

Hagenaar bedenkt nieuwe sport

# Work-out met slee vol zand

Zeven man staan boven aan de strandopgang, samen met evenveel sledes gevuld met kilo's zand. Ze doen aan 'pullka', een nieuwe trainingmethode geïnspireerd door poolreizigers, waarbij je niet alleen je benen, maar ook de rest van je spieren traint.

Door Marloe van der Schrier

**W**aar gaan jullie naartoe?", vraagt een passant op het Zuiderstrand. Pullka-grondlegger Diederik Veerman (35) lacht, terwijl hij aan alle uitpuffende deelnemers wat gedroogd fruit uitdeelt. "Dat is de vraag die ik het meeste hoor." Het antwoord? Nergens heen, de groep is bezig met een nieuw soort work-out.

Een klein uur eerder begon de groep aan de training. Harnas om hun middel – speciaal ontworpen voor poolreizigers – slee erachter en twee wandelstokken in hun handen. "Begin maar met twee à drie scheppen zand," zegt Veerman. Dat komt neer op zo'n vier tot zes kilo. Hij roept af en toe iets over zijn schouder. "Let goed op fietsers. Die gaan hard en je hebt ook nog iets achter je aan hangen."

Hagenaar Veerman, die drie dagen per week werkt als curator en programmamanager in het Museum, vond de sport min of meer bij toeval uit. Hij wilde zijn twee goede vrienden herdenken: poolreizigers Marc Cornelissen en Philip de Roo waren een jaar eerder omgekomen bij een poolexpeditie. Bekapt en bezakt als een poolreiziger liep Veerman met hun trainingsspullen van Hoek van Holland naar Den Haag. Hij realiseerde zich dat hij sterker werd en mentaal tot rust kwam, en wilde dit voor iedereen mogelijk maken. Vorige maand organiseerde hij zijn eerste trainingssessies.

## Zo zwaar als je zelf wilt

Bij de strandopgang geeft Veerman aan dat ze zichzelf moeten uitdagen. Ze kunnen het zo zwaar maken als ze willen. Een schep zand erbij? Doen, zeker als je in het harde zand dicht bij de branding gaat lopen. Of wil je jezelf uitdagen en ga je door het zachte zand sjokken?

Ook goed. "Iedereen kan zelf bepalen hoeveel ie meeneemt en welke snelheid ie aanhoudt," legt Veerman uit. "Daardoor is het voor iedereen geschikt."

Als het niet gaat, moet je gewoon wat zand lozen, weet Veerman. Dan kun je de groep weer bijhouden. En dat doet ook een van de deelnemers deze zaterdagochtend, halverwege de wandeling. In Den Haag zijn er nu elke zaterdagochtend twee lessen, een voor beginners en een voor gevorderden, maandagochtend is er nog een. Het verschil voor gevorderden zit vooral in het parcours: meer duinen, heuvels en een hogere basissnelheid.

## De natuur in

Veerman gaat naast de reguliere lessen ook work-outs geven aan mensen die tegen een burn-out aan zitten en aan jongeren die niet naar school gaan en geen baan hebben. "Buiten zijn heeft veel goede effecten. Als zo'n jongere fit en met een gezonde kleur naar een sollicitatiegesprek komt, scheelt dat veel." Daarnaast biedt de natuur rust en geeft nieuwe energie. Als het aan Veerman ligt, blijven de telefoons dus ook diep weggestopt in de tas.

*'Begin maar met twee à drie scheppen zand'*

De groep is intussen aangekomen bij de laatste duinpan. "Goed doorlopen," geeft Veerman aan. "Als het goed is, ga je nu echt wel even je benen voelen en je hartslag omhoog brengen." De wangen zijn rood en zweetdruppels parelen op de voorhoofden als de sledes en harnassen even later worden losgemaakt. De deelnemers zijn moe, maar voldaan. "We komen zeker nog een keer," zeggen ze.

Meer informatie over pullka en het volgen van een proefles: [www.pullka.com](http://www.pullka.com)



Harnas om je middel, slee erachter en twee wandelstokken in je handen. | Foto: Diederik Veerman