



## PULLKA première bij Moio Beach

**CADZAND - Diederik Veerman had 20 jaar geleden op dit strand een bijbaantje. En nu was hij terug om er PULLKA te introduceren. Vanuit de hele regio kwamen stoere dames en heren naar Cadzand om tijdens de meivakantie PULLKA te proberen.**

Zijn sport is gebaseerd op een van de oudste transportmiddelen van de mens: de slee. Diederik ontdekte de mogelijkheden toen hij met een vriend van Hoek van Holland naar Den Haag liep om twee maten te herinneren. Poolreizigers Marc Cornelissen en Philip de Roo deden een jaar eerder in het poolgebied van Noord-Canada onderzoek naar ijsdikten. Later bleek dit hun laatste expeditie te zijn, ze verongelukten allebei. Diederik liep tijdens de herinneringstocht met de trainingsspullen van de poolreizigers, waaronder de slee van Marc. En tijdens die tocht ontstond PULLKA.

Diederik is volop bezig met het geven van trainingen in de buurt van zijn woonplaats Den Haag en heeft nu zijn sport ook geïntroduceerd in de regio waar hij opgroeide. Zeeuws-Vlaanderen: meet PULLKA!



Fotograaf: Johan Valstar

Het basisprincipe van PULLKA is simpel én doeltreffend: je trekt een slee gevuld met een bepaalde ballast over onverharde ondergrond. Oftewel, PULLKA is wandelen met weerstand. Hierdoor train je niet alleen je benen, maar automatisch ook je romp-, bil-, rug-, buik- en armspieren. Tijdens een workout zorgen de natuur en een gecertificeerde PULLKA-gids voor de juiste uit-

daging. Dit op basis van jouw conditie, gevoel en doel. PULLKA is ook mindfulness ten top: je bent buiten in de natuur. Weg van alle drukte. Je hoofd raakt leeg. In je handen geen mobieltje meer. Je bent offline. Tijdens een PULLKA-sessie denk je nog maar aan drie dingen: mijn gevoel, mijn slee, mijn route.

[www.pullka.com](http://www.pullka.com)