas half over zijn hoofd en met twee grote verschrikte ogen als een hert in twee koplampen, kijkt hij me verdwaasd aan en steekt zijn verbrande handjes in de lucht.

What happened Gazz?

Well yes, I just wanted to test if the cooker was still proper working...

Maar wat die gek even vergeten was, was dat hij net nafta over zijn handen had gemorst, en als je dan met je handen onder de benzine die cooker gaat aansteken, dan vliegen je handen ook in de brand...

That is what just happened...

De rest komt kijken wat er in godsnaam allemaal gebeurt, want Gazz was ook nog eens aan het schreeuwen als een speenvarken:

“my hands are on fire, my hands are on fire”.

Ja, lampie, dat had ik ook wel gezien ja...

Mijn buddy geeft aan dat het kader eraan komt, en dat we ons klaar moeten maken voor pull pole.

Check, de dag gaat beginnen, dus actie, let's go!

Gazz krijgt van onze medic nog even snel een zalfje om op zijn handen te smeren, want hij had er toch wel een lichte verbranding aan overgehouden. Niets ernstigs volgens de medic, dus we kunnen gewoon doorgaan.

Het is Pull pole; ik geef het sein en we breken de tenten af. Iedereen maakt zich klaar om te vertrekken. Onze tent gaat omlaag, en ik zie dat 1 rugzak nog helemaal openligt. Iemand heeft zijn rugzak überhaupt nog niet ingepakt!

F*ck, f*cking Gazz! What are you doing mate?! You didn't pack your gear. Sort your kit out, we've got to go now!

Geen tijd voor funnies nu, want ik moet naar voren, ik moet het kader briefen en zo meteen moet ik de hele eenheid door het terrein leiden. Ik heb geen tijd om nu vertraagd te worden... (dat was hoe ik toen dacht, later leerde ik dat het juist niet om mij draait, maar juist om de anderen; natuurlijk moet ik mijn zaakjes wel op orde hebben, maar je moet de actuele omstandigheden meenemen in je plan, omarmen en vooral niet negeren).

De rest van mijn team is de tent aan het inpakken in de pulk, en ik sta alleen met Gazz naast zijn ‘mariniers museum’: hij heeft bijna alles op de grond uitgestald als een soort

verkoop punt met spulletjes op een kleedje op een lokale zondagse rommelmarkt.

Ik vertel hem nog één keer om rap zijn rugzak in te pakken, en zijn positie in te nemen in de order of march (uitleg van 'order of march': iedereen heeft een vaste plek tijdens de verplaatsing als team) om te vertrekken.

Ondertussen komt het kader al naar mij toegelopen. Sir, you've got everything under control? Are you ready to go?

Okay, I feel the pressure. Ik geef het kader de safety briefing voor die dag, en terwijl ik dat doe, probeer ik hen tactisch bij te draaien door wat punten vanaf de kaart in het terrein aan te wijzen, zodat zij niet achter mij de chaos van Gazz waarnemen...

Okay, sir, get a move on, because you are already a couple of minutes late. Het kader heeft (natuurlijk) waargenomen dat Gazz nog niet klaar is, en zet de druk erop. Ik ren door de sneeuw naar Gazz, die inmiddels met een half ingepakte rugzak bij zijn ski's staat.

Snel help ik hem met inpakken, en ik zie meteen dat zijn rugzak één clusterfuck is. Hij heeft alle lichte dingen onderin zitten, en de zware dingen bovenop gegoooid, daardoor gaat je rugzak schots en scheef zitten en zal bij elke stap die je zet, je rugzak extra naar links en naar rechts schudden.

Ik til de rugzak op voor Gazz, om hem te helpen met omhangen, maar de rugzak is zo topzwaar beladen, waardoor de rugzak hem omver trekt en hij plat op zijn rug in de sneeuw valt als een soort wokkel...

Verbaasd aanschouw ik wat hier aan de hand is... Dit verzin je toch niet?

Inmiddels staat al het kader, wat mij moet beoordelen, klaar op de ski's en ze kijken mij aan.

Well Sir,... today maybe?

F*ck! What gebeurt hier joh! Tot overmaat van ramp, glijdt Gazz nog een keer uit met zijn rugzak en glijdt met zijn ski's over zijn losse heupband waardoor recht voor mijn ogen de klip van zijn heupgordel breekt.

Oh sh*t, dit gaat een zware dag worden. Deal with it. Ik krijg een seintje van het kader dat er vertrokken moet worden:

“Sir, we need you to lead from the front, show us your best today”.

Okay, dit gaat niet werken. Als ik Gazz nu omhang met die crappy rugzak, dan wordt dat niets. Zijn rugzak is als een wokkel ingepakt, hij hangt schots en scheef op zijn rug, het gewicht is verkeerd verdeeld, de heupgordel is stuk, en daarbij is de ski techniek van Gazz niet al te best, dus dat gaat hem extra energie kosten.

Gazz is vandaag de zwakste schakel... Dat wordt helemaal niks vandaag als hij dan ook nog met die kapotte rugzak moet skiën.

Ik pak mijn rugzak, en hang mijn rugzak bij hem om. “Hey, that feels pretty comfortable” hoor ik hem nog zeggen... Arghh, F*cking Gazz!

Ik hang zijn rugzak op mijn rug, en ik moet heel ver naar voren leunen om een goede balans te krijgen. Kak, dat is niet gunstig.

Ik voel dat zijn schouderbanden niet goed zijn afgesteld, en dat de lerpjes die de schouderbanden verbinden met het rugdeel

helemaal los zitten. Dat is k*t Mac, maar dat kan ik fixen.

Snel vraag ik mijn buddy Doddy of hij die lerpjes wil aantrekken, waardoor de rugzak enigszins in de goede richting komt om comfortabel te dragen.

Ik sprint op mijn ski's naar voren, en gelukkig kan ik het eerste deel van de route dromen, en op de automatische piloot gids ik de eenheden door het eerste deel van de route.

Wat mij bezig houdt, is dat als wij een tussenstop maken, dat ik dan elke keer naar achteren moet sprinten, om bij mijn eigen rugzak te komen (want die heeft Gazz op zijn rug hangen), terwijl ik aan de voorkant wil zijn voor de nav check... Kak, dat kost tijd.

Wat mij ook bezig houdt, is dat hopelijk het kader niet denkt, dat die verrekte wokkel op mijn rug, mijn eigen rugzak is. Dat ding ziet er niet uit.

Gelukkig hoor ik kort daarna van mijn buddy Doddy dat het kader wist dat de rugzak op mijn rug niet de mijne is, want Gazz was vrolijk aan het vertellen dat die rugzak van mij zo lekker zat...

We moeten omhoog traverseren door het terrein om uiteindelijk via een 'zadel' (is een aanduiding voor een bepaalde vorm van een berg) aan de andere zijde van de berg te komen. Bovenop de top van de berg zie ik 'snowdrift'.

Wij zitten blijkbaar momenteel nog aan de goede zijde van de berg, namelijk uit de wind. Aan de andere kant van de berg staat de wind erop, en ik zie lange slierten van sneeuw over de bergtop 'heen grijpen'.

Kak, dat betekent een extra stop, net onder de top, zodat we onze face mask kunnen opzetten, en we zullen onze huid volledig moeten bedekken, zodat we geen bevrozingen oplopen.

Door de zware route omhoog, is iedereen licht bezweet geraakt, en loopt iedereen inmiddels zonder mutsje en met de jas open om te ventileren om niet nog meer te gaan zweten.

Omdat iedereen momenteel dus nat en bezweet is, moeten we straks extra opletten op frostnip: oftewel oppervlakkige bevrozing van de huid. Met name het gezicht is straks vatbaar, als we ineens vol in de snijdende ijsskoude wind staan.

Ik laat vlak onder de bergtop iedereen stoppen, geef de opdracht om alles te bedekken en om de face mask op te zetten. Snel ski ik naar Gazz toe om mijn eigen fase mask op te halen die in mijn rugzak zit.

Ik geef Gazz zijn eigen rugzak, en pak uit mijn eigen rugzak linksonder, in het derde zakje, mijn face mask (die zat in het zakje met mijn reserve handschoenen) en zet deze op. Ik kijk naar Gazz... Hij staat een bak thee in te schenken...

What the f*ck Gazz, dit is niet het moment om een bakkie te gaan doen, iedereen is aan het preppen om zo meteen die bergtop over te steken, en de ijsskoude snijdende wind te trotseren. Heb je je facemask al?

Uhh, face mask? Did I need to bring the face mask?

Holy mosus, dat meen je niet! Weet je zeker dat je die niet mee hebt? Ja, daar was hij wel

pretty sure van, want hij dacht dat hij die niet nodig zou hebben...

Het kader komt naar mij toe, en vraagt waar we op wachten... Want iedereen staat stil, en de warme lichamen zijn aan het afkoelen...

Uit het niets trekt Gazz ineens een soort balaclava tevoorschijn, en dekt zijn gezicht af. Ik ben lichtelijk verbaasd waar hij nu ineens die balaclava vandaan trekt, maar goed, probleem opgelost. Roger, we kunnen gaan!

Ik steek als eerste de bergtop over, en ik heb meteen het gevoel dat mijn kop eraf vriest. Holy mosus wat is die wind koud! Het zweet op de rug is meteen bevroren, en de rillingen lopen over mijn rug.

Okay, we moeten elkaar goed in de gaten houden, want ook al zijn we bijna bij onze bestemming; het gevaarlijkste gedeelte van de route is altijd de afdaling c.q. terugweg, omdat het merendeel van de energie al verbruikt is om de berg te beklimmen, en de energie langzaam aan het opraken is.

We maken de doorsteek door de passage, en vervolgens maken we een lange afdaling naar het dal. Onderweg houd ik geregeld tussenstops om elkaar te laten checken op frostnip.

Ik check even hoe het gaat met mijn goede vriend Gazz. Hij heeft ook af en toe witte plekken in zijn gezicht; en er zijn er meerderen die er last van hebben.

Wat je moet doen, is die witte plekken blijven opwarmen, dan trekt het wit weer weg, en kun je in principe weer door.

Eenmaal veilig en succesvol aangekomen op onze eindbestemming, zou deze dag voor altijd in mijn geheugen gegrift blijven staan...

Gazz 'flaming hands' Fell bleek een medic in opleiding te zijn, in dienst van de Royal Navy.

Hij was geen Royal Marine Commando, had geen infanterie ervaring, had nog nooit geskied, en was inderdaad met recht een novice...

Wat had hij wel?

Hij had de beste dag van zijn leven gehad.

"Djack, this was the best day of my life!"

Opdracht #6 Jouw Successen

Wat kunnen we leren van dit verhaal? Welke lessen haal je eruit, en zijn er gebeurtenissen die je herkent?

Visualiseer dat je zelf in een van deze gebeurtenissen zit, wat zou je doen, hoe zou je reageren, wat zou je denken?

Wat zou je doen, als je precies zou doen wat je moest doen. Hoe ziet dat eruit?

Welke acties zou je uitvoeren? Wat is noodzakelijk om de klus geklaard te krijgen?

Ik vergelijk het weleens met het drukken op de ‘play’ knop van een videorecorder (of een modern voorbeeld: het op ‘afspelen’ drukken van een Youtube video), en dat dan een film zichzelf van begin tot eind afspeelt.

Zijn er dan haperingen, of delen van de film die missen? En kan ik in mijn hoofd de hele film afspelen en dat dan op logische wijze de film zich voltrekt in mijn hoofd. Of zijn er delen van de film waarbij de verhaallijn allerlei kanten op kan springen?

Als dat zo is, dan is dat een seintje voor jou om dan op je hoede te zijn, en er met extra aandacht voor te zorgen dat je dan in de werkelijke uitvoering, in die specifieke scene, extra op je hoede bent en bewust aanstuurt op succes en de door jou gewenste uitkomst.

Deze methode heeft mij vele malen geholpen om focus aan te brengen in mijn dagelijkse activiteiten, zodat ik met zekerheid wist, dat ‘alles’ goed zou verlopen die dag.

Okay, okay, eerlijk is eerlijk. Na die belevenis met Gazz Fell, wist ik dat er altijd onvoorziene dingen konden gebeuren, maar aan de andere

kant leerde ik er ook van dat ik dan juist extra hard moest werken aan de dingen die ik wel wilde dat er gebeurde.

En omdat ik goed wist wat ik wilde, kon ik er extra hard mijn best voor doen, om de film alsnog zo te laten verlopen zoals ik wilde.

Helder verhaal toch?

Wat mij hielp in het creëren van dit soort verhaallijnen in mijn hoofd, was dat ik bepaalde voorwaarden creëerde voor succes.

Hiervoor gebruikte ik vragen, zoals:

- Wanneer ben ik succesvol?
- Wanneer is iets tot een goed einde gebracht?
- Hoe wil ik dat mijn dag eindigt?
- Hoe ziet een perfecte dag eruit?

Schrijf voor jezelf eens een perfecte dag op, of een bepaalde situatie waarvan je wilt dat die op een bepaalde manier verloopt, of eindigt.

Welke voorwaarden voor succes zie je op voorhand al ontstaan, die nodig zijn om de gewenste uitkomst te verkrijgen?

Welke oplossingen zie je vooraf al om met bepaalde verwachte situaties om te gaan, en wat je moet doen om de klus geklaard te krijgen?

Aan welke voorwaarden moet jouw eind situatie voldoen, wil je hem succesvol noemen?

Deel jouw inzichten met de hashtag: #aanvalsplan #voorwaardevoorsucces

Go for it!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

[illegible]

Hoofdstuk 7: Willen is kunnen

Als je eenmaal weet wat je wil, en je hebt je meetlat neergelegd, dan is het tijd om ervoor te gaan. Wat ik dan altijd tegen mijzelf in mijn gedachten zei: “Set yourself up for succes”.

De vragen die dan volgen zijn:

“Wat is er nodig om dit tot een succes te brengen?”

Wanneer ben ik succesvol en heb ik mijn meetlat bereikt en kan ik daarmee zeggen: mission accomplished.

Als iets uitdagend was, of we hadden te maken met een uitdagende opdracht, dan sloten we af met: ‘willen is kunnen’. Deze uitspraak is krachtiger dan je zou denken, omdat je daarmee indirect jezelf oplegt dat je iets wil.

De vervolgstap is eenvoudig: stel jezelf de vraag: waaruit blijkt dat ik dit wil? Wat laat ik voor zichtbaar gedrag zien waaruit blijkt dat ik dit wil? Welke stappen vooruit maak ik om dichterbij mijn doel te komen?

Ik moest zelf altijd weer even lachen als ik in deze mindset zat. Als tiener had ik een film van Rutger Hauer gezien: “The Salute of the Jugger”.

Niet schrikken, deze film is uit 1989, maar waar het om gaat, is het volgende. In die film is een fragment waarin een pittige zwarte vrouw niet het kaas van haar brood laat eten, en zij doet daarbij de uitspraak:

“If you want something, you have to grab it, and take it” (ik geloof dat dat de letterlijke uitspraak was).

In elk geval: die uitspraak heb ik altijd onthouden. Zeg het maar eens hardop.

“If you want something, you have to grab it and take it”.

Die uitspraak gaf mij op de een of andere manier altijd extra support om ergens volledig voor te gaan. Willen is kunnen, en vrij vertaald: als je iets wil, dan moet je ervoor gaan.

Misschien heb je zelf ook wel een favoriete slogan uit een film die jou energie geeft om ergens voor te gaan. Gebruik die associatie om dat gevoel op te wekken om ergens voor te gaan! We gaan ervoor!

Push your limits

Ik zat in de Britse commando opleiding, en de eerste kaart en kompas oefening zat erop.

Holy Mosus, wat deden mijn scheenbenen zeer! Dat was niet normaal!

Ik had geen last van een typisch militaire blessure – scheenbeenvlies ontsteking – maar de natuur in dit oefenterrein leent zich niet om dwars doorheen te knallen als een dampend paard op volle snelheid op een racebaan.

Normaliter rende ik bij mijn kaart en kompas oefeningen op kompas koersen. Ik keek op de kaart, stelde vast waar ik was, stelde via de kaart de koers vast naar het punt waar ik heen wilde, dan stelde ik mijn kompas in met die koers, en dan begon ik keihard de afstand te rennen die ik op die koers moest afleggen.

Het was een soort interval training van rennen en stilstaan, en die duurde dan gemiddeld een uur of drie.

Dat was de manier om succesvol te zijn tijdens de militaire kaart en kompas oefeningen die ik voor de kiezen kreeg, want er was altijd tijdsdruk, en daardoor 'little room for error'.

Oftewel, je kon het jezelf niet veroorloven om te vaak verkeerd te lopen, of in mijn wereld (want ik liep niet meer verkeerd): om te vertragen.

Ik had in de mariniers opleiding één keer een funny met zo'n kaart en kompas oefening (de afkorting voor zo'n kaart en kompas oefening is trouwens kako) en zoals gebruikelijk knalde ik midden in de nacht op volle snelheid door het bos.

"En dat is één, en dat is twee", ging het ritmisch in mijn hoofd. Dat is de militaire manier van stappen tellen, zodat je precies weet hoeveel stappen je moet doen om 100 meter af te leggen.

In mijn geval was het heerlijk eenvoudig, namelijk als ik op die manier tot 30 tel, dan heb ik 100 meter afgelegd.

Dat rekent lekker in mijn hoofd als ik bijvoorbeeld op een 'been' een afstand van 280 meter moet afleggen.

Kun je het uitrekenen? Tot hoeveel moet ik tellen?

#militaryskills #stappentellen #rekenen

Die nacht was de maanstand prima, ik kon voldoende zien in het maanlicht als ik weer over een heideplaat aan het stekkeren was (stekkeren betekent vrij vertaald: 'op militaire wijze joggen en rennen'), maar als ik een bos moest doorkruisen dan was het toch wel weer erg donker.

En terwijl ik door middel van 'aiming off' aan de linkerkant van een kruising wil afkomen (ik wil de weg bereiken, en dan aan de linkerzijde van het kruispunt, zodat ik zeker weet dat ik het juiste kruispunt heb), kijk ik alvast op mijn kaart voor de vervolg route, en BOEM, KNAL!

Holy f*ck! Ineens lig ik op de grond en verrek van de pijn!

Knal ik bovenop op zo'n paaltje in het bos die voor wandelaars de route aangeeft. Zo'n laag houten paaltje met zo'n kleur erop.

Met mijn knie ben ik op volle snelheid tegen dat paaltje aangerend.

Het houten paaltje ligt in duizend stukken all over the place, en ik zie het gat in de grond waar het paaltje stond: alsof iemand een boom met wortel en al uit de grond heeft getrokken.

Ik blijf even op de grond liggen met mijn handen om mijn knie gevouwen. Mijn knie doet mega zeer, zo even kijken of ik er nog op kan staan.

Ik moet lachen..."Heb ik weer, zit ik in een mega uitdagende kako, lig ik hier op grond met een kapotte knie". Als er nu iemand voorbij rent, en die ziet mij hier liggen, zal ik vast een gevatte opmerking krijgen als: "Hey Littel, lig je weer te snurken, was je moe!".

De zwarte humor helpt enorm om de ellende waar ik nu in zit te relativeren.

Okay, mijn vader zei vroeger altijd, als ik mijzelf weer eens ergens gestoten had: "Ja, als je je stoot, dan doet het even pijn, het gaat vanzelf over, komt goed".

Ik zeg deze woorden tegen mijzelf, en ik sta op. Okay, het was weer tijd om te gaan. Doorzetten nu! Ik moet die tijd halen. Hinkelend zet ik de strijd voort.

Terug naar het verhaal in de commando opleiding. Hier waren de omstandigheden tijdens de kako anders. De natuur leende zich er niet voor om keihard door het bos te knallen.

Normaliter kon ik wel over allerlei takken heen springen als een soort olympische horde looper, maar hier was de ondergrond te zacht en de takken te hard. Het terrein was anders..

De grootste natuurlijke vijand in deze oefengebieden was de zogenaamde ‘gorsh bush’ (zie foto).

Schijnbaar was het oefenterrein vroeger een oefengebied voor chemische middelen ofzo, want alle begroeiing was dood, behalve één of andere stekelplant met gele bloemen die we gorsh bush noemden.

Die plant was in staat om dwars door je camouflage broek heen te prikken. What the f*ck! Dan zijn mijn benen dus niet veilig. Niet beschermd.

Ik was er al achter gekomen dat het Britse camouflage pak dunner was qua stof, dan onze eigen Nederlandse camouflage pakken.

Dus voor de nachtelijke kaart en kompas oefeningen, haalde ik even snel mijn Nederlandse broek uit mijn rugzak en trok ik die aan zodra we het sein kregen dat we een kako moesten gaan lopen. Het was ’s nachts dus niemand zag dat ik een andere broek aandeed; top!

Wat nog meer top was, was dat ik al een deel van onze Nederlandse berg- en wintertraining had gedaan in mijn praktische bedrijfsstage als aankomend officier. Daardoor wist ik wat top socks waren, en had ik die meegenomen.

In principe gebruik je die top socks om te voorkomen dat je steentjes in je schoenen krijgt. Als je je broek aan hebt en je hebt je sokken aan, dan schuif je daarna je top socks over de onderkant van je broek.

Daarna trek je je schoenen aan, en trek je de top sock iets naar beneden, zodat hij zowel de onderkant van je broek als de bovenkant (de schacht) van je schoen bedekt.

Op die manier kunnen er geen steentjes in je schoenen komen. Dit is met name handig in bergachtig terrein.

Ik had de top socks meegenomen en op een avond omgedaan om te voorkomen dat er steentjes of takjes in mijn schoenen zouden komen, als ik weer eens als een malle door dat bos heen zou speren.

Ik kwam erachter dat de pijn van die gorsh bush elke keer precies boven die top sock was. Ik besloot die top sock eens hoger op te trekken, om te kijken of mijn benen dan beter beschermd zouden zijn tegen die verrekte gorsh bush.

En verdomd!

“Verbaas u niet, verwonder u slechts.”

Ik voelde de stekels minder prikken! Ja, ergens wel logisch, want je voegt gewoon een extra bescherming laag toe.

Maar ja, zie er maar eens op te komen, want niemand deed dat hier.

2004

Dartmoor, Military Training Area, United Kingdom (UK)

Commando Opleiding



Gecamoufleerd in Groot Brittannië. De grootste uitdaging: de gorsh bush

Voor de volgende kako had ik mijn plan klaar. Ik zou een dubbele set top socks meenemen, en die als een soort kousen ónder mijn broek gaan dragen.

Want ik kwam erachter dat als ik de top socks óver mijn broek droeg, dat de stof van de top socks dan door die stekels kapot getrokken werd. En ik was ook al een keer de gorsh bush in geslingerd, omdat ik met 1 top sock bleef haken in zo'n stekelplant en ik met een rotklap en een rotvaart ineens tot stilstand werd gedwongen en in een fractie van een seconde ineens languit gestrekt op de grond lag.

Haha, ik kon er wel om lachen, dat deed me meteen weer denken aan die ene keer met dat houten paaltje in dat bos: "Hey Littel, lig je weer te snurken! Was je moe?"

Anyway, zo gezegd zo gedaan. Ik kon niet wachten tot de kako kon beginnen om mijn plannetje uit te voeren en kijken of het zou werken. En ja hoor, 's avonds werd het sein gegeven voor de kako.

Ik trek mijn dikkere broek aan, en voordat ik mijn schoenen weer aantrek, schuif ik meteen die twee top socks onder mijn broek door. Als een soort lange kous, positioneer ik de twee top socks op mijn benen. Ik trek mijn schoenen aan, klaar om te gaan.

De kako start, en ik pas mijn systeem toe: oriënteren op de kaart, waar sta ik nu, waar moet ik heen, afstand en koers bepalen, instellen op mijn kompas, en begin te rennen!

In een rechte lijn zoals ik gewend ben, knal ik over de heideplaat. En ja hoor, het werkt! Ik voel geen pijn van die stekels, en ik kan mijn

rechte koersen lopen! Wat een overwinning! Dat gaat mij veel tijd besparen!

De hele nacht geniet ik van mijn rechte doorsteken dwars door het terrein. Ik schiet als een raket van A naar B, en de kako is een eitje.

Ik geniet extra als ik mijn buddy's om het veld heen zie rennen in het maanlicht en een omweg zie maken om die verrekte gorsh bush te omzeilen... Een beetje leed vermaak mag toch wel?

Wat zo gaaf is van die commando opleiding, is dat ze een waanzinnige hindernisbaan hebben. Die hindernisbaan noemen ze de Tarzan Assault Course.

De Tarzan Assault Course ligt op het Commando Training Centre in Lymptstone, en bestaat uit twee delen. Een hoger gelegen deel met klim en klauter hindernissen met touwen, en een lager gedeelte met tunnels, waterbakken en monkey bars.

Dit lagere gedeelte had een eigen naam en werd 'Bottom Field' genoemd, omdat daar de klassieke beastings plaatsvonden door de PT instructeurs van het Commando Training Centre. Dan had je een 'Bottom Field' sessie...

Ik was behoorlijk behendig op de hindernisbaan dankzij mijn deelname als atleet bij de marine vijfkamp. In Nederland kon je je hiervoor aanmelden als kandidaat en als je toegelaten werd, dan mocht je mee trainen op allerlei militaire onderdelen, zoals zwemmen, roeien, schieten, handgranaat gooien, hindernisbaan, etc. Precies wat voor mij!

Korte side step: Toen ik net was aangenomen als officier, en ik begon aan mijn eerste jaar op het Koninklijke Instituut voor de Marine, toen hoorde ik van de marine vijfkamp. Ik besloot mijzelf aan te melden, en kwam in contact met de hoofd trainer.

Het gesprek met de hoofd trainer verliep niet helemaal zoals verwacht... “Zo, dus jij heet Littel. Heet jouw vader soms Harry? “Uh, ja dat klopt, mijn vader heet Harry.”

Wat goed is om te weten, is dat mijn vader oud-marinier is, en hij in de jaren '70 tot '77 als marinier gediend had en deel uitmaakte van de Whiskey Compagnie.

Dat bleek later de naam van de legendarische Compagnie te zijn die als eerste militaire onderdeel van de Nederlandse strijdkrachten als 'koudweer eenheid' zou worden getraind in Schotland en Noorwegen.

De hoofd trainer begint te vertellen: “Okay, toen ik een jonge marinier was, toen stond jouw vader te trainen in de sportschool met enorme gewichten, en riep hij mij bij zich. Ik moest toen elke keer de gewichten aangeven en schijven erop en eraf halen als hij aan het trainen was.”

Een superleuk verhaal om te horen, waarbij mijn trainingsbuddy Willem Jan op de terugweg naar onze kamer, zei: “Jouw vader heeft hem vroeger gebeest, jij gaat het nog zwaar krijgen baasje...” Zo had ik er nog niet tegenaan gekeken... Zou het?

De maanden die volgden, kenmerkten zich door een spijkerharde training, een shit load aan workouts en maximale spierpijn, en een hoofd trainer die het vuur aan mijn schenen

legde en mij voortdurend tot mijn uitersten pushte.

Op een positieve manier, want gelukkig merkte ik dat hij het beste met mij voor had: hij wilde het beste in mij naar boven halen.

In de volgende paragraaf ga ik verder in op de ‘olympische weken’ die in mijn trainingsschema zaten, met enorm veel sport activiteiten, maar het punt is: ik had al een jaar lang getraind op de marine vijfkamp hindernisbaan om zo snel mogelijke tijden neer te zetten op hindernisbanen.

Ik had geleerd om tot in detail te kijken hoeveel stappen ik van hindernis naar hindernis moest zetten. Met welk been ik moest eindigen in mijn aanloop om bij een hindernis zo goed als mogelijk omhoog te kunnen springen, zodat ik met één voet op het derde treetje van een laddertje kon stappen, dat been kon strekken, en in één beweging op een balk zou staan. Dit noemde ik het spelen van mijn eigen ‘millimeter wedstrijd’.

Op de millimeter nauwkeurig analyseerde ik de hindernisbaan en wist ik precies waar ik welke hand of voet moest plaatsen, en waar ik gas kon geven, of even op mijn techniek moest letten.

Zo ook in de Engelse commando opleiding. Die hindernisbaan was natuurlijk een geweldige uitdaging. Hoe moest ik de hindernissen nemen, hoe kan het sneller of effectiever en waar kan ik gas geven. Tijdens de PT sessies op Bottom Field pakten we af en toe al hindernissen en kon ik al bekijken hoe ik die hindernis effectief kon nemen.

Toen was het tijd voor één van de commando testen, je moest namelijk de Tarzan Assault Course binnen een bepaalde tijd afleggen: 13 minuten.

We zouden dit twee keer op tijd doen; nu één keer om te kijken wat je tijd zou zijn, dan wist je of je het zou kunnen halen binnen de gestelde tijd. En de tweede keer zou in de Pass Out Week zijn als daadwerkelijke toetsing en eindtest van de eis.

In die Pass Out Week zouden we in een paar dagen tijd alle commando testen achter elkaar doen, waarbij de Endurance Run en de Tarzan Assault Course de twee fysiek zwaarste onderdelen zouden zijn.

De eerste keer dat we de test deden, kwamen we op een donderdagavond terug van 'Exercise Digging Man', waarbij we een week lang verdedigingsbunkers hadden gegraven. Ik kan je één ding zeggen: om een gat te graven in die versteende Engelse grond, dat is bijna onmogelijk.

We kregen ook allemaal een pikhouweel mee om als een stel mijnwerkers door die rotsachtige grond te bikken... Het was bijna niet te doen... Maar ook hier gold: 'zo niet, dan toch'. Put some effort in it...

Anyway, het all term record (de snelste tijd ooit) op deze hindernisbaan was 7.37 minuten, en stond op de naam van een Nederlandse collega, Tjarko. Dat vonden de budsen natuurlijk vervelend, dat een Nederlander hun all term record had, maar helaas had nog geen enkele Engelsman dit record kunnen evenaren of verbeteren.

De donderdagnacht pak ik mijn rust, want ik heb best een beetje spierpijn in mijn benen van deze afgelopen survival week. En morgen is het tijd voor de Tarzan Assault Course. Let's do this!

We melden ons op Bottom Field bij de PT instructeurs en we krijgen een warming up waar je 'u' tegen zegt. Met het zweet op ons voorhoofd staan we aan de start van de hindernisbaan.

Ik mag als één van de eersten vertrekken, omdat ik redelijk hoog was geëindigd op de Endurance Course. De volgorde van binnenkomst op die test, bepaalde de volgorde van de start bij de hindernisbaan.

Ik krijg het sein dat ik kan vertrekken, en ik schiet over de eerste hindernissen heen. Binnen no time haal ik mijn voorganger in. Hij kijkt mij verbaasd aan, als ik hem voorbij klim op het touw gedeelte...

In één sprint knal ik door naar de touwen waar je een commando sprong moet maken in een groot net.

Tijdens het oefenen vielen daar weleens mensen uit dat net, en dan moest je vanaf onderaan weer helemaal omhoog dat net inklimmen, wat heel veel tijd kostte. Ik moest ervoor zorgen dat ik niet alleen ver genoeg zou springen om meteen het net te kunnen grijpen, maar als ik ook nog eens heel hoog zou kunnen springen, dan hoefde ik maar een kort stukje te klimmen.

Ik voel de vermoeidheid in mijn benen opkomen, maar nu is het focus. Ik moet doen wat ik moet doen. Ik kom bij het deel om de aanloop te nemen om in het touw te springen

en zo hard als ik kan, zet ik mijzelf af, en gooi mijn hoofd in mijn nek naar achteren om zo ver en zo hoog mogelijk te springen...

Gelukt! En nog mooi hoog ook, dus hup omhoog klimmen, over de balk en dan snel omlaag. En dan in één sprint door naar de tunnels bij Bottom Field!

Ik duik de tunnels in, en voel dat het intrekken van mijn benen moeizaam gaat terwijl ik aan het kruipen ben. Je hebt je ops vest om en je wapen op je rug, wat het ook allemaal niet makkelijker maakt. Maar daar gaat het juist om, dat je doorgaat als het zwaar is. Rammen nu!

Mijn hartslag zit zo hoog in mijn keel, dat ik in de tunnel even tot stilstand kom, ik laat mijn heup even naar achteren zakken om de spanning van mijn bovenbenen te halen, want die kerncentrales staan leuk onder spanning! (kerncentrales, of op zijn Engels gezegd: 'nukes'; vrij vertaald een militair woord voor bovenbenen).

Ik pak even die drie seconden rust, om mijzelf mentaal weer op te laden. Okay, en door! Rammen nu! Dit wordt zwaar, maar doorduwen nu!

Ik kom uit de tunnels en sprint de heuvel af naar de eerste hindernissen op Bottom Field. Die gaan erg makkelijk en ik kom aan bij de monkey bars. Dit is een feitelijk een bak met water, waarbij je aan je armen onder stangen hangt en door te slingeren moet je ervoor zorgen dat je droog de overkant bereikt.

De PT instructeurs hadden al gezegd dat als je in het water valt, dat je dan de baan niet meer zou halen. Nog nooit had iemand de baan op

tijd kunnen afmaken, als hij in het water was gevallen bij de monkey bars.

Ten eerste is het al een mega uitdaging om met je volle gewicht, plus je ops vest, plus je wapen aan een stang te hangen. Je gripkracht nam snel af, dus je moest ook echt wel je momentum gebruiken om te blijven slingeren, zodat je rap aan de overkant zou komen.

Daarnaast was het al zwaar genoeg als je een droog pak aan had, laat staan dat je in het water valt en je van top tot teen nat bent, en dat extra gewicht moet meetillen. 'Snap ik', dat mensen de hindernisbaan dan niet meer halen, want het is dan gewoon te zwaar voor je handen... Dat moet je niet willen dus...

Okay, helder verhaal, dus mega focus bij die monkey bars! Ik spring naar de eerste stang en begin te slingeren. Okay, dit gaat goed, geen probleem. Ik had een beetje modder op mijn handen, dus als ik de volgende keer bij de eind test mijn handen een beetje afveeg voordat ik spring, dan gaat het nog beter.

Ik kom onder de monkey bars vandaan, en laat die waterbak met die stangen, achter mij. Dan is het een sprint de heuvel op, en bovenaan gekomen moet je op armkracht met behulp van een dik touw de 30 feet Combat Climbing Wall (een tien meter hoge toren) beklimmen.

De wand waar je tegenop klimt is een verticale stenen muur, met af en toe een steen die uitsteekt, waar je je voet op kunt zetten, en bovenop die muur stopt de tijd. Mijn biceps verzuren langzaam, maar ik bereik in prima staat de eindstreep. Mijn tijd: 09.07 minuten.

Als iedereen klaar is, wordt de lijst met scores opgehangen en samen met twee buddy's

hebben wij een tijd onder de 10 minuten. Mijn andere zevenenveertig buddy's in de opleiding hebben een tijd daarboven, waarvan precies de helft de eis niet heeft gehaald en boven de 13 minuten zit.

Het eerste wat door mijn hoofd schoot toen ik mijn tijd te horen kreeg: mmm, ik zit maar anderhalve minuut boven het snelste record ooit. Het record van dit jaar (all term record) stond op 08:48 minuten.

Dat record kon ik wel verbeteren, want ik had tijdens mijn run verdorie nog drie seconden zitten snurken in die tunnel.

Zorgvuldig doorloop ik in mijn hoofd alle onderdelen van de hindernisbaan, en bereken ik hoeveel seconden tijdswinst ik kan halen als ik dingen sneller doe, of anders doe.

Ik denk ook na over een soort cut off moment, dat ik tijdens de hindernisbaan niet meer hoeft na te denken en voluit mijzelf in een spreekwoordelijke tunnel kan rennen om 'de tovenaars' te ontmoeten (militaire uitdrukking voor: 'meeting the wizard': dan word je zicht zwart en begin je sterren te zien, vlak voordat je uitplokt en het bewustzijn verliest).

Zoals de hoofd trainer van de marine vijfkamp altijd zei: "Ren jezelf maar in die tunnel. En dan wel neervallen net voorbij de finish streep, dan wekken wij je wel weer tot leven."

Natuurlijk was het in dit geval verstandig om niet uit te plokken, want de laatste hindernis bestond uit het beklimmen van die 10 meter hoge muur, en daar wil je niet naar beneden vallen. Dus wel even scherp blijven.

Voordat we de Pass Out test van de Tarzan Assault Course mogen doen, leggen we eerst

de 12 mijl mars test af. Je moest binnen een bepaalde tijd deze afstand afleggen met je volle bepakking van 50+ kilo.

Dat was op zich geen probleem, maar we hadden ook net drie dagen daarvoor in de survival training gezeten, dus ons energieniveau was wat lager dan normaal.

Kortom: weinig gegeten, slecht geslapen, en al flink wat uitputting op zak. En vanuit die omstandigheden was het tijd om deze hindernisbaan als Pass Out af te gaan leggen. Als je hem haalde binnen de tijd van 13 minuten, dan mocht je hem afstrepen op je lijst van eisen waaraan je moest voldoen om commando te worden.

Na weer een stevige warming up van de PT instructeurs, mochten we weer starten. Dit keer mocht ik vooraan staan als eerste, omdat ik de vorige keer de snelste tijd had. Oei, daar sta je dan ineens.

En om de druk nog eens op te voeren, had het hoofd van de opleiding te horen gekregen van mijn snelle tijd. Hij wilde graag bij de Pass Out komen kijken hoe ik dat deed om zo snel over die hindernisbaan te gaan.

Hij stond met een heel gezelschap klaar op een heuvel om mij in actie zien... Holy f*ck... No pressure...?!

Die ochtend was ik opgestaan en had ik uit het raam gekeken wat voor weer het was. Kak, het had de hele nacht geregend en het was nu miezerig nattig weer.

Ik overwoog serieus nog even om met een handdoek die monkey bars aan de rechterzijde droog te maken, zodat ik daar straks nog sneller voorbij kon knallen...

Ik kon het ongezien halen om dat ook daadwerkelijk te gaan doen, want ik was vroeg opgestaan om ervoor te zorgen dat ik alles perfect voor elkaar had voor de test van vandaag...

Mmm, dat kan ik niet maken joh, met een f*cking handdoekje die hindernisbaan oppoetsen, doe eens normaal. Stel je voor dat ik gesnaaid (red: 'gezien') zou worden terwijl ik die monkey bars aan het droog poetsen ben, dan zou ik vervolgens het hele weekend de hindernisbaan kunnen gaan poetsen.

Nee, dat is een te groot risico... Snel liet ik die gedachte weer ontsnappen...

Okay, het is zover! Concentreren nu.

3, 2, 1, GO!

Ik mocht van start, en begin te knallen. Ik vlieg over het eerste gedeelte heen, en bereken in mijn hoofd de winst die ik boek ten opzichten van mijn vorige run. Yes!

Tegen de tijd dat ik zo hoog als mogelijk het net inspring, heb ik ruim 20 seconden gewonnen, want dit keer hoefde ik niet om iemand heen te klimmen zoals de vorige keer. Dat all term record van 08.48 minuten zit al in de pocket! En nu door!

Ik sprint naar de tunnels, ik beuk door de tunnel heen, en voel mijn kerncentrales branden. Ik dender de heuvel af naar de eerste hindernissen op Bottom Field en vlieg in één streep richting de monkey bars. Okay, handen droog maken, en gaan!

Ik begin te slingeren en het gaat goed! De stangen zijn wel nat van de regen, maar het

lukt me net om grip te houden. Ik moet nog 3 stangen dan ben ik er, dan kan ik door!

Maar dan grijp ik de volgende stang niet helemaal lekker vast, en mijn vingers kan ik niet sluiten om de stang heen. Kak! Ik zit in een momentum, dus ik slinger door en probeer met mijn linkerhand de voorlaatste stang te grijpen... Ik grijp mis en val naar beneden in de waterbak...

Mijn adem stukt door de val in het ijskoude water en verschrikt kijk ik naar rechts, waar één van de PT instructeurs met mij mee aan het rennen was om mij aan te moedigen om dat record te breken.

Ik zie de verbazing in zijn ogen dat ik ineens in het water val, en hoor hem nog geen twee seconden later zeggen: "Okay, you can quit, nobody finishes the Tarzan when he falls in the water pit. En in de verte zie ik het hoofd van de opleiding met zijn gezelschap rechtsomkeert maken, en ze lopen weg...

What?! Het is niet voorbij, baas! Hell NO!

Ik klim aan de zijkant uit de waterbak, en ren terug naar de start van de monkey bars. In mijn hoofd schreeuw ik:

"Opnieuw!"

Iets rustiger dan net, en puur op techniek slinger ik van stang naar stang. Het is mega zwaar voor mijn onderarmen en ik voel de verzuring opkomen en mijn grip langzaam per stang verslappen.

Als ik het nu niet red, dan wordt het inderdaad nagenoeg onmogelijk... Nu doorbijten! Dit is je kans! NU moet het gebeuren!

Hoe is het mogelijk! I made it! Ik spring bij de monkey bars vandaan, en begin te sprinten naar de volgende hindernissen, om vervolgens die laatste heuvel op te beuken naar die 30 feet Combat Climbing Wall.

De sprint de heuvel op is verschrikkelijk zwaar. Door het water is mijn uitrusting en mijn camouflage pak volledig doorweekt en weeg ik voor mijn gevoel tien kilo zwaarder.

Ik krijg bijna mijn benen niet meer omhoog, en moet mijzelf dwingen om te blijven rennen en om niet te gaan lopen.

Ik voel de misselijkheid van de verzuring in mijn lichaam opkomen en denk nog even aan de woorden van die PT instructeur. Niemand haalt het als je in het water valt...

Nou, dan heb ik nieuws voor je: "F*cking watch me!"

Ik beuk door naar boven, en grijp het touw onderaan de klimmuur en begin meteen te klimmen.

Oei, het is ontzettend zwaar met die natte kleding, en normaal heb ik wel grip met de zolen van mijn schoenen, maar nu druppelt er nog steeds water vanuit mijn broek telkens langs mijn schoenen en zolen, waardoor ik af en toe uitglijd met mijn voeten.

Dat maakt het extra zwaar, want die klap van het uitglijden moet ik opvangen door extra hard in het touw te knijpen om niet naar beneden te vallen.

En mijn grip laat mij langzaam in de steek, aangezien ik alles gegeven heb om die tweede keer over die monkey bars te komen.

Met mijn laatste krachten trek ik mijzelf omhoog. Mijn biceps en onderarmen zitten volledig in de verzuring, mijn bovenbenen branden op volle toeren en kan ik amper meer optillen.

Blik op oneindig en op pure discipline en karakter klim ik naar boven en zie ik dat ik nog een paar slagen aan het touw te gaan heb voordat ik boven ben.

Yes! Ik bereik de top van de muur, en tik de eindstreep aan. Holy shit, dat was zwaar! Onmenselijk! Holy Mosus!

Vragend kijk ik naar de PT instructeur wat mijn tijd is. Het enige wat hij met een strenge blik zegt, is: "You made it, now fuck off from my tower, and wait for your oppos on the field".

Roger! Ik klim naar beneden en inmiddels zie ik mijn buddy de heuvel op komen rennen die na mij is gestart.

Met verbaasde ogen kijkt hij mij aan, en met zijn laatste adem weet hij nog uit brengen:

"You are all wet... You fell... in the water pit?!" What?!

Hij vervolgt zijn route naar de Climbing Wall en ik zie hem vol ongeloof beginnen aan de klim.

Ja, dat was mooi kl*te, dat ik in die water pit viel. Mijn record poging naar de kl*te. Maar ja, wel gefixed. Halen is halen. Nu herstellen en door.

Ik loop naar het eerste deel van de hindernisbaan en kijk naar mijn buddy's die nog hard aan het knokken zijn op de hindernisbaan.

Ik zie al meteen dat een paar buddy's flink wat seconden laten liggen door een trage overgang van de ene naar de andere hindernis, maar daar gaat het nu niet om. Ze moeten het gewoon halen. Halen is halen.

Ik sta naast het hek van het eerste deel van de hindernisbaan en één van mijn goede buddy's ziet mij staan. Terwijl hij bezig is met zijn Pass Out test, roept hij:

"Hey Djack, did you break the record?"

Ik dacht meteen: oei, ik moet niet aandacht trekken, want iedereen is nog bezig met zijn test.

Ik roep snel terug: "Don't know mate, they tell the scores later".

En ja hoor, alsof ik het aan voelde komen. Een PT instructeur die het overzicht houdt, komt meteen naar mij toegerend.

"No chit chat over here, the course ain't over yet! Start crawling to keep yourself warm, you are all wet and are cooling down."

Ik zak meteen naar de grond en begin te tijgeren, want ik weet dat als je te lang een twijfelende houding aanneemt, dan krijg je een partij verbaal geweld over je heen, en komt hij je persoonlijk begeleiden bij het tijgeren. Dat willen we niet. Dit is prima zo...

Ik denk nog even terug aan wat hij zei...

"Start crawling to keep yourself warm"...

Op zich had ik wel tien andere manieren kunnen verzinnen om mijzelf warm te houden, maar voor nu heeft deze man gelijk...

Dit is een militaire wereld, en in deze context is het gewoon uitvoeren mars.

Mijn tijd? 08.32 minuten...

Ondanks dat ik in het water was gevallen, had ik nog steeds het all term record verbroken van 08.48 minuten...

Als ik dit verhaal tegenwoordig weer vertel aan mensen ter inspiratie, dan vraag ik mijzelf elke keer weer af...

"Wat als ik niet in het water was gevallen, had ik dan het snelste record ooit kunnen verbreken?"

En direct daarna komt de gedachte: "

"Wat als ik 's ochtends met mijn handdoekje die monkey bars had droog gemaakt..."

We zullen het nooit weten...

2004

Commando Training Centre, Lympstone, United Kingdom (UK)

Tarzan Assault Course, Commando Opleiding

TARZAN RESULTS SHEET

AACC 2/04

INSTRUCTOR: SSGT DE WILLIAMS APTC

DATE: FRI 26 NOV 04

Ser	Name	Running time	- Min	Adg time	Pass/Fail Remarks
	(a)	(d)	(c)	(e)	(h)
01	Lt LITTLE			08:32	
02	Spr F			09:16	
03	Cfn I			09:22	
04	Lt Rl			09:49	
05	Sgt V			10:03	
06	L/cpl			10:06	
07	L/cpl			10:06	
08	Capt			10:15	
09	L/cpl			10:21	
10	Gnr C			10:22	
11	Lt PE			10:22	
12	Spr A			10:22	
13	Capt			10:22	
14	Gnr I			10:33	
15	Lt TH			10:35	
16	Lt FI			10:37	
17	Sgt M			10:38	
18	Sgt L			10:41	
19	L/cpl			10:45	
20	Pte L			10:50	
21	Cpl C			10:54	
22	Capt			11:01	
23	Lt W			11:03	
24	Gnr F			11:06	
25	Lct B			11:10	
26	Spr T			11:12	
27	Spr C			11:20	
28	Gnr S			11:21	
29	Gnr F			11:30	
30	Gnr S			11:36	

Mijn score van 08:32 minuten op de Tarzan Assault Course

Olympische weken

In de periode dat ik als officier der mariniers mijn militaire studie volgde op het Koninklijke Instituut voor de Marine, was ik één van de atleten van het Marine vijfkamp team.

In deze periode van mijn leven heb ik ongelooflijk veel geleerd over trainen, supercompensatie en omgaan met spierpijn.

We draaiden geregeld olympische weken. Een olympische week ontstaat als je elke dag meerdere keren per dag aan het sporten bent.

We stonden ruim voor 06.00 uur op, om voor het ontbijt al een uur of anderhalf uur te kunnen zwemmen. In de middag hadden we een specifieke conditie- of hardlooptraining, en in de avond deden we een kracht- en spieruithoudingscircuit in de sportzaal.

Dat deden we elke dag en dat gedurende een aantal weken achter elkaar...

De uitdaging is niet zozeer de trainingen, maar hoe ga je om met je spierpijn en je stijve stramme spieren.

Hoe onderhoud je jezelf, en hoe zorg je ervoor dat je toch nog een goed herstel hebt van die trainingen, zodat je daadwerkelijk sterker wordt.

Kun je dit allemaal incasseren en toch door blijven gaan, zonder dat je prestaties afnemen.

De grootste uitdaging was dus om naast al dat trainen, vooral voldoende te eten, te rusten en te herstellen!

Uit deze intensieve perioden zijn de uitdrukkingen ontstaan zoals: “Rammen met

die kast”, en “Als je niet eet, ga je dood”, en “Als je niet snurkt, val je om”.

Later heb ik hier voor mijzelf de SET methode uit ontwikkeld, waarbij de afkorting SET staat voor: Slapen, Eten, Trainen.

In een systematisch opbouwend trainingsprogramma waarin ik al mijn ervaring en geleerde lessen toepaste, verwerkte ik al deze kennis en principes.

Dit trainingsprogramma begon ik te leren aan jongeren die zich graag wilde voorbereiden op de militaire keuring en opleiding, en op die manier werd de SET Methode omgevormd naar de ‘Defensiefit Methode’.

Inmiddels is de Defensiefit Methode een begrip in de markt en een ‘must have’ in de voorbereiding van duizenden jongeren en volwassenen die zich hebben opgewerkt van burger naar militair.

Leuk weetje: Het hele trainingsprogramma van de ‘Defensiefit Methode’ heb ik uitgeschreven en er ook een BOEK van gemaakt: in precies dezelfde look en layout als dit boek: dus mooi voor je verzameling!

Het is niet alleen trainen, maar dus vooral ook goed herstellen, zodat je daadwerkelijk sterker wordt. De Defensiefit Methode houdt hier bewust rekening mee, zodat je optimaal traint, maximale vooruitgang boekt en overbelasting en blessures voorkomt.

Qua zwemmen kon ik redelijk zwemmen toen ik net in dienst kwam, waarbij ik een best aardige borstcrawl had en mijn adem lang kon inhouden onder water. Precies om die reden werd ik vanuit de marine vijfkamp uitgedaagd om bij het onderdeel van zwemmen met

flippers, een parcours van 125 meter, onder water te zwemmen...

Maar voordat het zover was, moest ik van de hoofd trainer werken aan mijn techniek op de borstcrawl. Ik ging als een slangetje door het water, omdat ik echt op kracht zwom. Ik sloeg mijn arm in het water naar voren, en trok die dan zo hard als mogelijk onderlangs door het water naar achteren. Ik had nog veel te leren qua techniek.

Met een klein gezelschap lagen we doordeeweeks elke ochtend in het zwembad. Ik was de slechtste zwemmer van het gezelschap, dus ik ging altijd aan het gas als we gingen zwemmen. Voor mijn gemoedsrust was ik daarentegen weer één van de betere hardlopers, en dan waren de rollen weer omgekeerd.

Maar goed, elke keer lag ik in het zwembad keihard te buffelen om ons zwemschema te volbrengen. Gemiddeld bestond het schema uit 2000 meter zwemmen in een uur, dus dan moet je behoorlijk doorzwemmen; zeker in mijn geval!

Ik kan mij nog goed herinneren dat ik een keer maar één taak kreeg: en dat was in de slipstream blijven van mijn voorganger. Mijn zwembuddy Stefan was toevallig zo'n waterrat, hij ging altijd als een raket door het water. En hem moest ik bijhouden!

Ik weet nog goed dat ik voor mijn gevoel aan het zwemmen was alsof ik een sprint aan het rennen was: mijn hartslag zat voortdurend in zone 5 (zone 5 van de zoladz methode kun je berekenen door je maximale hartslag te nemen, en daar trek je dan 10 hartslagen vanaf).

Halverwege de training hadden we een korte pauze. Ik hing aan één arm aan het metalen trappetje van het zwembad als een soort slap aapje. Man, wat had ik het zwaar met dat zwemmen!

Ik voelde aan mijn voorhoofd, en het was nat. Ik hoor je denken; dat is logisch want je lag in het zwembad. Maar nee, zo zat het niet.

Ik lag te zweten in het zwembad.

Dat had ik nog nooit gehoord of gezien dat iemand aan het zweten was in water... Dankzij deze ervaring werd die dag mijn fysieke en mentale grens weer een stukje opgerekt.

Omdat ik van nature geen zwemmer was, kon ik veel leren van mijn buddy's die in hun jeugd veel hadden gezwommen. Zo leerde ik mentale spelletjes om toe te passen bij zwemwedstrijden. Ik was er geen fan van, want ik houd van fair play, dus draaide ik het om: hoe zou het zijn als iemand zo'n spelletje met mij zou spelen. Hoe zou ik reageren?

Als voorbeeld van zo'n spelletje was er een jongen die ontzettend goed kon zwemmen, maar had hij bij wedstrijden altijd mensen om zich heen die technisch net iets beter konden zwemmen dan hij, waardoor hij vaak tweede of derde werd.

Hij was daar zo ziek van, dat hij op zoek ging naar manieren om een soort van psychologische oorlogsvoering toe te passen. Wat hij dan deed tijdens zo'n wedstrijd, vond ik stiekem toch wel erg interessant. Hij speelde een mentaal spel met zijn tegenstanders.

Bij de wedstrijd maakte hij dan bewust een valse start, door te vroeg in het water te

springen, waarna hij in het water meteen tot stilstand kwam en terug zou zwemmen naar het startblok.

Zijn tegenstanders zagen hem echter in het water springen, en dachten dat het startsein iets eerder gegeven werd dan normaal. En vervolgens sprongen zij in het water en begonnen zij vol gas te zwemmen en verbruikten al een heleboel energie.

De wedstrijd leiding zou vanwege de valse start snel een lijn in het water gooien, om de mensen het signaal te geven dat er een valse start was, en dat er opnieuw gestart moest worden.

Wat ik onthield van dit verhaal, was dat als mij dit zou overkomen, dat ik mijzelf mentaal sterk moest houden om gewoon nog een tweede keer te starten. Een beetje het principe van “Niet goed, Opnieuw!”, wat ik al toepaste.

Maar nu zag ik veel jongens denken: “oh nee, nu ben ik al moe, of nu ben ik al nat, of nu kan ik niet optimaal presteren”, en die veranderde mentale toestand, had dus invloed op hun prestatie.

Dus, voor mij was deze techniek om toe te passen als truukje om mijn tegenstanders in de war te brengen, niet echt mijn ‘cup of tea’.

Maar wat ik ervan meenam, was dat je altijd je eigen mindset beheerst en dat je jezelf altijd mentaal sterk moet houden. In het kort gezegd: laat jezelf dus niet ongunstig beïnvloeden door externe omstandigheden.

Als zoiets als dit mij overkwam, dan was het beter om te denken:

“Het is wat het is. Niet goed, is opnieuw. Punt.”

En vervolgens start je opnieuw, ready to fight, met wederom het vuur in je ogen, om alles te geven.

Knop omzetten, en gaan!

De mindset wapens die we geleerd hebben in dit boek, die je kunt inzetten in je systeem zijn: amplitie, preventie en curatie, met daarbij de principes van het ‘ondergrens denken’ en het ‘neerleggen van je meetlat’.

Deze mindset wapens kunnen we inzetten om ons te verdedigen tegen belemmerende overtuigingen, en we kunnen deze mindset wapens inzetten om de aanval in te gaan (willen is kunnen).

Graag geef ik nog een laatste tip mee in de wereld van ‘willen is kunnen’ en om je doelen te bereiken. Soms lijkt het alsof de stappen die je moet maken naar die meetlat, heel veel stappen zijn. Dat kan overweldigend aanvoelen (ik zeg het je alvast: het is niet overweldigend, maar zo kan het voelen).

Bare with me. In mijn opleiding tot marinier zei ik tegen mijzelf in mijn hoofd:

”Je hoeft nog geen marinier te zijn om er één te worden.”

Wat niet is, kan nog komen, maar je moet wel de knop omzetten. ‘Willen is kunnen’.

“If you want something, you have to grab it, and take it”.

Dit betekent dat je bepaald oud gedrag misschien wel moet aanpassen of verlaten. En

dat je misschien wel nieuw gedrag moet uitproberen; dat is leren.

Experimenteer, en leer. Het is belangrijk om te blijven leren van je huidige gedrag en of het misschien effectiever kan, of efficiënter.

Iedereen heeft ervaringen waarmee hij successen heeft behaald. Het is de kunst om het gedrag waarmee je succesvol was, je daar bewust van te worden en het te herhalen.

Maar het kan ook zijn dat je huidige gedrag niet werkt, dat je daarmee geen successen behaalt, en als je je daar bewust van bent, dat je dan nieuwe dingen uitprobeert, of dingen anders gaat doen, om je doel wel te bereiken.

“Ander gedrag, geeft andere uitkomsten”.

Niets gaat vanzelf, dus je zal er echt wat voor moeten doen. En mocht je twijfel hebben of je iets wel of niet kunt?... Soms moet je er gewoon aan beginnen, zonder dat je weet of je iets wel of niet kunt. Want anders heb je al verloren nog voordat je begint en heb je mentaal meteen te maken met een belemmerende gedachte.

Wat ik dan altijd tegen mijzelf zeg:

“Als je het niet probeert, dan weet je het niet”.

Als voorbeeld: in de voorbereiding van jongeren die naar defensie willen voor de zwaardere gevechtsfuncties, zoals marinier, commando en luchtmobiel, krijg ik nog weleens de vraag: ik heb gehoord dat er militaire trainingsweken met een bivak in het veld zijn, waarbij ik maar 4 uur slaap heb in een hele week?! Hoe bereid ik mij daarop voor?

Het antwoord is eenvoudig: niet!

Je kunt je er niet op voorbereiden...

Aan sommige uitdagingen waarvan je de uitkomsten niet kunt overzien, moet je gewoon beginnen, en dan doorzetten voor alles wat je waard bent.

Je kunt je niet voorbereiden op zo'n extreem slaap tekort en het is ook helemaal niet nodig om je daarop voor te bereiden:

“Als je het probeert, dan weet je het”.

De test is de test. Er is geen pre-test. Sommige dingen moet je gewoon ervaren en beleven.

Des te beter je bent voorbereid, des te beter kun je de opleiding ‘beleven’, in plaats van geleefd worden.

In het geval van die 4 uur slaap in een hele week: “Suck it up, and enjoy the ride”.

Je gaat het gewoon doen.

Ervaar wat het met je doet, en hoe je jezelf staande houdt, je moet er doorheen, en dit moet je zelf ervaren.

Sommige dingen kun je niet leren uit een boekje, je moet een keer meemaken hoe je reageert wanneer je slaap tekort hebt.

Gewoon de knop omzetten, en gaan.

Opdracht #7 Opperingsgezindheid

Op mijn instagram account @djacklittel heb ik een tweetal foto's gedeeld over één van mijn zwaarste momenten, die hier ook graag met je wil delen in dit boek.

Natuurlijk heb je in hoofdstuk 2 al het verhaal gelezen over mijn zwaarste beproeving: die ongelofelijk zware beproeving die ik moest doorstaan in die pre-ML; die loodzware selectie om überhaupt toegelaten te worden tot de feitelijke opleiding tot Mountain Leader.

Deze opdracht gaat over jouw bereidheid om diep te gaan en jouw mate van offeringsgezindheid.

Als aanvulling op het voorgaande hoofdstuk, wil ik graag nog een verhaal met je delen vanuit mijn periode dat ik marinier wilde worden.

Tijdens een training voor een militaire speedmars wedstrijd, een paar maanden voordat ik de daadwerkelijke opleiding tot marinier zou ingaan, liep ik tijdens een training een flinke open wond op, op mijn onderrug.

Dit kwam door een door mij wat onhandig ingepakte rugzak. Waardoor tijdens de training die rugzak herhaaldelijk langs mijn onderrug geschuurd had, en ik daardoor een open wond had opgelopen op mijn onderrug. Lekker verhaal, Djack!...

In militaire context is niemand onmisbaar, en kan altijd iemand anders jouw rol overnemen.

Er was ruimte dat ik mijn open wond kon aangrijpen als excuus om niet mee te doen in het team waarmee we al wekenlang aan het

trainen waren,... en dat iemand anders dan dus mijn plek zou innemen,...

Ik moest natuurlijk niets, want deelname was vrijwillig, en ik mocht uitstappen als ik dat wilde, want juist in de militaire wereld zeggen we altijd: "Als de één uitvalt, dan valt de ander in". Oftewel, zoals ik zojuist ook al zei: "Niemand is onmisbaar", dus ik ook niet.

Maar in dit geval, wilde ik zelf heel graag deelnemen aan deze uitdaging! En niet mijzelf laten vervangen door een ander! Dus ik ging ervoor!

Op foto 1 kom ik net over de finish na de speedmars wedstrijd. Ik was diep gegaan, mega diep.

Tot het uiterste van mijn fysieke en mentale presteren, op dat moment. Dwars door de verzuring, en er voorbij...

Wat maakte het zo zwaar? Ik had hier allereerst te maken met een mentale uitdaging. Elk teamlid moest doorzetten en je moest ervoor zorgen dat je als groep bij elkaar bleef.

Je mag dus niet achterop raken: je moet blijven.

Ik had daarnaast te maken met een fysieke uitdaging. We liepen allemaal zo hard als mogelijk en probeerden zo effectief als mogelijk te blijven hardlopen met elk een rugzak van 18,1 kilogram en omgehangen met je persoonlijk wapen.

Daarnaast wisselden we in het team het zware wapen, genaamd 'de MAG', die we als team ook mee moesten nemen tijdens de verplaatsing.

En als extraatje moest ikzelf dus nog even extra de pijn verbijten van die open wond op mijn rug die ik tijdens een eerdere training had opgelopen.

Op foto 2 zie je het resultaat na de speedmars. Mijn rug lag open, en uit mijn shirt droop een mix van bloed en zweet...

Lekker verhaal!

Wanneer is iets zwaar voor je? Hoe diep ben je bereid te gaan? Waar ligt jouw grens?

Oftewel, wat is jouw opofferingsgezindheid?

Om ten koste wat het kost te halen wat je wil behalen?

Schrijf nu jouw zwaarste beproevingen op, jouw bereidheid tot diep gaan, en jouw opofferingsgezindheid.

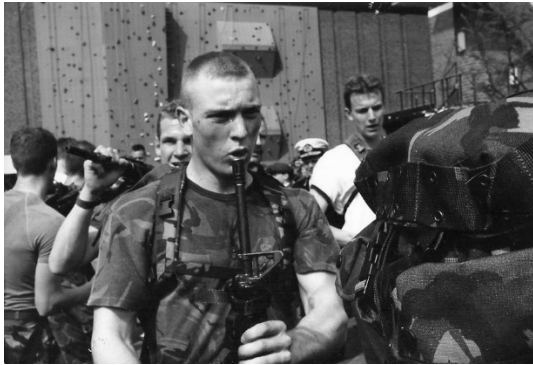
Go get them!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN:

[illegible]

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN:

Opdracht 7: Foto 1



Hier kom ik net over de finish van de speedmars wedstrijd. Op dat moment: mijn mentaal en fysiek zwaarste speedmars ooit.

Opdracht 7: Foto 2



De prijs van mijn opofferingsgezindheid. Mijn onderrug ligt open, en mijn shirt is doordrenkt met zweet en bloed.

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

[illegible]

Hoofdstuk 8: Put it into Practise

Het geheime wapen: Palliatie

Voordat we naar de afronding gaan van het vaststellen van ons gesloten systeem en plan, eerst nog een interessant fenomeen:

“Palliatie.”

De definitie van palliatie is volgens het woordenboek: “Het in stand houden van een uitzichtloze situatie, waarbij je de situatie probeert te verlichten.”

Of anders gezegd: “Jouw interne voortzettingsvermogen ongeacht de externe omstandigheden, waarbij je er het beste van maakt.”

Of misschien nog simpeler gezegd: “Jouw wil om hetgeen wat je aan het doen bent, voort te zetten, los van externe invloeden.”

Ik noem het ook wel: “Jouw wil om simpelweg en onverschrokken door te gaan, ook al is de situatie uitzichtloos.”

Een typisch militair mindset wapen. Iets gaat gebeuren, je kunt er niets tegen doen, je weet dat het zwaar gaat worden, dus ‘brace for impact’.

Je kunt het niet tegenhouden, dus preventie heeft geen zin. En je hebt nu nog geen vooruitzicht wanneer curatie nodig is, maar je weet wel al 100% zeker dat deze activiteit jou absoluut deze kant op gaat duwen: dat je in de curatie terecht gaat komen. Als je hiermee klaar bent, dan heb je herstel nodig.

Het punt van amplitie is dus ver uit het zicht, niets is meer optimaal, je zit in je reserves en

je nadert je ‘the danger zone’. De zone van uitputting en het leegtrekken van je laatste pulletje energie.

Als je voor jezelf onder gecontroleerde omstandigheden, dit punt rustig opzoekt, dan is dat een prachtig inzicht. Je ontmoet dan de grens van je comfort zone, en je merkt en voelt vanzelf wanneer je mentaal en fysiek in de weerstand schiet.

In mijn voorbereiding als tiener op de militaire keuring, had ik dit punt al vele malen opgezocht. En dat maakte dat ik al een goed gevoel had ontwikkeld bij fysieke uitputting en wat voor mij zwaar was.

Zo wist ik qua gevoel al goed wanneer ik begon te verzuren in spieren, en wanneer mijn prestaties zouden gaan afnemen als ik nog langer zou doorgaan met een activiteit.

Een ervaring die ik later in mijn militaire loopbaan nog vele malen zou meemaken. En waarbij ik keer op keer mijn grenzen weer een stukje leerde opschuiven en oprekken.

Een ander voorbeeld is bijvoorbeeld dat je tijdens een zware militaire trainingsweek leerde omgaan met viezigheid. Je bent de hele week aan het sporten, eten en slapen in dezelfde kleding, waarbij je aan het eind van de week je broek rechtop in de hoek van de kamer kunt zetten. Zo ongelooflijk vet is die broek geworden.

Dat is een norm waar je waarschijnlijk even aan moet wennen als je de militaire wereld binnen stapt.

Die vuiligheid kun je niet tegenhouden, die kun je verwachten en die komt vanzelf. Dat gevoel van afbreuk van omstandigheden moet

je mentaal leren herkennen en erkennen. Je doet er niets aan. Het gaat gebeuren. Het is wat het is.

Om beter om te kunnen gaan met zware momenten, zowel fysiek als mentaal, heeft het mij altijd geholpen om gebruik te maken van dit begrip van palliatie.

Als je dit boek aandachtig hebt gelezen, of misschien voor de zoveelste keer opnieuw leest, dan zie je de verschillende vormen van palliatie voorbij komen.

Situaties die uitzichtloos waren, maar waarbij ik wel bleef doorzetten, ongeacht hoe slecht de omstandigheden waren.

Ik zal je hier geen opsomming geven van de voorbeelden in dit boek, want het is juist leerzaam om zelf op zoek te gaan naar de voorbeelden van palliatie, en in wat voor situaties dat kan voorkomen, en of je zelf al dit soort situaties hebt meegemaakt en welke effort jij vervolgens levert om er het beste van te maken, ondanks dat iets uitzichtloos lijkt.

Bedenk voor jezelf: heb je weleens een vorm van palliatie meegemaakt? Je doet iets wat niet bijdraagt aan daadwerkelijke stappen richting je doel. Het draagt wel bij aan het in stand houden van een situatie, waardoor je in ieder geval niet terugzakt naar je ondergrens.

Het geeft dus verlichting.

Je houdt iets in stand, maar boekt geen vooruitgang, maar waarbij je die ervaring wel zo comfortabel als mogelijk meemaakt en er het beste van maakt. Je houdt jezelf mentaal sterk.

Bedenk voor jezelf welke gedachten of handelingen jouw situaties kunnen verlichten.

Heb een bewust besef dat door die gedachten of handelingen jouw situatie initieel niet beter of slechter wordt; je zal er gewoon simpelweg even ouderwets doorheen moeten ploeteren.

De aanhouder wint, en zal uiteindelijk de palliatie overwinnen. Je zal alleen wel moeten laten zien hoe graag je iets wil, en dus door die zure appel heen moeten bijten.

Go get them, en laat je door niets weerhouden om je dromen na te streven.

Opdracht #8 Voortzettingsvermogen

Wat neem je mee van dit hoofdstuk over palliatie? Palliatie is een vorm die je hopelijk niet vaak nodig zal moeten hebben, omdat het feitelijk het accepteren is van een uitzichtloze situatie waaraan je niets kunt verbeteren.

Maar goed, ik zeg altijd, de waarde van het hebben van kennis van dit soort onderwerpen zoals palliatie, is dat je daarmee ook soms weer bepaalde situaties kunt overwinnen.

Door gewoon simpelweg even te moeten volharden, of iets ‘uit te zingen’.

In sommige weken van de mariniers opleiding, zeiden we met zijn allen ook weleens: “Het wordt vanzelf vrijdag”.

Als je aan het eind van elk hoofdstuk de opdrachten hebt gemaakt, heb je inmiddels alle bestanddelen van jouw gesloten systeem en je plan op een rijtje.

Het vaststellen van je beginpunt.

Het vaststellen van je huidige grenzen.

Het vaststellen van je eindpunt.

Het vaststellen van je mindset.

Het vaststellen van je meetlat.

Het vaststellen van je voorwaarde tot succes.

Het vaststellen van je opofferingsgezindheid.

Het vaststellen van je voortzettingsvermogen.

En nu is het aan jou.

Het is aan jou om de uitdaging aan te gaan om je gesloten systeem en je plan rond te maken, en te testen.

Wat werkt wel en wat werkt niet.

Denk na over je beginpunt, je huidige grenzen en je eindpunt.

Wat wil je bereiken, en hoe kom je daar. Welke stappen zijn er nodig?

Maak de stappen zowel vooruit, van begin tot eind, als ook van achter naar voren.

Doorloop in je hoofd vanuit het hier en nu, de te nemen stappen naar de toekomst wanneer je je doel hebt bereikt, en doorloop de reis dan vervolgens ook weer in stappen terug naar het hier en nu.

Vrijwel altijd kom je dan andere dingen tegen waar je op kunt anticiperen, of wat je nog kunt overwinnen.

Druk nu in je hoofd op de ‘play’ knop en speel de gehele film eens af in je hoofd. Is het een logisch verhaal, en zijn er scènes waar je extra op je hoede moet zijn om er zeker van te zijn dat de film de juiste afloop krijgt.

Zet de mindset wapens in en doorloop jouw systeem aan de hand van amplitie, preventie en curatie.

Waar liggen jouw grenzen in de groep, waar liggen jouw eigen grenzen überhaupt, waar leg jij je ondergrens, en waar leg jij jouw meetlat om naartoe te streven?

Wat zijn voorwaarden tot succes, wat moet er echt gebeuren om jouw reis tot een succes te kunnen verklaren.

En hoe diep ben je bereid ervoor te gaan? Waar ligt de grens van jouw opofferingsgezindheid en wanneer is genoeg, genoeg?

En tot slot: welke vorm van palliatie pas je al toe?

Als je weet dat iets gaat komen, en je kunt je er niet tegen wapenen en je weet dat deze activiteit veel van jou gaat vragen.

Wat kun je inzetten om de situatie fysiek en mentaal te verlichten voor jezelf? Zodat je kunt volharden, en blijft doorgaan.

Je laat je niet beïnvloeden door verslechterende externe omstandigheden, en blijft onverschrokken doorgaan, en geen moment twijfel je aan je voortzettingsvermogen.

Je gaat door, hoe slecht de omstandigheden ook zijn of worden!

Met de afsluiting van dit hoofdstuk, is het nu aan jou.

Jij bent aan zet.

Om alle opdrachten nog eens na te lezen, en al je inzichten en geleerde lessen op te lijnen, om jouw eigen gesloten systeem en plan te creëren.

Met een gesloten systeem en een plan heb je alle tools in handen om stap voor stap eigenaarschap te nemen over je acties, gedrag en feitelijk je leven.

We gaan ervoor!

Go get them!

Gr, Djack!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN:

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

[illegible]

Commando Course Report



ALL ARMS COMMANDO COURSE
Commando Training Centre
Royal Marines

Commandant's Certificate

The Commandant's Certificate is
awarded to the student who, in the
view of the training team, displays
enthusiasm and commitment to an
outstanding standard, irrespective of rank.

The Certificate for AACC (2/04)
is awarded to
LT Little
RNLMC

Date 7 Dec 04

Brig *D. N. Robinson*
Commandant
Commando Training Centre Royal Marines

Mountain Leader Course Report

ROYAL MARINES MOUNTAIN LEADER OFFICER

SERVICE NO 830422142	RANK LT	INITIALS D C A	
Occasion For Report: End of Course Report			Unit: CTCRM
Remarks By OC ML & ISTAR Coy: Lieutenant Littell has successfully completed MLO Course 1/07, comprising a M&CWW Module and an ISTAR Management Module. He arrived on course well prepared, both physically and mentally, showing a genuine enthusiasm to learn from the outset and working his very hardest during the physically and technically testing Vertical Assault Phase. He finished the phase an able combat climber and with a basic understanding of how to deliver Vertical Assault training; although he showed room for improvement during a command appointment as IC of a 'Quarry Day'. He maintained a keen approach during the initial Mountain Movement phase in Wales, displaying his ability as an individual navigator, as a team member and as an emerging leader. His physical robustness and ability to lead in the mountains was further demonstrated during the Advanced Mountain Movement phase in Scotland, where he was often used as a key 'demo man' by his peers. During the culmination of this phase, the demanding Exercise GAELIC VENTURE, Lt Littell was a key course member, acting as lead navigator and troop commander during several tactical serials. During the final part of the M&CWW Module, Ex WINTER WARRIOR in Norway, Lt Littell once more performed strongly, meeting all the training objectives of the deployment: operate in a CWW environment, deliver CWW instruction, conduct minor tactics, lead snow and ice climbs, and lead CW ISTAR patrols. Keen, focused and irrepressibly cheerful, his performance as an operator, instructor and commander was consistently good or above average; whether conducting a ski-march, live firing or giving lectures. Robust and technically adept, Lt Littell is an able leader in a M&CWW environment. His personal determination and ability to maintain a sense of humour, whatever the situation, were key to his success. During the inaugural ISTAR Manager Course, Lt Littell displayed his seemingly default enthusiastic approach, despite being stretched by the relatively un-familiar doctrine and over-loading of information. The course culminated with a joint NL/UK Amphibious exercise where he was put under considerable pressure, acting as Troop Commander within a demanding Pre-landing Force context. He demonstrated that he could competently plan, execute and lead ISTAR operations in an amphibious environment, as well as acting as a liaison officer to the 1* Battlestaff. In summary, Lt Littell has achieved all the key objectives of MLO Course 1/07, and leaves the courses ready in all respects for service within the NL/UK Landing Force. He still has room for development, as I sense his planning and orders ability do not quite match his ability to execute a plan on the ground but I am certain that he has learnt enough during the course to develop rapidly in this area. Fit, determined and technically able, Lt Littell can take his place within the ML Branch with pride. Signature:  Name: R J CANTRILL Rank: Maj RM			



DEEL 2:

DOEL – DRIJFVEER – DOEN – DISCIPLINE

MANTRA'S DJACK LITTEL:

SORT YOURSELF OUT,
GRAB YOUR SH*T TOGETHER,
AND GET A F*CKING MOVE ON!

DO YOUR UTMOST,
GIVE THEM ALL YOU GOT,
SHOW THEM WHAT YOU HAVE!

DENK,
PRAAT POSITIEF TEGEN JEZELF,
EN DOE!

- DJACK LITTEL -

DEEL 2: Doel-Drijfveer-Doen-Discipline

DEEL 2: Voorwoord

In DEEL 1 hebben we ons gericht op het samenstellen van ons gesloten systeem en ons plan. Oftewel, het opstellen van ons:

“AANVALSPLAN.”

In DEEL 2, in dit deel, wil ik het hebben over het aspect van ‘alles geven’. En ‘ALL-IN’ gaan.

Maar wat betekent dat eigenlijk?

“ALL-IN gaan.”

Voor mijzelf heb ik dat altijd betitelt als:

“Let’s go BEASTMODE!”

En: “Rammen met die kast!”

Of anders gezegd: “Het hebben van een onverschrokken toewijding aan mijn resultaten...”

Hoe zou het zijn om 100% in je kracht te staan. Dat de planeten voor je in 1 lijn staan, en dat alles klopt en dat je voor je gevoel onverslaanbaar bent!

Vanuit die uitgangspositie ben je niet meer te stoppen!

Welkom in je BEASTMODE!

In DEEL 1 nam ik je mee in mijn wereld van militair denken om met een systeem en een plan jouw mindset, fitheid en focus te verbeteren.

In dit deel ga ik dieper in op het opzoeken van je grenzen, hoe je dat doet en wat de kracht is

van het bewust inzetten van je gedachten, je gevoelens, wat je tegen jezelf zegt als het zwaar wordt, en wat je dan doet op die momenten (wat je gedrag is en hoe je handelt).

Graag leer ik je wat mijn succesfactoren zijn geweest om de mentaal en fysiek zwaarste militaire opleidingen te volbrengen; van de mariniers opleiding tot de commando opleiding, en van de Britse Mountain Leader opleiding tot mijn werk als Special Forces Operator.

Het behalen van deze militaire opleidingen gaat niet vanzelf. Je zal moeten doorzetten en afzien.

Het vergt discipline, wilskracht en vastberadenheid om vast te houden aan je doel, vooral als je wekenlang uit je comfort zone wordt geduwd.

In dit deel ga ik in op de oerkrachten die ieder mens bezit. Ja, ook jij -juist jij! – beschikt over die oerkrachten!

Hoe kom je in je beastmode terecht, waarin je over een haast onmenselijke kracht beschikt en alles aankan wat maar op je pad terecht komt!

Soms moet je jezelf fysiek en mentaal ergens toe zetten en mist er nog een ‘drive’ of een reden om iets te doen. Als dat zo is, als je drive ontbreekt, dan ben je kwetsbaar.

Dan ben je vatbaar om af te haken en jouw reis naar het bereiken van je doel te stoppen. Dat moeten we niet willen. Als je ervoor gaat, dan ga je ervoor.

Als voorbeeld: je kunt niet 24/7 met een warface rondlopen en naar iedereen om je

heen met een aanhoudende brul je oorlogskreet toeschreeuwen.

Dus je zal ook moeten leren schakelen.

Je zal moeten leren schakelen van situatie naar situatie. En elke keer de juiste 'dingen' toepassen die nodig zijn voor die situatie.

In dit deel ga ik het met je hebben over deze 'dingen', die ik triggers noem.

Wat maakt dat je diep gaat, dat je tot het gaatje gaat; tot het uiterste van je kunnen, want wat is afzien, wat is doorzetten, wat is wilskracht, en wat betekent dat voor jou?

Focus op je doel waar je naartoe wil, en pas de technieken uit dit BOEK toe om jezelf strijdvaardiger te maken om je doelen te bereiken en ontdek hoe vastberaden je daarin bent.

Ik ga met je delen wat keer op keer mijn succes factoren zijn geweest om door te blijven zetten tijdens de zwaarste militaire beproevingen.

Gedurende mijn 20+ jaar in militaire dienst heb ik deze succes factoren veelvuldig met groot succes ingezet en tegenwoordig pas ik ze nog steeds toe omdat ze zo effectief en efficiënt zijn, zelfs in het 'normale' dagelijkse leven.

Nu is de beurt aan jou: leer ook deze succes factoren te beheersen... zodat jij ook in je beastmode kunt komen!

Okay, ben je er klaar voor? Daar gaan wel!

BEASTMODE ON!

Hoofdstuk 9: Unleash the Beast!

Okay, daar gaan we! Om mijn succesfactoren over beastmode te delen, wil ik beginnen met een bericht wat ik 24 maart 2019 plaatste op mijn instagram account @djacklittel.

Ik las in die maand het boek “Cant hurt me” van David Goggins. Om mijzelf te blijven ontwikkelen, lees ik elke maand 1 boek om iets van te leren, voor plezier of ter motivatie.

En ik had dit boek als tip gekregen om te lezen: ‘dat lijkt me wel een boek voor jou’.

Nou, en dat was het! Mijn buddy David Goggins zat drie keer in de Navy Seal opleiding en wist de derde keer eindelijk de opleiding te volbrengen... na ongeloofelijk veel afzien, ellende, doorzetten, en... met twee gebroken benen.

Door zijn benen strak in te tapen, was hij fysiek in staat om te presteren, maar moest hij door verschrikkelijke pijnen heen bijten...

In 1 woord: Wauw!...

In twee woorden: Groot Respect!

Of het verstandig is, is een andere vraag: dit gaat als je het mij vraagt over de mate van persoonlijke opofferingsgezindheid; maar daarover later meer.

Het lezen van zijn mentale en fysieke hardship en doorzettingsvermogen tijdens zijn militaire opleiding tot Navy Seal raakte mij diep en mijn eigen levendige ervaringen en diepste herinneringen werden aangesproken over diep gaan, pijn verbijten en doorgaan tot het gaatje en ver daar voorbij... .

Toen ik dit las, was ik bezig met het schrijven van DEEL 1 van dit BOEK, zoals je zojuist hebt kunnen lezen: over mijn avonturen in de opleidingen tot marinier, commando, mountain leader en special forces operator.

En toen was er dat boek van David Goggins... ik lees dat boek en terwijl ik het lees, komen allerlei herinneringen terug over waar ik mijn motivatie vandaan haalde, en wat mijn drijfveren waren om door te zetten als ik het zwaar had.

Na het lezen van Davids verhaal over zijn deelname aan een Ultraman Championship, werd ik dusdanig geraakt door zijn verhaal over afzien en doorzetten, dat ik niet meer verder kon lezen, maar ter plekke van mijzelf moest overgaan tot actie om af te zien en mijn huidige grens moest opzoeken.

Ik heb het boek neergelegd, ik heb mijn hardloop tenue aangetrokken, mijn gps horloge omgedaan en ben gaan hardlopen.

Meeting the standards...

Mijn doel tijdens het hardlopen: meeting the standards.

Oftewel de mariniers eis van 2700 meter hardlopen in 12 minuten.

Kleine nuance, die ochtend had ik in de sportschool 2 uur lang mijn bovenlichaam getraind met 8 sets van 8 herhalingen met 54kg dumbbells, barbell shoulder presses met 140kg en upright rows met 91kg.

En tot slot de laatste energie opgemaakt met side raises waarbij mijn laatste sets bestonden uit side raises met de lichtste dumbbells van het rek: 12kg dumbbells. De tank was totaal leeg!

Alle energie had ik in die workout gestoken, ik had mijn bovenlichaam een keiharde trainingsprikkel gegeven, en het was nu tijd om te herstellen van de workout.

En toch, daar stond ik ineens, omgekleed in mijn hardloop tenue. Ik begin te lopen en heb aardig het tempo erin, de eerste 6 minuten voelen goed, maar dan neemt het tempo af, mijn benen worden zwaar en ik voel dat mijn afzet verminderd.

“Damn, mijn tempo neemt af”. Snel bereken ik in mijn hoofd hoeveel seconden op mijn 400 meter tijden (aangegeven door mijn horloge) ik mag verliezen, zodat ik alsnog de 2700 meter haal in 12 minuten.

Mijn longen beginnen te branden, de ademhaling gaat omhoog en blijft hoog, mijn hartslag is nu constant boven de 185 hartslagen per minuut.

Niet meer op mijn horloge kijken, alleen maar doorpompen nu, en doorgaan op de maat van mijn versnelde ademhaling: 1,...,2...,3...,4.

In een ritmische dans, blijf ik doorpompen en doorgaan. Stap voor stap, ademhaling voor ademhaling.

1,...,2...,3...,4.

1,...,2...,3...,4.

1,...,2...,3...,4.

1,...,2...,3...,4.

Mijn horloge trilt, dat is het signaal dat ik 12 minuten heb gelopen. Ik kijk op mijn horloge...

“F*ck, 150 meter tekort...”

Ik denk bij mijzelf: “wat is dat nou weer Djack Littel”.

Is dat wat je geworden bent, een dik dier die de f*cking minimum standard niet meer kan lopen?!

Ik pak een minuut om te beseffen wat er zojuist gebeurd is. Waar verloor ik tempo, was mijn techniek niet goed, waarom waren die benen zo zwaar? Allemaal redenen om deze ‘poor effort’ te verdoezelen...

“Nee, Djackie”, zeg ik tegen mijzelf, “je hebt net het halve boek van David Goggins gelezen: je zult wat dieper moeten duiken en alles moeten geven wat je hebt.”

Ik realiseer mijzelf dat ik in de selectie voor de Britse Mountain Leader opleiding ook geregeld mijzelf ‘een tunnel’ in rende.

Ready to ‘meet the wizard’.

Oftewel: jezelf qua zicht een zwarte tunnel in rennen, waarbij je heldere zicht werd overgenomen door een zwarte cirkel die je zicht steeds kleiner maakte, totdat je nog een klein streepje licht aan het eind je tunnel had.

De rest eromheen: alsof het een pikzwarte nacht is met dansende sterren; oftewel: ‘meeting the wizard’.

Ik pakte 2 minuten om mijzelf dit te realiseren en zei tegen mijzelf: “again’, en nu halen.”

“Niet goed, is opnieuw.”

Ik resette mijn klokje, en het was game on again.

Dit keer met een achterstand qua fysiek vermogen, want ik had net alles gegeven wat

ik had (dacht ik), en met zware volgelopen benen, startte ik mijn 2e 12 minuten.

Dit keer zat ik anders in de wedstrijd, ik ging deze eis halen, no matter what.

Mijn ademhaling was diep, en bij elke stap die ik deed, ademde ik in, en bij de andere uit.

Als een dampend paard met mijn 105kg schoon aan de haak qua spiermassa, denderde ik galopperend door de bossen.

1,,,2,,,3,,,4.

1,,,2,,,3,,,4.

1,,,2,,,3,,,4.

1,,,2,,,3,,,4.

Een aantal mensen deden een relaxed zondags fietsrondje en ik haalde meerdere fietsers in met een zware ademhaling.

Het zweet vloog in het rond, en mijn zware passen waren op afstand hoorbaar, waardoor de meeste fietsers verrast omkeken:

“Wat komt er nu ineens achter mij aan gerend”.

Ik wist dat het laatste deel van de route heuvelop zou zijn, en ik daar wat tijd zou verliezen op mijn 400 meter tijdsindicatie van mijn horloge.

Ik had na 6 minuten hardlopen precies 14 seconden ‘spare time’ opgebouwd en begon aan de klim.

Mijn benen voelden loodzwaar, maar ik bleef doorstampen en ik viel de heuvel aan met een kortere snellere pas zoals mij dat vroeger in de

militaire trainingen en opleidingen geleerd was om een heuvel aan te vallen.

Mijn horloge gaf een trilling en ik keek: ‘damn, 25 seconden verloren’, dat betekende 11 seconden tekort om 2700 meter in 12 minuten te lopen, dus mijn laatste kilometer zou mijn snelste kilometer moeten zijn.

Met verstand op nul, en een ademhaling die werd gedictieerd door elke linker- en rechter stap die ik zette, en een aanhoudende hartslag van 190+, ramde ik als een kanonskogel door het bos.

“Dig deep, en nu doorrammen”, was het enige wat herhaaldelijk door mijn hoofd ging.

Die laatste paar honderd meter liep ik in een cadans, een ritmische dans van mijn zware ademhaling met mijn loodzware benen, die ik elke keer weer naar voren knalde.

“Keep moving forward, keep up the pace, drive yourself forward”, hoorde ik mijzelf voortdurend denken.

Mijn horloge trilde,... de 12 minuten zaten erop.

Ik keek naar de afgelegde afstand: 2710 meter.

Kijk,... zo hoort het!

De basis van Beastmode

Welke vragen komen er bij je naar boven als je de voorgaande paragraaf leest?

Sommigen leggen de focus op het ‘waarom’:

Waarom staat ‘ie op, terwijl hij ontspannen een boek aan het lezen is, en gaat ‘ie aansluitend keihard en maximaal hardlopen?

2019

Bussum, Noord-Holland, Nederland (NL)

12 minuten Hardloop Test: Resultaat na 2x doen: 2710 meter



Diep gaan tijdens de 2 x 12 minuten hardloop test. #beastmode

Anderen leggen de focus op het ‘wat’:

Wat bezielt die man (haha; dankjewel) of ‘wat raakte hem tijdens het lezen van dat boek’, of ‘wat is dat voor eis en waarom is die eis belangrijk’?

En weer anderen leggen de focus op het ‘hoe’:

Hoe doet ‘ie dat, hoe kun je zo diep gaan?

Hoe kun je vanuit een positie van het ontspannen lezen van een boek aan de eettafel met een kop koffie in je hand, binnen 10 minuten omschakelen naar het leveren van een fysieke top prestatie waarin je alles geeft wat je waard bent?

Hoe dan?

Of misschien had je nog wel andere vragen die op kwamen borrelen.

En ik hoor trouwens sommige mensen al zeggen: “Ja hallo, Djack heeft al die militaire opleidingen gedaan, dus dan heb je wel discipline en kun je altijd afzien.”

Mmm, ergens is er een linkje naar die gedachtegang toe, maar dat is het niet helemaal.

Het fundament is anders opgebouwd, maar daarover later meer (ik hou het nog even spannend, en wees gerust ik neem je volledig mee in mijn reis, we hebben geen haast, zodra je straks iets leest over ‘je drive’, dan begrijp je precies waar ik het over heb; komt goed, trust me).

De sleutel tot succes ligt in het bewust aan en uit kunnen zetten van je beastmode (wat ik ‘aanschakelen’ noem).

In het volgende hoofdstuk gaan we daar uitgebreid op in hoe je bewust je beastmode kunt aan- en uitschakelen.

Dat laatste is ook belangrijk: hoe zet ik die beastmode ook weer uit...

Want voordat je het weet, loop je 24/7 met een warface rond, en schreeuw je non-stop iedereen toe met jouw oorlogskreet...

En dat was nou net niet de bedoeling (nee, doe maar niet).

Maar voordat het zover is, en je je beastmode aan kunt zetten, heb je een vertrekpunt nodig.

Je zult een basis nodig hebben, waarvandaan je kunt vertrekken en weer naartoe kunt terugkeren nadat je je beastmode hebt ingezet.

Dat vertrekpunt kunnen we omschrijven als je gemoedstoestand. Het is je ‘normale’ modus waar je je prettig bij voelt.

Het interessante is dat je gemoedstoestand zich heel snel laat aanpassen aan externe omstandigheden of gebeurtenissen. Oftewel beïnvloeding door externe factoren...

Je gemoedstoestand is dus niet permanent, oftewel hij is tijdelijk en dus kun je hem aanpassen.

Aha! Zie daar: een knop om aan te draaien.

Je kunt je gemoedstoestand dus laten zoals hij is, of je kunt hem versterken in een bepaalde richting: zoals inspanning en ontspanning van je lichaam.

Voor het activeren van je beastmode focussen we ons op de richting van inspanning!

Het Fundament

Het fundament en het uitgangspunt van je beastmode is allereerst je gemoedstoestand.

Dus zorg ervoor dat je je eigen gemoedstoestand leert aanvoelen. Om je een voorbeeld te geven, om je eigen gemoedstoestand in kaart te brengen, hieronder een aantal momenten van de dag waarin je gemoedstoestand kan verschillen qua gevoel en energie, en hoe bewust je met je gedachten omgaat per zo'n tijdsdeel:

Hoe voel je je als je opstaat, wat is het eerste wat je denkt? Wat zeg je tegen jezelf als je opstaat? Zijn er überhaupt gedachten die je bewust of nadrukkelijk bij jezelf naar voren laat komen?

Hoe start je de dag vanaf het moment dat je rechtop gaat zitten in je bed? Hoe voel je je?

Word je uitgerust wakker, of ben je vermoeid?

Heb je een fysiek of mentale zware dag achter de rug, of heb je het vooruitzicht op een zware dag die komen gaat?

Word het een dag van herstel, of een dag van knallen en op volle kracht vooruit?

Heb je het vooruitzicht om hier invloed op te hebben of op uit te oefenen, en kun je daar volstrekt tevreden mee zijn of word je (nu; in de ochtend al) ergens onrustig van, van wat komen gaat op je dag?

Trek je meteen je kleren aan, of sta je toe dat je je lichaam of geest eerst even wakker laat worden (even rustig opstarten).

Misschien dat je eerst even lekker onder een aangename warme douche wil stappen, en met

een koude douche eindigt om je geest scherp te maken?

Ben je elke ochtends even duf en suffig, en ben je er al achter dat een andere opstart een andere uitkomst heeft voor je?

Lukt het om met een andere opstart de scherpte van je geest (je gedachten) te beïnvloeden?

Sta je altijd meteen 'aan', of heb je even tijd nodig om op te starten? Werk je hier actief aan, om jezelf zo snel als mogelijk scherp te krijgen?

En qua voeding: welke voedzame producten gooi je als eerste in je machine (je lichaam), zodat je vandaag weer optimaal kunt presteren?

Drink je eerst een glas water om je lichaam de kans te geven om op te starten, of gaat er meteen een bak haveremout in?

Heb je een globaal idee van hoe je dag gaat verlopen, of laat je jezelf de hele dag verrassen door zonder bezinning van de ene activiteit naar de andere activiteit door te schakelen?

Heb je een globale tijdsplanning voor je dag met vaste momenten voor jezelf (en nee, daar bedoel ik niet alleen dat momentje op het toilet mee), of een strak georganiseerd schema (misschien wel te strak, waardoor je altijd haast hebt)?

Heb je een vast momentje voor jezelf op de dag om alle informatie en gegevens die je ontvangt en opvangt, even een plek te geven of te verwerken.

Wat hebben mensen gezegd tegen je wat impact maakte, of welke emoties zijn er vandaag al losgemaakt bij je?

Sta je vandaag toe dat iedereen die jou tegenkomt jouw gedachten mag beïnvloeden, en laat je alle externe prikkels vanuit social media en alles in je omgeving je hoofd binnenkomen?

Het is een keuze die je zelf kunt maken om dit toe te staan (te tolereren), of om het niet (of minder) toe te staan.

Heb je paar keer per dag een moment dat je in je focus komt of bewust terug in de focus kunt komen?

Om even 20 minuutjes ongestoord een taak te volbrengen waar je met plezier en tevredenheid op terug kan kijken?

Wat is jouw magistrale bijdrage vandaag waarmee jijzelf net weer een stukje verder bent gekomen; die 1% verbetering ten opzichte van de dag van gisteren?

Heb je altijd dezelfde gedachten? Voel je je altijd hetzelfde? Gedraag je je altijd hetzelfde? Als je de dag bent begonnen, als je onderweg bent naar je eerste activiteit op de dag, tijdens de lunch, na de lunch (heb je een after-lunch dip?), gedurende de middag, of als je in de namiddag of 's avonds weer thuis komt?

Hoe is je transitie van je gemoedstoestand als je gaat omkleden in sportkleding tot het moment dat je daadwerkelijk aanvangt met sporten, om daarna weer tot rust te komen en je herstel te pakken, je avond ritueel te doorlopen en de allerlaatste dingen te doen die je mentaal doet voordat je in slaap valt.

Voor je gemoedstoestand geldt: als je iets overkomt en je laat het volledig binnenkomen (je gaat erover nadenken, je geeft het aandacht in je gedachten en je koppelt er gevoelens en bepaald gedrag aan), dan kun je er maar beter bewust mee omgaan en bewuste keuzes maken hoe je ermee omgaat, want van harte gefeliciteerd: je hebt je zojuist laten triggeren door een externe factor.

Onthoud hierbij altijd:

“Het gaat er niet om wat je overkomt, maar hoe je ermee omgaat.”

Ik zeg ook weleens: als je iets overkomt en je wordt erin mee gezogen, dan kun je het maar beter zo snel mogelijk accepteren en omarmen.

Je hoeft er niet eens over te oordelen of het nu goed of slecht is wat je overkomt: ‘het is er nu eenmaal, en het maakt deel uit van je’. Je bent er al mee bezig, dus moet je er wat mee.

Het kost minder energie om iets te omarmen en mee te nemen in je denkproces, dan als je iets probeert weg te duwen of ertegen te vechten.

Als iets er is, dan is het er, en dan kun je het maar beter omarmen en het beste van de omstandigheid maken.

Al die ‘dingen’ die je op een dag overkomen, en waar je aandacht aan besteedt, die hebben invloed op je gemoedstoestand. Bewust of onbewust.

De sleutel tot succes is om inzicht te krijgen in de mate waarin jij prikkels binnenkrijgt en toelaat om je gemoedstoestand te beïnvloeden.

Als je mentaal sterk genoeg bent, kun je die prikkels een plek geven, negeren, of naast je neer leggen, om vervolgens weer de focus te leggen op wat wel belangrijk voor je is, zodat je zelf de controle houdt over je gemoedstoestand en waar je naartoe wilt.

Mensen bij wie dat niet lukt, zijn vaak snel prikkelbaar, wisselen snel van emoties of standpunt, en schieten met hun gedachten alle kanten op.

Je bent dan te ver weg geraakt van een stabiel fundament van je gemoedstoestand.

De kracht van je mindset ligt in het bewust activeren van eigen triggers om je gemoedstoestand in je eigen voordeel te gebruiken.

In mijn geval, activeer ik bewust met bepaalde triggers mijn gemoedstoestand om extreme prestaties neer te zetten.

Om je alvast een beetje voor te bereiden op wat komen gaat, hieronder een opsomming van een aantal van mijn triggers, zodat je hersenpan zich daar alvast op kan voorbereiden:

Triggers voor mij zijn:

Volharding, doelen bereiken, ergens voor staan, rammen met die kast, fysieke uitdaging, fysieke uitputting, ik leef voor die sh*t; haha, voldoening, genieten van het proces, vreugde;

Goed herstellen, optimaal herstellen, goed slapen, optimaal slapen, goed eten, goed drinken, eten voor energie, reward meals, effectief trainen, leren van je ervaringen;

Mentale kracht, fysieke kracht, jezelf testen, goed voor jezelf zorgen zodat je sterker

terugkomt, opgedane ervaringen verwerken en inzetten, beter worden, de beste versie van jezelf creëren, jezelf ontwikkelen,

Altijd werken met een systeem van makkelijk naar moeilijk, grenzen opzoeken, grenzen uitdagen, uitdagingen aangaan, wilskracht, alles eruit halen wat erin zit,...

...en misschien wel het belangrijkste van allemaal: te allen tijde plezier hebben tijdens mijn reis naar mijn volgende bestemming.

So far, so good, mijn voorbeelden.

Tijd voor de bijbehorende opdracht:

Opdracht #9 Jouw Gemoedstoestand

IF YOU GOT YOUR MINDSET RIGHT,
YOUR BODY WILL FOLLOW

En nu jij.

Okay, lees dit hoofdstuk nog een keer door en schrijf dit keer alles op wat bij je binnenkomt en wat je kunt verzinnen.

Niets is fout, alles is goed.

Welke gedachten krijg je als je die verhalen leest? Wat komt er in je naar boven?

Voel je je aangesproken door sommige verhalen? Herken je jezelf qua triggers of gedachten of gevoelens?

Beeld jezelf eens in, hoe jij zou omgaan met deze situaties, of hoe zou je reageren als je in mijn schoenen stond?

Ontdek wat jouw 'normale' gemoedstoestand is: het is een groot goed om daar zoveel mogelijk kennis van te nemen hoe jij in elkaar steekt en hoe jouw gemoedstoestand in elkaar zit.

Waar ben je vatbaar voor, voor welke externe invloeden of triggers, en waar kun je je eigen gemoedstoestand bewust zelf beïnvloeden of aanpassen.

Heel veel succes met deze opdracht, prikkel je brein, en dwing jezelf tot nadenken.

We gaan ervoor!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

Hoofdstuk 10 Activeer je Beest

De kracht van de meetlat

Met een diepe grom stap ik onder de metalen stang voor een poging om mijn personal record (PR) te verbeteren met squatten.

De stang buigt lichtjes door; want aan beide kanten hangt een gewicht van 110 kg.

De stang weegt zelf 20 kg, dus in totaal bedraagt het gewicht 240 kg; een PR want mijn hoogste gewicht op de squat was 200 kg, maar dan wel 12 herhalingen.

Ik ben 17 jaar en heb maandenlang consequent op elke vrijdag mijn benen getraind (never skip legday), waarbij ik elke keer de hele zaterdag en zondag moest bijkomen van die training en met moeite en spierpijn mijn bed uit kwam rollen.

Ik concentreer mijzelf.

“Ik heb maandenlang getraind, ik kan dit”, zeg ik tegen mijzelf.

Mijn blik is strak gericht op die stang. “Ik kan dit, we gaan ervoor!”

Het doel is 1 tot 3 herhalingen, gewoon even kijken of het lukt. Als je het niet probeert, dan weet je het niet.

De spotter achter mij is Milan, de sportschool eigenaar van de gym waar ik dagelijks train (een spotter is iemand die je voor veiligheid ondersteunt als een oefening niet lukt).

Hij is een grote sterke vent, dus ik voel mij extra gesterkt dat hij mij zo direct gaat spotten bij mijn poging om die 240 kg te liften.

Het is zover, in mijn gedachten heb ik de lift al duizend keer gemaakt. De stang ligt op de juiste hoogte klaar in het squat rek.

Het is game on in mijn hoofd, het beest is los!

Ik heb een ongelooflijke focus op het hier en nu en wat ik aan het doen ben. Ik bal mijn vuisten en span alles in mijn bovenlichaam aan. Terwijl ik dat doe, geef ik mijzelf een laatste diepe grom.

Dit geeft mij het gevoel dat ik alles aan kan en een soort van vernietigende kracht kan genereren.

Ik stap onder de stang, pak met mijn handen op exact de juiste positie de stang vast en neem mijn plaats in onder de stang.

3, 2, 1, daar gaat ie! Kom op! Ik druk de stang omhoog uit het squat rek en voel hoe de stang een beetje op en neer danst op mijn rug.

F*ck hé, die stang buigt gewoon een beetje door bij elke stap die ik naar achteren maak. Milan, mijn spotter, is in positie, en we kunnen er voor gaan!

Ik grom nog 1 keer diep en voel hoe alles in lijn is; mijn benen voelen sterk, mijn rug voelt sterk, en ik heb controle over de stang.

“Okay, let’s go!”, schreeuwt het in mijn hoofd.

Ik focus volledig op de beweging en begin te squatten:

1, 2, 3 “Ga door, kom op, gaat goed zo!”

4, 5, 6 “Kom op, ga door!”

7, 8, 9 “Ja, hij gaat goed, kom op en nog 1!”

10, 11, 12. “Jaaaa, jij kan dit, kom op, alles eruit halen!”

13, 14!

Holy mosus! 14 herhalingen! Die laatste herhaling voelde ik de power van de back up van de spotter en stonden mijn kerncentrales (mijn beenspieren) volledig op ontploffen.

Holy mosus! Ik heb het gewoon gefixed joh!

Ik heb mijn PR verbeterd en ook meteen flink eroverheen qua gewicht en qua aantal herhalingen.

Het doel was 1 tot 3 herhalingen, maar dat ik er 14 zou halen, had ik nooit gedacht...

Wauw! Superblij mee!

Wat een belevenis, en wat een gave ervaring om fysiek op het maximale van mijn presteren te zitten.

Mentaal voelde ik mij ook krachtig. Ik wist dat ik goed was in deze oefening en om het maximale eruit te halen, moet ik geloven in mijzelf dat ik het kan.

Ik ga het doen en ik breng het zo ver als ik kan.

Het maakt niet uit hoe ver ik het breng, maar voor mijn eigenwaarde en voldoening geef ik alles om er achteraf echt zeker van te zijn dat ik er alles aan heb gedaan om het zo ver als mogelijk te brengen.

Dan weet ik voor mijzelf dat ik echt tevreden kan terugkijken en een reflectie op mijn prestatie kan uitvoeren waarin ik de puntjes op de ‘i’ zet, en niet terug hoeft te stappen naar basis elementen die ik eerst nog recht moet zetten om een optimale prestatie te leveren.

It's only pain...

Een ander moment waarop ik mijn inner beast bewust moest activeren, was tijdens de intake test van de ML opleiding waar ik enorm hard voor had getraind en moeten afzien tijdens de selectie voor die opleiding.

Het is zover: we gaan de eis van de ‘ten mijler’ doen, (10 Engelse mijl; oftewel 16 kilometer) die binnen 70 minuten afgelegd moet worden.

Dat is behoorlijk rap qua tempo, en ook nog eens door de heuvels, dus omhoog en omlaag over verharde en onverharde zandpaadjes.

Ik had in DEEL 1 al gedeeld hoe zwaar de selectie was, en dat ik deze eis dus uiteindelijk wist te volbrengen in 67 minuten,... maar dat ging niet vanzelf!

Met name heuvelop wist ik dat ik het altijd zwaar had. Dankzij de selectie voor deze opleiding wist ik precies hoe mijn lichaam zou reageren op het heuvel opwaarts rennen en het heuvel afwaarts rennen.

Tijdens het heuvel op rennen verloor ik altijd wat snelheid, en op de een of andere manier liepen dan de spieren aan de zijkant van mijn heupen altijd ‘vol’ en verloor ik opwaartse snelheid.

Dat er iets gaat verzuren of ‘vol gaat lopen’ is op zich ook niet gek als je met 13,5 km per uur een heuvel op aan het rennen bent.

Maar goed, overall gezien mocht het mij niet dusdanig vertragen of vermoeien, dat ik daardoor de eis niet zou halen; dus dan was het doorzetten geblazen!

Toen het eindelijk zover was om deze test in de opleiding af te leggen, was het natuurlijk best wel spannend.

Qua hardloop vermogen had ik maandenlang specifiek getraind en had ik wekenlang moeten afzien tijdens de selectie.

En nu was het zover: het was tijd om te laten zien wat ik waard was, de ‘ten mijler’ moest je afleggen binnen 70 minuten, dus dat was het doel! Halen is halen!

We vertrekken met een legertruck vanaf het Commando Training Centre (CTC) in Lympstone en worden ergens afgezet, waar ik geen idee van heb waar ik ben.

Gelukkig begrijp ik van mijn Britse collega’s dat zij deze locatie herkennen en weten waar ze zijn.

Bijblijven dus. Als we straks van start gaan, dan moet ik ervoor zorgen dat ik sowieso bij een aantal buddy’s blijf, anders kan ik wel heel hard ergens heen rennen, maar dan ren ik de verkeerde kant op...

Dat zou natuurlijk niet heel slim zijn (understatement).

Na een korte warming up (waarna het zweet al flink op het voorhoofd staat en het lichaam warm is) gaan we van start.

Ik begrijp dat er ook Britse buddy’s zijn die de route ook niet kennen vanaf hier. Goed om te weten! Daar moet ik dan straks niet achter lopen...

Ineens gaan we van start en een instructeur loopt het eerste deel voorop om het tempo aan te geven gedurende ongeveer de eerste 4 kilometer. Er wordt verklaard dat er naar een

punt wordt gelopen waarvandaan iedereen de route kent, en daarnaast door het eerste stuk gezamenlijk te lopen met eenzelfde tempo, wordt voorkomen dat mensen in hun enthousiasme veel te hard van start gaan en zichzelf al ‘opblazen’ in de eerste kilometers.

Dat was namelijk al iets te vaak voorgekomen; dat een aantal hardlopers elkaar zo opnaaide en dat daardoor de hele groep veel te hard van start ging, en dat vervolgens halverwege de run een groot deel van de groep aan het instorten was qua loopvermogen (hun loop snelheid was veel te hoog geweest en daardoor nam hun tempo daarna drastisch af), om vervolgens het tempo niet meer vol te kunnen houden richting het eind, waardoor de helft van de deelnemers van de opleiding de eis opnieuw moest doen.

Dus vandaar deze ‘counter measure’ van het opleidingskader om het tempo aan te geven in het begin van deze ‘ten mijler’.

Wat je wel wil, is dat je hard start, versnelt in het midden, en dan sprintend kunt eindigen. Dat is de ideale lijn om je energie in deze ‘wedstrijd’ te verdelen.

We bereiken het punt waarop de instructeur ons ‘loslaat’ en al mijn Britse buddy’s beginnen ineens te sprinten.

What the f*ck gebeurt hier dan ineens!

Dit tempo moet je gewoon vasthouden, zodat je straks kunt versnellen en dan sprintend kunt eindigen... toch?

‘Don’t be last’, wordt er nog geroepen door het trainingskader, en ik besluit mee te gaan in de sprint met de rest van mijn buddy’s.

Misschien had ik wel een aanwijzing van het kader gemist? Geen idee ?!

Zodra we de hoek om zijn, en uit het zicht van het opleidingskader zijn, zie ik iedereen de sprint eindigen en zijn normale tempo oppakken.

Aha, een klassiek opleidingspel dat ik in de Mariniers opleiding en later in de Commando opleiding, ook al had gezien.

Als het kader kijkt, dan laat je ‘max effort’ zien, en als je weer ‘alleen’ met je buddy’s bent, dan gaat alles weer normaal. Prima, dat doen we hier dus ook; play the game.

We lopen in 1 lang uitgerekt lint over het parcours, en eigenlijk blijft niemand echt bij elkaar. Daar is een reden voor, omdat het kader specifiek heeft aangegeven dat je deze eis individueel moet lopen: als je harder kan, dan ga je harder. Dan ‘overtake’ je je voorganger; dan haal je hem in.

En ze kunnen je diskwalificeren als ze zien dat je hem niet op eigen kracht loopt, maar als je bij iemand in het kielzog mee loopt. Okay, prima: play the game, dan doen we dat.

Het enige wat voor mij van belang is, is dat als ik iemand ‘overtake’ dat ik voortdurend zicht houd op een hardloper voor mij, zodat ik goed blijf lopen in de juiste richting (op de juiste route) naar de finish.

Ik moet van binnen lachen: ‘haha, wat een ellende. Ik loop hier de eis waar ik fysiek het meeste moeite mee heb, en mijn grootste dilemma is of ik wel de juiste route loop’.

What the F*ck! Haha!

Ik push mijzelf hard om het juiste tempo te blijven lopen. Ik voel mij goed, en ik weet precies wanneer ik in de problemen kom als mijn benen op een bepaalde manier verzuren, of als mijn hartslag te hard in mijn borst gaat bonzen.

We starten aan een klim omhoog, heuvelopwaarts. Ik val de steile heuvel aan, en voel mijn benen langzaam verzuren. F*ck! Niet nu! Hier heb ik verd***me keihard voor getraind en ik moet en zal het halen!

Halverwege de heuvel word ik ingehaald door twee kleine Engelse mannetjes die ik zojuist op het rechte stuk ingehaald had. Ze lijken als twee rakketen langs mij heen te stuiven die heuvel op.

“F*ck!”, schreeuwt het in mijn hoofd.

Rammen met die kast nu! GAAN! Niet afzakken nu!

Ik blijf de heuvel opbeuken en ik push mijzelf voorwaarts door mijn armen hard mee te nemen bij elke stap die ik zet.

“Drive yourself up the hill!”, zeiden de PT instructeurs altijd tijdens de Commando opleiding, en dat was precies wat ik aan het doen was: die heuvel blijven aanvallen en “driving myself up the hill”!

Met bloeddorlopen ogen kom ik boven aan op de heuvel, en wordt het terrein langzaam weer vlak.

Ik voel dat mijn benen flink verzuurd zijn, en vanuit ervaring weet ik dat ik nu mijn tempo moet herpakken en gewoon door moet blijven beuken.

Mijn benen zullen ‘vanzelf’ weer een beetje herstellen en dan kan het gas er weer op.

Het lukt! Het gevoel van de verzuring ebt langzaam weg, en ik voel dat ik mijn tempo kan vasthouden.

“And I am back”, zeg ik tegen mijzelf. En mijn ogen zijn gericht op die twee grappige mannetjes die mij zojuist hebben ingehaald.

Op het rechte stuk weet ik ze bij te halen, en ik loop weer bijna achter ze. Niet dat het boeit achter wie ik loop, of dat ik ze inhaal, want het gaat erom dat je zelf die eis haalt. Maar mentaal voelt het goed om een doel te stellen om mijzelf naartoe te kunnen pushen.

Op de een of andere manier helpt het mentaal om tijdens deze race tegen de klok, een eigen race tegen mijzelf te lopen met hoe ik mij mentaal en fysiek voel.

Het weer terug inhalen van mijn twee voorgangers helpt om mijzelf extra hard te pushen om een hoog tempo te blijven lopen en waar mogelijk te blijven ‘aanzetten’ (bijvoorbeeld telkens net iets versnellen in elke bocht).

Dan herken ik de route ineens! Dit is het laatste deel richting de militaire kazerne. Dit deel heb ik al eerder gelopen toen in de Commando opleiding, toen we de Commando Endurance Course deden. Aan het eind van deze route en dan bij de laatste heuvel staat een bord met ‘It’s only pain’.

Ik voel mij gesterkt door het feit dat ik nog steeds in de race ben, dat ik zeker niet de laatste ben (terwijl dit mijn meest uitdagende eis is om te halen; dat geeft een extra lekker

gevoel!) en dat ik deze eis gewoon ga fixen hier!

Ik schakel mijn gevoel in mijn lichaam uit, en focus alleen nog maar op mijn ademhaling en mijn loop techniek.

Bij de ene stap die ik zet, adem ik in, en bij de andere stap adem ik uit. Mijn armen beweeg ik zo aerodynamisch als mogelijk op mijn ritmische bewegingen en ik focus erop om super gestroomlijnd, zonder haperingen of afwijkingen, te lopen als een geoliede machine.

Ik beuk de laatste heuvel op, en ik weet dat de finish dichtbij is. Op het moment dat ik het bordje ‘It’s only pain’ zie, zet ik mijn laatste eindsprint in. Ik geef alles wat ik heb in deze laatste paar honderd meter!

Tanden op elkaar, en herhaaldelijk komt er een diepe grom van binnen, en met krachtige armslagen push ik mijzelf om zo hard als mogelijk naar de finish te denderen.

Voor mijn gevoel knal ik dwars door de geluidsbarrière: ik ren zo hard als ik kan (heb je dat oprecht weleens geprobeerd; echt een minuut lang zo hard als mogelijk rennen als je kunt? Go give it a try)!

Yes! Ik heb het gehaald! Wat een ontlading en wat een vreugde! Ik heb het gewoon gefixed hé!

Wat een blijdschap van binnen!

Ik weet op dat moment nog niet wat mijn tijd is, maar ik zie mensen na mij binnenkomen, die bevestigende knikjes krijgen van de instructeurs dat ze qua tijd goed zitten. Dus dat moet voor mij ook goed zitten dan!

Die middag worden de tijden medegedeeld door het kader, en ik heb de 10 Engelse mijl (16 kilometer) in 67 minuten gelopen.

Een parcours vol mentale en fysieke uitdagingen, met als uitkomst: gehaald!

Job well done and mission complete!

Man man, wat was ik blij en trots op mijzelf dat ik deze prestatie had geleverd en dat ik het had gehaald!

Zoek je grenzen op en ga eroverheen

In de zomer van 2019 mag ik als reservist vanuit het Ministerie van Defensie deelnemen aan een internationaal militair seminar over persoonlijk leiderschap en militaire training, genaamd IJOLD (International Junior Officers course on Leadership Development).

Qua focus in mijn fysieke training, heb ik mijzelf de tijd en ruimte gegeven om gedurende 3 maanden (juni, juli, augustus) volledig op de kracht in het bovenlichaam te focussen.

Ten eerste omdat ik elke 4 weken wil afwisselen qua trainingsprikkel (op dat moment kwam ik uit week 1 t/m 4 van de Defensiefit Methode met de focus op Tabatas en Interval).

En ten tweede omdat ik het trainen op absolute kracht erg leuk vind: je kunt echt wekelijks de vooruitgang zien qua gewicht, en voelen dat je sterker wordt; dat motiveert!

Ik besluit de Superset trainingsprincipes uit week 5 en 6 van de Defensiefit Methode als basis te gebruiken. Voor de nieuwsgierige sporters onder ons: die trainingsprincipes kun je nalezen in het BOEK Defensiefit Methode

en zelf beoefenen aan de hand van de volledig uitgeschreven Trainingsmodules op de site van Defensiefit (www.defensiefit.nl).

Het doel is simpel: gewoon zo sterk als mogelijk worden, waarbij ik niet een bepaald gewicht als uitgangspunt stel, maar voortdurend aan mijn zwakste schakels werk, zodat mijn fysieke fundament op alle vlakken sterk en in balans is.

Om te beginnen kies ik twee tegengestelde spiergroepen uit, waarbij ik ervoor kies om een push en pull oefening te doen waarbij ik recht vooruit duw en recht naar achteren trek; oftewel bewegingen over de horizontale as.

Voorbeelden van oefeningen met eigen lichaamsgewicht hiervan zijn: push ups met de 3 variaties van de positie van je ellebogen, en de let me ins en let me ups. Voorbeelden van oefeningen in de sportschool zijn: dumbell en barbell press, chest press op een machine, en lat rows met een machine, dumbells, barbells of kabels.

De andere variant van push en pull oefeningen zijn de oefeningen waarbij je omhoog drukt en omlaag trekt; dat zijn bewegingen op de verticale as.

Voorbeelden hiervan met oefeningen met eigen lichaamsgewicht zijn: commando push ups, marinier push ups, en (ondersteunde) pull ups. Voorbeelden van oefeningen in de sportschool zijn: shoulder presses en lat pull down. Diverse voorbeelden van deze oefeningen zijn te vinden op de site van defensiefit.nl.

De avond van tevoren heb ik mijn volgorde van de 'Push' training vastgesteld. De

oefeningen van de training houd ik simpel: dumbell, barbell, machine, kabels. Zo zwaar als mogelijk.

Ik loop de Spartaanse sportschool op de Australische Marine kazerne tegemoet en bedenk mezelf: mmm, de dumbells gaan hier maar tot 50 kg, dus ik zal de uitdaging uit de barbell moeten halen, anders krijg ik geen trainingsprikkel. Ik wil het zwaar hebben vandaag, dus dan ligt daar de focus. Check; sounds like a plan!

Ik start de workout met 8x8 dumbell presses met de 50 kg. De dumbells vliegen omhoog en ik kan zelfs explosieve snelle herhalingen met deze gewichten doen.

De aanloop en afwisseling van mijn trainingsschema heeft zijn werk gedaan: ik heb mijn spiervezels qua getraindheid in balans weten te krijgen met mijn KREXS trainingsprincipe waarbij je je spiervezels specifiek op drie vlakken traint, te weten: KRacht, EXplosief en Statisch (KREXS).

Na deze 8 setjes ben ik opgewarmd en alles voelt krachtig en in 1 lijn. Maar voordat ik je meeneem naar de volgende oefening, gebeurde er mentaal iets belangrijks tijdens de eerste 8 reps. Iets wat het verschil maakte in wat er daarna zou gaan komen...

Mentaal zette ik de planeten in 1 lijn om volledig klaar te zijn om bij de volgende oefening het maximale te kunnen geven.

Omdat de 50 kg dumbells die dag lichter aanvoelden dan normaal, voelde ik dat ik kracht over had. Daardoor kon ik overschakelen naar explosieve herhalingen.

Om die explosieve herhalingen voor elkaar te krijgen, moest ik mijn ademhaling aanpassen, waarbij ik elke keer mijn spieren keihard aanspande en hard mijn adem uitblies.

Bij de laatste paar herhalingen van elke set moest ik toch even aanzetten om de snelheid te behouden, en daar schakelde ik over naar mijn interne grom: een diepe grom van binnen om ervoor te zorgen dat ik de prestatie voor elkaar kreeg die geleverd moest worden.

De herhalingen waren qua kracht niet per se zwaar, maar om de explosieve snelle herhaling te maken, was meer nodig dan alleen maar gedachteloos het gewicht omhoog drukken. De interne grom activeerde, toen nog onbewust, mijn beastmode...

Een vrije vertaling van de term 'Beastmode': 'een soort semi-agressieve animalistische staat van zijn van een mens waarbij hij/zij haast bovenmenselijke krachten krijgt, en in staat is uitzonderlijke prestaties te verrichten, tijdens competitie of combat situaties om een hindernis of tegenstander te overwinnen, no matter what.

Elke set die ik verder kwam, werd de beastmode sterker, en bracht ik de interne grom eerder in het spel om niet alleen de laatste 2 herhalingen van de oefening explosief uit te voeren, maar tenminste 6 van de 8 op volle kracht te raken met explosieve kracht.

Tegen de tijd dat ik 8 sets gehad had, stond mijn beastmode op volle kracht en schreeuwde het in mijn hoofd: "en nu gaan we zwaar g**v**d*****!"

In de loop der jaren heb ik ook mijn relativeringsvermogen weten uit te breiden

(gelukkig maar), want anders was ik zonder spotter onder de barbell stang gesprongen en mijn limiet opgezocht. Dat had niet zo verstandig geweest. Ik kijk rond, en ik zie een smith machine.

“Mmm, dat is lang geleden, een smith machine. Vandaag pak ik die. Dan kan ik maximaal zwaar gaan, zonder gevaar voor mijzelf”.

Een persoonlijk anker van mijzelf was toen destijds dat ik op een schaal van 1 tot 10 liever geen hulp vraag, en dat ik daar toen een 1 op scoorde. Ik wilde graag 100% onafhankelijk zijn, en alles volledig op eigen kracht doen.

Aan de andere kant, als iemand om hulp vroeg of ik zag dat iemand hulp nodig had, dan scoorde ik op een schaal van 1 tot 10 veelal een 10, en hielp ik graag direct of bood ik graag ongevraagd mijn hulp aan. Gek heh!

Anyway, de keuze was snel gemaakt. Die smith machine ging het zwaar krijgen vandaag.

Ik zet het bankje nauwkeurig klaar, in een rechte lijn onder de stang, waarbij ik op exact de juiste gelijkwaardige positie mijn handen kan plaatsen aan de stang.

Daarnaast zitten er van die streepjes op de stang die ongeveer mijn schouderbreedte aangeven, zodat ik aan beide kanten van de stang mijn wijsvinger om dat streepje kan leggen, zodat ik met mijn handen de stang precies op de juiste breedte kan vastpakken.

Ik ga liggen op het bankje en test mijn uitgangspositie zorgvuldig. Er ligt nog geen gewicht op de stang, dus de stang vliegt omhoog en omlaag.

Het geluid klinkt heerlijk in de oren: de stang maakt een zoevend geluid als hij tussen de twee begeleidende palen doorglijdt, waarbij er aan de zijkanten van de stang van die haken zitten, zodat als je het niet meer houdt, dat je de stang dan met die haken direct aan die palen kunt ophangen; voor de veiligheid. Hopelijk heb ik dit een beetje duidelijk kunnen omschrijven, haha. (zo niet, google dan even op ‘smith machine’).

Ik heb de juiste positie gevonden en kan beginnen aan het volhangen van de stang. Ik besluit te beginnen met 100 kg om te voelen hoe dat voelt. De stang vliegt omhoog en omlaag met dat gewicht! Mmm, te licht! Dat kan zwaarder!

Ik gooi er in totaal 140 kg op. Weer te licht! Potverdikkie, mijn focus heeft de laatste weken niet op het gewicht gelegen, maar op functionaliteit: zou ik dan echt zoveel vooruitgang geboekt hebben?

Mijn personal record met de barbell press lag een paar weken geleden op 150 kg. Ik weet dat je met een smith machine meer gewicht kunt drukken, maar zou ik dan echt zoveel vooruitgang geboekt hebben?

Omdat 140 kg echt te licht was, besluit ik er 170 kg op te leggen. Okay, focus. Ik ga liggen, en ik pak de stang evenwijdig vast op precies op de juiste posities.

Met een diepe grom van binnen duw ik de stang omhoog. 1, 2, 3, 4, 5, 6 herhalingen. Easy... Holy mosus! Dat ging nog steeds redelijk makkelijk!

Om mijzelf een stevige trainingsprikkel te geven, zal ik er nog een schepje bovenop

moeten doen. Ik kijk rond en zie mijn Nederlandse buddy Bart (officier bij luchtmobiele brigade) in de zaal. Ik stap over mijn drempel heen om om hulp te vragen, en vraag hem om mij zo dadelijk te spotten.

Natuurlijk helpt hij mij, super fijn!

Het doel is maximaal gaan, dus 1 tot 3 herhalingen.

Ik herverdeel de gewichten en uiteindelijk hangt er 200 kg aan de stang! Holy Mosus!

Dit gaat uitdagend worden voor mijn spieren! Het gewicht is maar een nummer, maar ik weet dat mijn armspieren in balans zijn en dat mijn borstspieren dit aan kunnen.

Voordat ik op het bankje ga liggen, ga ik goed rechtop staan, recht ik mijn rug en neem ik, wat ik noem, de superman houding aan:

Rechte rug, borst vooruit, armen langs mijn lichaam omlaag (en nee, niet 1 arm omhoog zoals de echte superman; haha).

Tegelijkertijd met een diepe grom van binnen, strek ik mijn armen extra naar beneden en naar achteren en span ik mijn spieren in mijn bovenrug, en mijn triceps aan. Ik knijp hard in mijn handen om de kracht te voelen die ik heb.

Ik span mijn bil- en beenspieren aan en grom nog een keer diep van binnen. Het is BEASTMODE ON!

Ik ga liggen op het bankje, pak de stang vast en terwijl ik mijn adem uitblaas, duw ik de stang uit de veiligheidshaken. Mijn goede buddy Bart staat klaar om te spotten; all set!

Ik laat de stang naar mijn borst zakken en leg de focus op het explosief strekken van mijn

armen. De snelheid heb ik niet meer, maar de stang gaat omhoog! Yes! 1 herhaling gemaakt. En door naar de volgende!

De volgende 4 herhalingen gaan ook goed, mooi stabiel, waarbij ik bij de laatste herhaling, nummer 6, heeeel rustig de stang omhoog geduwd krijg.

Ik focus erop dat de stang niet tot stilstand komt, en blaas extra uit op de punten waar ik het zwakst ben: op het diepste punt, en het moment dat mijn ellebogen het punt bereiken dat ze net onder de 90 graden gebogen zijn. Het lukt helemaal zelf en man oh man wat een plezier dat dit lukt!

YES! Het is gelukt! 200 kg bankdrukken in de smith machine! Ik ging voor de 1 tot 3 herhalingen, maar het werden er 6! Heel blij met deze prestatie!

En bedankt voor het spotten Bart! Het geeft mentaal extra steun als er iemand bij je staat om je te steunen, letterlijk en figuurlijk!

Hieronder de instagram post waarin ik deze workout deed:

2019

HMAS Harman, Canberra, Australië (AUS)

Officers And Seniors Sailors Bar & GYM



Djack, maximaal rammen met die kast, met de 50 kg Dumbells.

Opdracht #10 Jouw Triggers

Als je mijn verhaal nog eens naleest of laat bezinken, welke triggers gebruik ik om mijn ‘innerlijke beast’ te activeren?

Het ene moment heb ik een ‘normale’ gemoedstoestand en het andere moment is het ‘game on’ en ga ik tot het gaatje om door de geluidsbarrière te knallen of om ijzer te buigen!

Herken je bij jezelf gedachten of gevoelens als je aan het sporten bent, of als je misschien onder druk staat om een prestatie te leveren? Voor mij is een belangrijk anker dat als ik er eenmaal voor ga, dat ik dan ‘all-in’ ervoor ga.

Ik wil iets bereiken en dan is er geen weg meer terug, de focus ligt dan op wat ik denk, wat ik tegen mijzelf zeg en wat ik doe; oftewel alles zet ik in 1 lijn op het bereiken van mijn doel.

Tijdens mijn fysieke workouts kan ik dat keer op keer toepassen, waarbij ik in een veilige omgeving kan experimenteren om mijzelf tot het uiterste te drijven.

Niet alleen focus ik op positieve gedachten, ook zet ik lichamelijk wat ‘dingen’ in gang; deze dingen noem ik ‘triggers’. Welke triggers heb je mij zien toepassen?

Bedenk of je al enkele van deze triggers zelf ook toepast. Ga bij jezelf eens na of je bewust mentale of fysieke triggers inzet om bepaalde prestaties te bereiken.

Het is interessant om te kijken over welke triggers je al beschikt, en welke triggers je zelf misschien al geregeld inzet of ingezet hebt om tot jouw beste prestaties te komen.

Zet ‘m op!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

Hoofdstuk 11: Ijskoude Drills

Wet and Dry Drill

Eén van de eerste mentale uitdagingen die ik in militaire dienst voor de kiezen kreeg, die op een ander niveau lag dan fysiek volharden, was het uitvoeren van de wet and dry drill.

Man oh man, als ik daaraan terug denk, krijg ik meteen de rillingen over mijn rug, haha!

De wet and dry drill houdt in mijn simpele uitleg in dat je werkt in je natte pak, en slaapt (rust pakt) in je droge pak.

Deze drill is met name effectief in een omgeving waar je voortdurend blootgesteld bent aan vochtigheid, zoals een omgeving met een aanhoudend regenachtig seizoen of een omgeving met een hoge luchtvochtigheidsgraad (denk aan een jungle omgeving).

Om de nuance meteen in te brengen, als de omgeving regenachtig is, maar de temperatuur aangenaam, dan is er op zich niet zoveel aan de hand als je het mij vraagt.

Dan kun je redelijk vanuit de comfort zone deze drill toepassen, en moet je gewoon discipline tonen om het daadwerkelijk te doen.

Het wordt mentaal uitdagend als de temperatuur daalt en er sprake is van zowel kou als ook nattigheid. Dan ga je mentaal een reis meemaken!

Tijdens het aanleren van deze drill in de mariniers opleiding, wordt ervoor gezorgd dat we met 100% zekerheid allemaal een nat pak hebben.

Dus voordat we de nacht ingaan, dompelen we ons allemaal 1 voor 1 onder in een riviertje,

zodat met zekerheid vastgesteld wordt dat je een nat pak hebt.

Om jezelf inzetbaar te houden, ga je werken met 2 pakken; 1 pak is droog (dry) en 1 pak is nat (wet).

De drill is dat je in de open lucht werkt in je natte pak, zodat die langzaam opdroogt op basis van de productie van je eigen lichaamswarmte

Terwijl het in de tussentijd gestaag lekker door blijft regenen, zodat het voelt alsof het niets uitmaakt, terwijl je pak in de werkelijkheid daadwerkelijk steeds een stukje droger wordt. Dit moet je ervaren en erin geloven en volharden!

Als je vervolgens je militaire tentje induikt om uit de elementen te zijn (beschut tegen de regen), waar je jezelf kunt verzorgen, eten en slapen, dan trek je je droge pak aan.

Op die manier houd je zoveel mogelijk energie vast (of verlies je zo min mogelijk energie; het is maar net hoe je het bekijkt), en mocht er qua militaire inzet iets aan de hand zijn waar je op moet reageren, dan heb je alsnog meteen een militaire pak aan (dat droge pak dus) en kun je handelen tijdens de noodsituatie.

Op zich klinkt het niet ingewikkeld als je het leest, maar man oh man, ga maar eens een kletsnat ijskoud pak (koud nat Jasje, T-shirt, broek, natte onderbroek, natte sokken en natte schoenen) aantrekken als je net uit een heerlijk donzige warme slaapzak komt met lekkere warme droge kleding aan en een lekker warm droog mutsje op je rozige slaperige koppie...

Als je het mij vraagt, is dat de ultieme vorm van discipline testen, omdat het zo verschrikkelijk tegen natuurlijk is, om je setje warme en comfortabele kleding bewust in te wisselen voor een complete set ijskoude en kletsnatte kleding.

De controle van het trainingskader is natuurlijk simpel: de volgende ochtend controleren of iedereen nog steeds beschikt over 1 droog en 1 nat pak. Want als je ook maar 1 droog kledingstuk aanhield tijdens je periode buiten in de elementen dan was dat kledingstuk natuurlijk ook meteen nat.

Ik herinner mij deze drill nog steeds als de dag van gisteren. Ik heb hem vele malen mogen toepassen, mede doordat ik meerdere van die fysiek zware opleidingen gedaan heb voor de zwaarste militaire gevechtsfuncties.

En elke keer is het weer raak met de wet and dry drill. Haha, wat een lol, maar dan anders!

Met name als je weet wat er komen gaat, en je weet dat het zwaar is, dan moet je jezelf mentaal goed wapenen!

De overschakeling van comfortabel naar oncomfortabel is bij deze drill intens.

Er is niets wat je overkomt, je moet zelf de transitie maken en de boel in gang zetten.

Je moet bewust uit je warme slaapzak kruipen, en je pakt zelf de door jou zorgvuldig opgeborgen zak met kletsnatte kleding in je tentje (alles heeft een plek, dus je weet precies waar deze natte zak staat in je tentje).

Vervolgens trek je je warme kleding uit, stop je deze in een droge zak, en maak je de transitie naar je natte pak. Als je dit leest, denk je

misschien: 'mwaa, het zal wel'. Nou het zal dus wel even niet! Haha!

Elke keer als ik die zak met het natte pak pakte, dan voelde ik al aan die zak dat hij ijskoud was. Vanuit die aanraking trok de kou meteen al via mijn handen richting mijn lijf.

Terwijl ik de zak met de grootste tegenzin openmaak, voel ik de vochtigheid (ik voelde natigheid; letterlijk en figuurlijk, haha) en wist ik met 100% zekerheid dat dat pak in de tussentijd niet stiekem even een beetje droger of warmer was geworden...

De bewuste handeling om je warme slaapzak onder je kont vandaan te trekken en volledig op te bergen was 1 (zodat je slaapzak niet nat zou worden). En de handeling om je droge pak uit te trekken was 2.

Maar de handeling om vervolgens je set met je ijskoude natte onderbroek, je ijskoude natte sokken en je ijskoude natte broek aan te trekken, daar ging mijn lichaam altijd slecht op. Laat staan een ijskoud nat T-shirt over je heerlijk opgedroogde warme lijf... Grrrr... No joy!

Noem je uiting van 'koude' en ik heb hem voor je: rillen, trillen, beven, bibberen, ijzen, huiveren, stuiteren; noem je uiting van koude en ik heb het voor je. ('haha', waarbij ik lach als een boer met kiespijn...).

Als je dan eenmaal je 'wet' setje aan hebt, is het tijd om naar buiten te gaan. En dan begint de uitdaging pas echt.

Ken je die uitdrukking nog uit DEEL 1? Als iets eindigt, dan begint er eigenlijk pas iets...

Dat is bij deze drill ook...

In de militaire context loop je 's nachts 'de wacht', zodat jouw omgeving waar jij met je eenheid de tentjes hebt opgezet, veilig is en blijft.

Wanneer er gevaar dreigt, dan is het aan degene die de wacht loopt om te handelen en wellicht iedereen te alarmeren om in actie te komen tegen een tegenstander (hopelijk is dit een beetje een begrijpbare omschrijving voor iedereen, vooral ook degenen die (nog) geen militair zijn).

Voordat je naar buiten stapt vanuit je tentje naar de buitenlucht, hang je tot slot nog je ops vest en je wapen om, waarbij je zeker weet dat alle uitrustingsstukken contact maken met je lichaam en het laatste restje warmte uit je lichaam onttrekken...

Ideaal... maar dan anders, haha. 100% zekerheid op een rilling door je hele geraamte! Haha... (weer dat lachje als een boer met kiespijn)...

Als je vervolgens buiten komt voor jouw beurt om 'de wacht' te lopen, dan sta je meteen in de elementen van de natuur en is het game on! Buiten is het koud, nat en donker, dus letterlijk en figuurlijk geen lichtpuntje om naar uit te kijken...

De regen valt onophoudelijk met stralen uit de hemel en ondanks het dragen van je gore tex regenjas, zul je niet heel veel droger worden dan dat je nu bent.

De omgeving waarin ik deze drill moest toepassen was veelal bebost, maar ondanks dat was er altijd een snijdende wind, die door merg en been ging en de rillingen tot op het bot versterkten.

Dan was het tot slot diep in de nacht, waardoor je op het koudste moment van de dag buiten in de elementen stond met je kletsnatte pak aan.

Mijn favoriete oplossing was keihard bewegen en de beuk erin gooien om het lichaam op te warmen, maar in dit geval moest je een stille statische liggende houding aannemen op jouw positie van de wachtpost, zodat je de omgeving kon waarnemen, zonder dat jij gezien zou worden.

'Volharden in je houding', noemde ik dat voor mijzelf. Die term gebruikte ik ook als ik langdurig aan het hardlopen was en het tempo wilde vasthouden zonder snelheid te verliezen. Dan accepteerde ik het ongemak en wist ik dat ik door moest zetten om mijn doel te bereiken.

Deze uitdrukking gebruikte ik ook hier: omdat je niet anders kunt dan de situatie accepteren en je moet erdoorheen: je moet doorzetten totdat jouw tijd op de wachtpost erop zit (even los van het feit dat je een belangrijke functie hebt op die wachtpost voor de veiligheid van je eenheid; maar dat voor nu even terzijde).

En laten we tot slot het slaaptekort en de vermoeidheid niet vergeten. In de militaire veldweken, met name als je verder kwam in de opleiding, sliep je in een 'nadelige' week gemiddeld 4 tot 10 uur per week (!).

Daardoor neemt sowieso je weerstand af, en word je wilskracht en doorzettingsvermogen maximaal op de proef gesteld.

Om die reden is het oh zo belangrijk dat je echt een goede intrinsieke reden hebt om een dergelijke fysiek en mentale opleiding als dit te willen doorstaan (het woord 'intrinsiek'

gebruikten wij vaak in dienst en dat betekent dat je iets vanuit jezelf wil; als je een extrinsieke reden had, dan deed je het voor een ander).

Kortom, de betekenis van intrinsiek: je wilt het, je moet het willen, en je moet het blijven willen.

Dit soort beproevingen testen jouw wilskracht om te volharden... dus... laat met name op dit soort momenten zien hoe graag je de eindstreep wil halen! Willen is kunnen!

De hamvraag bij zo'n wet and dry drill was voor mij in de praktijk altijd: hoe ver van tevoren maak ik mijn aflosser wakker? Haha.

Normaliter maakte je je aflosser 5 minuutjes van tevoren wakker, zodat hij zich gereed kon maken om jou af te lossen.

Maar je wist dat iedereen naar de kl*te ging met deze drill en gebukt onder mentale weerstand in zijn natte pak zou kruipen, dus vaak was het verstandig om sommige buddy's 'even' 10 minuutjes extra te geven om deze hindernis voor zichzelf te overwinnen. Haha!

Dus wie is mijn aflosser... hoeveel tijd heeft hij nodig? Verbeterd hij mijn tijd? Zo ja of zo nee, het maakt niet uit: altijd diegene complimenteren, want 1 ding is zeker: vanzelf gaat het niet. Haha!

Ik zou zeggen:

“De wet and dry drill...”

“Go give it a try!”

Travel Light, Freeze at Night

In een team van 4 staan we aan het begin van onze eind oefening. Het is de eind oefening van de Mountain Leader opleiding, waarbij we ons bevinden in Noorwegen, en op het punt staan om te starten met het eerste deel: namelijk een paar honderd kilometer verplaatsen op ski's met onze rugzakken van 60+ kilogram over een enorme ijsplaat: de Hardangervidda.

De weersomstandigheden zijn niet heel gunstig gestemd; er staat veel wind en er is veel sneeuwval voorspeld, dus dat betekent goed oppassen voor windchill, frostnip, en frostbite en door de combinatie van wind en sneeuw zullen we niet veel zicht hebben.

Dus naast vertrouwen op onze navigatie skills met kaart en kompas, zijn een facemask en een goede skibril om het gezicht en de ogen te beschermen een must!

We hebben voor vertrek onze team uitrusting doorgenomen en besloten om dit keer de Nederlandse Extreme Cold Weather (ECW) tent mee te nemen, in plaats van de Britse variant.

De ECW is iets lichter en compacter in te pakken, en je kunt er met 4 man in liggen, waarbij we met de Britse variant 2 tentjes zouden moeten meenemen omdat die tentjes iets kleiner zijn. Dus de keuze was snel gemaakt.

In principe verplaatsen we alleen 's nachts, zodat we gebruik maken van de duisternis en ongezien voor de vijand (lees: anderen) kunnen verplaatsen, maar door de extreme wind en sneeuwstormen worden we in dat nachtelijke timeframe dusdanig vertraagd

door de elementen, dat we besluiten ook te verplaatsen tijdens de schemering.

Dat geeft ons net 1 a 2 uurtjes per dag extra tijd om te verplaatsen, zodat we onze geplande targets qua verplaatsing blijven halen.

Niet alleen is het belangrijk dat we de vooruitgang halen qua afstand, maar wat er ook bij komt kijken, is dat we op tijd op bepaalde locaties moeten zijn, zodat we ‘comms’ kunnen maken (comms is een militair woord voor communicatie door middel van een versleutelde radio verbinding) met ons hoofdkwartier.

Op vaste tijdstippen hebben we een ‘time window’ om dan gedurende 30 minuten contact te leggen met het hoofdkwartier en aanvullende informatie te ontvangen over de missie en vanuit ons team eventuele updates te geven.

Het is hard werken, maar we zitten nog on track qua vooruitgang. Ideaal!

We hebben onze eerste rust gepakt in ons ECW tentje, en mijn Britse buddy’s zijn erg te spreken over de Nederlandse tent.

Wanneer we ons weer klaar maken voor vertrek, liggen uiteindelijk alle rugzakken klaar voor vertrek midden in de binnentent. Ik ben degene die de ECW tent als team uitrusting meedraagt, dus als eerste maak ik de buitentent los, rol deze op en stop deze in mijn rugzak.

Zorgvuldig klap ik de tentstokken in, waarbij ik ervoor zorg dat ik het elastiek in de tentstokken evenredig verdeel. Je wil niet dat het elastiek breekt, doordat je het elastiek aan 1 kant teveel op spanning brengt, waardoor

het aan de andere kant dusdanig onder spanning komt te staan en breekt.

Dan heb je echt een uitdaging om je tentstokken netjes door de lusjes van je tentzeil te krijgen... Dus daar moeten we even scherp op zijn!

Een korte side step tussendoor: Vooraf heb ik extra goed gecheckt of er wel een blauw elastiek in de tentstokken zat. Toen ik als jonge Luitenant der Mariniers mijn praktische bedrijfsintroductie deed bij een operationele eenheid, mocht ik meelopen met de eenheid van een oudere collega, zodat ik ervaring op kon doen als pelotonscommandant.

Elke winter training is opgebouwd aan de hand van het principe: survive, move, fight. Dus eerst leer je overleven, daarna leven en verplaatsen, en tot slot leer je tactisch militair optreden.

Ik kon toen aansluiten in de ‘move’ fase bij mijn oudere collega, en de eerste avond was ‘epic’ (niet zo best).

De eenheid had nieuwe tentjes verstrekt gekregen, waar ze in eerste instantie heel blij mee waren. Spiksplinter nieuw materiaal, rechtstreeks uit de verpakking! Beter kan niet, toch?

Conform goed gebruik waren de tentjes uitgepakt, gecontroleerd en allemaal stuk voor stuk opgezet en getest. Alle scheerlijnen waren vooraf netjes op de juiste lengte gemaakt en alles wat niet nodig was, was verwijderd. De tentjes waren klaar voor gebruik.

Het enige wat men niet wist, was dat je twee types elastiek had voor de Extreme Weather tentjes: een rood en een blauw elastiek.

Het rode elastiek was bedoeld voor warmere temperaturen, en het blauwe elastiek was bedoeld voor temperaturen onder het vriespunt, waarbij het blauwe elastiek dus flexibel bleef bij extreme koude en niet zou bevriezen,... en dus niet zou breken...

Je raadt het al... In de nieuwe tentjes zat in alle tentstokken het rode elastiek, en de temperatuur was ver onder het vriespunt.

Het rode elastiek brak als luciferhoutjes in duizend stukjes en het creëren van de gewenste lange flexibele tentstok was niet mogelijk, want zonder het elastiek vielen alle tentstokken voortdurend als losse onderdelen uit elkaar...

Na enige improvisatie (improvisatie kenmerkt de marinier) konden we de tentjes uiteindelijk wel opzetten, maar ze stonden er (helaas!) niet model bij (model is een militaire term voor 'netjes zoals het hoort').

Dus, weer terug naar onze eind oefening: zorgvuldig vouw ik de tentstokken in elkaar, waarbij ik geniet van deze herinnering met het verhaal van het rode en blauwe elastiek, en dat ons tentje hier nu model staat met het juiste elastiek erin: het blauwe elastiek. Top!

Dat is ook hard nodig, want door de combinatie van de vrieskou en de ijzige wind is het echt ijs- en ijskoud!

Elk teamlid heeft een taak en mijn laatste taak is het opruimen van de binnentent. Mijn rugzak staat buiten al klaar, zodat ik de buitentent er zometeen direct in kan opbergen.

Ik haal de rugzakken van twee van mijn buddy's uit de tent en zet ze naast mijn rugzak.

Okay, het is tijd voor de laatste rugzak, en dan kan ik de binnentent opruimen en in mijn rugzak opbergen, en kan mijn rugzak dicht.

Dan zijn we weer ready to go! Let's do this!

Het moment dat ik rechtop ga staan bij de rugzakken, zie ik in mijn rechter ooghoek ineens iets voorbij vliegen.

What the f*ck was dat!

Het waait, sneeuwt en stormt ontzettend, maar ik zie duidelijk een groot rond object door de lucht vliegen dat elke milliseconde later steeds kleiner wordt.

Een fractie van een seconde later schieten mijn ogen wijd open als een geschrokken hert die in twee koplampen kijkt...

Dat is onze binnentent!

Die wegwaait!

Vol verbazing volg ik met mijn ogen nog de laatste 3 seconden van een zichtbare binnentent, die steeds kleiner wordt en uiteindelijk als een klein zwart stipje in de verte verdwijnt in een witte storm van sneeuw en ik vervolgens alleen nog maar een leegte in kijk met woeste voorbij razende sneeuwvlokken.

What the f*ck is hier zojuist gebeurd!

De gedachte schiet nog heel even bij me binnen, of ik er keihard achteraan moet skiën, maar met de snelheid waarmee de binnentent wegvloog en uit het zicht verdween, besef ik mij meteen dat dat een onbegonnen zaak is.

Ik kijk over mijn rechterschouder en ik zie een van mijn buddy's achter zijn rugzak staan.

Hela, dat kan dus niet heh. De laatste rugzak is altijd de rugzak die de binnentent nog even op zijn plek houdt, zodat hij niet wegwaait...

Zie hier, een model voorbeeld van dat wegwaaien... als het misgaat...

F*ck! Binnentent weg!

Okay, dat wordt survivalen, want zonder binnentent heb je geen afgesloten omgeving om je kleding te drogen.

Je hebt dan geen afgesloten omgeving om uit de elementen de temperatuur te regelen.

Dit is k*t mac!

Ik kijk mijn buddy aan, en het enige wat ik kan zeggen is: 'You didn't like the Dutch tent?...

Als antwoord volgt er een niet te vertalen rijtje Schotse scheldwoorden waar helemaal niemand pap van kon maken.

Ik rond het 'gesprek' uiteindelijk maar af met: "At least your backpack didn't fly away. We can't do anything about it now anymore, and we have to crack on."

Achteraf gezien, had ik vrijwel direct een vorm van acceptatie dat de binnentent weg was, en dat we daar niets meer aan konden doen.

We moesten door om onze missie voort te zetten, we konden niet achter die tent aan gaan jagen om hem mogelijk te vinden, of misschien zouden we hem wel niet vinden.

Ergens gaf mij dit direct een soort rust, waarbij ik de aandacht legde op de vraag: okay, hoe nu verder. Hoe nu verder zonder binnentent,

welke uitdagingen gaan we tegenkomen en welke gevaren gaan we tegenkomen?

Na een volle nacht verplaatsen, was het tijd om ons bivak weer op te zetten. Dit keer alleen met de buitentent. We graven ons zo diep als mogelijk in, om uit de elementen en uit de wind te zijn.

Maar we bevinden ons helaas op een ijsplaat en door de snowdrift blijft er voortdurend sneeuw onder de hoeken van de buitentent doorwaaien. Daardoor lukt het niet om een afgesloten omgeving te creëren, waarin we de temperatuur aangenaam kunnen krijgen, en onze spullen kunnen drogen.

Als je in een arctic omgeving met natte kleding en uitrusting rondloopt, dan loop je een enorm risico op bevriezing en onderkoeling.

We blijven allemaal scherp op onszelf en op elkaar, door elkaar geregeld te checken op witte plekken in het gezicht van mogelijke bevriezing.

Terwijl 2 man een poging doen om wat slaap te pakken, zijn de 2 andere keihard aan het graven rondom de tent, om de sneeuwmuur in stand te houden, want de aanhoudende snijdende wind blaast alles weg op deze ijsplaat.

2008

Hardangervidda, Noorwegen (NOR)

Mountain Leader Opleiding



Kort overleg in de vrieskou, een paar minuten nadat ons tentje is weggewaaid...

Het moment dat ik afgewisseld wordt en in mijn slaapzak kan kruipen, merk ik meteen dat het dit keer geen pretje wordt om 'even lekker' in mijn slaapzak te gaan liggen. De wind klapt om mijn oren en de buitentent klappert aan alle kanten heen en weer.

Ik lig in mijn slaapzak, en ik krijg het langzaam aan weer warm. Mijn handschoenen waren nat geworden van het constante graven in de sneeuw om onze sneeuwmuur in stand te houden. En langzaam warm ik mijn handen op door erop te gaan liggen.

Het gevoel komt ook langzaam weer terug in mijn tenen en voeten en het lichaam wordt langzaam aan weer warm. Ik zie dat de sneeuw onder de buitentent doorwaait, en dat sneeuw zich begint op te hopen aan de zijkant van mijn slaapzak.

Kak, dat is zeer ongunstig!

Door mijn lichaamswarmte smelt de sneeuw rondom mijn waterdichte bivakzak waar ik met mijn slaapzak in lig, waardoor mijn bivakzak aan de buitenkant vochtig wordt, en mijn thermo matje toch wel.

Dat leidt straks tot problemen als ik de boel wil opvouwen en in mijn rugzak wil stoppen.

Dan moet ik het nat opbergen, en zodra de vrieskou eroverheen gaat, is alles bevroren...

Als ik het dan daarna weer wil gebruiken, moet ik de boel eerst ontdooien, en dan wordt alles weer nat... kortom: gedoe!

Maar goed, het is niet anders, we zitten in deze situatie en op dit moment kunnen we niet meer doen dan de situatie accepteren, en er het

beste van maken. Gewoon doorgaan, en zorgen dat we onszelf up and running houden.

Het is wat het is...

Drie dagen later kunnen we ons laten herbevoorraden met een nieuwe tent en zijn we een ervaring rijker.

Door hard te blijven werken en ons aan de drills te houden, zijn we ongeschonden uit de strijd gekomen, en konden we ondanks deze onvoorziene (!) omstandigheden alsnog onze missie voortzetten.

Breek het ijs

Jaren later zit ik in een internationale Special Forces oefening, en beoefenen we het enteren van schepen (boarding operations) onder extreme omstandigheden, en dit keer in de arctic.

Gekleed in gitzwarte droogpakken en waterproof amfibische uitrusting varen we midden in de nacht naar een tactische lay up position.

Vanaf die locatie krijgen we last minute aanwijzingen over de locatie van een bepaald doelschip om die te naderen en te enteren.

Het is midden in de nacht en het is zo ongeloofelijk koud, dat sommigen van ons met hun droogpak vastvriezen aan de rubberboot.

De rubberboot vaart op middelmatige snelheid over het water en met deze snelheid produceert het vaartuig niet al te veel lawaai. Dat is een tactisch voordeel.

Een praktisch voordeel voor ons als Operators is dat een hogere snelheid nog meer wind genereert, waardoor letterlijk onze kop

eraf kan vriezen. Even goed staat er een behoorlijk windje en slaat de ijzige wind om je oren.

Het opspattende water dat op onze droogpakken terecht komt, druppelt langzaam omlaag van ons pak, en terwijl ik ernaar kijk veranderen de druppels in ijspegels.

Nog even en ik zit ook vastgevroren aan de rubberboot; ik moet blijven bewegen anders vries ik vast.

“Mmm, lekker klusje dit”, denk ik. “Hopelijk duurt deze insertie fase niet te lang, maar ja, dat weet je nooit...”

Als On Scene Commander draag ik de radio om contact te hebben met ons hoofdkwartier, waarvandaan de operatie gepland wordt.

Ik krijg een berichtje binnen voor mijn callsign: “target delay for... nine... minutes”.

Mmm, de verbinding is niet heel goed, en ik versta het niet heel lekker, aangezien de ijzige wind voortdurend om mijn oren slaat.

“Nine minutes” is raar om te zeggen, want we werken normaliter met een tijdsindicatie met timings die per 5 gaan. Dus five minutes, of ten minutes had logischer geweest.

Ik trek mijn neopreen gezichtsmasker omlaag, zodat ik duidelijk in de set iets kan terug zeggen. Ik zeg: “say again, over”.

En nogmaals krijg ik via een krakende en haperende verbinding hetzelfde te horen: “target delay for... nine... minutes”.

Okay, lekker vaag.

Al het vocht dat op mijn gezicht zit, verandert in rap tempo in ijs en ik voel meteen dat ik een bevroren bekkie krijg.

Ik begin mijn gezichtsspieren flink te bewegen (vergelijk het maar met gekke bekken trekken), zodat mijn gezicht niet befrist, en ik zeg door de set van de radio: “I read back, target delay for nine minutes”.

Maar dan krijg ik direct een ‘negative’ terug,...

“Target delay for nine zero minutes.”

Holy mosus! 90 minuten delay! Dat betekent dat we onszelf hier nog anderhalf uur, nine zero minutes, oftewel 90 minuten, mogen ophouden, voordat ons doelschip in de buurt is...

Mijn buddy's in de rubberboot kijken mij al vragend aan. Wat is de timing? Really?!

Vanwege de harde wind die over het water blaast, en mijn bevroren bekkie moet ik vrij hard praten om mijzelf verstaanbaar te maken.

Ik zie de ogen van mijn buddy's groot worden, dit hadden we niet verwacht.

“Heh, anderhalf uur hier wachten in deze open vrieskist op zee?!” Dat is onmenselijk man! Dan kan toch niet?!

Ja, het is toch echt waar. Zo niet, dan toch. Anderhalf uur hier blijven wachten in onze lay up position, dat is de opdracht.

Okay, dat wordt hard werken om onszelf inzetbaar te houden! Het bootje is niet heel groot, en we kunnen niet allemaal ineens opstaan om te gaan bewegen, maar we moeten bewegen, anders vriezen we hier kapot.

Eén voor één staat één van ons op, en begint wild te boksen in de lucht. De buddy naast degene die bokst houdt hem aan zijn uitrusting vast, zodat hij door de deining van de boot niet uit de boot valt.

Dan is het mijn beurt, ik moet mezelf losbeuken van de rubberboot, want ik ben vastgevroren aan de rubberboot. Met mijn vuisten sla ik op de randen van mijn uitrusting en breek ik het ijs waarmee ik vastgevroren zit aan de boot. Holy Mosus! Dit is ongekend!

Dan is het mijn tijd om even op te warmen en ik neem de bokshouding aan. Gedurende 1 minuut maak ik non stop boksbewegingen in de lucht en voel ik de zelf gegeneerde warmte in mijn lichaam op gang komen en mijn lichaam en pak verwarmen.

Als iedereen 1 keer geweest is, komen de mooiste boksbewegingen al voorbij, waarbij we elkaar bevestigende knikjes geven van hoe mooi iemand bokst, haha!

Van uppercuts tot slow motion ontwijkbewegingen en ninja kicks in de lucht, tot plotselinge aanval bewegingen, die allemaal beloond worden met waarderende blikken en thumbs up.

We moeten lachen om de ellendige omstandigheden waar we in zijn beland, en we zitten letterlijk en figuurlijk in hetzelfde schuitje. We maken er het beste van!

We zien bij elkaar in de ogen dat het goed gaat met de ander, en nog nooit had ik nagenoeg 90 minuten aaneengesloten gebokst.

Maar vandaag hier in dit bevroren rubberbootje in de vrieskou, in deze open vrieskist op zee, met een aanhoudende

snijdende ijzige wind op mijn vreetmolen, die mij voortdurend een bevroren bekkie bezorgde, was het toch echt een feit.

Conform planning, kwam na 90 minuten eindelijk het verlossende bericht dat we “moving towards target” konden, en enkele minuten later stonden we aan boord van ons doelschip:

Ready to complete our mission...

2011

Norwegen (NOR)

Arctic Special Forces Training



Djack in actie tijdens een boarding operation onder arctische omstandigheden

Opdracht #11 Jouw Gedachten

Okay, tijd voor inzicht. Welke triggers heb je kunnen ontdekken in dit hoofdstuk? Kun je jezelf voorstellen in die situaties en een voorstelling maken van hoe je met die omstandigheden om zou gaan?

Heb je wellicht zelf ook soortgelijke omstandigheden meegemaakt, waarbij je echt mentaal en fysiek geraakt werd door externe omstandigheden? Zo ja, hoe ging je daarmee om, wat dacht je, wat zei je tegen jezelf en wat deed je?

Een geweldige manier om jouw mentale weerstand te testen op de elementen van kou, is door jezelf in die positie te brengen, haha... Niet schrikken, ik vraag je niet om meteen in een ijsbad te springen, maar je kunt dit gevoel ook geleidelijk opbouwen.

Mijn manier om te wennen aan de effecten van kou op mijn lichaam, was dat ik onder de douche ging staan en begon met een comfortabele temperatuur. Als ik er klaar voor was, dan plaatste ik mijn hand aan de temperatuur regelaar, en zorgde ik ervoor dat de waterstraal op mijn borst terecht kwam.

Vervolgens draai ik heel langzaam de kraan steeds kouder. Terwijl ik dat doe, valt het steeds kouder wordende water op mijn borst en blijf ik omhoog kijken naar de douchekop.

In mijn hoofd zeg ik hardop: “No thoughts, no thoughts” tot het moment dat het water dusdanig koud is, dat ik dat niet meer hardop in mijn hoofd kan denken. Dan heb je het punt bereikt dat je lichaam zich als het ware reset, en je geest even moet terugschakelen, omdat je lichaam nu ‘even’ de aandacht nodig heeft.

De reden dat ik “No thoughts” (geen gedachten) zeg, is dat ik dat wil bereiken. Als je de rode draad in mijn verhalen nu langzaamaan begint te herkennen, dan weet je dat ik altijd de situatie nastreef over wat ik wil bereiken. En in dit geval wil ik de situatie van “No thoughts” bereiken, zodat ik kan afsluiten met een tevreden gevoel en het in gedachten roepen van een luide ‘YES!’ die ik op dat moment niet kan uitspreken (juist vanwege die kou, haha).

Een iets grotere stap is het wanneer je rechtstreeks in een ijsbad stapt. Dan krijgt je lichaam geen tijd om te wennen aan de nieuwe omstandigheden, en is het meteen game on om je hartslag onder controle te krijgen, en je gedachten op jezelf te richten.

Na lange tijd de comfortabele gewenningsmethode onder de douche gebruikt te hebben, was ik eind augustus 2019 ‘aan de beurt’ om bij een goede vriend van mij in zijn achtertuin in een ijsbad helemaal vol met ijsklontjes te stappen.

Haha, ik stap het ijsbad in en zat meteen in de herbeleving van het wak-skiën van vroeger: “Okay Sir! What is your name, rank and registration number!”

Haha, van binnen moet ik lachen dat ik deze gedachte heb; wat een mooie herinneringen heb ik aan die tijd!

Na een kort moment van het onder controle krijgen van de ademhaling, kon ik daarna mijn ademhalingen tellen en zat ik eigenlijk wel comfortabel in dit ijskoude ijsbad.

Ik zou zeggen: go give it a try!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

[illegible]

2019

Ouderkerk aan den Amstel, Nederland (NL)

Duik in een bad vol met IJS



Na lange tijd weer eens een sprong in een ijsbad!
Inclusief filmpje op mijn instagram account @djacklittel

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

[illegible]

Hoofdstuk 12: Leven of Overleven

Ontspanning door inspanning

Op een zeker moment zat ik in de Mountain Leader opleiding in de Survival fase in bergachtig terrein. Het was tijd voor individuele skills en drills om mijzelf in leven te houden met minimale middelen.

Ik was al aardig vermoeid door de fysiek zware eindoefening die vooraf was gegaan, en voordat we deze survival fase waren ingegaan, had ik in een rivier gelegen waarbij het water letterlijk van top tot teen, bij mijn nek erin en via mijn broekspijpen eruit had gestroomd.

Een fijn begin van de survival fase... Not...!

Hoewel... als je mijn verhaal uit hoofdstuk 4 nog kunt herinneren, had ik mijzelf nog snel even een enorme mentale boost gegeven door nog even snel 10 chocoladerepen op te eten, voordat ik werd opgepakt voor de SERE fase.

Haha, mijn dag kon eigenlijk niet meer stuk...

Toen ik eenmaal een geschikt plekje in een nat en donker bos had gevonden, was het zaak om te zorgen voor een onderkomen en een vuurtje.

Een nood onderkomen om uit de elementen zoals wind en regen te zijn, en een lekker warm vuurtje om mijzelf aan op te warmen en mijn kleding te drogen.

De plek voor het onderkomen had ik vrij snel vastgesteld: ik ging gebruik maken van een 'fallen tree' (een omgevallen boom), waarbij ik alleen nog maar takken en bladeren hoefde te vinden om rondom de stam van die

omgevallen boom alles af te dichten, zodat ik eronder kon gaan zitten en beschut was tegen wind en regen; ideaal!

Mijn tactiek was om in cirkels te gaan rennen rondom mijn fallen tree, waarbij ik de cirkel na elke ronde steeds groter zou maken.

Op die manier kon ik de omgeving goed leren kennen en wist ik zeker dat ik alles in de omgeving rondom mijn fallen tree gescand en gezien had (misschien vind je ineens wel iets handigs of bruikbaar; je weet maar nooit).

En daarnaast, als ik in cirkels zou gaan lopen, dan kon ik in elk geval niet verdwalen in dat bos (haha, dat zal je toch overkomen tijdens je survival in een wildvreemd bos; lol!).

Maar voordat ik mijn ronde ging maken om alle takken en bladeren te gaan zoeken, bedacht ik mijzelf dat ik daarna (zodra ik mijn onderkomen klaar had) ook een vuurtje wilde maken, dus daar moest ik ook alvast geschikt materiaal voor gaan zoeken.

En daar kwam de tactiek van het rennen goed bij van pas. Het rennen van rondjes zou mij energie gaan kosten, dat is natuurlijk zonde want ik moest juist energie sparen. Maar aan de andere kant, door te gaan rennen, zou ik het weer warm krijgen en zou mijn lichaam warmte produceren.

Dat was de ideale gelegenheid om meteen mijn aanmaak hout te drogen. Ik hoor je denken; "huh, waar heb je het nu weer over".

Ja, je leest het goed: ik ging rennen om mijn aanmaak hout te drogen.

Ik stond in een kletsnat bos waar het al dagenlang had geregend. Al het hout was

kletsnat. En om vuur te maken had ik droog hout nodig en droog aanmaak materiaal.

Mos is op het noordelijk halfrond vaak te vinden aan de noord kant van bomen, omdat daar de zon het minst schijnt en het meeste vocht verzamelt blijft: en dus gunstig is voor de groei van mos. Zo, heb je meteen weer wat geleerd, haha.

Ik deed het volgende: ik begon te rennen, en elke keer als ik mos rondom bomen zag, dan plukte is dat mos en stopte ik dat mos onder mijn T-shirt, zodat ik dat mos met mijn lichaamswarmte, rechtstreeks op mijn blote huid, kon opwarmen en dus drogen.

Ook ging ik op zoek naar beuken- en berkenbomen in de omgeving om daar de dode takken en het schors van de bomen te trekken en ook onder mijn shirt te stoppen.

Beuk- en berkhout brandt lekker lang en heet, dus dat is beter dan het hout van andere bomen.

Als een soort Ogre de bos bewoner, rende ik daar rond door het bos, met allemaal mos en takken onder mijn T-shirt.

Ik zal je zeggen dat het vast een vreemd gezicht had geweest als je toevallig had langsgelopen in dat bos:

Dan zag je daar een uitgemergeld ventje met een bleek uitgewoond gezicht en het zweet op zijn voorhoofd, in cirkels door het bos rennen, met allemaal mos en dood hout onder zijn T-shirt...

Okay,... sounds crazy, maar soms moet je even doen wat je moet en sowieso: ik was even

bezig met mijzelf... om te overleven! So, f*ck off, haha.

Een andere reden om te gaan rennen was ook dat ik mijzelf mentaal op gang wilde houden.

Door lichamelijk in beweging te zijn, hield ik mijzelf mentaal en fysiek in beweging en kon ik bewust mijn gedachten ordenen en op een rijtje zetten.

“Ontspanning door inspanning”, noem ik dat ook weleens.

En het rennen was niet echt rennen, maar meer een soort “Jog and run”. Een rustige dribbel totdat ik voelde dat mijn hartslag echt omhoog ging, en op dat moment ging ik dan weer in een versnelde pas lopen en wandelen totdat mijn hartslag weer wat omlaag was, om vervolgens weer een lichte dribbel en versnelde pas aan te nemen.

Op die manier kreeg ik het wel lekker warm, en voorkwam ik dat ik overmatig ging zweten en dat al dat mos, schors en dode takken onder mijn T-shirt weer nat zou worden van mijn eigen zweet: dat moeten we niet hebben natuurlijk, haha.

Het doel was om de boel te drogen, niet om de boel nat te houden...

En tot slot,... en nu ga je lachen...

In de oorverdovende stilte van dat natte verlaten donkere bos, speelde er zich een heerlijk vrolijk muziekje in mijn hoofd...

Ik moest denken aan een liedje waar ik altijd erg vrolijk van werd. Het was het liedje van Bobby McFerrin: “don’t worry,... be happy,... put a smile on your face”

Man oh man, wat had ik een lol in dat bos in mijn eentje; mentaal was ik niet meer te slopen...

De Koudste Nacht van mijn Leven...

Okay, na het rennen (jog and run!) van vele tientallen rondjes, had ik een complete hut gebouwd van die fallen tree, en langzaam aan begon het donker te worden, dus ik moest opschieten dat ik alles klaar had liggen, voordat de nacht zou vallen en het echt pikdonker zou worden in dit toch al donkere bos.

Ik was er klaar voor. Expeditie Robinson bestond toen nog niet, maar het was tijd voor de vuurproef: vuur maken met wat je hebt!

Ik trok mijn T-shirt omhoog en keek trots naar mijn 'gedroogde' mos, schors, takjes en houtjes. Het was natuurlijk nog een klein beetje vochtig hier en daar, maar ik had mijn best gedaan en ik kon aan de stand van de zon zien dat ik ongeveer 2,5 a 3 uur rondjes had gerend en gelopen.

Ik had voortdurend mijn hartslag hoog gehouden, en zodoende aardig wat warmte geproduceerd. Dus ik was erg tevreden met dit resultaat, beter kon haast niet. Helemaal top zo!

Ik ging er helemaal klaar voor zitten met mijn gedroogde producten van mos, schors, takjes en hout netjes naast mij opgelijnd, klaar om het vuurtje te maken.

En toen had ik nog een geheim wapen om in te zetten...

Wat...? Een geheim wapen om in te zetten?

Jazeker. Een geheim wapen waar ik mij al een paar uur op aan het verheugen was om in te zetten, op het moment als ik aan mijn vuurtje zou gaan beginnen.

Wat had ik nou als geheim wapen bij me, zal je denken?

Nou dat ga ik je vertellen:

Ik smeerde elke ochtend de binnenkant van mijn benen in met een beetje vaseline... En in deze vaseline zat een beetje petroleum... En petroleum, dat brandt erg goed als je het aansteekt.

Toen ik het vermoeden had dat we de survival fase ingingen, smeerde ik mijn laatste vaseline aan de bovenrand van mijn pendek (militaire benaming voor onderbroek).

Voor wat het waard was, had ik dus een beetje vaseline om toe te voegen aan mijn gedroogde producten om vuur te maken. Perfect!

In elk geval had ik mentaal al een hoop lol gehad met deze gedachte, dat ik hiermee een voordeeltje had om iets makkelijker mijn vuurtje te maken.

Alleen al die gedachte had me de afgelopen uren al veel plezier gegeven.

En nu was het tijd om als een soort Hans Kazan in 1 klap een vuurtje tevoorschijn te toveren.

Ik start het vuurtje op en het lukt!

Ik krijg het vuurtje aan, en krijg spontaan kippenvel over mijn hele lijf van de aangename warmte van het vuur.

Om het snel lekker warm te krijgen, steek ik om en om mijn handen in het vuur zolang als dat ik kan verdragen.

Oeh, lekker zeg! Haha, aardig gek!

Terwijl ik mijn vuurtje gaande heb, begint het plotseling keihard te stortregenen en mijn onderkomen heeft het zwaar om alle regen buiten te houden. Langzaam begint het hier en daar naar binnen te druppelen, en druppelt de regen zachtjes naar binnen op de zijkant van mijn jas en broek...

Mmm, dat wordt een pittig nachtje, want het zal koud worden vannacht als ik hier vannacht op dat bergje takken op de ijsskoude grond lig te slapen, en nu word ik ook nog eens nat van de regen,...

Maar goed, ik moet het ermee doen. Het is wat het is.

Het zal niet lukken om het vuurtje gaande te houden, daar heb ik niet voldoende hout voor verzameld, dus ik laat mijn vuurtje langzaam uitblussen en besluit zoveel rust te pakken als ik kan.

En dan,... Oei... De nacht der nachten.

De nacht die volgt, staat tot op de dag van vandaag in mijn geheugen gegrift als:

De koudste nacht van mijn leven...

Het vuur is uit, het is donker en ijskoud alsof er vorst aan de grond is. Voor mijn gevoel word ik elke 10 minuten wakker en ik kan de slaap maar moeilijk vatten.

Het voelt alsof de kou rechtstreeks vanuit de grond in mijn botten trekt, en om de zoveel minuten geeft mijn lichaam een seintje dat de

tank leeg is, en stuiter ik voor mijn gevoel elke keer een halve meter omhoog van de grond door ongecontroleerde trillingen en schokken als reactie op de vrieskou die de laatste restjes warmte uit mijn lichaam trekt.

Holy mosus! Deze nacht duurt voor mijn gevoel oneindig lang, en ik houd mijzelf voor dat het vanzelf weer ochtend wordt.

Ik kan het gevoel maar moeilijk omschrijven, dat ik lichamelijk zo verschrikkelijk moe was dat ik wilde slapen, maar dat mijn lichaam mij telkens wakker schudde met ongecontroleerde samentrekkingen, dat ik van gekkigheid niet wist waar ik het moest zoeken.

Het was een soort ultieme paradox: je bent moe, je wil slapen, je valt in slaap, en vervolgens maak je jezelf wakker, omdat je slaapt. Zo iets.

Heel kort schiet door mijn hoofd dat dit een beveiliging is van mijn lichaam om mij in leven te houden. Die trillingen en rillingen zijn natuurlijk nodig, dat mijn lichaam niet teveel afkoelt, en dat ik nooit meer wakker wordt.

Ook schiet kort door mijn hoofd dat ik nu 1 van de aangeleerde militaire ondervragingstechnieken een stuk beter begrijp: het ontnemen van slaap, en elke keer als iemand bijna in slaapt valt, dat je dan gewekt wordt.

Als je dan zo verschrikkelijk moe bent, dan wil je alleen maar slapen (slaap is 1 van de 4 primaire levensbehoeften van de mens; naast eten, drinken en voortplanting).

Als iemand dan beloofd kan worden met slaap, dan vertelt 'ie maar al te graag wat dingetjes, om vervolgens eindelijk, in

hemelsnaam, een beetje slaap te mogen pakken.

Gelukkig kon het dus nóg erger, hield ik me voor. Elke keer als ik rillend en stouterend wakker wordt, besluit ik één van mijn affirmaties op te zeggen:

“Nieuwe dag, nieuwe kansen!” Okay, doorzetten nu!

Phoe heh! Het ochtendgloren verschijnt en langzaamaan wordt het licht. Verkleumd en zwaar vermoeid sta ik op. Wat een nacht! Pffff...

Ik begin op de plaats te joggen om het weer een beetje warm te krijgen en langzaam begint mijn bevroren lichaam te ontdooien.

Heel langzaam komt er weer gevoel in mijn bevroren voeten en handen, en het bloed begint weer een beetje te stromen door mijn lichaam.

Holy mosus heh! Wat een nacht, dat was echt bizar!

Zo koud had ik het nog nooit gehad.

Okay, meteen leren van deze gebeurtenis; ik heb een hele dag voor mij liggen om verbeteringen aan te brengen aan mijn onderkomen, zodat ik de volgende ronde er een stuk beter bij lig... Het is game on!

PS. In de extractie fase van deze survival training kwam ik weer samen met mijn buddy's van de opleiding en hoorde ik dat sommigen helemaal geen vuur hadden aangekregen op hun plek in hun ook kletsnatte bos, en dat zij ook een verschrikkelijk zware nacht hadden gehad.

Wat hebben we gelachen om elkaars ellende... “Gedeelde smart is halve smart” is geloof ik het spreekwoord wat daar mooi bij past.

En oh ja! Een andere buddy had net als ik ook een vuurtje weten te maken, en waar ik mijn handen direct in het vuur had gestoken, had hij zulke koude voeten dat hij met zijn gevechtslaarzen lekker dicht bij het vuur was gaan zitten (lees: in het vuur).

Zijn halve schoenzool was daardoor weg geschroeid! Haha,...!

De voorkant van zijn schoen was dusdanig verbrand dat je bij elke stap die hij nam een paar blote tenen te zien kreeg.

Haha, wat hebben wij gelachen om mister barefoot (meneer blootvoet), die korte tijd deze bijnaam met zich meedroeg en volgens ons deze bijna onmenselijke opleiding op zijn blote voeten wist de volbrengen.

Wat hebben we gelachen om elkaars ellende, en wat waren we blij dat we allemaal deze fase doorstaan hadden! Op pure volharding, discipline en wilskracht!

Keep going, no matter what!

Reflecteer, leer, kijk vooruit & regeer

Na deze intense ervaring in het verdragen en incasseren van kou en nattigheid in bergachtig en bebost terrein, was ik dubbel op mijn hoede toen we in diezelfde opleiding (de Britse Mountain Leader opleiding) de arctic survival ingingen, oftewel overleven onder winterse omstandigheden met sneeuw en ijs...

Na wederom weer een lange militaire tactische oefening, waarin we honderden kilometers hadden geskied met onze rugzakken van 60+

kg en diezelfde oefening waarin op dag 1 onze tent was weggewaaid en we feitelijk meteen al in een survival situatie terecht waren gekomen, begon nu de officiële survival fase (haha, nu begon dus de officiële survival pas).

Ik wilde er 100% voor zorgen dat ik het dit keer niet zo koud zou hebben als de vorige keer.

En ik moet zeggen, dat ik mij behoorlijk strijdvaardig voelde om dit keer echt een optimaal onderkomen te bouwen, waarin ik een relatief goede nacht kon gaan maken.

Zo'n koude nacht als de vorige keer in de survival wilde ik nooit meer meemaken! That's for sure!

Ik ging weer op zoek naar een geschikte locatie voor een onderkomen, maar kon eigenlijk niet echt een geschikte locatie vinden...

Ik zat in een gebied wat half besneeuwt en half bebost was, dus er lag niet heel veel sneeuw zodat ik mij kon ingraven om een sneeuwonderkomen te maken, dat had het makkelijkst geweest... maar helaas.

Mmm, bomen zat, maar nergens een fallen tree of iets wat daarop leek...

En toen kreeg ik een mooi idee...

Weet je wat, ik maak gewoon mijn eigen fallen tree! Voor deze survival mochten we onze survival kit gebruiken, en ik had de beschikking over een draadzaag.

Het plan was er, nu alleen nog een boom. En ja hoor, bij een kleine open plek in het bos zag ik een prachtig exemplaar staan.

Een mooie oude 'dode' boom (yes! droge takken waarvan het sap al is opgedroogd!), die ik qua dikte net niet kon omhelzen (en nee, ik heb daar in dat bos niet daadwerkelijk die boom staan knuffelen om te meten hoe dik 'ie was; dit kon ik met mijn ervaren oog zo wel zien).

Dit prachtige exemplaar waar ik mijn oog op had laten vallen, had ook nog eens een geweldige 'vallijn', zodat als hij zou omvallen, dat hij dan precies een open plek zou vullen. Perfect!

Voordat ik de start maakte met het omzagen van de boom, maakte ik nog even van een stukje hout een soort geo driehoek, zodat ik precies kon uitrekenen hoe hoog de boom was en tot waar de boom zou reiken als hij op de grond terecht zou komen. Dit om te voorkomen dat hij op hoge hoogte in een andere boom zou blijven hangen...

Dat zou in deze survival situatie natuurlijk zonde van de tijd, energie en effort zijn, dat moeten we niet hebben.

Kortom, wat moet ik wel hebben: een keurige fallen tree, die met de top van de boom helemaal op de grond terecht zou komen.

Zoals je merkt, focus ik in mijn gedachten voortdurend op wat wel kan. Dat deed ik toen, en dat doe ik tegenwoordig ook nog steeds.

Als ik mijzelf erop betrap dat ik iets denk waarin ik zeg: "dat wil ik niet", dan probeer ik meteen aansluitend te bedenken wat ik dan wél wil.

Zo houd je je focus scherp en weet je precies waar je naartoe wil werken. Dat houd je lekker doelgericht.

Zo gezegd, zo gedaan. Ik begin te zagen met mijn draadzaag en krijg het al snel warm. Dus hup, ventileren.

Daar stond ik dan in mijn T-shirt met korte mouwen in een bos met sneeuw en ijs, als een dampend paard met het stoom uit mijn oren te hakken en te zagen in een dode boom...

Ik had ervoor gekozen dat ik lekker rechtop kon gaan staan, en dat ik bij elke zaagbeweging als het ware mijn lichaam in de strijd kon gooien.

Met een soort schuine boksbewegingen stond ik daar met het zweet op mijn voorhoofd ritmisch in die boom te zagen.

De machine stond goed aan (mijn lichaam was goed warm, afgezien van wat koude vingers en koude voeten) en het stoom zag ik opstijgen van mijn schouders en bovenrug; alsof ik in brand stond daar in die vrieskou (helaas, want het was ijskoud en ik had nog geen vuur, en ik bedoel natuurlijk niet dat ik daadwerkelijk echt in de brand wilde staan, maar het gewoon iets warmer hebben, had wel lekker geweest, haha).

Ik gebruikte qua inzaag methode de wig techniek, waarbij je eerst een wig uit de boom zaagt aan de kant waar je hem naartoe wil laten vallen. En vervolgens zaag je de boom aan de andere kant in, totdat hij omvalt.

Ik had veel plezier in het omzagen van deze boom.

Ten eerste had ik wat te doen (dat is altijd slim in een survival; blijf in beweging en blijf actief). En ten tweede was het een heerlijk gevoel om een soort van controle te hebben op de uitkomst van mijn handelen.

Zometeen heb ik gewoon ff een boom van ruim 15 meter hoog omgezaagd en valt die met een harde klap op precies de juiste plek hier voor mijn neus op de grond.

Hoe gaaf is dat! Ik had alleen al aan die gedachte heel veel lol met mijzelf... en dat terwijl ik daar in een survival situatie zat,... met verder helemaal niks...

Anyway! Het was zover! De boom was bijna voldoende doorgezaagd op de juiste plekken!

In mijn hoofd tel ik af.

3...2...1... en go!

Ik geef een harde klote klap op de boom, net boven de plek waar ik net urenlang heb staan zagen, en jawel hij begint meteen te kraken!

Met een enorme klap – voor mijn gevoel echt een oerknal! – valt de boom van 15 meter lang, precies op mijn vooraf berekende positie.

Heerlijk! Mijn dag kon niet meer stuk! Perfect!

Vanwege die harde klap had ik wel kans op onderkenning, dus ik moest meteen ervoor zorgen dat het leek alsof deze boom hier al jaren (of in geval een tijdje) lag.

En mijn onderkomen moest ik vervolgens rap maken en goed af camoufleren, zodat ik niet gevonden zou worden door het trainingskader. Dus: werk aan de winkel!

Als een atleet sprintte ik op en neer door het bos om takken te verzamelen voor mijn survival onderkomen en bouwde ik in no time een nood onderkomen waarin ik voor mijn doen redelijk comfortabel kon liggen.

Een groot deel van de takken aan de zijkant van mijn fallen tree kon ik afzagen en gebruiken als brandhout als ik straks aan mijn vuurtje zou beginnen.

Met aarde en mos smeerde ik het blanke hout van de boomstam in, waar hij net vers door mij doorgezaagd was, zodat je geen kleur verschil meer zag, en dat je niet kon zien dat ik die boom zojuist pas doorgezaagd had.

Een paar uur later zag ik in de verte het trainingskader naderen. Het spel was dat zij door de survival gebieden zouden verplaatsen, en dat je een beoordeling zou krijgen over hoe je je onderkomen had gebouwd en gecamoufleerd had.

Ze liepen met honden, dus ze gingen je sowieso wel vinden. En in deze fase van de survival mocht je nog gevonden worden, dus momenteel geen reden voor paniek om met grote ogen een hele lange oneindige sprint in te zetten op standje max (vrije vertaling van: het inzetten van je maximaal haalbare sprint).

Ik kreeg een compliment voor mijn locatie en de wijze waarop ik mijn onderkomen had gecamoufleerd, ze hadden het in hun opmars door het bos niet gezien. Mooi, dat is goed nieuws!

Maar toen...

“Mister Littel, was this tree already in this fallen position...?”

F*ck, terwijl hij de vraag stelt, zie ik nog een laatste restje zaagsel op de grond liggen...

”Uhh,... Well...”

Aansluitend vertel ik mijn verhaal en redenatie, want als ik 1 ding geleerd had in

mijn militaire loopbaan, dan was het dat eerlijkheid het langst duurt. Own je verhaal, en zorg ervoor dat je altijd kunt uitleggen wat je beweegreden of afweging in je handelen was. Dusss...

Gelukkig is het niet direct een probleem, want ze konden niet zien dat deze boom hier nog maar net lag, daar had ik perfect werk in geleverd! Petje af!

Dus tja, ik had feitelijk keurig werk geleverd, afgezien van het kleine beetje zaagsel dat ik over het hoofd had gezien, wat niet veel groter was dan de hoeveelheid suiker op een theelepeltje, of een mespuntje van iets.

Plus het was een ‘dode’ boom, en het was toegestaan om eventuele ‘dode’ bomen te gebruiken. Okay, het omzagen van een boom van 15 meter is misschien een ander verhaal; daar was niets over gezegd... Haha (sarcastisch lachje als een boer met kiespijn)...

Maar toen... “Okay Sir, you did your best, we can see that.”

“Mooi!”, dacht ik meteen! “Goed nieuws!”

“However...”

Als het kader start met een “however”, dan weet je dat er iets gaat volgen wat tijd en effort gaat kosten... En ik slikte mijn blijdschap van zojuist even terug in,...

“However,...You missed a spot.”, zegt de instructeur.

Hij pakt het mespuntje zaagsel met zijn linkerhand van de grond, en laat het via zijn duim en wijsvinger als een soort peper en zout op een stukje vlees, op de palm van zijn rechterhand vallen...

In doodse stilte aanschouw ik het tafereel, en in een soort slow motion zie ik hoe het zaagsel zich ophoopt als een klein bergje op zijn hand, en hoe hij vervolgens het bergje zaagsel in één ademzucht vanaf zijn hand heel langzaam de lucht in blaast, en hoe het zaagsel zich langzaam verspreid in de omgeving en omlaag dwarrelt...

Met samengeknepen billetjes wacht ik mijn ‘punishment’ af...

En jawel, daar kwam ‘ie:

“Okay Sir, you’ve cut down this tree with a big log still standing upwards like a big f*cking Indian totum (een deel van de stam stond nog rechtop, aangezien ik vanuit een staande positie had gezaagd). If you make this log disappear, then we are all good.”

Opgelucht stem ik snel in met deze maatregel, want voor hetzelfde geld moest ik het restant van de boomstam op een Indiaanse totum paal laten lijken.

Ik zag mijzelf al urenlang hout bewerken en diverse kleuren aanbrengen op deze stam om er een ware totumpaal van te maken...

Dus het wegzagen en laten verdwijnen van die stam was een cadeautje (niet echt een cadeautje natuurlijk, maar je begrijpt hopelijk wat ik bedoel: van alle punishments die ik kon verzinnen, viel deze straf enorm mee).

“Good luck Sir, tomorrow this log is gone. Have a nice evening”.

Ik bedank het kader en ga voor de stam staan.

“Okay, het is you and me. And you are going down”, zeg ik in mijzelf terwijl ik een soort

van staredown uitvoer met de dode boomstam.

Enige nadeel is dat ik de stam zo dichtbij als mogelijk bij de grond moet afzagen, om hem daadwerkelijk uit het zicht te laten verdwijnen.

En daarvoor moet ik gebukt op mijn knieën zitten om met mijn handzaagje in die stam te zagen...

Oef, daar zat ik dan. Op mijn knietjes op de grond. Lekker te zagen in de arctic survival...

Mijn knieën worden nat en de kou trekt door mijn benen en de achterkant van mijn benen.

Omdat ik zo laag bij de grond aan het zagen ben, raken mijn knokkels af en toe de bevroren grond en de wortels rondom de stam, waardoor mijn knokkels beginnen te bloeden.

F*ck, dat is uitermate ongunstig, het laatste wat je wil, is dat je gewond raakt tijdens je survival... Okay, gewoon even zorgvuldig rammen met die kast, en rap dit klusje klaren.

Ik besluit er met volle overgave tegenaan te gaan, want langzaam zie ik de laatste zonnestralen verdwijnen, de schemer valt, en met een kraakheldere hemel gaan we waarschijnlijk toch wederom weer een ijskoude nacht tegemoet...

Dus over een paar uurtjes krijgen we een echte ‘temperature drop’ (de temperatuur zal dan omlaag schieten), en dan gaat het echt koud worden.

Tegen die tijd wil ik graag lekker knus in mijn mooie onderkomen zitten, op een prachtig bedje van hout, met een heerlijk warm vuurbanket voor mijn neus.

Na flink wat inspanning en het overwinnen van vooral de onhandige gebukte positie waarin ik moet zagen, heb ik gewonnen.

De stam is los van de grond, en ik had er al een bestemming voor: dat wordt meteen mijn fire wall, waartegen ik mijn vuur kan laten 'weerkaatsen' om mijn onderkomen op te warmen.

Gelukkig had ik alle andere bestanddelen voor mijn onderkomen en mijn vuur vooraf al verzameld, want binnen een rap tempo is het ineens pikdonker in het bos en waait er een ijzig koud windje door het bos.

Ik krijg het vuur aan, en zit heerlijk te genieten van wat er mij zojuist allemaal overkomen is.

Ik laat mijn dag nog eens in mijn gedachten passeren en wat er zojuist allemaal gebeurt is in de laatste uren die gepasseerd zijn.

Wat een lol met het omzagen van die boom toen hij nog rechtop stond, en wat een klap toen die boom op de grond stuiterde! Echt heel tof!

En wat een mazzel dat ik 'slechts' die boomstam kort boven de grond moest afzagen.

Wel ff jammer dat ik daardoor veel energie heb verloren en mijn knokkels heb opengehaald, maar goed, dat hoort erbij. En doorrrr!

Ik heb een overvloed aan droog hout en stook de boel goed op. Ik voel de hitte van het vuur heerlijk op mijn gezicht schroeien.

Het is inmiddels bloedheet geworden in mijn onderkomen, en ik begin te zweten.

"Haha, wat een lol joh, zit ik hier in een arctic survival in de vrieskou, heb ik een f*cking sauna gebouwd!"

Ik moet om mijzelf lachen dat ik deze gedachte heb; dat is toch niet normaal!

Ik besluit de boel nog eens flink op te stoken, en uiteindelijk zit ik als een soort tarzan, glanzend van het zweet, met een ontbloot bovenlijf in mijn hutje.

"I am sweating my tits off", zoals mijn Britse buddy's zouden zeggen.

Terwijl het zo heet is in mijn hutje, droog ik mijn kleren, mijn sokken, mijn schoenen en mijn inlegzooltjes van mijn schoenen.

Tegelijkertijd smelt ik sneeuw, zodat ik mijzelf straks weer kan optoppen met water om mijn vocht verlies te compenseren voor het overmatige zweten hier in die sauna van me....

Life is good...!

Opdracht #12 Jouw Extreme Test

Wanneer heb je voor het laatst een binnenpretje gehad? Dat je moest lachen om je eigen gedachten?

Of dat je tijdens een bezigheid ineens moet terugdenken aan een eerdere situatie waarin je iets soortgelijks deed.

En dat je bewuste gedachten hebt, hoe je toen de situatie oploste, of wat toen nog iets beter kon, en dat je nu de kans hebt om die verbetering door te voeren?

Zet je bewust gedachten in om jezelf op te peppen? Of heb je weleens bewust aan iets gedacht om associaties op te roepen om jou te helpen waar je op dat moment mee bezig was?

Een klassiek voorbeeld hiervan is het denken aan een fijne, heerlijke, zonnige, warme zomervakantie, terwijl de dag grijs en somber is en je door de stralende regen loopt met een zeiknatte broek en schoenen...

Mijn visie is dat externe elementen jouw gedachten niet meer zouden mogen beïnvloeden.

Laat je de weersomstandigheden jouw gemoedstoestand beïnvloeden? Een externe gebeurtenis? Of anders gezegd: laat je een mooi weekend verprutsten door een beetje regen? Dat zal even lekker zijn! Dat laten we echt niet gebeuren!

De volgende keer als het regent, trek dan eens je regenjas aan (eventueel ook je regenbroek als je er 1 hebt) en ga naar buiten, zonder paraplu, en ga 20 minuten stevig wandelen; echt stevig wandelen.

Je doet je jas lekker helemaal dicht, en terwijl je voelt dat je broek en je jas nat worden, loop je stevig door, waardoor je warm blijft. Voel wat er extern gebeurt: wat de invloed van de regen op je is, je krijgt een nat gezicht; so what! Het is misschien een beetje fris; so what!

Voel wat de wind met je doet, en hoe de wind op je natgerengende broek een extra koud effect heeft.

Als je stevig blijft lopen, dan produceer je voldoende warmte om deze elementen te trotseren. Voel dat je lichaam warmte produceert en loop dusdanig stevig door dat je het warm krijgt en lichtjes begint te zweten.

Je kunt zelfs een jog and run toepassen, waarbij je stukken stevig wandelt en aansluitend een stukje rent of jogg.

Wanneer je voelt dat je hartslag omhoog gaat, dan ga je weer wandelen. Dat is een ideale manier om jezelf op te warmen, waarbij je niet direct overmatig gaat zweten.

Probeer tijdens deze walk-in-the-rain positieve associaties te maken met warme herinneringen.

Als je dit voor het eerst doet, zal dat uitdagend zijn, omdat je nog iets moet verzinnen of misschien is de associatie nog niet zo heel sterk. Naar mate je dit vaker oefent, word je er beter in.

Focus op plezierige gebeurtenissen en situaties waarin je lol had. Wat je kunt doen als je de positieve associaties nog te uitdagend vindt, is focussen op jezelf en tegen jezelf zeggen:

“Okay, 20 minuten lopen, dat is niks.”

“Een beetje regen houdt mij niet tegen.”

En terwijl je loopt, focus je op het snelle wandelen en de ritmische beweging van je armen, en misschien wel het ritmische geluid dat je jas maakt als je je armen beweegt.

Sta jezelf toe dat je je bewust wordt van je hartslag.

Focus op het stevige wandelen, waarbij je echt jezelf vooruit pusht, en vooruit duwt. Voel maar eens wat het is om zo stevig als mogelijk te wandelen. Beweeg je armen stevig mee en 'drive' jezelf voorwaarts.

Op die manier krijg je geen gelegenheid om al slenterend je gedachten de vrije loop te laten gaan. De focus moet liggen op vooruit! We gaan ervoor!

Na 20 minuten kom je thuis, en leg je je natte kleding netjes op een stapeltje in de douche, stop dat setje in zijn geheel dan in een plastic zak, doe de plastic zak dicht en stap onder een hete douche.

Voel hoe je lichaam tintelt en reageert op de transitie van een verkleumd koud lichaam naar een warm en comfortabel lichaam.

Dit gevoel gun ik je van harte, want het is één van de heerlijkste gevoelens die je kan hebben.

Go give it a try!

(Wees uiteraard verstandig, en houd het te allen tijden veilig. Safety First! Just Saying!).

PS. En voor de echte diehards... Als je onder die warme douche vandaan komt en je hebt je afgedroogd: pas dan ook nog eens de wet and dry drill toe.

En trek je volledige stapeltje natte en koude kleren weer terug aan!

Ervaar het, voel het, wat doet het met je gedachten, wat zeg je tegen jezelf in dit proces, wat doe je?

Ga je door, twijfel je, wil je halverwege stoppen, of ga je door?

Heb je je volledige koude en natte setje aan? Vier je succes, en zeg hardop:

"Yes, ik kan dit!"

"I got this!"

Trek dan al je natte kleren weer uit (moeilijk heh, natte kleren aan en uit trekken) en kleed je nu om in warme comfortabele kleding.

Job well done! Ik ben trots op je!

PS2. Geniet nu van een kop warme thee of een bakkie poeroet (ik een militaire uitdrukking voor: chocolademelk); je hebt het verdiend!

PS3. Is het seizoen niet regenachtig; maar lekker zonnig, draai deze challenge dan om:

Trek een jogging pak aan, laat jezelf nat spuiten in je achtertuin, en pas de jog-and-run toe.

Blijf rennen totdat je hele jogging pak weer droog is.

Noot: de wandeling die bij deze challenge met een 'van-nat-naar-droog-met-hetzelfde-pak'-challenge hoort, duurt vaak iets langer...

Succes!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

[illegible]

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hoofdstuk 13: Empty the Tank

Rondje Littel

In 2001, in mijn eerste jaar op het Koninklijk Instituut voor de Marine (KIM), kwam ik op zondagavond altijd met de trein naar Den Helder, zodat ik mijn laatste spulletjes in orde kon maken voordat de week zou beginnen.

Ik sliep toen op een grote slaapzaal, waar we gezamenlijk met 100 man in rijen (elke rij noemden we een 'bak') naast elkaar in stapelbedjes sliepen.

Je bedje maakte je netjes op met 2 witte lakens en een wollen deken, en je kast was standaard model ingeruimd (model betekent netjes, maar dat weet je langzamerhand wel, want dat heb ik nu al meerdere malen aangehaald, en standaard betekent dat iedereen precies dezelfde indeling in zijn kast had).

Ik kwam vaak rond 21.00 uur aan op het KIM, en tien minuten later had ik mijn schone was in mijn kast gelegd en mijn bedje rechtgetrokken en was ik eigenlijk al klaar om de week te starten.

Ik had de week ervoor nieuwe gevechtslaarzen (kisten) gekregen en die wilde ik goed inlopen. Ik had al flink wat wandel-ervaring opgebouwd, aangezien ik al een paar jaar lang met mijn vader bijna elk weekend een wandeltocht liep van 25 of 40 kilometer.

In bepaalde tijden van het jaar werden er wandeltochten georganiseerd door de RS80 (zo heette deze wandelsport vereniging) en de WS40 (deze termen kun je ook googlen, dan vind je de wandeltochten die hierbij horen als deze wandelverenigingen ze tenminste nog organiseren anno nu).

Om mijn nieuwe kisten in te lopen dompelde ik ze onder in een emmer met water, goot ik het water eruit, trok ik ze aan en ging ik wandelen. Op die manier zette het leer zich direct helemaal naar mijn voeten, en had ik binnen no-time fijne ingelopen schoenen!

Op het KIM kende ik de route via de dijk naar de vuurtoren maar al te goed: die route hadden we al talloze malen gelopen tijdens onze maritieme introductie periode en tijdens sportlessen.

Dit keer liep ik hier zelf, in de duisternis, 's avonds om 21.30 uur, met natte schoenen en inmiddels natte sokken, uit vrije wil... Haha, het moet niet veel gekker worden!

Mijn doel was om sowieso minimaal een uur te gaan lopen, zodat mijn schoenen goed ingelopen zouden worden. Ik vond het lekker om de dijk over te steken, en aan de kant van het water te lopen. Ik liep daar vol in de elementen waar de wind woest om je oren waaide en ik af en toe wat zout water op mijn gezicht voelde opspatten door de ruige zee met opspattend water tegen de onderkant van de dijk aan mijn rechterzijde.

Om goed warm te blijven, besloot ik te gaan hardlopen en joggen. Ik had dat nog niet zo vaak gedaan op kisten, afgezien van hier in de maritieme opleiding, dus dat wilde ik wel vaker oefenen.

Ik voelde dat ik dat conditioneel best wel uitdagend vond, omdat die kisten simpelweg zwaarder zijn dan normale hardloepschoenen en ik, denk ik, daardoor een hoog hardloop tempo toen nog niet zo goed kon volhouden. Dus ik besloot rustiger te gaan hardlopen, en

een soort van joggen toe te passen, en dat af te wisselen met stevig doorwandelen.

Dit speciale moment, dat ik dit op deze manier besloot te doen, was de geboorte van mijn Jog-And-Run (JAR) methode. Waarbij ik kon luisteren naar mijn lichaam en waarbij mijn hartslag bepaalde wanneer ik weer zou gaan wandelen, en als ik voldoende hersteld was en ik voelde dat mijn hartslag weer rustig was, dan ging ik er weer voor en ging ik weer joggen.

Deze Jog And Run methode was een hele andere belevenis dan het speedmarsen, wat in principe ongeveer op hetzelfde neerkomt. In beide gevallen is zo dat je rent en wandelt.

Alleen bij de speedmars lessen werd altijd het tempo gedicteerd, dat standaard een erg hoog tempo was, zowel bij het hardlopen als bij het wandelen, waardoor er altijd mensen uitvielen tijdens de speedmars lessen. En met 'uitvielen' bedoel ik dat zij dan het tempo van de groep niet konden volhouden, en zich moesten laten afzakken.

Haha, nu ik er zo langer over nadenk, heb ik in 20 jaar militaire dienst in geen enkele opleiding meegemaakt dat een groep tijdens de speedmars training van begin tot eind bij elkaar is gebleven...

Echt nog nooit... Oeps, misschien een seintje dat de opbouw van de militaire sportlessen in gevechtsopleidingen een herbeschouwing nodig hebben, want hoe lekker is het mentaal voor de hele groep als je een keer gezamenlijk en met zijn allen een speedmars succesvol afrondt; echt met de hele groep!

Dus mocht een militaire sportinstructeur mijn boek lezen: hint hint, haha. Pas dan in plaats van een speedmars les, eens een Jog And Run toe!

Anyway, deze Jog And Run methode werkte echt top! Ik ging niet overmatig zweten, ik voorkwam dat ik mijzelf over de kop liep en daardoor voorkwam ik het risico op blessures, ik had de controle over mijn hartslag, ik leerde naar mijn lichaam luisteren, en ik kon mijzelf op gevoel zo hard pushen als ik wilde.

Ik merkte al vrij snel dat als ik langer 'doorduwde' tijdens het hardlopen met een hogere hartslag, dat ik dan een langere hersteltijd nodig had tijdens het wandelen.

Dus voor mij was dit een seintje dat ik goed aan mijn conditie wilde werken, zodat ik het hardloop gedeelte van het joggen en rennen, zo goed en zo lang als mogelijk kon volhouden, en natuurlijk met in het achterhoofd dat ik tijdens de militaire speedmars lessen de groep goed kon bijhouden en niet voortijdig zou uitvallen.

Ik was er een paar keer 'af gegaan', en dat was geen fijn gevoel: het feit dat je de anderen van de groep fysiek gezien niet kunt bijhouden is mentaal een klap in het gezicht.

Het voelde alsof ik mijn groep in de steek liet, terwijl ik dat totaal niet wilde, maar dat ik er niets aan kon doen: op dat moment was ik fysiek gewoon niet in staat om bij te blijven.

Dat gevoel wilde ik nooit meer meemaken, of in elk geval zo min mogelijk, want waarschijnlijk zou ook ik vast nog wel een paar keer separaat fysiek gesloopt worden door het trainingskader!

Ik wilde minimaal een uur mijn Jog And Run toepassen om mijn schoenen goed in te lopen, maar ik was binnen 20 minuten al bij de vuurtoren genaamd de ‘Lange Jaap’.

“Mmm, dan moet ik nog maar even een extra stukkie rechtdoor”, zeg ik tegen mijzelf. “Ik wil nu nog niet omkeren, want dan ben ik binnen het uur weer terug. Dat is te kort.”

Ik ga rechtdoor en de dijk eindigt en het strand begint.

“Wauw, dit is gaaf hé!” Speedmarsen over het strand!

Het eerste stukje is even zwaar om door het mulle zand te ploeteren, maar als ik eenmaal strak langs de waterlijn loop, is het zand hard genoeg dat ik op mijn normale tempo kan doorstompen (doorstompen is een militair woord voor: door rennen op militaire wijze, namelijk blik op oneindig en blijven doorgaan).

Het kunstmatige licht van de laatste lantaarnpalen aan de dijk verdwijnt al snel achter mij uit het zicht, en al snel loop ik in de complete duisternis met alleen de weerspiegeling van het maanlicht op de dansende golven over het strand.

Wat een rust, en wat een heerlijke ervaring om dit zo te doen!

Ik loop in het maanlicht langs een onstuimige zee door de branding van het strand, en voel af en toe het zoute water opspatten in mijn gezicht, en de zilte geur en de zoute smaak maken de ervaring compleet. Wat een belevenis! Heerlijk dit!

Het geeft een krachtig gevoel dat ik zo op mijzelf ben aangewezen om hier zo in mijn eentje langs het water te speedmarsen en hard te lopen.

Met opzwepende muziek in mijn oren, heb ik het gevoel alsof ik niet meer te stoppen ben.

De muziek helpt mij om mijzelf te blijven pushen tijdens het hardlopen, waarbij ik steeds harder ga hardlopen en tijdens het wandelen zo stevig als mogelijk probeer door te wandelen.

Ik volg de waterlijn en houd in de gaten wanneer ik een strandafslag zie, zodat ik weet waar ik het strand kan verlaten.

Na ongeveer drie kwartier ben ik bij strandafslag Falga, en eigenlijk voel ik mij nog zo goed en fit, dat ik besloot nog een strandafslag verder te gaan.

In de verte zie ik nog wat lichtjes schijnen, dus dat geeft mij de gemoedrust dat er nog meer strandafslagen aan komen, dus ik besluit gestaag door te lopen.

Uiteindelijk zag ik enige tijd later een mooie passage om het strand te verlaten, waarbij, toen ik later op de kaart keek (echt, in zo’n ouderwets stratenboek had ik het opgezocht, haha!) ik de afslag had gepakt precies aan de zuidkant van Julianadorp (als je vanaf het strand doorloopt naar de weg kom je uit bij parkeerplaats Zanddijk, dit even voor de kenners, haha).

Ik liep de strandafslag door het zand omhoog en zag aan mijn linkerkant een mooi duinpad dat dwars door de duinen ging. Ideaal! Dat pad neem ik!

En via de duinen liep ik weer helemaal terug naar Den Helder om weer aan te komen bij mijn stapelbedje op het KIM.

Afstand: ongeveer 25 kilometer.

Tijd: ongeveer twee en een half uur. Perfect!

Uiteindelijk zou mijn rondje bekend worden als 'Rondje Littel', en hebben nog vele buddy's en marine collega's samen met mij dit rondje gelopen of op de Jog And Run manier dit rondje afgelegd. Superleuk en gaaf om te doen!

Rond middernacht was ik terug, en was het snel douchen, mijn kleren in mijn wasnetje aan mijn kast hangen, en nog even snel mijn schoenen poetsen om aansluitend snel mijn bedje in te duiken, want inmiddels was het seïn 'stilte op zaal' al een tijdje gegeven, zodat iedereen rustig kon gaan slapen (het is toch wel fijn om een paar regeltjes af te spreken als je met 100 man op een grote zaal slaapt).

Mijn week was al goed begonnen, en voor mijn gevoel had ik mijn eerste overwinning van deze nieuwe week al binnen! Game on! Laat de week maar komen!

Nieuwe week, nieuwe kansen!

Van JAR naar SPEEDMARS

Later, toen ik eenmaal in de mariniers opleiding zat om officier der mariniers te worden, ging het speedmarsen mij altijd erg goed af.

Ik eindigde samen met 5 a 6 anderen altijd standaard in de kopgroep. Daar waren we best wel trots op, want die speedmarsen waren niet mis, dat ging er echt hard tegenaan!

Op een zeker moment startte ik aan onze zoveelste veldweek en ik voelde me niet helemaal top. Ik had geen idee wat het was, maar mijn voet zeurde een beetje en ik kwam niet lekker op gang.

In eerste instantie negeerde ik het ongemak in mijn voet, totdat ik de volgende ochtend mijn schoen probeerde aan te trekken en dat mijn voet wat opgezet was. Ik kreeg simpelweg mijn schoen in eerste instantie niet aangetrokken...

"Hé, wat gek? Is mijn schoen gekrompen?"

Nee, mijn voet bleek dusdanig opgezet te zijn, dat ik dus moeite had om mijn schoen op een normale manier aan te trekken...

Mmm, dit kan ik nu niet gebruiken, we zitten middenin een veldweek, dus gewoon maar even doorzetten.

Achteraf gezien komt een blessure of een overbelasting natuurlijk nooit uit, dus kun je het maar beter omarmen (het is er nu eenmaal), in plaats van dat je het wegduwt.

Uiteindelijk liep ik de hele week nog gewoon door met mijn dikke voet, en negeerde ik alle signalen.

Pas bij de afsluitende speedmars van die week, werd het teveel (of gaf ik toe dat ik niet langer op die voet kon lopen).

We starten de speedmars en zoals altijd, is het in het begin even positie kiezen waar je gaat lopen.

De betere speedmarsers moeten achteraan starten, omdat die de tempo wisselingen beter kunnen incasseren en als er een gaatje valt (als iemand het niet volhoudt), dan moet je extra

snelheid maken om weer aan te sluiten bij de groep. Samen met het groepje betere speedmarsers starten we achteraan zoals altijd.

En trouwens, om toch even voor de goede orde aan te halen: als een buddy het tempo niet volhoudt en hij zakt af, dan probeer je hem in eerste instantie te helpen, maar als die persoon het tempo echt niet trekt en hij blijft afzakken, en het kader geeft aan dat je hem zelfstandig moet laten lopen, dan passeer je je buddy en sluit je weer aan bij de kopgroep.

We starten de speedmars en vrijwel meteen voel ik een stekende pijn in mijn voorvoet; oei, dat is een slecht teken!

Ik voel een soort klik of knak in mijn voorvoet bij elke stap die ik zet. Wat het ook is, het voelt niet goed.

Ik kan er wel mee doorlopen, maar kan mijn voet niet meer normaal afwikkelen. Het is gek, maar het doet enorm pijn, maar aan de andere kant kan ik net voldoende deze intense pijn verdragen, dat ik nog door kan blijven rennen.

Ik wil niet afzakken en de groep moeten loslaten! Doorgaan nu! Maar, ondanks dat ik dat wil,... Eén ding is zeker:

Ik loop niet zoals normaal, en zeker niet als een geoliede machine.

Conditioneel gaat het prima met mij, waarbij ik zie dat een aantal buddy's voor mij het al conditioneel zwaar krijgen met de speedmars.

Ik besluit door te zetten, zo erg kan het toch niet zijn? Het kader is inmiddels al volop in de weer om mensen aan te moedigen die het fysiek en mentaal zwaar hebben om bij te blijven bij de groep.

Een buddy is aan het afzakken en wordt aangemoedigd door een kaderlid om door te zetten. Hij zakt dermate af, dat ik hem moet inhalen. Terwijl ik hem inhaal, zeg ik met rustige stem tegen het kaderlid:

“Sergeant, mijn voet voelt niet zo best, ik voel een soort klik of knak in mijn voet. Kan ik beter stoppen of moet ik doorgaan?”

Nu, achteraf, besef ik me, dat ik zeker in die tijd extreem dienstbaar was en absoluut alles wilde halen van de opleiding en absoluut zelf de beslissing niet wilde maken dat ik moest stoppen met een activiteit.

Ik had het nodig dat iemand anders mij vertelde om te stoppen, een soort bevestiging dat mijn blessure dermate ernstig was, dat het inderdaad geoorloofd was om te stoppen.

Mijn persoonlijke opofferingsgezindheid was enorm:

Ik liep liever door met een kapotte gebroken voet en dat ik het zou halen, dan dat ik zou stoppen tijdens deze speedmars training.

Stel je voor hé! Straks word ik de opleiding uitgezet, dat gaat echt niet gebeuren! Om te stoppen met een activiteit: dat voelde als falen.

Echter, achteraf besef ik mij, dat ik mijn ‘dikke voet’ beter al aan het begin van de week had kunnen melden bij het kader, dan had ik meteen ontstekingsremmers kunnen krijgen, en had ik sneller weer up-and-running geweest.

Plus het feit dat het erom gaat dat je natuurlijk de opleiding in zijn geheel weet af te ronden, en dat je niet jezelf tussentijds onherstelbaar

beschadigd. Maar goed, dat is achteraf praten met de kennis die ik nu heb...

En ik had ook zeker niet weggestuurd geworden uit de opleiding, want op alle onderdelen had ik voortdurend goed tot uitstekend gescoord.

Maar goed, anders gezegd: mijn onbekendheid en onzekerheid op het onderwerp 'iets niet halen in de opleiding' was toen nog groot, dus pakte ik het op die manier aan.

Korte side step: Toen ik jaren later zelf opleider en instructeur werd, ontwikkelde ik diverse opleidingen, cursussen en modules voor defensie, en leerde ik welke tussenstapjes er nog allemaal zijn, voordat iemand überhaupt uit een militaire opleiding weggestuurd (ontheven) kon en mocht worden.. Dat gebeurt natuurlijk niet zomaar als je één keer een eis niet haalt.

Het enige juiste antwoord wat ik trouwens van de sergeant terugkreeg, was:

"Littel, als je het kunt, ga je door."

"Kun je het niet, dan ga je in het busje zitten!"

Ja,... De sergeant had natuurlijk gelijk (sowieso heeft het kader altijd gelijk, zo niet, dan toch, haha!).

Ik liep nog lekker qua conditie en ik was nog steeds lekker scherp qua gedachten en mindset, maar mijn voet voelde steeds slechter.

Ik negeerde al een tijdje de helse pijnen, en ik was goed in het negeren van pijn, dus focuste ik mij volledig op iets anders, zodat ik in elk geval niet met mijn gevoel en gedachten in mijn lichaam zat.

Tot het moment dat ik het bij elke stap voelde kraken in mijn voet... En elke keer als ik mijn voet in de lucht optilde voor de volgende stap, ik door een helse pijn heen moest bijten.

"Nee, dit kan niet meer." Ik stapte opzij en besloot te stoppen met rennen, en te gaan wandelen...

"Ja. Het is klaar" zei ik tegen mijzelf...

Ohhh, wat voelde dat slecht zeg. Ik stopte, terwijl de rest doorging...

En ik kan me de verbazing van mijn buddy's nog steeds voor de geest halen:

"Huh, Littel, wat ga je doen? Waarom ga je lopen? Heb je geen zin meer?"

Ik stapte in het busje wat achter de groep aanreed, en zat daar naast een aantal collega's die helemaal kapot moe, bezweet, uitgeput en met een sip gezicht in het busje zaten.

Mmm, zo voel ik mij totaal niet, maar ja, ik moet nu eerst mijn voet sparen, en zorgen dat die herstelt.

Na afloop van de speedmars moest iedereen die was uitgevallen van de speedmars voor de groep komen staan die de speedmars training wel met succes had volbracht.

De sergeant hield zijn standaard verhaal dat je niet bij deze groep uitvallers moest willen staan, en dat je moest doorzetten om de speedmars te volbrengen, zodat je aan de goede kant van deze twee groepen kwam te staan, namelijk bij degenen die het wel gehaald hadden.

Ik voelde me totaal niet aangesproken, want normaliter haalde ik de speedmars altijd met

vlag en wimpel. Het was ook heel tegennatuurlijk om hier te staan, en het voelde niet goed: aan deze kant van de groep wil ik niet staan. Nu niet, nooit niet!

Tegelijkertijd bedacht ik me dat de sergeant dat vast ook nog wel wist dat ik normaliter bij de kopgroep zat. De afsluitende woorden van de sergeant zijn me altijd bijgebleven:

“En voor jullie, die nu zijn uitgevallen: de volgende keer lopen we de speedmars voor de eind eis, dus zorg dat je het haalt. **Halen is halen!”**

Wijze woorden, die ik tot op de dag van vandaag mij nog steeds maar al te goed herinner en zelf ook nog regelmatig herhaal in de trainingen die ik zelf geef:

“Halen is halen!”

PS. Later bleek dat ik een week lang met een gebroken middenvoetsbeentje rond had gelopen. Ik moest bij de ziekenboeg medicijnen ophalen en gelukkig hadden we aansluitend net toevallig twee kazerneweken, waarbij ik in die periode net voldoende kon herstellen om weer door te kunnen!

Met een herstellende gebroken voet was het ‘even’ doorbijten en mijn vermogen om pijn te incasseren werd tot op het hoogste niveau op de proef gesteld, maar 1 ding was zeker:

Ik ging het halen!

En niets of niemand, en zelfs geen gebroken voet ging mij tegen houden! Ik was onverschrokken toegewijd om deze opleiding te halen!

Keep Going!

2002

Van Ghent Kazerne, Rotterdam, Nederland (NL)

Mariniers Opleiding



Foto van mijn opgezette voet die ik niet meer in mijn gevechtslaars kon frommelen.

Later bleek dat ik mijn voet had gebroken.

SPEEDMARS zonder snelheid

Een andere les die ik leerde toen ik eenmaal de mariniers opleiding had gehaald, was dat ik niet over oneindige energie beschikte.

Klinkt gek, dat weet natuurlijk iedereen, maar elke keer als ik ging sporten, lukte het altijd om het maximale van mijn lichaam te vragen, maximaal te presteren op de toppen van mijn kunnen, en om echt 100% de beuk erin te gooien.

Mentaal was ik niet te stoppen. Mijn lichaam volgde wel.

Tot op een zeker moment dat ik in de Landing Craft Rubber Motorized (LCRM) opleiding zat. Oftewel, simpel gezegd zijn militairen: “beetje dobberen en beetje bootje varen”.

Daarin leerde ik op het IJsselmeer en op de Noordzee hoe ik met een gemotoriseerde rubberboot moest varen en navigeren op zee, en om personeel te crossdecken.

Crossdecken was echt een hele gave amfibische drill om te beoefenen en om te doen: al varende met mijn rubberboot nam ik dezelfde snelheid aan van een andere boot. Vervolgens voer ik naar de andere boot toe en drukte ik de neus van mijn rubberboot in een schuine hoek tegen die andere boot aan.

Aansluitend kon het personeel dat in mijn rubberboot zat, overstappen naar de andere boot. Er werd op die manier verplaatst van deck naar deck, oftewel, vandaar de naam: crossdecken.

Een hele gave gebeurtenis om te doen en om uit te voeren!

Om dit te leren waren we uiteraard de hele dag op het water in de elementen. Of het nu zonnig was, of het regende, het maakte niet uit, we gingen er altijd op uit en oefenden onze drills, skills en manoeuvres op het water.

Na een hele dag op het water, zouden we die avond overnachten in een accommodatie in Medemblik. We hadden onze rubberboten netjes naast elkaar standaard model opgelijnd op een plek in de haven en mochten aanschuiven voor de warme maaltijd.

Die maaltijd ging er goed in! Want zo’n hele dag op het water dat kost een partij energie! Je droeg een ‘wolletje’, wat een compleet pak is van wol. En voor degene die het nog weten: ik was vroeger allergisch voor wol, haha. Hoe grappig is dat, nu droeg ik een heel pak van wol!

Over dat wolletje droeg je een droogpak om volledig droog te blijven, en je had een warm mutsje op het hoofd. Ondanks al die warme kleding en dat je niet nat kon worden, was je toch de dag buiten en in de elementen en verbruikte je toch zeker minimaal 4000 tot 6000 calorieën op een dag. Dus vandaar dat een stevige warme maaltijd er wel in ging!

We hadden die avond een keer niet zo’n heel druk programma (de eerste weken waren er elke avond meerdere opdrachten om te maken of uit te werken, of lesplannen om te bestuderen voor de volgende dag die je hele avond in beslag namen).

De zon ging langzaam onder, en het begon schemer te worden. Een aantal mensen gingen meteen een rondje hardlopen na de maaltijd, maar ik wilde even de maaltijd laten zakken en

eerst de vaarroute en de opdrachten van morgen alvast bestuderen op de kaart.

Na een uurtje was ik klaar en vond ik het ook een mooi moment om toch nog even te gaan sporten. Ik vond het wel lekker om dit keer niet een rondje te gaan hardlopen op hardloop schoenen, maar om even een stukje te gaan wandelen of speedmarsen op gevechtslaarzen.

Ik ging naar buiten, met een lekker muziekje in mijn oren om alvast goed de vaart erin te krijgen.

Wat sowieso voor mij goed werkte, was muziek opzetten met een goede beat erin, van house tot hardcore muziek.

Ik ben als tiener opgegroeid in de jaren '90 heh, toen was die muziek 'in', haha.

En als ik tegenwoordig weer van die 90's hits (eurodance) op Youtube aanzet, word ik daar nog steeds blij van, haha.

Dat zit er zo ingebakken en die muziek is zo sterk gekoppeld aan specifieke herinneringen: dat gaat er niet meer uit.

Nu we toch even met muziek bezig zijn, een mooi moment om daar even bij stil te staan:

Mijn muziek koos ik altijd zorgvuldig en met een intentie, om een bepaalde emotie op te wekken.

Hard en 'agressief' rammen tijdens intense kracht workouts op harde muziek, en aan de andere kant rustigere aanhoudende muziek in de oren om iets urenlang vol te houden.

Als ik het heb over hard rammen op stevige muziek, dan heb ik het over muziek in de richting van rock, of iets met woeste gitaren.

Favorieten in dat genre op mijn walkman (jaja, lekker old school met mijn muziek op mijn cassette bandje) waren bijvoorbeeld Limp Bizkit (Rollin) en Linkin Park met de nummers 'Numb' en 'In The End'.

Favoriet was ook muziek uit bepaalde films, zoals het nummer 'Eye Of The Tiger' van Survivor uit de film Rocky.

Dat nummer gaf mij een heerlijke associatie met de film, waarbij ik mezelf net zo zag trainen en afzien als de hoofdrolspeler Rocky in de film,

Waarbij hij van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat keihard aan het trainen was in de boksschool en hard aan het afzien was tijdens zijn rondjes hardlopen, en hij regelmatig sprintjes trok, en zichzelf vooruit pushte bij het oprennen van die trap (als je de film hebt gezien, weet je welke trap ik bedoel) en bovenaan op die trap zijn succes vierde dat hij het gehaald had.

Haha, op die muziek met die associaties, daar ging ik goed op.

En dan de rustige muziek om iets urenlang vol te houden. Dan bedoel ik ook echt rustige muziek.

Die rustige muziek gaf mij het gevoel van oneindigheid, waar ik urenlang op kon hardlopen en speedmarsen (en mijn Jog And Run methode kon toepassen).

De nummers op mijn discman (jaja, ik had toen inmiddels een upgrade van de walkman naar de discman) was: (niet schrikken) muziek van Enya, Sarah Brightman en Loreena McKennitt.

Een nummer met een speciale herinnering voor mij, waar ik vandaag de dag nog steeds het kippenvel van krijg, is een nummer van Clannad, genaamd 'I Will Find You'.

Toen ik jong was, had ik de film 'Last of the Mohicans' gezien, waar dit nummer in voor kwam, en voor mij representeerde dit nummer dat je urenlang - al dan niet dagenlang - door een bos moet kunnen rennen als er echt iets belangrijks op het spel staat, zoals de hoofdrolspeler op een zeker moment doet in die film.

Elke keer als ik dit nummer hoorde, dan maakte ik de associatie dat ik het tempo wat ik aan het hardlopen was vele uren moest kunnen volhouden.

Daar stemde ik dan fysiek mijn tempo en hartslag op af (waar ik een perfect gevoel voor had ontwikkeld met mijn Jog And Run methode), en mentaal probeerde ik dan heel bewust mijn 'body and mind' te scheiden.

Ik wilde bewust mijn gevoel in mijn lichaam (Body) en mijn gedachten (Mind) scheiden, zodat ik mentaal niet geremd zou worden door fysieke prikkels zoals vermoeide benen, en dat die gevoelens van vermoeidheid mijn focus en gedachten konden beïnvloeden.

Mijn doel was dat ik qua mindset op een plek terecht kwam, waarin ik mijzelf voorstelde dat ik ritmisch één geheel was met de maat van de muziek, mijn hartslag, en de cadans van mijn stappen, en dat ik voortdurend liep, rende, wandelde, jogde als een geoliede machine, en dat ik voor mijn gevoel urenlang, dagenlang, oneindig door zou kunnen blijven rennen.

Wow... Dusss... dat!

Naar dat gevoel was ik op zoek! En dat lukte mij het beste als ik mijzelf voornam om mijn Body and Mind te separaten (ik weet niet of 'separaten' een woord is, maar goed: you get the point).

En dan nu weer terug naar mijn sportmomentje in de LCRM opleiding.

Ik vertrok, maar op de een of andere manier lukte het me niet om echt gas te geven om stevig door te lopen of hard te lopen. Zelfs rustig joggen ging niet lekker. Mmm, lekker dan...

"Hoe kan dit nou weer? Waarom heb ik geen voorwaartse snelheid? Als ik een stukje dribbel, dan ben ik vrij snel buiten adem?"

"Hoe kan dit?"

Ik maakte het rondje wat ik voor ogen had af. Het was ongeveer tien kilometer en ik kan mij nog goed herinneren dat het een prachtige route was over een dijk langs het water in het plaatsje Medemblik en omgeving.

Eenmaal terug in onze accommodatie heb ik wederom weer een enorme trek en ik begrijp van mijn buddy's dat zij ook nog enorme trek hebben, ondanks dat we allemaal al een stevige avondmaaltijd ophadden. Haha, dat komt goed uit! Dan gaan we nog even een stevige avondsnaak halen!

We bezoeken de lokale snackbar, en maken een bestelling waar een heel weeshuis van kan eten. De snackbar eigenaar: "Zozo, hebben jullie een familiefeest ergens?"

"Uh, nee meneer, we zijn met zijn vieren, en we eten het graag hier op"

De blik van de snackbar eigenaar: priceless!

2003

Op Nationale Wateren, Nederland (NL)

Landing Craft Rubber Motorized (LCRM) Opleiding



Djack, de voorbereidingen aan het treffen op de LCRM.
Gereed, om de elementen weer te trotseren!

Die avond genieten we van meerdere broodjes gezond, broodjes kroket, pizzapunten, en een zak patat waar je “U” tegen zegt.

“Oeh, dat ging er goed in zeg!” Eén van mijn buddy’s weet het nog een keer mooi te benadrukken: “vet is kracht, jongens! Vet is kracht!”

Haha, die avond bevestigde dubbel en dwars voor mij dat je goed moet kijken wat je verbrand aan energie en dat je dat ook weer moet bij-eten als je wil blijven presteren, omdat je anders zonder energie komt te zitten.

En als je zonder energie komt te zitten, dan kun je niet presteren (dus jezelf uithongeren met intermittent fasting terwijl je je sport prestaties wil verbeteren: geen goed idee!).

De wijze les was tweeledig.

Ten eerste, zorg dat je weet wat je ongeveer verbruikt aan energie op een dag. Als je ‘gewoon’ een standaard dag hebt, met je dagelijkse activiteiten en je sport momentje, leer jezelf dan goed kennen: wat verbruik je dan ongeveer, en bij welke energie inname voel je je goed, krachtig en energiek.

En ten tweede, als je op een dag meer energie verbrandt dan normaal, dan moet je je voeding daar meteen op aanpassen.

Dus als je meer gaat sporten dan normaal, of als je, zoals ik, ineens lange dagen op het water en in de buitenlucht bent en daardoor meer energie verbruikt, en je blijft eten zoals je at, dan kom je in de situatie terecht dat je een tekort aan energie krijgt.

Je zal dan dus meer moeten gaan eten om de prestaties te kunnen (blijven) leveren die je van je lichaam vraagt.

Pak voor nu even wat te eten. Ten eerste omdat je al helemaal tot hier bent gekomen met lezen, en pak aansluitend meteen even 1 setje max aan push ups om je snack meteen weer te verbranden

En ten tweede, het volgende hoofdstuk gaat ook over eten en voeding, dus om te voorkomen dat je enorme trek krijgt, pak dan nu vooraf alvast iets te eten.

Een gewaarschuwd mens telt voor twee!

Okay, maak je borst maar nat voor het volgende hoofdstuk:

“Feed the beast!”

Opdracht #13 Jouw Muziek

Okay! Met je snack in je handen en je push ups achter de spreekwoordelijke kiezen, stappen we deze opdracht in. Die gaat over:

Muziek!

Deze opdracht gaat over muziek! Hoe leuk is dat!

Bedenk voor jezelf eens op welke muziek je 'goed' gaat als je sport of beweegt. Maakt het voor je uit welke muziek er op staat in de sportschool? Ga je harder trainen als er opzweepende muziek afgespeeld wordt?

Misschien vind je het fijn om met je eigen muziek in je oren te sporten en zo ja, welke muziek speel je dan af? Kies je bewust bepaalde nummers om naar te luisteren met de reden dat ze je een goed gevoel geven, of je motiveren? Of luister je willekeurig naar wat er toevallig voorbij komt?

Wat voor mij een belangrijke nuance was, was dat ik tijdens de militaire opleidingen (natuurlijk) geen muziek had in de veldweken of tijdens de fysieke trainingen. Dan moest je het op eigen kracht doen, zonder de ondersteuning van muziek.

Ik vond het daarom fijn om bepaalde specifieke nummers herhaaldelijk te luisteren bij bepaalde workouts en trainingen, zodat ik die nummers dan als het ware kon 'oproepen' in mijn hoofd als ik dat nodig of fijn vond tijdens zware momenten in de militaire opleidingen.

Ik had als het ware een eigen jukebox in mijn hoofd, waar ik zelf bewust nummers kon opzetten voor mijzelf, haha.

In 'mijn tijd' had ik een walkman (ja, ik ben van die generatie, haha) met een cassettebandje waar de muziek op stond. Ik wist ook precies dat als ik het bandje omdraaide, dat ik 45 minuten bezig was geweest met een activiteit, en ik wist precies welk nummer zou volgen na het nummer dat ik op dat moment aan het luisteren was.

Die voorspelbaarheid, daar ging ik goed op, haha!

Misschien helpt het bij jou ook om muziek uit een bepaalde film te luisteren, zodat je ook die associatie hebt (of gaat maken!) met beelden uit een film om je extra te motiveren of te pushen.

Voel voor jezelf eens aan welke emoties of gevoelens bepaalde muziek bij je oproepen en zet dat bewust in tijdens workouts of hardloopt trainingen.

Maak nu een lijst met jouw favoriete muziek. Kies bewust je nummers en kies bewust waar of wanneer je deze nummers gaat luisteren en tijdens welke specifieke activiteit:

Welke mindset, gedachten, gevoelens en gedrag wil je bewust oproepen met je muziek? En test het daarna ook eens uit: zodat je een vaste reeks van nummers hebt die je luistert tijdens je specifieke activiteiten.

Ervaar het gevoel van de voorspelbaarheid dat je precies weet wanneer welk nummer komt, en welke emoties of gevoelens die muziek opwekken. Voel de kracht en de mentale support van de muziek en laat jezelf meenemen in het ritme van de muziek! Enjoy!

Go give it a try!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

Hoofdstuk 14: Feed the Beast

Je dagelijkse energie behoefte

Het vorige hoofdstuk eindigde ik met een link naar voeding, en dat is een hele belangrijke link.

Om te kunnen presteren, moet je over de juiste brandstof beschikken. Een auto kan ook niet rijden zonder brandstof, dus als je je lichaam als een machine beschouwt, dan geldt daar hetzelfde voor: er moet brandstof in!

Mijn ‘normale’ energieverbruik ligt tussen de 2000 en 2400 calorieën (inclusief sport moment). Dat is op zich best laag voor mijn postuur, gewicht en spiermassa. Maar ik weet van mijzelf dat ik veel kan doen met weinig voedingsstoffen.

Echter, dankzij al die militaire opleidingen die ik deed, besepte ik mij als snel en zeer goed dat ik een andere energiebehoefte en -verbruik (!) had tijdens ofwel kazerne weken (met een afwisseling van binnen en buiten zijn, en slapen in een bedje onder de dekens) ofwel veldweken (voortdurend bezig zijn in de buitenlucht, en slapen op een matje in een slaapzak).

Tijdens kazerne weken van opleidingen ontdekte ik dat ik dan ook veel energie kon verbruiken doordat ik de hele dag alert wilde zijn en dat je dan stiekem een best druk en intensief programma doorloopt.

Het gemiddelde verbruik tijdens kazerne weken was dan ook rond de 3000 calorieën. Dus sowieso voor iedereen die aan een militaire opleiding begint: je zal meer moeten gaan eten als je eenmaal in die opleiding zit,

want anders krijg je een opbouwend energieverlies als je dag in dag uit te weinig eet.

Sommige jongens zag ik in de ochtend alleen een mager yoghurtje eten, en dan dacht ik:

“Oeh, jongen, daar ga je het niet mee redden vandaag. Als je het alleen bij dat magere yoghurtje houdt als ontbijt, dan sta je direct al 1-0 achter...”

Een mager yoghurtje bevat voornamelijk eiwitten, en dat is goed voor je herstel, maar wat je vooral in de ochtend wil, is dat je je lichaam voorziet van koolhydraten voor energie, dus neem vooral een krentenbol, een ontbijtkoek, en een eierkoek naast je stapel brood als ontbijt. Dan kun je daarbovenop altijd nog een yoghurtje toevoegen, maar de basis moet iets zijn met koolhydraten.

Voor veldweken kregen we altijd rantsoenen mee, en die ging je dan ‘strippen’.

Rantsoenen strippen houdt in dat je alle overbodige verpakking verwijdt en alvast alles wat je straks in het veld wil mixen met elkaar (de zakjes bij elkaar gooien), alvast in van die afsluitbare zakjes deed (van die ziploc zakjes).

“Even je rantsoenen preppen”, noemden we dat (vrij vertaald: even de maaltijden voor de oefening prepareren; voorbereiden).

Gemiddeld gezien ging ik er in een Nederlands klimaat en omgeving van uit dat ik ongeveer 4000 calorieën nodig had, en als we naar extremer terrein gingen, zoals de bergen in Schotland, of naar de winterse omstandigheden in Noorwegen, dan had je 6000 calorieën nodig.

De hoofdmaaltijden in een Europees of Arctisch rantsoen waren altijd flinke klappers qua energie, dus als je netjes je rantsoenen op at en sowieso al je hoofdmaaltijden, dan wist je dat je automatisch wel goed zat qua voeding en energie inname.

Nu ben ik een makkelijke eter, en lukte het mij zonder problemen om te eten voor energie, dus ik had geen problemen met de rantsoenen.

Sowieso: als ik problemen ergens mee had, dan ging ik meteen op zoek naar een passende oplossing (zoals je inmiddels weet).

Wat sommige jongens deden, was de rantsoenen vervullen voor eigen meegenomen zakjes voeding.

Het was op een zeker moment populair in de opleiding om in plaats van de verstrekte rantsoenen van die plastic bekertjes met pittige noedelsoep mee te nemen.

Ik mocht het een keer proeven en man oh man, wat was dat lekker qua smaak! Met name als je al wekenlang dezelfde rantsoenen en blikken eet. Ja, daar kan ik niets van zeggen!

Maar goed, nu komt het: in zo'n bakje noedelsoep zitten maar ongeveer 300 calorieën, terwijl de maaltijd die je eigenlijk vanuit je rantsoen moest eten ongeveer het dubbele bevatte, zo rond de 600-800 calorieën.

Als je dan meerdere keren per dag zo'n bakje noedelsoep neemt en niet de dingen uit je rantsoen eet...

Tja, dan ga je op een gegeven moment een tekort aan energie en voedingsstoffen krijgen

en bereid je jezelf voor om te falen in de fysieke prestaties.

En als je fysiek niet in orde bent en je geen reserves hebt, en je feitelijk op een lege tank aan het dieselen bent, dan eindig je met wat ik noem: "Running low on energy."

Dat heeft dan ook weer een verminderend effect op je mentale kracht.

De one-liner die ik hiervoor altijd gebruik, als ik voel dat mijn energie op aan het raken is:

"If you fail to prepare, you are preparing to fail."

Haha, ja ja, ik zit vol met one-liners besef ik mij inmiddels, haha. En het mooie van deze one-liner is dat je hem voor meerdere onderwerpen kunt inzetten natuurlijk.

Waarom ik je zou willen verleiden, is om eens uit te zoeken of je gebalanceerd of gezond eet met groente en fruit, en bekijk (en voel aan!) of het voedsel wat je op dit moment in je lichaam gooit, jou van voldoende energie voorziet om jou optimaal te laten presteren? Dat is stap 1.

Stap 2 is om te kijken wat momenteel je voedingspatroon is, wat je nu dagelijks eet en verbruikt qua macro's (de hoeveelheid van je dagelijkse inname qua koolhydraten, eiwitten, en vetten)

Kijk, voel, leer (en ontdek!) waar je het goed op doet qua energie inname: wat geeft jou nou echt het gevoel dat je er weer fysiek en mentaal tegenaan kunt? Om te presteren?

En test dat voor jezelf: klopt dat plaatje ook als je dan daadwerkelijk aansluitend weer fysieke prestaties gaat leveren? Zoek dat uit

voor jezelf! Belangrijk! Daar heb je je hele leven wat aan! Go for it!

Eat for Energy!

Mijn relatie met voeding is nooit zo ingewikkeld geweest. Ik at thuis altijd netjes mijn bordje leeg, en wij aten van huis uit altijd al gevarieerd.

Mijn opa was groenteman, dus aan groente en fruit ook geen gebrek.

In mijn tiener jaren trainde ik op een zeker moment al lekker veel. Gemiddeld 5 keer week trainen in de sportschool en geregeld met mijn vader (of met het hele gezin) liepen we een wandeltocht van 25 tot 40 kilometer.

En soms liep ik met mijn vader wandeltochten met uitschieters naar 100+ kilometer maar dat is een ander verhaal.

Hoewel, nu we het daar toch over hebben, dan toch meteen even een korte side step naar dat onderwerp:

In de nacht dat ik 16 jaar werd, liep ik met mijn vader een wandeltocht van 150 kilometer.

Het was een wandeltocht met een route van de plaats Nijmegen naar Rotterdam.

Die 150 kilometer liepen we in 30 uur non-stop lopen. Dus zonder te slapen, en 's nachts liepen we gewoon door.

Om dat soort prestaties neer te zetten, moet je wel eten, want anders ga je zitten (letterlijk en figuurlijk). Als je een flinke prestatie wil neerzetten, dan moet je ook flink eten!

Die boodschap, 'van goed moeten eten om te kunnen presteren', had ik dus al vanuit huis in een vroeg stadium geleerd. En mijn gehele

militaire loopbaan paste ik die wijsheid dan ook altijd zo vaak als het kon en waar het paste, toe.

Zo ook, toen ik een korte weekend break had gehad tijdens de ML opleiding, en op de zondagmiddag weer terugreisde van Nederland naar Engeland, zodat ik op maandagochtend weer fully ready klaar stond om de ML opleiding weer voort te zetten.

Korte side step: een 'korte weekend break' is met recht ook echt een korte weekend break.

Want je had zaterdagochtend nog een PT sessie (een stevige militaire sportles van 2 uur), en werd dan om 12.00 uur losgelaten: dan was je vrij in de beweging en kreeg je de rest van het weekend vrij.

Ik had dan alles al klaar gelegd wat ik nodig had om te reizen, om direct aansluitend na de sport sessie, snel een 'Navy Submarine Shower' te nemen (een 1-minute shower; douchen in 1 minuut en jezelf gedurende die ene minuut keihard inzepen met zeep, afspoelen, afdrogen en klaar) om het ergste vuil even achter de oren weg te poetsen.

Aansluitend reisde ik naar het vliegveld, en vloog naar Nederland om even thuis te zijn en af te kunnen spreken met vrienden en familie.

Uit en thuis, binnen 3 uur. Wauw! Dat was nog eens effectief. En binnen 3 uur stond ik dan in een totaal andere omgeving, een andere cultuur, andere mensen, andere sfeer, etc etc. Alleen al 'dat' vond ik prachtig; dat het kon!

Om vervolgens, exact 24 uur later, op zondagmiddag weer het vliegtuig terug te pakken naar Engeland...

Je zou kunnen denken: “Is dat dan allemaal die moeite wel waard? Al die moeite voor zo’n korte tijd op en neer?”

En ik blijf het zeggen. Met een volmondig en unaniem oordeel: “Ja!”

Deze zeer korte weekend break was met name mentaal een enorme opsteker en dus enorm de moeite waard.

Ik bleef niet hangen op de kazerne zoals sommigen van mijn buddy’s deden om vervolgens jezelf daar een beetje te proberen te vermaken.

Maar gedurende de reis zag ik de omgeving om mij heen veranderen, en keek ik ernaar uit om iedereen in Nederland even te zien en spreken die ik wilde zien en spreken, en om gewoon even in een andere omgeving te zijn en echt even tot rust te komen.

Het was alleen al erg fijn om ook weer even Nederlands te spreken (aangezien ik doordeeweeks in die Britse opleiding alleen maar Engels sprak natuurlijk).

En daarnaast om echt even in een omgeving te zijn, waar ik zelf voor kies, en waarvan ik weet dat ik daar echt tot rust kan komen.

Plus het feit dat het ontzettend leuk was om al mijn avonturen en belevenissen met mijn vader, moeder, familie, vrienden en kennissen te delen, van wat ik nu weer allemaal had meegemaakt in de opleiding.

Heerlijk vond ik dat! En wat een lol hadden we allemaal om al die zure dingen die ik allemaal moest doen, en waar ik nu weer tegenaan (letterlijk of figuurlijk) was gelopen. Haha, geweldig!

Zoals ik net ook al zei,... exact 24 uur later was het feest echter weer voorbij, en op zondagmiddag pakte ik het vliegtuig weer terug naar Engeland...

Mijn buddy’s zouden allemaal pas ’s avonds laat binnen komen op de kazerne, dus ik was even alleen. Ik moest nog avondeten, en ik wist dat er ergens in een steegje in Plymouth een lekkere pizzeria zat.

Die gedachte hoefde maar kort te duren, ik organiseerde mijn reis ernaartoe, en 45 minuten later stap ik de pizzeria binnen die in mijn gedachten was opgedoken.

Mmm, het rook er nog steeds precies zoals ik me kon herinneren. Een mix van allerlei specerijen en verse knoflook.

Geen enkele geur was te overheersend, het rook er gewoon echt heel lekker. Heerlijk! En ook heerlijk om die bekende geur weer te ruiken.

In de Commando opleiding had ik hier toen ook enkele malen gegeten, dus ik wist, naast de lekkere geur, dat er hier ook lekkere pizza’s te halen waren, haha.

Ik zit aan het tafeltje, en eigenlijk kan ik niet kiezen welke pizza ik wil nemen. Ik bedenk mijzelf:

“Als je niet kunt kiezen, dan maakt het niet uit wat je kiest, want dan is het blijkbaar allebei even goed.”

Of in dit geval: allebei de pizza’s op het menu zien er even lekker uit.

Om mijn keuzestress op te lossen, bedenk ik me: “Of ik neem ze gewoon alle twee. Ja, dat doe ik. Dat komt wel goed. Dat komt wel op.”

Ik bestel de 2 pizza's en de ober kijkt me aan.

“Your friend will arrive soon?”

Ik denk: “Tja, ik kan helemaal gaan uitleggen dat ik niet kon kiezen en dat ik daarom maar gewoon de twee pizza's heb besteld. Maar, mmm, is dat niet gek?”

Ik besluit te zeggen: “Yes, my friend will arrive soon, no problem.”

Even later arriveren de pizza's. De tafel is netjes gedekt voor twee personen, dus 1 pizza wordt voor mijn neus neergezet en de andere wordt tegenover mij neergezet.

De ober geeft mij nog even een vragende blik of het okay is om de 2^e pizza daar alvast neer te zetten, aangezien er niemand zit.

Toevallig neem ik net een slokje van mijn Engelse pint, en gebaar ik met wat arm- en handsignalen dat hij de pizza daar gerust kan neerzetten, en ik geef wat bevestigende knikjes met het biertje aan mijn lippen. “Dat komt wel goed meneertje”, was de gedachte die ik had, terwijl hij de 2^e pizza tegenover mij neerzet op tafel.

Ik geniet van pizza nummer 1 en zodra de pizza op mijn bord verdwenen is, wissel ik de borden om en begin ik aan pizza nummer 2.

“Potverdikkie, dat smaakt goed zeg!”

Ik geniet van de smaak en denk in de tussentijd alvast na over de week die voor mij ligt.

We gaan een tactische oefening tegemoet waarbij we zeer waarschijnlijk verkenningen gaan doen aan de kustlijn op de grens van land en zee, om vanaf daar een aantal amfibische

eenheden landinwaarts te gidsen naar hun aanvalsgebieden.

Mmm, dat wordt een pittige week, dus laat ik dan maar even goed eten nu dan maar. Ik pak de menu kaart er nog eens bij om voor een toetje te kijken, maar mijn oog valt op nog 2 andere lekkere pizza's...

“Oei, die zijn ook wel erg lekker hoor... Zou ik het op kunnen? Nog een pizza? Mmm, zo niet, dan toch. Ik ga er gewoon voor.”

“En welke van de twee zal ik kiezen dan...?”
En wederom kan ik weer niet kiezen...

“Héh, die verrekke keuze stress ook altijd!”
Het is weer tijd voor mijn magische oplossing:

“Als je niet kan kiezen, dan is het alle twee even goed...”

Een andere ober komt langs en ik bestel 2 pizza's en nog een Engelse pint.

Haha, gelukkig heb ik een andere ober, want anders had die gozer er niets van gesnapt.

“Huh, weer 2 pizza's?” Haha.

De pizza's arriveren en ik pas dezelfde procedure toe. Eerst pizza nummer 1 naar binnen, dan de borden omwisselen en dan pizza nummer 2 naar binnen. Uhh, nou ja, eigenlijk waren het pizza nummer 3 en 4, maar je begrijpt wat ik bedoel.

Ahh, lekker zeg! Ik bestel tot slot nog even een dame blanche om de bek mee af te smeren (een militaire uitdrukking voor iets wat je als laatste doet aan het eind van een activiteit).

Phoe, nu zit ik vol hé! Niet gek: 2 bier, 4 pizza's, een toetje, en een kop koffie! Holy mosus, en dat voor 1 persoon!

Ik vraag de ober om de rekening en hij komt wat twijfelachtig met de bon aanlopen.

"I am sorry Sir, this can't be right. I think something went wrong. It says you had four pizza's."

"No, that's right mate. I had a big appetite."

Ik zie de verbazing, of eigenlijk meer de verwarring, in zijn ogen, en ik reken maar snel af, voordat hij vragen gaat stellen waar ik het gelaten heb, haha.

Ik had mijn energie weer binnen, en was mentaal en qua voeding weer helemaal opgeladen om de week weer op volle kracht aan te vallen!

We gaan er weer voor! Let's go get them!

Reward meals

In de jaren dat ik als personal trainer, andere mensen persoonlijk trainde en begeleidde om fysiek en mentaal sterker te worden, kreeg ik geregeld de vraag: "Wat moet ik eten?"

Mijn antwoord waar ik altijd mee begin, is: "Wat eet je nu?"

Iedereen heeft een voedingspatroon, ook jij.

Op de doordeweekse dagen eet je maaltijden, en in het weekend eet je maaltijden.

Afhankelijk van sommige dagen van de week eet je wellicht specifiek bepaalde avondgerechten, zoals bijvoorbeeld op maandag groente, vlees, aardappels, op

dinsdag pasta, op woensdag soep met brood, etc.

Of misschien hanteer je een 'p-dag' waarop je op die dag patat, pizza of pannenkoeken eet. Het kan van alles zijn, maar hoe dan ook: je eet iets!

Wat mij betreft, is de truc om je voedingspatroon beter af te stemmen op je activiteiten om bijvoorbeeld optimale resultaten te behalen qua sport en maximale vooruitgang te boeken, dat je eerst eens gedurende een week noteert wat je eet.

Wat eet je eigenlijk in een week? En kom je gedurende de week voortdurend ingrediënten voor gerechten tekort, of heb je te weinig goed eten in huis, waardoor je (te) vaak naar koek of snoep grijpt?

Als je inzichtelijk hebt hoe een gemiddelde week voor je eruit ziet, dan kun je je voeding daar beter op af stemmen.

Super belangrijk, want als jij jouw machine (je lichaam!) niet goed van brandstof voorziet, dan pruttelt en hapert je machine af en toe door een tekort aan voedingsstoffen of door een tekort aan de juiste voedingsstoffen en dat zou zonde zijn!

In mijn begeleiding van de mensen die ik trainde voor de militaire keuring en opleiding, kwam ik vaak tegen dat ze ten eerste niet specifiek genoeg trainden voor de keuringseisen, waarbij ik ze voorzag van een persoonlijk trainingsschema op maat waarin doelgericht getraind werd, specifiek op de keuringseisen.

Klinkt logisch als je het zo leest, maar ik heb vele vele vele malen (heel vaak dus)

meegemaakt dat mensen vanuit gewoonte en voorkeur graag hun ‘oude’ sporten nog bleven beoefenen, terwijl ze zich (als ze echt aangenomen wilden worden!) moesten richten op de fysieke eisen die gevraagd werden: zoals hardlopen, push ups en sit ups (om mee te beginnen!).

Daarnaast was er vaak een aanpassing nodig in het voedingspatroon, want als je meer gaat sporten of intensiever gaat sporten, dan heb je meer brandstof nodig om je machine goed te laten draaien.

In de meeste gevallen aten de mensen überhaupt te weinig calorieën om zichzelf van voldoende brandstof te voorzien, en in de verdeling van de calorieën (de macro verdeling van koolhydraten, eiwitten en vetten), aten ze vooral te weinig koolhydraten voor energie, en te weinig eiwitten voor hun spierherstel.

Aan de hand van de Defensiefit Methode, zoals je in het gelijknamige BOEK kunt lezen, het BOEK ‘Defensiefit Methode’, leerden mensen dan de SET-methode toe te passen en een logboek voor zichzelf bij te houden op de 3 onderdelen: Slapen, Eten en Trainen (SET).

Op die manier krijg je inzicht in het vertrekpunt van waar je nu staat, wat nu je gewoontes zijn, en kunnen we in kleine stapjes aanpassingen maken om je SET steeds meer te optimaliseren, zodat je maximale resultaten boekt.

“Simple, not easy”. Eenvoudig, maar niet per se makkelijk.

Een groot deel van de deelnemers in mijn trainingen kwam binnen met een fitness

achtergrond, waarbij de relatie met voeding soms wat verstoord was geraakt.

Wat ik daarmee bedoel is, dat de nadruk teveel ligt op een lage calorie inname (om af te vallen of droog te trainen) en een zeer hoog gehalte aan eiwit inname (veelal veel te hoog, en dat is tegelijkertijd ook weer zonde van alle effort en van de voeding zelf, want het overschot aan eiwitten plas je gewoon weer uit).

Daarnaast hanteerden ze maar al te graag het principe van ‘cheat meals’, waarbij allerlei ‘slechte dingen’ gegeten mochten worden. Op dat moment van ‘cheaten’ was dan alles geoorloofd en mag je jezelf blijkbaar ruim te buiten gaan, waarbij de voedingskeuze veelal ‘iets lekkers’ betrof of iets van zoetheid in de vorm van koek of snoep of een kilo drop.

Okay, ik zal het rustig opbouwen hoe ik hier tegenaan kijk. In mijn ogen zou je dit best kunnen doen als je dit voor je gevoel (nog) nodig hebt.

Maar bouw het ‘slechte eten’ af, en zorg dat je er in elk geval niet (meer) van afhankelijk bent, en dat het nemen van ‘iets lekkers’ een bewust gekozen toevoeging of een aanvulling is op je reguliere voedingspatroon. En niet een op zichzelf staand, verplicht vast onderdeel in je voeding.

Met af en toe iets lekkers nemen, is niets mis, maar wees je er mentaal bewust van als je van je basis voeding afwijkt, die een positieve bijdrage levert aan jouw fysiek gesteldheid.

Mijn beschouwing is al van jongs af aan geweest, dat mijn lichaam een wapen is, en dat ik wil dat het werkt als een geoliede machine,

en niet dat het een anker is, of een kapotte machine die maar deels werkt.

Wat ik dus wil, is dat de voeding die ik in mijn machine gooi, een bijdrage levert aan het in stand houden en zelfs het verbeteren van die machine.

En als ik het idee heb, dat het eten van 'iets lekkers' hetzelfde is als het gooien van een schep zand in een vers ingeoliede machine, waardoor die machine gaat piepen en kraken,... Dan... eet ik dat 'lekkers;' liever even niet.

Dus, op die manier kijk ik ook naar de uitspraak: "geniet, maar met mate". Kleine beetjes schaden niet, maar structureel kleine beetjes, die steeds meer worden vanwege gewenning, die schaden wel.

Dusss... Hoe om te gaan met al die lekkernijen en verleidingen die er zijn in de wereld?

Stap 1: Zorg er eerst voor dat je je basis voeding op orde hebt, en dat je dat koekje of snoepje beschouwt als een soort van supplement: een aanvulling op je voeding, en niet de basis van je voeding.

Een beetje zoals het verhaal van die noedelsoepjes en je rantsoenen. Eet eerst je rantsoenen zodat je alles binnen hebt wat je nodig hebt. En als je dan jezelf wil verwennen, dan neem je daarna aansluitend nog dat noedelsoepje.

Eerst de basis goed op orde hebben, en dan pas kiezen voor iets wat eigenlijk luxe is.

Eerst de noodzaak, dan de luxe.

"Wanneer heb ik mijn cheat meals?", vroeg een deelnemer mij zelfs een keer toen we zijn voedingsschema aan het opstellen waren...

Grrrr. Cheat Meals? Hoezo? Wil je graag valsspelen? Wil je graag 'cheaten'?

Cheaten, dat doen we hier niet. Je moet je maaltijden verdienen, en valsspelen doen we hier niet.

De naam 'cheat meal', die suggereert ook dat je vals speelt, en daar hou ik niet van. Je moet gewoon eerlijk zijn, en staan voor wat je zegt en doet in het leven. Misschien dat ik er daarom zo'n aversie tegen heb, tegen die benaming : 'cheat meals',... Haha...

Op een zeker moment was ik zo klaar met die benaming, dat ik er daarom, voor mijzelf, een nieuwe naam voor in het leven heb geroepen: namelijk de 'Reward Meal'.

Met de Reward Meal beloon je jezelf voor je harde werken. Dat klinkt 100% logisch in mijn wereld.

Dus, niet een 'cheat meal' voor het valsspelen.

Maar een 'Reward Meal' als beloning voor het harde werken.

Punt.

Het is mijn overtuiging dat je niet moet valsspelen, maar dat je juist jezelf geregeld moet belonen voor je harde werk of de prestaties die je hebt neergezet.

Dat kan van alles zijn, van het tijdig en op tijd afronden van een schriftelijke opdracht voor school, tot het opruimen van je kamer en het opmaken van je bed om te laten zien aan je moeder om haar trots te maken dat het toch

nog goed gekomen is met je, tot het neerzetten van een fysieke prestatie waar je zelf naartoe hebt gewerkt en hebt bereikt.

Het voelt heerlijk om tegen jezelf te zeggen dat je jezelf beloont voor het harde werken.

Dat voelt beter dan dat je tegen jezelf zegt dat je even lekker gaat valsspelen, dat je gaat 'cheaten'...

Alsof ik dan iets oneerlijks ga doen, wat eigenlijk niet mag. Dat voelt voor mij niet goed.

Okay, okay. Snap je mijn dilemma met de naam cheat meal nu? Ik hoop het! Haha.

Anyway: ik noem mijn extra maaltijden dus Reward Meals als ik iets bereik wat het vieren waard is. Vier je successen!

Wees ook blij, tevreden en voldaan met wat je allemaal bereikt hebt tot op de dag van vandaag! Dat heb je toch maar even allemaal gefixed!

Dat is op zich al een Reward Meal waard. Zie je nu hoe makkelijk het werkt! Haha!

Okay, wat naast de Reward Meal ook een belangrijk uitgangspunt is in je voeding, is dat de basis van je voedingspatroon in mijn ogen geen uitdaging moet zijn.

Je moet met een gerust hart en met plezier je maaltijden kunnen nuttigen, zonder jezelf daarbij zorgen te hoeven maken of bij je maaltijdkeuze een vorm van weerstand te hebben.

Een honger gevoel moet je naar mijn mening altijd voorkomen. Soms hoor ik van mensen dat ze de tactiek van uithongering gebruiken

om af te vallen, maar oei oei oei, dan maak je het jezelf zo lastig, vooral mentaal ook!

Als je niet goed voor je lichaam zorgt, dan heeft dat ook effect op je mentale weerbaarheid, en dus je gedachten, en ook je gevoel, en dus ben je weer sneller vatbaar voor wisseling van emoties en stemmingswisselingen. Dat moet je niet willen.

Het is erg onplezierig om in zo'n situatie van onjuiste koppelingen van gedachten en gevoelens terecht te komen, een situatie die je ook nog eens zelf gecreëerd hebt door jezelf uit te hongeren!

Je hebt jezelf letterlijk in de problemen gebracht... Ik raad het ten zeerste af.

Je moet jezelf niet bewust in de problemen brengen, je moet jezelf juist proberen vooruit te helpen! Vanuit kracht!

Als je wil afvallen, blijf dan vooral hetzelfde eten, maar ga dan simpelweg meer energie verbruiken door elke dag bijvoorbeeld een stevige wandeling te maken en zet 10.000 stappen extra op wat je nu loopt per dag.

Afvallen is dan een feit.

Als je een fysieke activiteit toevoegt, al is het maar 30 minuten per dag, dan verbrand je meer energie dan dat je normaal doet.

Afvallen is dan een feit.

Als je meer energie verbrandt dan wat je qua voeding in je machine stopt, dan val je af. Dit gebeurt al bij een verschil van 500 calorieën per dag (dus als je 500 calorieën meer verbrandt, dan dat je eet, dan val je af).

Met deze wetenschap is afvallen nog nooit zo makkelijk geweest. Makkelijker dan je volledige routine qua eten om te gooien, en het maken van allerlei gerechten die je nog nooit gemaakt hebt, en daarna waarschijnlijk ook nooit meer gaat eten...

Okay, tot slot nog een andere benadering: ik noem het mijn 'Reward Meal Dieet'.

Alles wat je eet moet een beloning zijn voor een prestatie die je hebt neergezet of iets wat je bereikt hebt. En in mijn visie moet het dan een beloning zijn voor zowel mijn lichaam als mijn geest.

Wat ik eet, voegt iets positiefs toe aan mijn gestel en gemoedstoestand. Gewoon intuïtief en met de kennis die ikzelf heb opgedaan, maak ik mijn afweging: "Is dit goed voor mijn lichaam en geest?"

De mentale beloning (voor je geest) pas ik al toe met het feit dat ik een Reward Meal ga nuttigen en dat ik dus mijzelf ga belonen.

En de beloning voor mijn lichaam houdt in dat ik bewust iets kies wat ook goed is voor mijn lichaam. Waarvan ikzelf de overtuiging heb, dat dat goed is voor mijn lichaam.

Omdat er juist tegenwoordig duizend verschillende opvattingen zijn, van wat wel of niet goed voor je is, kies ik met mijn eigen volle overtuiging voor hetgeen waarvan ik momenteel, op dit moment, denk dat het goed is voor mijn lichaam en geest.

De rest kan zijn oordeel lekker steken op een plek waar de zon nooit schijnt. Het is mijn keuze met de kennis van voeding die ik momenteel heb. En waarvan ik weet dat het mij de resultaten geeft die ik nastreef (zowel

qua looks als qua fysieke en mentale prestaties). Punt.

Voor mij is dat bijvoorbeeld momenteel een dik stuk vlees of een vers gegrilde kip, die vers van de grill bij de slager vandaan komt, of een verse vis bij de visboer.

Waar een cheat meal zich vaak richt op 'slechte' voeding, richt ik mij met de Reward Meal op extra goede voeding, wat een genot is voor lichaam en geest.

Haha, nu ik dit zo allemaal opschrijf in dit boek, klinkt het zo logisch, maar in de praktijk vergeten we dat nog weleens:

"Jezelf lichamelijk en geestelijk belonen voor de mooie dingen die je gedaan hebt."

Wat kan er nou belangrijker zijn dan dat?

Korte side story dan maar even, waarin het strakke zwart-wit onderscheid tussen de cheat meal en de Reward Meal wat minder scherp wordt weggezet.

Tijdens mijn selectie voor de ML opleiding werd ik dagelijks gedurende 8 weken intens blootgesteld aan zware fysieke workouts, harde hardloop sessies en 'Double Friday PT Sessions' die 2 tot 3 uur duurden om aan het eind van de week het laatste levenssap uit je lijf te knijpen.

Hoe ga je dan eten? Welke voeding heb je nodig om jezelf te blijven voorzien van energie en voor je herstel?

Een tip die we kregen van een sport instructeur was dat je na elke genadeloze afbeulende trainingssessie 4 dingen moest doen:

Deze 4 dingen zijn: een blikje cola opdrinken, een zakje winegums opeten, een zakje zoute chips opeten en 's avonds voor het slapen gaan een zoutig soepje opdrinken (voor het gemak mocht dit zo'n Cup-a-Soup zakje zijn, die je met water aanmaakt; lekker makkelijk en lekker snel klaar).

Haha, dat is een lekker dieet! Dat kunnen we wel! De reden om dit te doen, is het aanvullen van je snelle suikers en je zouten en mineralen, alsook het versneld aanvullen en optoppen van je koolhydraten.

De theorie is dat je lichaam jouw koolhydraten omzet in brandstof, zodat je lichamelijk kunt presteren, maar ook zodat je kunt nadenken (wel zo handig, haha).

Als je prestaties levert van anderhalf uur of langer (duursport) dan raakt je voorraad koolhydraten in je lichaam op. Het helpt dan om met de snelle suikers snel je voorraad weer aan te vullen en op peil te krijgen.

Ga nou niet meteen elke dag cola drinken, winegums eten en zakjes chips in je gezicht drukken en soepjes atten; het is wel de bedoeling dat je minimaal anderhalf uur of langer intensief gesport hebt voordat je dit nuttigt.

Deze maaltijd na een intensieve training zag ik ook als een Reward Meal, omdat ik wist dat het mij lichamelijk goed zou doen.

Geestelijk (mentaal) keek ik ook uit naar de terugkomst op mijn kamertje na zo'n intensieve en lange duursport training: ik wist dat de beloning zoet zou zijn (dit keer letterlijk, haha).

Ik zou zeggen: Go give it a try!

Opdracht #14 Jouw Brandstof

YOUR BODY IS THE MOST HIGH
PERFORMANCE MACHINE OF THE
WORLD, SO TREAT IT LIKE THAT!

Okay, een leuke opdracht (ik vind hem in elk geval leuk, hopelijk jij ook, haha).

Schrijf op wat je vandaag allemaal gegeten hebt. Houd dit vervolgens een week lang exact bij, zodat je over een week een exact overzicht hebt van alle dagen van de week en wat jij allemaal naar binnen gooit in jouw machine per dag (dus wat je qua voeding eet op een dag).

Je hebt maar 1 machine (1 lichaam; jouw lichaam!), dus dan het is slim om er goed voor te zorgen, toch? Op welke wijze voorzie jij jouw lichaam van de juiste voedingsstoffen en brandstof, zodat je alle dingen kunt doen die je graag wil doen?

Schrijf nu op wat jouw Reward Meals zijn. Jouw Reward Meal kan van alles zijn, zolang het maar iets is waar je in je gedachten blij van wordt én waarvan jij overtuigd bent met jouw huidige kennis dat het goed is voor je lichaam.

Wat is jouw manier om je lichaam en geest te bedanken voor het harde werk dat het vandaag weer geleverd heeft?

“Zorg goed voor je lichaam, dan zorgt het ook goed voor jou!”

Go give it a try! #rewardmeal

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN:

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

[illegible]

Hoofdstuk 15: Rammen met die Kast!

Doe wat je moet doen

Ik zit in de commando opleiding, en we moeten een behoorlijk stuk marsen met onze rugzak op. Er wordt een stevig tempo gelopen, en al snel wordt duidelijk wie de betere lopers zijn. Degenen die het zwaar hebben, verdwijnen langzaam naar achteren.

Samen met een grote donkere man uit Zuid Afrika loop ik in de kopgroep. Hij ziet er fit en afgetraind uit en heeft behoorlijk de pas erin.

In de opleiding zitten drie collega's die uit Zuid Afrika komen, en die op basis van een uitwisselingsproject deelnemen aan deze opleiding.

Helaas kan ik mij hun voornamen niet meer herinneren. Ik kan het ook niet terugvinden in logboeken van de cursus, aangezien alles op papier met achternaam en rang werkt.

We spraken elkaar in de opleiding altijd aan met: "Hello my friend, how are you doing", en een voornaam was eigenlijk nooit nodig... Haha, typisch!

Anyway, waarom ik hierover begin is het volgende: samen met mijn 'friend' liepen we tijdens de eerste marsen met bepakking altijd vooraan.

Ik kon aan zijn houding en manier van lopen zien dat hij een makkelijke loper was met een zware rugzak. Dat kostte hem bijna geen kracht.

"Sterk baasje", dacht ik nog.

Tot het moment dat we moesten omschakelen van marsen naar hardlopen...

We vertrokken voor een booted-run (rennen op gevechtslaarzen) vanaf de poort van de kazerne, en steken de weg over via de aangrenzende loopbrug.

Ik zie mijn vriend en dacht dat het wel aardig zou zijn om ook samen de hardloop testen te doorstaan. Zodra we op het rechte stuk richting het militaire oefengebied lopen, zakt hij echter af.

"Huh, wat gebeurt hier nou weer?", denk ik bij mijzelf. "Is er iets mis, heeft hij een blessure opgelopen?"

Ik kijk naar zijn gezicht, en hij is mega aan het stomp (lees: afzien). Zijn ademhaling is hoog en onregelmatig en hij kan amper zijn voeten meer optillen. Zijn benen dwarrelen wat onder zijn lichaam heen en weer en hij is niet meer vooruit te branden.

De omschakeling is zo groot, van goed meekomen, naar ineens helemaal naar de kl*te, dat ik hem ook niet meer kan helpen.

Het komt wel vaker voor dat iemand even een zwaar momentje heeft vanwege een terrein of tempo wisseling en dan help je elkaar er even doorheen.

Maar dit was geen dipje: hij was ineens mentaal verdwenen. En ook letterlijk: van helemaal vooraan in de kopgroep, naar helemaal achteraan in de groep en hij zakte steeds verder naar achteren.

"Holy mosus! Wat gebeurt hier nou weer dan?" Dat had ik totaal niet verwacht.

2004

Dartmoor Military Training Area, Dartmoor (UK)

Commando Opleiding



Djack, lekker rammen tijdens de commando opleiding.

Ik kijk hier net in de camera, en helemaal op links
loopt mijn vriend uit Zuid Afrika.

Het hoeft niet per se zo te zijn dat mensen die goed kunnen marsen, dat die ook goed kunnen hardlopen. Ik had inmiddels al vele malen ervaren en bij anderen gezien dat dat een ander soort conditie is. Maar dit verschil was wel heel extreem. Van een hele goede loper, naar een hele slechte hardloper. “How can?”

Hij heeft het verschrikkelijk zwaar en geregeld lopen we met de groep rondjes en doen we spierversterkende oefeningen op de grond, zodat degenen die achterop zijn geraakt weer kunnen bijtrekken bij de groep.

Na afloop ga ik naar mijn goede vriend toe en vraag hem wat er zojuist is gebeurd. In een beetje gebrekkig Engels komt er het volgende uit:

“On the islands where I come from, I always train the running. But my feet are too heavy here. I can’t run here.”

Heh, wat bedoelt die nou weer joh? Ik snap er niks van.

Ik vraag: “What do you mean, you can’t run here, what’s the difference?”

“Yo Djack, back home I train in the jungle and I do a lot of running in the jungle”.

Ik schud mijn hoofd van verwarring. Wat bedoelt die gozer nou joh? Ik zeg: “Okay, but still, why can’t you keep up here then?”

“Back home, I run in the jungle without shoes. I run on my barefeet”.

Heh? Je rent normaliter op je blote voeten... door de jungle? Aardig gek!

“So when I run here, my feet are too heavy because of the heavy shoes!”

Aaaah, nu begrijp ik het! Normaal rent hij op blote voeten door de jungle, en nu hij hier moet hardlopen en we doen dat op de gevechtsslaarzen, dan zijn die te zwaar aan zijn voeten, waardoor hij niet hard kan rennen! Check!

Wat een verhaal joh! Dat had ik mij nooit kunnen bedenken. Tja, ik ren ook niet op blote voeten, en al helemaal niet op blote voeten door de jungle... Dus dit was echt even een mentale stretch in mijn inbeeldings- en voorstellingsvermogen.

Het seintje van dit verhaal, wat ik de rest van mijn militaire loopbaan heb meegenomen, is dat iemand er fit uit kan zien, en heel goed kan zijn in specifieke onderdelen, maar dat iemand ondanks die hele goede punten, ook nog onder-ontwikkeld kan zijn op andere vlakken.

Dus als je specifiek voor keuringseisen traint of iets anders, zorg er dan voor dat je alle onderdelen beheerst, en ook uitvoert en traint op de manier zoals de eisen afgenomen worden.

Dus voor mijn goede vriend uit Zuid Afrika had het aardig geweest om naast het rennen op blote voeten door de jungle, ook even te trainen met gevechtsslaarzen aan, en dan specifiek het rennen daarop. Dusss... Dat dus.

In mijn eigen omgeving en bij de mensen die ik trainde om klaar te stomen voor de militaire keuring en opleiding, zag ik dat ook nog weleens voorbij komen.

Dan beheersten ze bijvoorbeeld wel de afzonderlijke onderdelen van de push ups, sit

ups en de hardloop eis als ze deze onderdelen afzonderlijk deden met lange pauzes ertussen of zelfs verspreid over een paar dagen.

Maar als ze dan alles aaneengesloten achter elkaar moesten doen zonder rust tussendoor, dan lukt het ineens niet meer of minder makkelijk.

Dus de wijze les om mee te nemen is: Train hard, en test jezelf zoals je afgetest gaat worden! Dan weet je zeker dat je niet voor verrassingen komt te staan. Oftewel:

“Doe wat je moet doen!”

Strandkast versus Ramkast

Mmm, wat is dit nou weer voor term? Een strandkast en een ramkast?

Haha, ik zal het je vertellen.

Een strandkast, is een lichaam dat er van de buitenkant mooi uit ziet, waarmee je prima en prachtig op het strand kunt flaneren.

Een strandkast is niet per se een functioneel lichaam, omdat je je spieren specifiek hebt getraind op een manier waar je militair gezien niet per se iets aan hebt.

Zo heb ik qua spiergroepen in al die jaren eigenlijk nooit specifiek biceps en schouders getraind, simpelweg omdat ik de spierontwikkeling in die spieren niet nodig had in de militaire opleidingen die ik wilde doen.

Ik heb ook nog nooit een militair met zijwaarts gestrekte armen door het bos zien lopen...

Door mijn pull ups (verticaal optrekken) en mijn 'let me ups' (horizontaal optrekken) te trainen, trainde ik automatisch de spieren in

mijn armen, waarmee ik mijn biceps dus al meepakte.

Mijn schouder spieren heb ik ook nooit specifiek getraind, omdat ik voelde dat ik meer baat had bij voorwaartse strek bewegingen voor de push ups, en de strek bewegingen met mijn handen omhoog, zoals je met een shoulder press oefening zou doen, die beweging maakte ik militair gezien eigenlijk nooit.

Kortom, het trainen van je schouders en je biceps zagen wij altijd als het werken aan je strandkast, aangezien je er militair gezien eigenlijk niets aan had, maar op vakantie op het strand dan zag het er wel leuk uit.

Vandaar de benaming 'strandkast', haha!

De ramkast, dat is een ander verhaal!

De ramkast kan een verschijning zijn in vele vormen. Het maakt niet uit hoe dat lichaam eruit ziet, als je er maar mee kan rammen!

En rammen houdt in dat je met dat lichaam kunt hardlopen, speedmarsen en voorwaarts kunt gaan met een rugzak, en lachend talloze push ups, sit ups en pull ups kunt maken.

Een ramkast is een functioneel militair lichaam, gemaakt om te rammen met die kast, inzetbaar voor hard, hoog en ver, en is bestand tegen de zwaarste omstandigheden.

Maar hoe weet je nu of je een strandkast of een ramkast hebt? Of,... eigenlijk,... is een veel interessantere vraag om te stellen:

“Hoe test ik of ik een ramkast heb?”

Er zijn een aantal principes om dat te testen. Alle principes om dat te testen, heb ik

opgeschreven in BOEK Defensiefit Methode, maar om je een indruk te geven, zal ik hieronder een paar van die trainingsprincipes met je delen.

Zo is het trainingsprincipe 'NUPORA' een uitermate effectief principe om te testen of je kunt rammen met je kast of niet. En dus om vast te stellen of je een ramkast hebt of niet, haha.

NUPORA staat voor 3 opbouwende fasen die je doorloopt in je training. Als je de derde fase weet te bereiken, dan heb je een ramkast! Simpel toch?

Ben je er klaar voor? Nou daar komt 'ie:

De eerste fase van NUPORA, is de Numbers game (de NU in NUPORA).

Als je traint, dan doe je dat in principe vrij gedachteloos, zonder gevoel en zonder bewuste mentale drive. In je hoofd ligt de focus op het tellen van de herhalingen. 1, 2, 3 etc.

Je kiest een oefening, en je maakt je herhalingen, bijvoorbeeld 12. Als je dan 12 herhalingen hebt gehaald, dan leg je de gewichten neer, en neem je rust.

Dit zie ik (helaas!) al jarenlang 9 van de 10 keer gebeuren in de sportscholen waar ik kom, waarbij het zo jammer is dat mensen niet proberen of ze nog een 13^e of 14^e herhaling hadden kunnen maken met datzelfde gewicht.

Want dat is de indicator dat je een iets zwaarder gewicht kunt pakken, simpelweg omdat je het aankunt! Dan kun je vervolgens met dat zwaardere gewicht weer onderscheidende vooruitgang boeken!

De marge die ik zelf aanhoud in mijn spierconditie fase, is dat ik 8 tot 12 herhalingen aanhoud, waarbij ik maximaal 12 herhalingen nastreef.

Als dat gedurende de sets onder de 8 herhalingen komt, dan moet ik een lichter gewicht pakken, en als ik meer dan 12 herhalingen kan, dan moet ik een iets zwaarder gewicht pakken. Simpel toch?

Op die manier ben je je Numbers game dan goed aan het spelen en als dat je lukt, dan mag je door naar fase 2.

De tweede fase is POmpen (de PO in NUPORA), waarbij ik doel op het volpompen van de spier die je aan het trainen bent. Dat volpompen van die spier is feitelijk een ouderwetse bodybuilding techniek uit de vorige eeuw.

Daar hoort even een uitleg bij, want sommige mensen passen het volpompen van de spier al op de juiste manier toe, en anderen op een minder goede manier.

De juiste manier is dat je echt de spier die je traint, volpompt. Zoals het woord ook zegt:

“Het volpompen van de spier.”

De manier om dat te bereiken is dat je echt 'luistert' naar je lichaam, en aanvoelt dat de spier zichzelf aan het vullen is, dat je verzuurt, en dat je echt het gevoel hebt dat je die spier maximaal opgepompt hebt, en dat je echt niet meer kunt.

Wat ik helaas veel mensen vaak zie doen, is dat ze met redelijke aandacht twintig tot dertig herhalingen maken, dat ze dan hun spieren een

beetje voelen branden en dan stoppen. In mijn ogen is dat geen pompen (helaas!).

Pompen is echt luisteren naar je lichaam, en in het gevoel van je spier duiken, waarbij je echt aanvoelt hoe je spier werkt en presteert tijdens het uitvoeren van de oefening.

Wanneer staat de spier volledig onder druk, wanneer is er piekspanning, en hoe voelt de spier in de samentrekkende (concentrische) beweging, en hoe voelt de spier als je hem weer langer maakt in de excentrische beweging (mooi woord voor de beweging wanneer je je spier langer maakt terwijl hij onder druk staat).

En dat je je herhalingen aan het maken bent, dat je bij elke volgende herhaling je spier voller voelt lopen, en dat je doorgaat totdat je spier helemaal volgelopen en volledig opgepompt is.

De look and feel van deze oefening is dan ook behoorlijk intens en vaak zie je dat de mensen die het goed doen, flink wat moeilijke gezichten trekken in dit proces, en langzaam aan wat geluid gaan maken (sommigen piepen als snel, maar dat even ter zijde).

De focus hoort overigens te liggen op het volpompen van je spieren, en niet op het maken van geluid (sommigen piepen al snel en piepen ook heel hard, haha).

En dan de laatste fase, het RAMmen (de RA van NUPORA).

Je hoort mij op social media vaak zeggen: ‘rammen met die kast’. En dat is niet zonder reden.

Rammen met die kast betekent voor mij dat je er volledig voor gaat. Dat je “ALL-IN” gaat met wat je van plan bent te doen.

En zo werkt het ook in je training. Bij de laatste fase, het RAMmen, start je je oefening en ga je door totdat je niet meer kunt.

Vervolgens neem je een hele korte pauze van 2 tot 4 seconden (precies genoeg om 1 of 2 keer even diep adem te halen), en dan ga je weer door.

Dit blijf je doen totdat je ECHT niet meer kunt. Welkom in het gevoel, wat ik “lekker rammen” noem.

Het is dus geen bewuste pomp die je opzoekt om de spieren te laten vollopen, maar je gaat helemaal los op de functionele beweging die je maakt.

In je gedachten ben je alleen maar bezig met die oefening, en het enige wat je tegen jezelf zegt, is:

“Nog 1,... en nog 1,... en nog 1,... kom op ga door!, en nog 1.”

Je pusht jezelf echt tot jouw uiterste, tot jouw mentale en fysieke grens, tot de max van wat je kunt verdragen, en als je echt niet meer kunt, neem je een korte pauze,... en ga je weer door.

Opnieuw! Push jezelf! En nog 1,... en nog 1!

Je bent dus lichamelijk en geestelijk volledig afgestemd op de oefening waar je mee bezig bent.

Je doet de oefening zowel met je gedachten, waarbij je met focus tegen jezelf zegt: “Ik ben deze oefening aan het doen en ik ga ervoor! Ik ben ALL-IN!”.

Daarnaast motiveer je jezelf met wat je tegen jezelf zegt: “Ik ga ervoor!”

En lichamelijk ben je maar met 1 ding bezig, namelijk die oefening uitvoeren: “En nog 1! En nog 1!”

Dit is wat ik noem: “De planeten in 1 lijn zetten.”

Als je dit doet, dan ben je jezelf mentaal (en lichamelijk!) supersterk aan het maken en train je je wilskracht.

Willen is kunnen! Doorzetten! Jezelf mentaal aanmoedigen! Doorzetten! Ook als je moe bent!

Korte pauze, en weer doorgaan! Rammen met die kast! Let's Go! Keep Going!

Op dit moment, voel je de kracht in jezelf, en maak je jezelf weerbaar. Je voelt de energie en de kracht door je lichaam stromen en je bent niet meer te stoppen. Je voelt dat je ‘Beastmode’ geactiveerd wordt en dat je er maximaal voor gaat! Dit is alles wat je hebt, dit is:

“Rammen met die kast!”

Je hebt maar 1 doel tijdens het rammen, en dat is die beweging maken om nog daarna die ene extra herhaling te maken. En als dat gelukt is, dan doe je er nog 1. En je knokt ervoor om er nog 1 te doen. En vanuit je tenen doe je er nog 1! En met een diepe grom pers je er nog 1 uit.

Je zal merken dat je in het begin, als je hiermee begint en je nog geen ramkast hebt, dat je herstellend vermogen nog niet zo best is, en dat je na 2 of 3 setjes fysiek al helemaal leeg bent en wellicht de oefening niet meer correct kunt uitvoeren.

Dat hoort erbij.

Want als je aan het rammen bent, dan verdien je niet de schoonheidsprijs. Er is geen manier om het mooi te doen.

Je focust jezelf op het zo technisch netjes als mogelijk uitvoeren van de oefening, en je zult moeten ploeteren, rammen en doorzetten om vooruit te komen. Dit is nou eenmaal: rammen met die kast!

De nuance is natuurlijk dat je wel veilig moet blijven trainen, maar als je oefeningen doet met eigen lichaamsgewicht, dan kan er eigenlijk nooit een onevenredige druk op je spieren, pezen, zenuwen of gewrichten komen te staan.

Als iets niet meer lukt, dan lukt het gewoon niet meer.

Vergelijk het maar met opdrukken. Als je die laatste push up niet meer kunt maken, dan val je gewoon op de grond. En ja, ik weet het: als je de grenzen opzoekt, dan ga je dingen niet meer model doen. Dan is de uitvoering misschien niet meer 100% netjes zoals een school voorbeeld. Ja, dat klopt ja.

En wat dan zichtbaar wordt, is je zwakste schakel, welke spier geeft als eerste op, en zorgt ervoor dat jouw gehele uitvoering langzaam instort. Dat inzicht... Dat is een zeer waardevol inzicht.

Als het mij vraagt, is dat een prachtig leer inzicht, omdat je zojuist inzicht hebt gekregen in wat jouw zwakste schakel is.

De zwakste schakel waar je nu wat aan kunt doen!

Zodat de volgende keer je rug niet meer doorzakt tijdens die laatste push up, en dat je bij je laatste burpee nog wel netjes in je handen kunt klappen boven je hoofd tijdens het sprongetje in de lucht.

Door te rammen leer je je lichaam goed kennen en kun je bewust bouwen aan je lichaam en kun je je zwakke schakels versterken.

Je krijgt als het ware een compleet inzicht in je mentale en fysieke grenzen.

En dus ook mentaal. Je krijgt ook inzicht in je mentale grenzen.

Want, wat zeg je tegen jezelf als je het zwaar krijgt, of als het zwaar wordt?

Op de afgelopen pagina's geef ik aan dat je tegen jezelf: "En nog 1!" moet zeggen, maar als je nog maar net met deze trainingsmethode begint, dan komt er een moment dat je denkt:

"Phoe hé! Dit is zwaar!"

Als dit voor jou van toepassing is en je hebt nog niet eerder 'geramd', dan is het heel normaal dat je die gedachte hebt.

In je eerdere trainingen, heb je zeer waarschijnlijk deze intensiteit nog niet opgezocht en meegemaakt, en kan het zijn dat je mentaal nog wat stappen moet maken om de focus te krijgen op het rammen.

Houd je gedachten gericht op je doel en laat jezelf niet afleiden door externe factoren. Dat doe je door jezelf te focussen op wat je wel wil: namelijk nog 1 herhaling maken.

Doe er alles aan om die ene herhaling te maken. En herhaal in je hoofd de gedachte:

"En nog 1 herhaling,... en nog 1,... en nog 1..."

Als je nog onbekend bent met deze methode, dan loont het zeker de moeite om deze bewust toe te passen. En voor degenen die al vaker aan het rammen zijn geweest, die weten precies wat ik bedoel, haha.

"Rammen met die kast is... maximaal rammen met die kast." Zo simpel is het.

Er vol voor gaan en niet opgeven en jezelf tot het uiterste pushen. Zowel lichamelijk als geestelijk! Haha, het is nu wel duidelijk, geloof ik (hoop ik!).

En als je dit dan eindelijk onder de knie hebt, dan is er nog een variant. Je kunt dan ook nog opschakelen naar het volgende niveau:

"MEGA rammen met die kast!"

Dat is geavanceerd rammen, waarbij je tijdens de uitvoering mentaal wordt uitgedaagd om te schakelen, terwijl je je lichaam tot het uiterste dwingt en je jezelf een flinke fysieke opdonder geeft.

Ik durf te wedden dat maar weinig mensen deze methode kennen en/of toepassen, dus hier een korte beschrijving van deze methode:

Een van de methoden om op te schakelen naar het 'MEGA rammen met die kast', is het toepassen van weer een andere principe zoals ook uitvoerig beschreven in mijn andere BOEK 'Defensiefit Methode', namelijk:

"Het KREXS principe."

Ik heb deze afkorting helemaal aan het begin van dit boek al eerder genoemd, waarbij

KREXS staat voor: KRacht, EXplosief en Statisch.

Wat je doet, is dat je meerdere keren een serie van 7 sets gaat doen, waarbij het gewicht afloopt van zwaar naar licht.

Ik wissel sowieso elke week het aantal sets van mijn trainingsschema, waarbij ik in de eerste week bijvoorbeeld start met 4 sets, de tweede week doe ik 3 sets en de laatste week doe ik 2 sets, om vervolgens de week daarna weer te starten met 4 sets, de week erna weer 3 sets, etc.

Het makkelijkst is het om dit trainingsprincipe toe te passen op een machine, waarbij je snel en eenvoudig het gewicht lichter kunt zetten.

Je eerste set pak je op zijn zwaarst waarmee je 6 tot 8 correcte herhalingen kunt en die doe je met een normaal tempo, zoals je normaal ook traint. Bij deze uitvoering dicteert het aantal herhalingen en niet het gewicht. Dus leer jezelf goed kennen, dat je dit elke keer direct goed kunt instellen op de machine als je met dit trainingsprincipe aan de slag gaat.

Daarna zet je het gewicht op de machine iets lichter, en ga je meteen door, en probeer je je prestatie van zojuist te herhalen, plus als het lukt: 1 of 2 herhalingen meer dan zojuist.

Push jezelf en daag jezelf mentaal en fysiek uit om dit te volbrengen!

De derde set doe je hetzelfde, je zet het gewicht op de machine weer wat lichter, je neemt geen rust, en je probeert je laatst behaalde prestatie weer te verbeteren met 1 of 2 herhalingen extra.

De vierde set maak je een wissel in je uitvoering. Je gaat van een normale uitvoering naar een statische uitvoering, waarbij je qua tempo zo langzaam als mogelijk de beweging probeert uit te voeren.

Als je bijvoorbeeld op een chest press machine zit, dan maak je een vertraagde strek beweging, je houdt met nagenoeg gestrekte armen even kort 2 tot 4 seconden het gewicht vast op het hoogste punt, en vervolgens maak je een vertraagde achterwaartse beweging.

Herhaal dit totdat je de oefening niet meer langzaam kunt uitvoeren. Bij deze uitvoering dicteert het tempo, en niet het aantal herhalingen.

Daarna zet je de machine weer iets lichter, en schakel je voor je vijfde set over naar explosieve herhalingen.

Je strekt hard en explosief uit, houdt kort (1 seconde) de spanning op je spieren, en dan mag je in 1 vloeiende beweging zonder al teveel weerstand te bieden, terugzakken naar de uitgangspositie.

De nadruk moet echt liggen op het explosief strekken van je armen, en als dat niet meer lukt, dan stop je en zet je de machine weer lichter qua gewicht en begin je aansluitend aan je zesde set.

De zesde set doe je ook weer explosief en als het goed is, voelt het gewicht nu inmiddels prima om explosieve herhalingen mee te maken. Je lichaam zal wel al vermoeid zijn, maar je voelt dat het nog wel lukt.

Wanneer de explosiviteit er weer uit is, zet je de machine voor de laatste keer nog 1 standje

lichter qua gewicht, en begin je aan je laatste, je zevende, set.

Het gewicht mag best licht aanvoelen, maar toch is het doorbijten geblazen!

Je zult merken dat je spieren leeg aan het raken zijn (of al leeg zijn!), en wanneer het echt niet meer lukt om explosief te strekken, dan zit je set erop, en mag je uitrusten. Bij deze uitvoering dicteert de mate van explosiviteit en niet het aantal herhalingen.

Ik heb bij deze uitleg de focus gelegd op de technische uitleg van de oefening, zodat het (hopelijk!) een beetje duidelijk wordt wat ik bedoel.

Wat mij altijd helpt in de uitvoering, is dat ik in zo'n serie van 7 sets mijzelf in mijn gedachten focus op: 3x kracht, 1x statisch en 3x explosief, zodat ik precies weet waar ik ongeveer ben in het geheel van deze oefening.

Dat geeft mij een gevoel van vooruitgang als ik eenmaal bezig ben, met bijvoorbeeld de gedachte: "YES! De 3^e set van 3x kracht afgerond!. En nu door met 1x statisch!"

Op die manier houd je jezelf bij de les en is het makkelijk om jezelf te concentreren op waar je bent in deze serie van 7 sets. Dan kan ik mij volledig concentreren op wat ik voel en wat mijn gedachten zijn.

Je zal niet de eerste zijn die totaal de weg kwijt raakt tijdens deze oefening, haha! Omdat het zo fysiek inspannend is, kun je mentaal snel de tel kwijt raken! Probeer het maar eens!

Zoals ik al aangaf, staat de volledige uitleg beschreven in mijn BOEK 'Defensiefit Methode', waarin je dit trainingsprincipe en

nog vele andere principes, technieken en methoden er nog eens rustig op kunt nalezen als je het leuk vindt om jezelf fysieke en mentaal uit te dagen en je trainingen naar het volgende niveau wil tillen.

Voor veel mensen doorbreekt deze (voor hun nieuwe) trainingswijze hun trainingsplafond en boeken ze (eindelijk) weer flinke vooruitgang na een lange periode van weinig tot matige vooruitgang.

Haal alles eruit wat erin zit! Go give it a try!

En onthoud:

"If you always stick to the basics, you will never become special."

En de one-liner die hierbij hoort: "You are never to special for the basics".

De stelregel is: wissel af, en doe beiden! Go get them!

Doorzetten - Wilskracht - Drive!

Okay, terug naar dat gevoel van 'Beastmode'. Wanneer loont het nu eigenlijk om je beastmode in te zetten en een ogenschijnlijk onmenselijke prestatie voor jezelf neer te zetten.

Ik heb hier een visie op en die wil ik graag met je delen:

De oppervlakkige vorm van beastmode is 'doorzetten'.

Als iemand ziet dat je het zwaar hebt in de uitvoering van een fysieke oefening, of dat bijvoorbeeld je snelheid omlaag gaat tijdens het hardlopen of speedmarsen en je kunt de groep niet meer bijhouden.

Dat is het moment dat iemand die begaan is met jou, jou begint aan te moedigen:

“Kom op, doorzetten!, zet ‘m op!”

Het is voor jou voelbaar en merkbaar dat iets niet meer vanzelf gaat. Je moet er hard voor werken om door te gaan, of om je vorm (bijvoorbeeld in de uitvoering van een beweging) te behouden.

Voor anderen wordt het ook zichtbaar op de een of andere manier. Dat jij het zwaar hebt.

En op dat moment ga je door en kom je in een gebied waar het lichamelijk en geestelijk allemaal wat minder comfortabel voor je wordt.

De grens van je comfort zone is bereikt.

Het vergt vanaf nu doorzettingsvermogen om je lichaam in beweging te houden. Je lichaam schreeuwt om te stoppen waarmee je bezig bent, en voor het eerst poppen er gedachten bij je op over wat je aan het doen bent en waarom?!

Het kost je zowel mentale als fysieke kracht om door te gaan, en het moment waarop dit proces begint, zit je in de fase van ‘doorzetten’.

De fase die hierna aanbreekt, is de fase waarin je wilskracht wordt getest. Je bent aan het doorzetten, en je moet putten uit je reserves en je moet letterlijk jezelf volledig geven aan de activiteit, en iets van jezelf opofferen om door te gaan.

Het gaat niet vanzelf en vanuit jouw gevoelens van ongemak, komen de eerste zelf beschermende gedachten op gang:

“Doorgaan?”

“Of stoppen?”

Je moet tegen jezelf gaan praten nu om ervoor te zorgen dat je door blijft gaan, want als je luistert naar dat lieve zoete zachtaardige zelf beschermende stemmetje in je hoofd, en je kiest voor de makkelijke weg, dan stop je nu.

Binnen een paar seconden kun je weer terugkeren naar je heerlijk aangename comfort zone,...

Want de enige die deze fase van discomfort op dit moment in stand houdt, ben jijzelf!

De eerste logische redenen en argumenten spoken door je hoofd: “

“Waarom wil je dit volhouden? En hoe lang nog?”

“Waarom wil ik dit?”

Daar, in het midden van dat gebied van gedachten en dat gevoel van discomfort, wordt jouw wilskracht getest.

Je gaat door en dit is wat je noemt:

“Diep gaan.”

Je gaat diep genoeg om te arriveren bij de bron van jouw wilskracht met het antwoord op de vraag:

“WAAROM wil ik dit?!”

Waarom wil ik wat ik aan het doen ben?! En de reden die daar in dat gebied van jouw wilskracht naar boven komt, is dusdanig sterk dat je door blijft gaan! Wauw! Dat is dus de reden waar ik het voor doe!

Goed bezig! Je bent al een heel eind op weg in het gebruik van je beastmodel! Je wordt getest

op je doorzettingsvermogen en op je wilskracht, en als je dit kunt overwinnen, dan ben je al een heel eind op weg in het ontwikkelen van je beastmode! Top!

En dan nu de laatste fase. Het is de fase waarin je alle zeilen bij moet zetten, want de fase dat alles vanzelf gaat, zijn we al leuk een tijdje gepasseerd!

Dit is voor mij altijd het moment geweest dat ikzelf omschreef als:

“Separate the body from the mind.”

Die woorden zei ik dan altijd hardop in mijn hoofd tegen mijzelf, samen met uitspraken als:

“Dig deep”, en “Show them what you got”.

Deze persoonlijke aanmoedigingen gingen altijd gepaard met een aantal uitspraken die je nu, als het goed is, inmiddels al herkent van mij (want ik gebruik ze tegenwoordig nog steeds):

“Okay, het is Game On! Het is tijd om te rammen met die kast!”

In deze fase is zelf motivatie en positieve selftalk belangrijk. Zeer belangrijk.

Dat heeft een versterkende werking op hoe lang je iets vol kan houden.

Voor mij werkte het twee kanten op. Het was fijn om mijzelf rechtstreeks in mijn hoofd te motiveren, en daarnaast was het ook een vorm van afleiding van het fysieke ongemak waar ik op dat moment in verkeerde.

Ik merkte dat als ik het stil liet zijn in mijn hoofd, dat ik dan de focus naar mijn gevoel legde in mijn spieren en hoe vermoeid ze aan

het worden waren, of hoe pijnlijk mijn spieren begonnen aan te voelen.

Het was vanuit dat gevoel en de focus op mijn spieren dan veel moeilijker en mentaal zwaarder om door te blijven gaan, omdat ik dan elk pijntje heel bewust ging meemaken doordat ik daar voortdurend en aanhoudend mee bezig was in mijn hoofd.

Dit in tegenstelling als ik de focus legde op mijn gedachten en mijn positieve selftalk, en dat ik weg bleef van mijn gevoel, en mij juist focuste op wat ik tegen mijzelf zei, in deze zware fase van de wedstrijd.

Even een korte side step: Als ik tijdens een activiteit niet per se pijnlijke spieren had, zoals bijvoorbeeld tijdens een rustige lange duurloop of als ik weer eens met mijn JAR methode 's avonds langs het strand aan het joggen/rennen was, dan was het wel okay om mijn focus op mijn spieren te leggen, omdat ik dan juist mijzelf wilde laten leiden door mijn hartslag en de mate waarin mijn spieren verzuurden of niet.

Dus hier kun je voor jezelf een mooi onderscheid en dus een keuze maken in wat je nodig hebt qua gedachten en selftalk, en wat jou het beste ondersteunt om te bereiken wat jij wil bereiken.

In deze fase van ongemak (ver buiten je comfort zone)ervaarde ik ook een bepaalde mate van persoonlijke opofferingsgezindheid.

Ik wist dat ik zeker een paar dagen zou moeten herstellen van deze activiteit als ik zo diep ging.

Ik zat er diep in qua tijd, effort en energie, want om daar te zijn waar ik op dat moment van diep afzien zat, daar kom je niet zomaar.

Ik was het ‘point of no return’ al een tijdje gepasseerd.

Je weet zeker dat je spierpijn gaat hebben. Je lichaam schreeuwt om rust, je hartslag schiet door het dak, het zweet gutst uit alle hoeken en gaten, je kunt niet meer scherp denken, althans je MOET de focus leggen op wat je aan het doen bent, want anders lukt het niet meer.

Je moet je aandacht erbij houden en geconcentreerd blijven op wat je doet gedurende elke seconde wat je aan het doen bent.

Je moet volharden in je houding om jezelf echt te pushen om door te blijven gaan en niet te stoppen.

Pas dan, alleen dan, in die diepte van je bewustzijn, raak je het niveau van beastmode waar je je interne grom tegenkomt die keihard tegen je schreeuwt:

“RAMMEN NOU!!!! Het is de dood of de gladiolen!”

Gefeliciteerd ouwe rammer! Je bent aangekomen op het diepste niveau van je beastmode met de vraag:

“WAAROM jij van jezelf MOET doorzetten om te halen wat JIJ WIL..”

En nogmaals gefeliciteerd met nog een tweede mijlpaal, want als je dit niveau van diep gaan en afzien weet te bereiken, dan heb je je drive gevonden!

Niet voor iedereen geldt overigens dat je meteen de eerste keer je drive hebt gevonden, want in het begin kan dit nog onbewust voor je zijn.

Het lukte om door te zetten en om de prestatie te volbrengen, maar hoe het gelukt is, weten sommige mensen dan achteraf niet meer.

Het was dan letterlijk het verstand op nul zetten, en gewoon blijven doorgaan! Afgekort:

“Verstand op nul, en gaan!”

Sommigen zijn dan onbewust zo diep gegaan en hebben dan onbewust hun body and mind ‘geseparated’ (lekker woord: ik bedoel natuurlijk te zeggen dat ze dan onbewust hun body en mind gescheiden hebben, haha).

Je drive zit diep in jezelf verankert en bevestigt jouw zelfbeeld.

Okay, dat klinkt misschien een beetje zweverig of onduidelijk, en misschien is het dat ook wel.

Want op dit niveau gaat het erom waar jij als persoon, als individu, voor staat, en wat voor JOU belangrijk is en waar jij bereid voor bent om voor te knokken.

Aan je drive zit je motivatie verbonden waarom jij aan iets bent begonnen, waarom je doet wat je doet en wat jij belangrijk vindt (je waarom).

Een paar hoofdstukken terug had ik het over mijn verhaal dat ik 2x die 12 minuten ging hardlopen.

De eerste keer was ik wel al aan het doorzetten en ik zou haast zeggen ‘op routine’ ging ik met enige wilskracht al best wel diep.

Die eerste run van 12 minuten ging zeker niet vanzelf, ik had zware benen en ik moest mijzelf echt pushen.

Maar tijdens die eerste run van 12 minuten was mijn opofferingsgezindheid niet groot genoeg.

Ik wilde die hardloop eis wel halen, maar op dat moment (nog) niet koste wat het kost.

Ik was niet gedreven genoeg, en ik verwachtte eigenlijk dat ik het wel zou halen als ik mijzelf voldoende zou pushen. Nee dus... haha...

Die tweede keer, toen ik het wel haalde, ging ik qua body and mind all-in.

En qua energie ging ik all-out: ik gaf alles wat ik had.

Ik wist dat ik 'diep moest gaan', en daarna vast wel een paar dagen spierpijn zou hebben, omdat ik lichamelijk zo'n enorme prestatie leverde op dat moment en onder die omstandigheden.

Mijn opofferingsgezindheid was groot genoeg om te behalen wat ik wilde. Namelijk, die 2700 meter afleggen in die 12 minuten.

Mijn drive was 100% aanwezig.

En het toepassen van die 'drive', dat maakt een wereld van verschil. Het verschil tussen iets wel halen, of iets niet halen.

Halen is halen! So get it done!

Opdracht #15 Jouw Zelfkennis

YOU ARE THE BEST PROJECT, YOU WILL EVER WORK ON

Zo dan, ‘even’ een hoofdstukje over rammen met je kast. Haha, hoe was dat voor je om te lezen?

Als ik het allesomvattend zou moeten samenvatten in 1 zin, dan gaat het over het leren kennen van jezelf, zowel lichamelijk als geestelijk.

En als je een fysieke prestatie een eerste keer nog niet haalt, dan is het qua fysiek gewoon nog iets te vroeg.

Het woordje ‘nog’ is hierin bijzonder belangrijk, want het suggereert dat je het op een later tijdstip wel gaat halen.

En als je het wil, als je het echt diep van binnen wil, dan gaat het gebeuren ook:

“Willen is kunnen!”

En voor fysieke prestaties geldt: als je traint, word je sterker en fitter, en qua fysieke performance ga je die next level uitdaging dan vanzelf halen. Elke dag een stapje vooruit richting je doel.

Geef je lichaam de tijd om zich aan te passen, en train tot die tijd voortdurend ook je geest op een positieve manier zoals omschreven in dit boek.

Zet je gedachten in 1 lijn met wat je tegen jezelf zegt en wat je doet. Ik noem dat ‘de planeten in 1 lijn zetten’, en ga ervoor!

Focus op wat je wel kan, en gebruik dat als vertrekpunt. Het is wat het is, en daarvandaan vertrek je.

Het is nooit te laat om te beginnen om te werken aan jezelf, elke dag is een nieuwe dag met nieuwe kansen, dus als je vandaag begint, dan is dat een prachtig begin.

Begin je morgen: ook goed, maar 2 dingen daarover: van uitstel komt vaak afstel, en als je de keuze maakt om ervoor te gaan (het is een keuze!):

“Put your mind into it”, want met alleen woorden kom je er niet.”

Doe wat je moet doen, zeg wat je doet, en doe wat je zegt.

Dat is simpel, maar niet per se niet makkelijk.

Zeg het zowel in je hoofd tegen jezelf alsook hardop tegen anderen, want daar waar je je focus legt, daar gaan je gedachten en je energie naar toe:

“The energy flows where the attention goes.”

Geloof ook in het proces van verbetering, want wat mij betreft gaat het hele leven over jezelf ontwikkelen, plezier hebben in wat je doet en een betere versie worden van jezelf.

Maak tijdens deze reis zo min mogelijk vergelijkingen met anderen qua fysieke prestaties (het liefst geen vergelijkingen als je het mij vraagt), want zij hebben hun eigen mentale en fysieke ontwikkelreis moeten

maken om tot hun huidige prestaties te komen.

Het gaat om jou, en dat jij je fundament goed op orde hebt, daar ligt je kracht.

Schrijf nu voor jezelf op welke lessen je meeneemt uit dit hoofdstuk.

Dat kan heel breed zijn, aangezien we een aantal onderwerpen hebben aangeraakt. Schrijf per paragraaf op welke lessen je eruit meeneemt.

- Doe wat je moet doen
- Strandkast versus Ramkast
- Doorzetten, Wilskracht, Drive

Neem onderstaande vraag in je gedachten, en lees dan dit hoofdstuk nog een keer:

“Hoe word ik de beste versie van mijzelf?”

Beeld je in dat jij de beste versie van jezelf bent. Je denkt alleen aan de dingen die je wil.

Je spreekt zowel in je hoofd, als hardop (als je durft!) de dingen die je wil bereiken.

En je richt je puur op wat je nog moet doen om daar te komen. Je gaat nu het verschil overbruggen tussen waar je nu staat, en waar je naartoe wil. You got this!

Zet door, en zet je wilskracht en je drive in om je doelen te bereiken!

“You are the best project you will ever work on!”

Heel veel succes met deze opdracht. Neem de tijd, en we gaan ervoor!

Go get them!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN:

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

[illegible]

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

Hoofdstuk 16: Take it to the Next Level

Sit back, take it easy, and relax

Het aanschakelen van je beastmode heeft veel linkjes naar je zintuigen, waarbij je via je vijf zintuigen (zien, horen, voelen, proeven, en ruiken) bepaalde emoties oproept of stimuleert.

Door je hier bewust van te zijn, kun je je inner beast hiermee triggeren om je beastmode aan te schakelen en om daarmee het maximale eruit te halen tijdens prestaties. Tijdens inspanning.

Wat ik nog niet specifiek heb aangehaald, is hoe je juist het tegenovergestelde kunt bereiken: hoe je juist bewust diepe ontspanning kunt opzoeken.

In de voorgaande hoofdstukken hebben we het vooral gehad over het activeren van je beastmode tijdens trainingen en fysieke prestaties.

Maar wat doe je als je je prestatie hebt geleverd? Hoe schakel je weer terug naar je ‘normale’ gemoedstoestand?

De eerste stap is om na je extreme prestatie waarin je diep moest gaan, om dan in de cooling down te komen om een soort van tot rust te komen.

Voor mij was dat altijd heel bewust, waarbij ik na afloop van een inspanning altijd mijn focus legde op mijn ademhaling, om zo snel als mogelijk weer een normale ademhaling te krijgen.

Ik dwong mijzelf voor mijn gevoel om mijn hartslag weer omlaag te krijgen.

Ik ademde dan goed als het ging, zo rustig als mogelijk uit gedurende 4 seconden, hield dan mijn adem kort vast, en ademde dan weer in.

Het inademen mocht wel snel, want als je jezelf net keihard hebt ingespannen, dan heb je die zuurstof ook gewoon nodig anders val je om.

Naar mate ik dat elke keer op die manier deed, lukte het om vrij snel weer een rustige hartslag te krijgen, waarbij ik voor mijn gevoel ‘weer op aarde’ terugkwam.

Ik zei in mijn hoofd ook echt tegen mijzelf: “Okay, en nu rustig aan, rustig ademen, rust.”

En als ik het moment bereikte dat mijn ademhaling weer normaal was, en ik weer scherp bij zinnen was, dan zei ik tegen mezelf:

“Okay, we zijn er weer, what’s next.”

Op die manier trainde ik mijzelf dat het niet uitmaakte wat er daarna weer ging gebeuren, en zorgde ik er qua gevoel voor, dat ik weer klaar was voor de volgende activiteit.

Bring it on!

Als ik ’s avonds in mijn bed lag, dan deed ik nog een keer zo’n ontspan moment met die rustige ademhaling en dat uitademen, puur gericht op het vinden van die diepe ontspanning.

Wat ik dan deed, was ontspannen op mijn rug liggen, en dan heel bewust mijn spieren ontspannen.

Ik beeldde mij mentaal in dat ik dan heel bewust mijn lichaam zwaar ging maken, alsof ik door mijn stapelbedje heen zou kunnen vallen.

En waarbij ik mijn spieren dan maximaal ontspande, en dat er geen enkele vorm van spanning meer in mijn lichaam zat.

Ik begon dan altijd bij mijn voeten en probeerde aan te voelen dat ik bewust al mijn spieren in mijn tenen, voeten en enkels zou ontspannen.

En als ik voelde dat ik daar helemaal relaxed was, dan ging ik door naar het ontspannen van mijn kuit, knieën en benen.

Vervolgens legde ik de focus op het ontspannen van mijn heup, bilspieren, buikspieren en mijn borst.

En tot slot ging ik dan over naar mijn vingers, handen, onderarmen, bovenarmen, bovenrug en schouders.

Ik kreeg dan ook echt het gevoel dat mijn lichaam diep in de matras zakte, alsof dat daarvoor minder het geval was, wat fysiek gezien natuurlijk helemaal niet kan.

Tot slot ontspande ik bewust mijn nek, hals en de spieren in mijn gezicht, en voelde ik toch echt wel een verschil met hoe ik kort daarvoor in mijn bedje lag, toen ik al die ontspanning nog niet had gedaan.

Dat gevoel van totale ontspanning probeerde ik dan zo lang als mogelijk vast te houden, om aansluitend in een diepe slaap te vallen...

Ik wil je dit zeker aanraden om eens uit te proberen. Het is 100% de moeite waard om

dit eens uit te proberen als je vanavond in je bedje gaat liggen.

Probeer bewust die ontspanning op te zoeken, van top tot teen.

Of, eigenlijk, zoals in mijn geval: van teen tot top, haha.

Tot slot, als aanvulling:

In 2021 (20 jaar later, haha!) paste ik deze techniek nog steeds toe. En op een zeker moment richtte ik mij op het bereiken van een perfecte nacht, met zo veel als mogelijk diepe slaap.

Gedurende de nacht, bestaat je totale nacht uit meerdere slaap cycli, waarbij elke cyclus bestaat uit ongeveer 90 minuten, die vervolgens weer bestaat uit diepe slaap, lichte slaap en rem slaap.

Lang verhaal, kort verhaal: om zo snel en zo goed mogelijk in slaap te vallen, paste ik deze techniek toe van het jezelf zwaar maken. Dus alles bewust ontspannen, terwijl je het gevoel creëert alsof je door je bed heen zakt.

De methode die toen ontdekte en sindsdien toevoegde voor een nog betere nachtrust, was het mijzelf licht maken qua gevoel.

Dus eerst ontspande ik al mijn spieren en maakte ik mijzelf zwaar qua gevoel.

Om vervolgens door te gaan met het ontspannen van mijn spieren, maar een gevoel te creëren, alsof ik heel licht werd qua gevoel.

Dus eerst creëerde ik het gevoel alsof ik door mijn bed zakte, en daarna creëerde ik het gevoel alsof ik boven mijn bedje zweefde. Haha! Je kunt hierom lachen of niet, maar dit

werkte zo extreem goed om daarna heel makkelijk in een diepe slaap te slaap te vallen, dat ik dit sindsdien elke nacht toe pas.

Dus... Supermooie inzichten. Niet alleen voor het maximaal ontspannen van je spieren, maar ook voor het sneller in slaap vallen en een betere nachtrust!

In mijn andere BOEK 'Carpe Noctem' (het is een e-boek wat te downloaden is via www.dieperslapen.nl) heb ik mijn volledige bevindingen destijds opgeschreven.

Dus mocht je geïnteresseerd zijn om je nachtrust te verbeteren; dan is dat boek zeker ook het lezen waard!

Tot zover deze side step!

Het uitschakelen van je emoties...

Wat voor mij nog een extra geheim wapen was (wat ik tussendoor af en toe al wel een beetje benoemd heb, maar nog niet specifiek), is dat ik naast het bewust inzetten van mijn triggers om mijn beastmode te activeren, ik ook bewust mijn gevoelens kon 'uitschakelen'.

Dat kan natuurlijk niet echt, 'je gevoel uitschakelen', maar zo voelde het wel.

Haha, hier moet ik trouwens altijd om lachen, omdat dit is de mooiste tegenstrijdigheid is die ik ooit zelf heb kunnen verzinnen:

"Voelen dat je je gevoel uitschakelt"

Haha, lol!

Wat ik daarmee eigenlijk bedoel, is dat ik mij in bepaalde situaties volledig concentreerde op de functionaliteiten van mijn lichaam.

Dus de focus op mijn spieren, pezen, zenuwen en gewrichten, en dat ik in het gebruik daarvan mijn emoties en gevoelens volledig achterwege probeerde te laten.

Wat ik feitelijk deed, was het concentreren op 1 zintuig, en ik probeerde dan de andere zintuigen 'even' te vergeten, of zoals ik het noemde: de andere zintuigen schakelde ik dan 'even' uit.

Zo nam ik mij bijvoorbeeld in mijn tiener jaren voor om te 'werken' aan mijn zwakke enkels (vroeger had ik ontzettend zwakke enkels), waarbij het voor mij noodzakelijk was om mij volledig te focussen op het gevoel wanneer ik er last van had of niet.

Dan deed ik bijvoorbeeld mijn ogen dicht, en richtte ik al mijn aandacht op alleen het gevoel dat ik in mijn enkels had.

Zo draaide ik als oefening rondjes met mijn enkels en probeerde ik aan te voelen wanneer ik begon te verzuren in de spieren, pezen en zenuwen in mijn enkels, en te ontdekken qua gevoel welke spier, zenuw of pees de zwakste schakel was.

Of ik deed de oefening 'calf raises' thuis op de trap, om te voelen wanneer mijn enkel een knakje maakte als ik de hakken van mijn voeten helemaal naar beneden drukte en of ik zonder knakje in mijn enkel gewricht vanaf die onderste positie met mijn hakken helemaal omlaag gedrukt, weer helemaal op de bal van mijn voet kon gaan staan met de volle spanning op mijn kuitspier.

Daarnaast probeerde ik te voelen hoe mijn gewricht werkte, want ik had een soort 'knakje' in mijn enkel gewricht, dat als ik met mijn

enkel een rondje draaide, dan verschoot er een peesje of zo, of in elk geval kon ik een soort knakkend geluid maken tijdens elke rotatie die ik deed met mijn enkel.

Okay, lekker verhaal Djack! Je zat lichamelijk lekker in elkaar, haha!

Maar door dat te doen, voelde ik precies hoe ik mijn enkel optimaal kon belasten, waar mijn enkel het zwakst was, hoe ik mijn enkel het beste kon belasten als ik fysieke oefeningen ging doen, en wanneer het waar zeer begon te doen.

Die wijze van het leren en bestuderen van mijn vermogens om fysieke prestaties neer te zetten, heb ik nooit achter mij gelaten.

Vanaf mijn jeugd tot op heden (!) ben ik ook tegenwoordig nog steeds op zoek hoe de samenwerkingen zijn tussen mijn spieren,, zenuwen, pezen en gewrichten in mijn lichaam en hoe je je lichaam optimaal kunt trainen om de beste prestaties neer te zetten.

Het verhaal dat ik in een eerder hoofdstuk deelde over die 200 kg bankdrukken op die smith machine is daar een voorbeeld van.

Zelfs nu de druk om fysiek te presteren er eigenlijk vanaf is, want op het moment van het schrijven van dit boek ben ik net uit actieve militaire dienst gegaan en heb ik in principe geen enkele verplichting meer om jaarlijks aan bepaalde fysieke eisen te voldoen, ben ik op zoek naar mogelijkheden om mijzelf te verbeteren of om te onderzoeken wat de zwakste schakels in het lichaam zijn en hoe je dat kunt verbeteren.

Blijkbaar, als je dat bijna je hele leven hebt gedaan, dan zit dat 'gedrag' erin gebakken. Dat

gedrag om jezelf voortdurend te verbeteren en alles eruit te halen wat erin zit, haha. Het feit dat ik er plezier aan beleef om die ontdekkingen te doen, helpt natuurlijk ook enorm.

Het geeft mij een enorme voldoening om zo veel mogelijk lessen te delen van al die belevenissen die ik heb meegemaakt en om te delen wat mijn manier van aanpak was en welke gedachten ik had toen ik er middenin zat.

Naar aanleiding van dit BOEK, bij het lezen van de voorgaande edities van dit BOEK, vroegen sommige mensen mij al, hoe heb je al die belevenissen zo goed kunnen onthouden en wat je daarbij dacht? Dat is gewoon bizar!

Tja, ik sta voor mijn gevoel gewoon altijd 'aan'.

En ik beleef mijn gebeurtenissen intens.

Wat ik al van jongs af aan doe, is dat ik elke avond als ik in mijn bed lig, dan laat ik de dag passeren in mijn hoofd, en dan bedenk ik mijzelf:

“Wat ging goed, wat kan beter, wat vond ik vandaag zwaar, wat kan beter, waar kan ik nog ontwikkelen, wat ga ik morgen doen, ga ik het morgen weer op dezelfde manier aanpakken, ga ik het morgen anders doen, zo ja wat ga ik dan anders doen, denk ik met mijn andere aanpak mijn doel te gaan bereiken, hoe ziet mijn dag van morgen eruit, wat is mijn game plan, waar moet ik gas geven, moet ik ergens energie sparen, wanneer is mijn dag geslaagd, wanneer kan ik tevreden terugkijken op de dag van morgen...”

Zomaar een greep uit de gedachten die ik elke avond in mijn hoofd de revue liet passeren...

Challenge yourself

Een methode die ik geregeld toepas bij mijzelf en ook bij de mensen die ik trainde, is de stoplicht methode.

Bij de stoplicht methode hanteer je drie kleuren om je gevoel aan te geven, te weten: groen, oranje, en rood.

Deze oefening pas ik vaak toe bij het trainen van de 2 minuten sit ups test als onderdeel van de jaarlijkse defensie conditie proef en als onderdeel van de keuringseis voor mensen die trainen voor de militaire keuring.

Je zit in het groen als je de sit ups op normale wijze kunt uitvoeren, zonder gevoelens van vermoeidheid. Je bent net gestart met het doen van sit ups, en je bent nog fris en fruitig. De sit ups gaan zonder moeite.

Je zit in het oranje als de sit ups niet meer vanzelf gaan en je denkt: “Nou, ik moet er nu een klein beetje mijn best voor gaan doen.”

Het gevoel in je buikspieren begint je op te vallen, en je voelt dat de spieren in je buikspieren, beenspieren en misschien zelfs je onderrug een beetje vermoeid beginnen te raken en lichtjes beginnen te zeuren.

En dan tot slot het rood. Je zit in het rood als je voelt dat je echt kracht moet gaan zetten om die sit up te maken, en het gaat niet meer vanzelf. Je bent eigenlijk bij elke herhaling aan het doorzetten om die herhaling volledig af te kunnen maken.

De truc is om aan de slag te gaan en echt te voelen wanneer je in het groen zit en wanneer je overgaat naar het oranje. Wanneer je merkt dat je in het rood terecht komt en je moet echt

heel veel kracht gaan zetten om die sit up te maken, dan ga je rustig liggen, dan sluit je je ogen en tel je in je hoofd tot vijf.

Vervolgens knal je weer explosief omhoog en ga je door met je sit ups. Net zo lang totdat je weer voelt dat je in het rood komt. Dan stop je weer en neem je weer 5 seconden rust.

De reden om dit te doen, is dat de eis van jou vraagt om zoveel mogelijk sit ups te doen in 2 minuten. Het is niet een eis om non stop en onafgebroken sit ups te doen en jezelf maximaal in de verzuring te werken.

Daarnaast zul je merken dat je met deze methode, met op tijd je rustmomenten pakken voordat je echt verzuurd bent, dat je dan uiteindelijk meer herhalingen kunt maken in die 2 minuten.

Omdat je jezelf dan namelijk niet de verzuring in helpt, is je herstel vermogen beter dan wanneer je jezelf heel ver in het rood brengt en dan uiteindelijk alsnog moet stoppen om te rusten.

Als je dan vanuit die verzuurde toestand (vanuit je rood) dan weer sit ups probeert te maken, dan ben je sneller wéér in het rood en vaak herstel je daar niet meer van tijdens die korte tijdspanne van 2 minuten.

Deze groen oranje rood methode helpt ook om je lichaam beter te leren aanvoelen. Door herhaaldelijk op deze manier te trainen, weet je precies na hoeveel herhalingen je van groen naar oranje gaat, en van oranje naar rood.

Het is dan een extra overwinning, als je na een periode van trainen met een trainingsschema merkt dat je je groen langer kunt volhouden

en dat je na een hoger aantal herhalingen pas in het oranje komt.

De grootste voldoening krijg je als je je rood echt flink kunt uitstellen, met als climax voor bijvoorbeeld die sit ups test, dat je de volledige 2 minuten in het groen en oranje kunt blijven. En überhaupt niet meer in het rood komt.

Dat is winnen!

Dan kun je met recht zeggen dat je fit bent!

Ik zou zeggen: “Go give it a try!”

Opdracht #16 Jouw Eind Opdracht

Wauw,... We zijn er... De laatste opdracht van dit BOEK!

Als je aan het eind van elk hoofdstuk de opdrachten hebt gemaakt, heb je inmiddels alle bestanddelen van jouw aanvalsplan en jouw beastmode op een rijtje.

Nu is het aan jou om de uitdaging aan te gaan om de touwtjes aan elkaar te knopen en aan de slag te gaan. Om je aanvalsplan tot uitvoering te brengen, en om bewust jouw beastmode in te zetten daar waar en wanneer het nodig is.

Jouw aanvalsplan en jouw beastmode zijn jouw geheime wapens om jouw doelen te bereiken. We gaan ervoor!

Sta open voor je gedachten, praat positief tegen jezelf in je hoofd, en doe wat je zegt. Zet, zoals ik dat noem: jouw planeten in 1 lijn.

Weet welke triggers voor je werken en welke niet. Met welke gemoedstoestand doorloop je jouw dag? En heb je de hele dag een toereikend energieniveau, of ervaar je ups-and-downs qua energie?

Ervaar wat elk zintuig voor je doet. Waar ben je het meest gevoelig voor? Loop voor jezelf elk zintuig eens na: zien, horen, voelen, proeven, ruiken. Welk zintuig beïnvloedt jouw gemoedstoestand, bewust of onbewust?

Neem eens een keer die warme douche die je afbouwt naar een koude douche, en ervaar eens een keer wat een ijsbad met je doet.

Als het regent, trek dan eens een keer je regenkleding aan en ga een stuk lopen. Voel wat de koude regen (de natuur!) met je doet, (laat je je gemoedstoestand beïnvloeden door

de regen?) en stap daarna onder een warme douche. Voel je jezelf een ‘die hard’, test dan meteen eens uit wat de wet-and-dry drill met je doet. Kun je dat aan? Lukt het om die uit te voeren, en hoe ga je er mentaal doorheen? Wat zijn je gedachten, en was je in het hele proces mentaal sterk?

Test jezelf eens uit met je gemaakte playlist qua muziek, en voel of je er harder van gaat lopen (letterlijk en figuurlijk). Probeer de associaties eens uit met muziek uit films, waarbij jij jezelf identificeert met de hoofdrolspeler uit die film die iets moois doet of bereikt. Beeld je in dat jij dat bent en ook zo’n succes behaald!

Welke relatie heb je met voeding en hoe voorziet jij je lichaam van brandstof om te presteren? Denk eens na over je Reward Meals, en als de tijd rijp is, welke beloning geef jij dan aan je lichaam om je lichaam en geest te bedanken voor het harde werk dat het geleverd heeft? Zorg goed voor je lichaam, dan zorgt het ook goed voor jou!

Daag jezelf eens uit om te rammen met die kast! Als je het een keer zwaar hebt, lukt het dan om door te zetten? Of is het dusdanig zwaar dat je je wilskracht en je ‘drive’ nodig hebt en moet inzetten om diep te gaan om alles te geven wat je waard bent!

Ik hoop van harte dat ik jouw grenzen een stukje heb kunnen oprekken waarvan jij dacht wat mogelijk is.

Nu is het aan jou om ermee aan de slag te gaan en er wat moois van te maken.

Go get them! Rammen met die kast!

3,... 2,... 1,... Off You Go!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

[illegible]

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

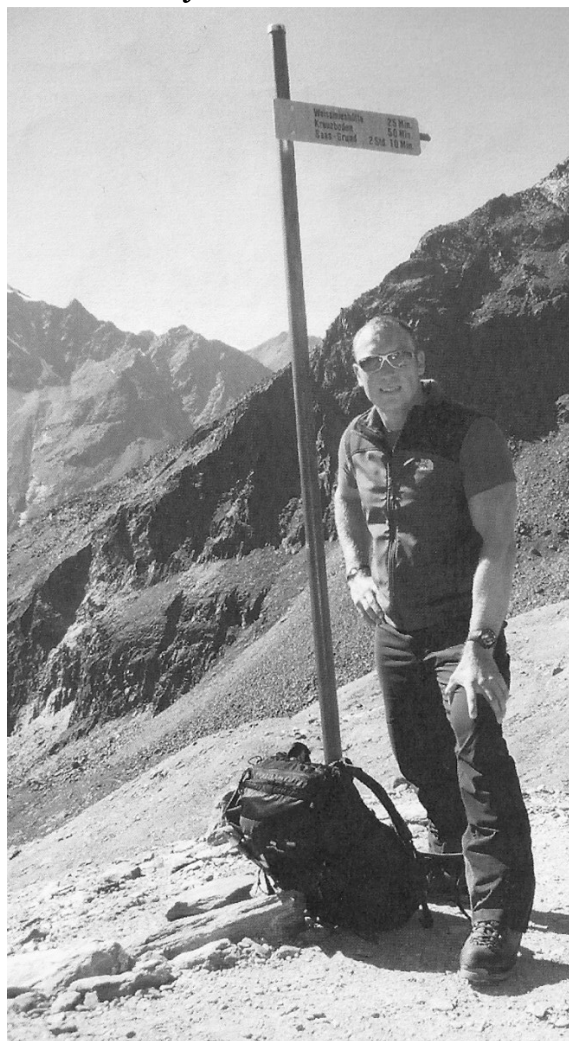
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

[illegible]

Over de Auteur

DJACK LITTEL

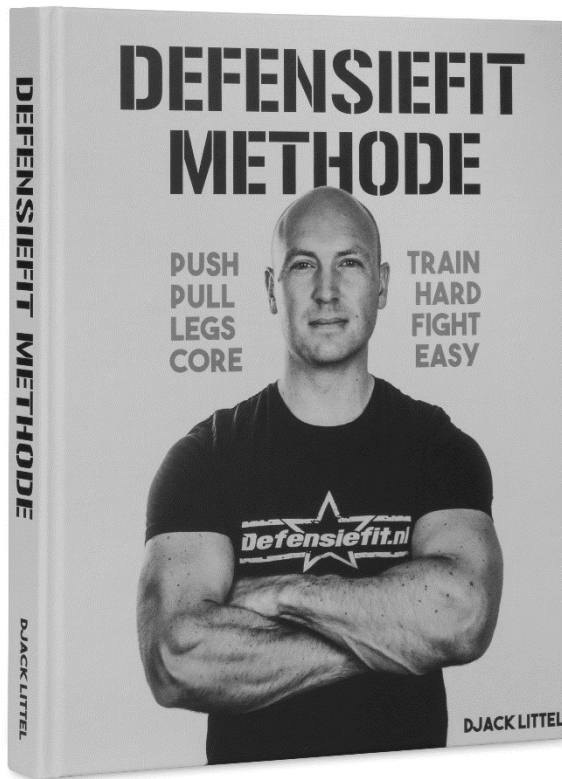


DJACK LITTEL volbracht met succes de fysiek en mentaal zware opleidingen tot marinier, commando, en mountain leader en werkte als special forces operator.

Hij ging als majoor der mariniers met eervol ontslag in 2018, en met zijn bedrijf Defensiefit bereidt hij jongeren en volwassenen voor op de militaire keuring en opleiding.

Zijn missie: mensen inspireren en motiveren om het beste uit zichzelf te halen, zodat zij - stap voor stap - eigenaarschap leren nemen over hun acties, gedrag en feitelijk hun leven, om zo alles uit het leven te halen wat erin zit!

BOEK Defensiefit Methode



In de **DEFENSIEFIT METHODE** leer je de militaire aanpak om zo fit als mogelijk te worden! Djack Littel volbracht de fysiek en mentaal zware opleidingen tot marinier, commando, mountain leader en werkte als special forces operator.

Aan de hand van zijn militaire ervaringen en meer dan 25 jaar sport ervaring, neemt hij je mee in een wereld van militair trainen waarin je leert met militaire precisie jouw doelen te bereiken.

Laat je fitheid niet aan het lot over, en leer hoe je optimaal traint en in zo kort mogelijke tijd maximale resultaten behaalt.

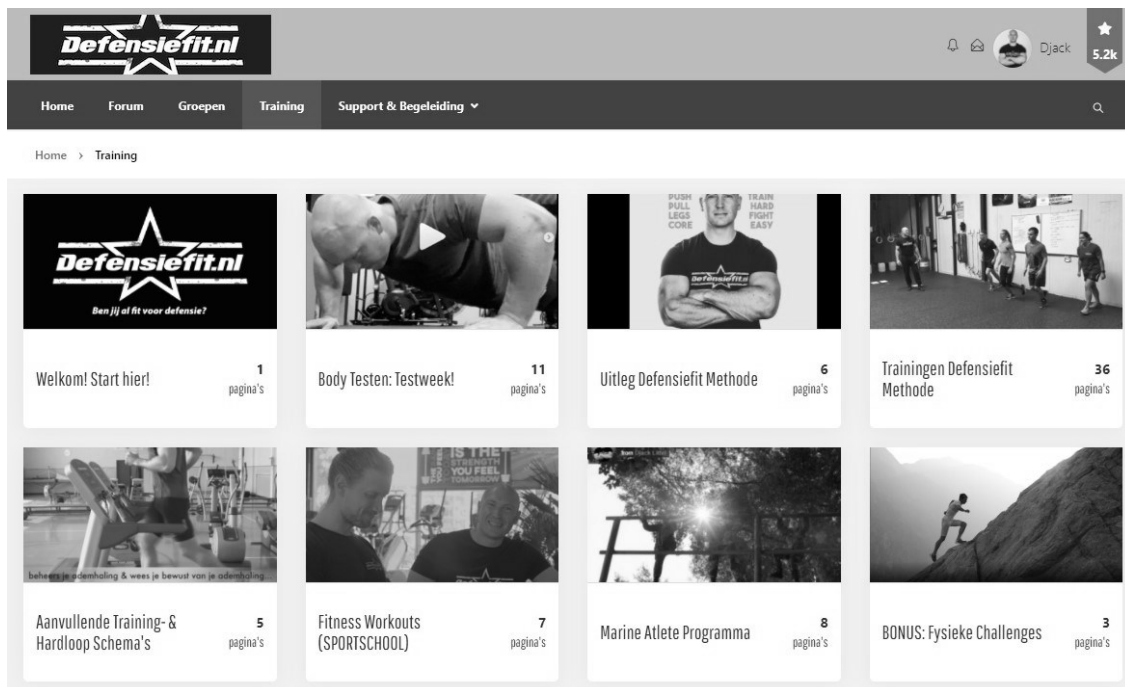
Met de **DEFENSIEFIT METHODE** doorloop je samen met Djack zijn 10 Body Assessments, voer je 5 Body Testen uit, breng je jouw fitheid in kaart in een Militaire Body Map, en ga je aan de slag met jouw Body Performance Plan om alles eruit te halen wat erin zit en maximale vooruitgang te boeken.

Ben je er klaar voor! Okay, let's go! Het is tijd om te rammen met die kast!

Het boek is te bestellen via:

www.defensiefit.nl

Community Defensiefit



Trainen als een militair, of op militaire wijze?

Dan is www.defensiefit.nl de site om naartoe te gaan!

Voorkom dat je voortijdig wordt afgewezen, en doorloop via onze ledensite alle testen en trainingen zoals beschreven in het BOEK: Defensiefit Methode.

Op basis van jouw persoonlijke resultaten, download je jouw trainingsschema op maat, zodat je optimaal traint en maximale resultaten boekt.

Zoek gecontroleerd de grenzen op van je comfort zone, blijf blessurevrij, en bouw de beste versie van jezelf!

Systematisch Trainen, om stap voor stap alles eruit te halen wat erin zit, gebaseerd op de principes uit het BOEK Defensiefit Methode, in het bijzonder voor degenen die zich optimaal willen voorbereiden op de militaire keuring en opleiding, voor een baan bij Defensie.

Ga naar Defensiefit.nl! En meld je aan!

www.defensiefit.nl

LAAT JIJ OOK EEN REVIEW ACHTER OP GOOGLE of BOL.COM?**Defensiefit.nl**

Karel Doormanlaan 74, Bussum

 Je review bewerken

5,0 ★★★★★ 33 reviews ?

**Mariska**

1 review

★★★★★ 2 jaar geleden

Ik kan dit boek in een woord omschrijven "perfect". Ik heb het boek in een keer uitgelezen. Ik kon namelijk niet stoppen met lezen. Het boek maakt je mentaal sterker, verbetert je mindset en neemt je mee in de ervaringen en verhalen van djack. Tijdens het lezen heb ik vaak denksessies gehad waarbij je goed gaat nadenken en je ook jezelf vind. Door dit boek heb ik nog meer motivatie om bij de defensie te gaan werken en ik ga alles eruit te halen wat erin zit. En ik ga zeker de beste versie van mezelf te zijn. Ook weet ik zeker als het zover is dat ik op z'n tijd bij defensiefit een 1-op-1 pt training ga doen. Ik heb het boek met plezier gelezen en heb vooral genoten van de verhalen. Ik kan eigenlijk niet wachten tot dat er nog een boek uitkomt. Ik raad dit boek aan iedereen aan. Of je nou bij defensie wilt gaan werken of niet het helpt iedereen. Give it a try



2

**Jordi Manuhutu**

4 reviews

★★★★★ 2 jaar geleden

Goed boek makkelijk te lezen je word meegezogen in de verhalen. De manier hoe Djack zijn kracht haalt uit zijn motivatie en daar zijn mindset naar zet is inspirerend. De manier op hoe jij als persoon iets benaderd om het maximale er uit te halen.

In het dagelijks leven lopen wij tegen zoveel obstakels aan waar de meesten liever om heen gaan door gebrek aan motivatie. En dus met de verkeerde mindset een obstakel benaderen. Ik hoor vaak mensen klagen maar doen er zelf niks aan, dan veranderd er ook niks.

Aanvalsplan is zeker een aanrader.



2

LAAT JIJ OOK EEN REVIEW ACHTER OP GOOGLE of BOL.COM?**Defensiefit.nl**

Karel Doormanlaan 74, Bussum

 Je review bewerken

5,0 ★★★★★ 33 reviews ?

**Lisa Oudshoorn**

Local Guide · 2 reviews



★★★★★ 2 jaar geleden

Wat een topboek! Heb heel veel respect voor deze man en had dus al snel beslist dat ik zijn boek zou kopen. In één ruk uitgelezen en alles (ja alles) hardop wilde ik voorlezen aan mijn familie. Scheelt voor hen weer wat leeswerk. Heel erg vonden ze het niet, mijn pa beveelt je boek nu ook bij iedereen aan haha.

Ooit wil ik je nog in het echt ontmoeten Djack, want ik ben fan. Gaat ook gebeuren, want na mijn huidige studie (over drie jaar zoals het er nu uitziet) wil ik graag bij de marine en dan zou ik je hulp goed kunnen gebruiken!

Groetjes, Lisa

 2**Gerard Goos**

2 reviews



★★★★★ 2 jaar geleden

Aanvalsplan is een topboek wat zich gerust kan meten met boeken van andere vooraanstaande schrijvers. Of je jezelf aan het voorbereiden bent op een militaire opleiding, of in een civiele wereld werkt of studeert, dit boek is een aanrader. Of je nu 16 bent, of 50, ik vind dat dit boek voor elke leeftijd en achtergrond een must read is!

Het is naast goede leesbaarheid ook nog eens een boek wat je actief aan het werk zet door opdrachten. Het boek blijft op mijn bureau liggen als naslagwerk. Ik heb inmiddels 2 vrienden gevonden die het boek ook willen lezen naar aanleiding van mijn enthousiasme.

Hopelijk gaat Djack nog eens een boek schrijven.

 2

LAAT JIJ OOK EEN REVIEW ACHTER OP GOOGLE of BOL.COM?

Defensiefit.nl

Karel Doormanlaan 74, Bussum

Je review bewerken

5,0

★★★★★

33 reviews

Clair Randonneur
Local Guide · 59 reviews · 3 foto's

★★★★★ 2 jaar geleden

Wat een eye opener dit boek, heb het in 1x uitgelezen. Ineens besepte ik hoe mezelf grenzen had opgelegd in mijn gedachten en Djack legt uit hoe je daar uit komt en blijft. Het boek leest lekker weg omdat je wordt meegenomen in Djack zijn gedachten. Ik voel me zo geïnspireerd en mentaal sterker na het lezen van dit boek. Ook als je geen militair wilt worden, is het een aanrader maar voor iedereen die een bepaald doel wil halen of gewoon mentaal sterker wil worden.

2

Lars
3 reviews

★★★★★ 2 jaar geleden

Boek leest enorm makkelijk weg, mede door de manier waarop het geschreven is. Aan de hand van persoonlijke ervaringen probeert Djack je bepaalde lessen bij te brengen. De discipline en planmatige aanpak van militairen kunnen naar mijn mening een heleboel mensen helpen hun doelen te bereiken. Wat ik persoonlijk miste en wellicht is dat een idee voor in de toekomst, zijn de verhalen over "combat situaties" en het militaire leven, het huidige boek is gefocused op het leven in de opleidingen.

2

LAAT JIJ OOK EEN REVIEW ACHTER OP GOOGLE of BOL.COM?

Defensiefit.nl

Karel Doormanlaan 74, Bussum

 Je review bewerken

5,0 ★★★★★ 33 reviews ?



3



Carl Dasbach

3 reviews



★★★★★ 2 jaar geleden

heerlijk en eerlijk boek! Vanaf page one neemt het je door de 'denktaal' al heel snel in Djacks wereld. Je begint al snel met 'meedenken en inleven' komen er nog je opdrachten bij elk hoofdstuk en je breidt je denken uit naar jouw wereld.

Lezen met een note book bij de hand is een aanrader, zeker bij het herlezen later, kan je namelijk je denken vergelijken met vorige leessessie!

Hup! volgend boek Djack!



3



Michael Stoelinga

2 reviews



★★★★★ een jaar geleden

Ik heb het boek in één keer uitgelezen, echt een aanrader! Aan de hand van Djack's eigen levensverhaal neemt hij je mee in de wereld van het militaire denken. Hoe krijg je het beste uit jezelf en hoe bereik je je doelen? Of je nu wel of niet militair wil worden, het is een praktisch, meeslepend en inspirerend boek dat iedereen zou moeten lezen.



3