

Aflevering 1: 29 januari 2024

KVK in het gebied Dartmoor ten zuiden van Bristol

We begonnen met vijftien deelnemers aan kvk avontuur in Engeland. Het kustgebied Dartmoor ten zuiden van Bristol is het terrein waar alles zich heeft afgespeeld. Dit is ook het gebied waar de Britse special forces trainen. Hieronder mijn persoonlijke ervaringen die verbonden zijn aan één van de activiteiten die te zien zijn tijdens de eerste aflevering.

Wat voor grote activiteiten deden we:

- Opening op het strand: verkleden en het water in.
- Mud Beasting: combinatie van kracht, samenwerkings- en uithoudingsoefeningen door het water, zand en modder.

Tweede activiteit: de Mud Beasting

Wat deden we?

Een mud beasting is een combinatie van kracht en uithoudingsoefeningen door het water, zand en modder. In eerste instantie hebben we als groep achter commando Dai aangelopen. Korte sprints door het zand werden afgewisseld met crunches, zak boven je hoofd houden, in voorligsteun liggen en opdrukken. Dit allemaal in een rap tempo. Tijdens de mud beasting moesten we door het water en zand rollen. Al het zand bleef aan je plakken omdat je nat bent. Ook moesten we tijgerend bepaalde afstanden afleggen. Iedere keer werd er een tijd aan verbonden. Vervolgens werd de mud beasting voortgezet in de modder van natte bladeren. Verschillende opdrachten zoals: zitten op je billen, liggen op je buik en rug en moeten binnen een aantal seconden uitgevoerd worden. Na verloop van tijd moesten we sprinten naar een bepaald punt aan de overkant van de rivier. Eerst door de modder en het water verplaatsen, het paaltje aantikken en weer terug rennen. Dit werd eindeloos herhaald omdat we de tijd niet haalden. Na een uur werd de tijd behaald.

Daarna moesten we in tweetallen elkaar verslepen, op handen en voeten lopen, rollen, tijgeren en sprinten. Alles werd uitgevoerd onder de druk van de commando's.



Wat heb ik ervaren?

In het begin stonden we in twee linies opgesteld oog in oog met de twee hoofd commando's Ray en Dai. Daar staan tegenover elkaar is indrukwekkend. Toen ik Ray en Dai aankeek kwam er plots een glimlach op mijn gezicht. Ik bedacht mij dat het bijzonder is dat je tegenover de commando's staat die bekend zijn van televisie. Deze gasten gaan je de hele week fysiek, mentaal en emotioneel testen. Hoe bijzonder is dit! Het gaf mij een trots gevoel dat ik van top tot teen door mijn hele lijf voelde.

Aan het begin van de beasting voelde ik mij erg energiek. Door de adrenaline wilde ik snel beginnen met de opdrachten. Tijdens de opdrachten liep ik vaak bij de voorste groep deelnemers. Dat gaf mij vertrouwen want dat bevestigde mijn fitheid. Dat was een heerlijk gevoel en zorgde voor nog meer energie.

Na twee uur beasting voelde mijn lichaam vermoeid aan. Je benen en armen verzuren. Mijn lichaam was koud door de modder. Tijdens de mud beasting kon ik om mij heen kijken en genieten van de natuur. Het landschap met een beekje, een stukje bos, heuvels en modder zag er schitterend uit. Na drie keer heen en weer rennen dachten we dat we het binnen de gestelde tijd hadden gedaan. Wij waren opgelucht! De commando zei: : "Wat denken jullie?" "Tijd gehaald?" Wij antwoordden stellig met "Ja". "Helaas, 10 seconden te laat, dus ga maar weer, tijd gaat nu in". Allereerst denk je dan shit, het is wel goed zo, maar direct zeg ik tegen mezelf: geen probleem, het is een goede opdracht om het karakter te vormen, dit moeten we beter beheersen. Niet zeuren maar rennen. Het lukte me om niet te focussen op de vermoeidheid en de pijntjes, maar de focus te richten op waar we waren, op de modder, strand met een prachtig riviertje. Door mijn aandacht op het landschap te richten kon ik voorbijgaan aan de vermoeidheid.

Het landschap met de berg, een stukje bos, heuvels en strand zag er schitterend uit. Ik bedacht mij dat het een voorrecht was om hier aanwezig te zijn, daardoor kon ik het afzien verdragen. Toen een deelnemer die naast mij stond 'out' ging schrok ik enorm. Welkom bij kamp van Koningsbrugge dacht ik. Dit wordt een pittige week.

Terug in de gymzaal

Als ik nu in de gymzaal sta en de kinderen zitten voor mij in een groep op de grond, dan zie ik soms in de ogen van specifiek kind dat die met eenzelfde soort bewondering naar mij kijkt. Zo'n kind dat alles voor je wil doen. Gelukkig niet omdat die graag getest wil worden, maar wil genieten in de gymles. Ook heb ik tijdens al deze kvk-activiteiten met bewondering naar de commando's gekeken. Het idee dat deze mensen ook hun fysieke en mentale grenzen hebben opgerekt en hun leven op het spel hebben gezet voor de veiligheid van andere mensen roept een hoop bewondering bij mij op. Het voelt als een soort rolmodel.

Het is wel belangrijk dat een rolmodel (leider) hier goed mee omgaat. Het schept grote verantwoordelijkheid. Zoals Ray en Dai als hoofdcommando's grote verantwoordelijkheid hebben bij het belasten ons als deelnemers. Het is de bedoeling dat deelnemers grenzen verleggen door er overheen te gaan. Het mag echter niet tot blijvende schade lijden. Het is ook een besef van de (gym)docent dat hij een rolmodel is voor zijn leerlingen die hem volgen. Terwijl we ook willen dat leerlingen kritisch leren denken, zelf verantwoordelijkheid nemen. Er zijn ook foute voorbeelden in de beweeg- en sportwereld, in het onderwijs en in de politiek. Het blind volgen van een trainer/coach/leider is niet altijd wenselijk.