

Aflevering 9: 25 maart 2024.

KVK: De finale

Inleiding.

We begonnen met 15 deelnemers aan het KvK avontuur in Engeland. We zijn tijdens aflevering 9 nog met 4 deelnemers. Hieronder mijn persoonlijke ervaringen die verbonden zijn aan een van de activiteiten die te zien is tijdens de negende aflevering.



Wat voor grote activiteiten deden we:

De eindmissie

De afmatting

De speedmars

De grote activiteit: **De afmatting**

Wat deden we?

Na de eindmissie mochten we even eten en slapen in een herberg. Heel stiekem kwam de gedachte naar boven dat kamp van Koningsbrugge weleens afgelopen kon zijn. Helaas verkeerd gedacht. Plotseling werden we na één uur wakker gemaakt met de mededeling dat er nieuwe

schoenen (kisten) voor ons waren geregeld. Dat voorspelde een volgende opdracht: de beruchte traditionele afmatting. Het einde van de commando-opleiding.

Tijdens de afmatting moesten de vier finalisten individueel navigeren aan de hand van een kaart en een kompas. Navigeren is de kunst van het plannen en het volgen van een route om vanaf de huidige positie naar de bestemming te verplaatsen. Door het gebruik van het kompas kun je de richting bepalen ten opzichte van het Noorden.

Tijdens de eerste kaart moesten we door het bos navigeren over kleine paadjes die moeilijk te onderscheiden zijn op de kaart. Na drie uur lopen kwamen de overgebleven deelnemers elkaar weer tegen op een plek in het bos. De instructeurs waren woedend. Deze verplaatsingsnelheid was niet 'commandowaardig'.

We kregen in het holst van de nacht een gezamenlijke speedmars als straf. Een speedmars is op hoog tempo met bepakking verplaatsen. We moesten op twee meter afstand van de instructeur blijven. Na de speedmars van een uur gingen we door met de individuele mars en navigeren. We kregen weer twee kaarten. Deze kaarten leidden ons door Engelse dorpjes, langs snelwegen, door kleine slotjes, onder viaducten en langs spoorlijnen.

Inmiddels kwam de zon op en werd het ochtend. Aan het einde van kaart drie zag ik in de verte de commando weer klaar staan. Hij had weer een kaart in zijn handen. Wanneer stopt de afmatting? Je hebt geen idee wanneer het eindigt. Na ongeveer 50 km lopen kwam ik na 15 uur aan bij het eindpunt aan. En daarna volgde nog een aantal verrassingen.



Wat heb ik ervaren?

Op het moment dat de afmatting begon, zat ik vol met adrenaline en voelde me heel energiek. Ik had alle vertrouwen in een goede afloop. Tijdens het lopen voelde ik de pijn in mijn scheen wanneer ik een berg op of afliep. Vermoedelijk door de (scheen)beenvliesontsteking. Vanwege de thermokleding die ik droeg was het enorm heet. Mijn hele lichaam was nat van de regen en het zweet. Door de regen en de wind koelde ik af als ik even een rustmoment nam of om een goede kaartstudie te doen.

Door de banden en het gewicht van mijn rugzak brandden mijn schouders enorm. De rugzak was kapot waardoor de onderkant telkens tegen mijn onderrug aan botste. Dit veroorzaakte schuurplekken en een vervelend gevoel. Om de zoveel meter moest ik de bandjes aantrekken zodat de rugtas wat strakker tegen mijn rug zat. Niet aan de pijn denken maar doorlopen!

Tijdens de mars was ik continu aan het bedenken of ik nog de juiste route volgde. Ik twijfelde en had het idee dat ik totaal verkeerd zat. Dat klopte ook. Een commando kwam me waarschuwen dat ik fout zat. Ik was bang dat ik na deze fout naar huis zou worden gestuurd. Deze navigatiefout kostte zoveel extra tijd en energie.

Na een uur of tien uur ging het in mijn hoofd zitten. Hoe lang duurt het nog? We lopen al de hele nacht en het wordt alweer licht. Ik heb pijn in mijn voeten die bestaan uit verschillende open wonden en blaren. Mijn teenagels zitten los. Allerlei negatieve, niet helpende gedachten die ik niet meer kon verdrijven.

Vanuit het niets dacht ik aan mijn vrouw en kinderen. Ik begon spontaan te huilen. Ik besepte dat als er niets van je over is en je fysiek en mentaal gesloopt bent, het enige is waaraan je kunt denken: liefde voor je gezin.

Nadat ik meer dan tien uur had gelopen, beleefde ik mijn eerste knakmoment van de week. Een knakmoment is een bekend fenomeen bij Defensie. Het wordt omschreven als een moment dat het even niet meer loopt zoals je had bedacht. Je wilt opgeven, je bent er klaar mee. Op een gegeven ogenblik voelde ik weerstand tegen weer een nieuwe kaart van de instructeur. Ik wilde niet meer doorgaan met navigeren en marsen.

Ik liep naar de instructeur en kon me niet meer beheersen. Ik slingerde allerlei scheldwoorden naar zijn hoofd. Ik wilde stoppen! De instructeur zei: Nick, Jij mag niet opgeven, je moet het einde gaan halen! Ik bleef boos op de instructeur. Hoe lang moeten we nou nog lopen? Wanneer stopt het? Ik herkende het knakmoment maar het kon mij niks meer schelen, dan maar nu stoppen met kvk. Boos en geïrriteerd reageerde ik mijn frustratie af op de instructeur. De instructeur liet me uitrazen en toen ik rustig was, zei hij tegen mij: je vrouw en je kids staan bij de finish.

Eerst brak ik in tranen uit, maar het verdriet draaide om in een soort blijdschap dat ik straks mijn gezin weer kan omarmen. Er gebeurde iets magisch wat ik niet kan verklaren. Opeens verdween alle pijn uit mijn lichaam en ik voelde hernieuwde energie. De tank was nog niet leeg. Ik voelde mij opeens onoverwinnelijk en was overtuigd dat ik de finish ging halen. Dit was de 'waarom vraag' die ik beantwoordde.

Fysiek en mentaal zat ik er helemaal doorheen. Daardoor kwamen de emoties naar boven. Ik wilde meedoen om emotionele grenzen te verleggen en om mijn gezin trots te maken. Nou dat is gelukt! Ik stroopte mijn mouwen op en ging met versnelde pas de route lopen. Ik voelde de scherpste terugkomen. De kaartstudie ging beter waardoor ik niet meer verdwaalde.

Ik kwam als eerste bij het eindpunt aan, dat gelukkig een hotel was, waar ik werd opgewacht door Jeroen van Koningsbrugge. Na een tijdje kwam nog een andere finalist binnen, ook helemaal kapot. De andere twee finalisten hadden helaas de finish niet gehaald.

Na het nuttigen van een drankje had Jeroen een verrassing voor mij. Ik dacht dat mijn gezin tevoorschijn zou komen. Dit was helaas niet het geval. Wel lag er een brief klaar van mijn vrouw en kinderen. De brief hardop voorlezen zonder te huilen was een hele opgave. Na de brief gelezen te hebben mocht ik de felicitaties van de commando's in ontvangst nemen. Ik wist nog niet dat het einde van Kamp van Koningsbrugge nog niet was bereikt. Helaas kwam mijn gezin niet tevoorschijn.

Vervolg van de afmatting: de speedmars

Naast de felicitaties kregen we ook te horen dat het bij de commando's nooit stopt. De twee overgebleven finalisten mochten nog 5 km speedmarsen met een rugtas van 40 kg, samen met de commando's.

We werden naar een heuvelachtig terrein gebracht. We moesten de commando's volgen die in een boog om ons heen liepen. Speedmarsen betekent afwisselend wandelen en joggen. Tijdens het speedmarsen zagen we in de verte het 'Basecamp'. Zou dit het einde zijn van Kamp van Koningsbrugge? Eigenlijk geloof je dat niet meer.



Wat heb ik ervaren?

Voor de eerste keer 40kg omgehangen, na de afmatting van meer dan 15 uur, voelt verschrikkelijk zwaar aan je rug. Je zakt door je benen. Ik voelde verbazing. Moeten we nou nog echt speedmarsen met zoveel gewicht? Is dit een grap? We gaan vast een klein stukje marsen. Helaas bleek dat onwaar. De speedmars duurde lang maar ik voelde ook dat er genoeg energie in de tank zat om dit te volbrengen. Niet laten merken dat je het zwaar hebt maar doorgaan. Lijden in stilte werd voor mij een werkelijkheid. Ik voelde in mijn hele lichaam een gevoel van onoverwinnelijkheid. Mij maken ze niet meer gek.

In alle chaos en de pijn bedacht ik mij ook hoe mooi en uniek deze situaties is. Ik was eerst verbaasd, nog niet klaar? Maar als winnaars van Kamp van Koningsbrugge marsen in een schitterende omgeving omringd door echte commando's, voelde als een ereronde. Geniet ervan want dit is een unieke beleving.

Boven ons vloog een drone en voor ons reed een busje. Vanuit het busje werden we gefilmd. Er was geen ruimte om te verslappen. Toen we bij basecamp aankwamen moesten de andere finalist en ik zich opstellen naast elkaar. We kregen van de commando's een geweldige speech waarin zij zeiden dat wij commandowaardig zijn. Van alle 15 deelnemers waren wij als laatste over!



Terug naar de gymzaal

Tijdens de afmatting komt er een moment waarop deelnemers een 'knakmoment' tegenkomen. Er wordt in de uitzending aflevering 9 van kvk bij de verschillende deelnemers door de begeleiders verschillend op gereageerd. Als een deelnemer aangeeft niet meer verder te kunnen wordt de één hierin gevolgd door de leiding. De ander wordt gestimuleerd toch nog door te gaan. Dit vraagt van de begeleiders (in de gymzaal de docent) dat je moet weten van de deelnemers (leerlingen) wie je nog (veilig) kan stimuleren om door te gaan en wie je moet afstoppen. Hiervoor moet je als begeleiders/docent de deelnemers/leerlingen goed kennen, hun mogelijkheden inschatten en weten wat er nog te wachten staat.

Soms kom je in een dilemma als docent. Kan ik deze leerling nog stimuleren of moet ik hem afremmen? Als je hoge verwachtingen hebt en ook uitspreekt kan dat leerlingen tot hogere prestaties brengen. Dit zijn in de gymles bijvoorbeeld duurtrainingsmomenten in fitness- en atletiekopdrachten. Wat de beslissing ook is: de leerling wordt gewaardeerd om zijn individuele prestatie en zijn beslissing wordt gerespecteerd.

Terug naar huis

Twee dagen later terug in Nederland staan mijn vrouw en kinderen op het vliegveld Schiphol te wachten. In een rolstoel word ik naar ze toe gebracht. Mijn kinderen rennen naar mij toe. De tranen lopen over mijn wangen. Ik omhels mijn kinderen en vrouw. Ik vertel ze dat ik ze enorm gemist heb. Alle dagen tijdens Kamp van Koningsbrugge heb je geen contact met het thuisfront. Na dag 4 had ik daar enorm last van.

Tijdens het nachtelijke navigeren zag ik mijn gezin naast mij lopen. Regelmatig hallucineerde ik. De gedachten om mijn gezin trots te maken door het einde te halen van Kamp van Koningsbrugge, gaf mij kracht om door te gaan. Ik dacht aan alle voorbereidingen en activiteiten die we gedaan hebben.

Tijdens de activiteiten in voorbereidingen zoals speedmarsen, in de nacht navigeren, zwemmen en cursussen volgen nam mijn vrouw de zorg voor de kinderen op zich. Zonder de stevige basis thuis was het mij niet gelukt om zo een prestatie te leveren. Ook kwam er nog een vraag op: Waar haalt mijn vrouw de kracht vandaan om met zo'n drukke fanatieke man het uit te houden?

Ik besepte ook dat we alledaagse dingen gewoon vinden. Tijdens kvk is er bijvoorbeeld geen dag-nacht ritme. Je slaapt amper. Ook eet je zeer weinig. Soms een paar witte boterhammen met jam en pindakaas. Er is continu slaap en eetgebrek. Eten moest ook altijd binnen een bepaalde korte tijd. Er is geen gelegenheid om te douchen en zelfs tanden poetsen lukte niet elke dag. Er heerst een continu gevoel van druk en moeten presteren.

Nu ik terug ben in Nederland kan ik echt genieten van droge sokken, een goede nachtrust, een bed en rustig eten.

Op naar de volgende uitdaging!