

Traininkje?! Alleen als ie ijs, en ijs koud is!  
**VET op Wintersport**  
(10-januari-2009)



Met een laag sneeuw van circa 10 cm, en een buitenthermometer die minus 13 aangeeft, arriveren we bij het VKC-clubgebouw om de wekelijkse vrijdagavond rafttraining te gaan varen. Na enige tijd is iedereen present en er wordt besloten om in plaats van een sprinttraining maar een duurintervaltraining te doen zodat de kans op af- en onderkoeling (iets) kleiner wordt. Na enige terughoudendheid wordt de boot opgepompt en stapt iedereen uiterst behoedzaam in, je weet maar nooit wat er allemaal kan gebeuren met van die teamleden die niet terugdeinzen voor een waterspelletje of een dolletje, ook niet met

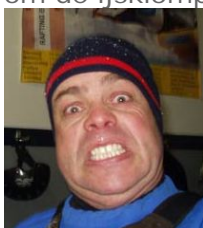
deze temperaturen. Bij het afvaren van de stuw bij de watermolen, altijd een lekker fris begin van de training, krijgen Jeroen en Sjoerd voorin het raft gelijk een flinke golf koel en schuimend water te verwerken.

Dat begint al lekkerrrr...bedankt hoor!



Op het programma staat een retourtje "Zandvang" of wel: op naar Eindhoven en als een speer weer terug naar boven.

Na dertig minuten bereiken we Eindhoven en er begint al aardig wat ijsvorming op boot, de peddels en de personen te ontstaan. Een korte pauze en maar weer snel terug stroomopwaarts want je koelt toch wel snel af hoor met deze temperatuur. Na weer dertig minuten varen toch weer even uitpuffen! Bas maakt van de gelegenheid gebruik om de ijsklompen, welke voor de training nog zijn voeten waren, warm te wrijven.



Tsjaah, dat krijg je als je voeten steeds in het water hangen. De rust duurt echter kort, iedereen begint het toch aardig fris te krijgen... Daarom wordt de laatste serie aardig doorgevaren en na circa 25 minuten zijn we weer bij de Volmolen. Nog even een paar foto's als aandenken en snel onder de warme douche!

Enne waren die knieën voor de training ook al zo paars? Raften, tsss leuk hoor!! Hee, hou eens op met klappertanden...