

Voordeel van het ouder worden is dat er en groupe op een verre lokatie getrained mag worden. Het trainingskamp is dit jaar in Epe ingericht. Uit het repertoire van de corporale student: "Er was eens een meisje in Epe, die had van het voltooid deelwoord niet veel begrepe...." maar dat is voorbij de ethische grens en zover zijn we nog niet. Epe is de favoriete midwinterlokatie van Peter en eega, en er is een aantal mooie loopjes en fietstochten voor ons zijn voorbereid.

De reis begint met een domper, weer een afvaller. Ditmaal Martien die wegens dringende werkzaamheden het weekend in eigen kantoor zal doorbrengen. De klanten, de klanten. Sylvia kan niet mee vanwege aanstaande gezinsuitbreiding, wij wensen haar het allerbeste. Amir ontbreekt ook, maar hij komt, morgenochtend om 10 uur, ook werk te doen vandaag.

De reis verloopt voorspoedig en wordt met aangename kout verbracht. Volgens de site www.belegwoorden.nl zitten er in de vorige zin al twee belegen woorden. Bij aankomst blijken de meeste voorraden al aanwezig, al moet er nog wat voor het ontbijt in de diverse huisjes worden gekocht. Dus op naar de C1000, waar eerder op de dag al inkopen zijn gedaan. We zien wel veel C in de christelijke kern van Epe, maar de C1000 kunnen we niet vinden. Appie is een goed alternatief, we hebben tenslotte de bonuskaart op zak. En verrek, kijk nou, daar is de oude Rotterdamse buurvrouw van Gerrie.

Het lopend buffet is verzorgd door Wim, die achter de kachel drie pastasauzen tevoorschijn weet te toveren, waar iedereen niet een, niet twee, maar nog veel meer van wil eten. Je krijgt niet elke dag kip-gorgonzola, vegetarisch, of bolognese voorgeschoteld. Daarnaast heeft Jos gezorgd voor een grote pan met lasagne, wat vele bewonderende reacties oplevert, heerlijk (en daar hebben we de volgende dag ook nog volop van genoten). En wat te denken van de salades die Gerrie en Paula hebben gecomponeerd. Enig minpuntje is dat na een half uur de 3 flessen rode wijn leeg zijn. Foei, en dat voor een troep gezonde atleten, kunnen die niet beter inkopen! Morgen nieuwe halen. Het voordeel van die wijn is dat je nog eens wat hoort: wie was toch die man die met grote bolle paniekerige ogen het park afstruinde naar een pleerol? En bij terugkomst met pleerol onder arm geklemd en focus op de doos de deur gesloten vond omdat partnerlief haar heil in een buurhuisje had gezocht.

Daarna worden de politieke ontwikkelingen doorgenomen, en de verschillen en overeenkomsten tussen christendom en islam. Een aantal onder ons heeft een stemlokaal bemand tijdens de gemeenteraadsverkiezingen, geen onverkwikkelijke zaken meegemaakt.

Hé, waar is Roland? Hij ging de vuilniszak buiten zetten, maar zolang... hij is gaan roken. Dat is niet goed voor het behalen van de 4^e plek morgen tijdens de wedstrijd. We staan voor de opgave op 2 parcoursen, van 3 en 6 km lengte een eerste plaats in het algemeen klassement te behalen. Het 3 km parcours is door de meesten reeds 's middags verkend. Enkele bultjes zullen de beslissing brengen, nog maar even niet aan denken.

De gitaren komen te voorschijn, een echte Taylor, met akkoorden van House of the Rising Sun die aanvoelen als een warme douche in de tropennacht. Mits natuurlijk beroerd door de vaardige hand van de Grote Leider, die de fingerstyle van Tommy Emmanuel tot eenzame hoogten heeft gebracht. Yellow Submarine wordt nadat Martin zich warm heeft gezongen met wat andere kampvuurmelodieën

aarzelend meegezongen, en bij Obladie, Oblada komen de kelen goed los. Sommigen onder ons hebben voor thuis nog studie gemaakt van de CD Liederen van Ome Han, en hebben een grote voorsprong bij het raden van de titels. Bij het PAC-lied (jazeker, dat bestaat echt¹) komt iedereen los en geloof het of niet, door Redemption Song van Bob Marley krijgt iedereen kippevel. Op drs. P. hebben we ons niet voldoende voorbereid maar de flarden die we kennen komen goed door en leiden tot veel hilariteit.

Toch maar even:

“Wij zijn hier aan de oever van een machtige rivier
De andere oever is daarginds, en deze hier is hier
De oever waar we niet zijn noemen wij de overkant
Die wordt dan deze kant zodra we daar zijn aangeland
En dit heet dan de overkant, onthoudt u dat dus goed
Want dit is van belang voor als u oversteken moet
Dat zou nog best eens kunnen, want er is hier veel verkeer
En daarom vaar ik steeds maar vice versa heen en weer”

13 maart.

Wat neem je voor ontbijt als de wedstrijd om 10:30 begint? En hoe laat sta je op? Twee uur van te voren blijkt de meest gekozen oplossing, en op twee boterhammen met kaas en enkele koppen koffie of thee gaat het prima.

Iedereen is goed uitgerust. Toch!? Nog een man ontbreekt: Amir wordt om 10 uur verwacht, maar verschijnt niet. Han loopt nog naar de poort, wat een Leider! Amir is net Klaas uit de provo-tijd: Amir komt! Maar we hebben hem nooit gezien. Dan toch op naar de Track.

Wat inlopen, de bekende rek –en strekoefeningen en de spieren goed op spanning... let the games begin. Het 3 kilometer parcours is rood gekleurd, d.w.z. de paaltjes zijn rood. En dat is begrijpelijk want er zit een aantal vervaarlijke klimmetjes in, met dito of erger afdalingen, een parcours om het koppie er bij te houden. De start is downhill, en dat komt Hugo goed uit, een pikstart en hij leidt. Even later lijdt hij ook en komt stoomwals Jos erop en er over. Aanhaken gaat niet lukken, en met Tom op zijn hielen gaat het nog een tijdje door op plaats twee. Tom's soepele tred geeft de doorslag en na 2 kilometer is het gedaan. Eindstand bij de heren Jos, Tom en Hugo als eerste drie, 11:10, 11:20 en 11:40. De dames leveren een heroïsch (of is het heroïne?) gevecht waar Gerrie als duidelijke eerste onder de finishden doorkomt. Evelien is tweede en Monique weet de derde plaats te bemachtigen. Uitrekken, strekken en op een langzame draf naar de huisjes voor de lavende drank. Dan weer de pad op, maar de 6 kilometer wedstrijd komt te vervallen en wordt vervangen door een duurloopje van 6 km. Het gele parcours is niet

1 Het PAC-lied op de melodie van “Oh, when the saints go marching in..”: PAC, PAC, dat is de club van iedereen, PAC.

zo zwaar, de bosgrond heerlijk, de wind suist door de vliegendennen en de vogels kwinkeleren. Het leven is goed.

Lunch wordt genoten in de respectieve huisjes, ons tijdelijk thuis. Nu komen de eieren met spek op tafel, mag er ongelimiteerd rozijnenkoek worden genoten en koffie gedronken. De sterksten onder ons kruipen op de fiets en maken een mooie tocht langs Dennehove en Ossental. De weergoden zijn ons nog immer goed gezind zodat het een geriefelijke tocht wordt. Andere atleten doen een middagdutje, nemen de Ongelofelijk Avonturen van Woutertje Bos in De Politiek nog eens door of lezen een goed boek .

Om half zeven is het alweer tijd om naar het diner te tijgen. De Stern valt de eer te beurt dit exclusieve gezelschap te mogen onthalen. Bij binnenkomst betalen en "graag zelf de bordjes en de glazen naar de lopende band achter de stapel wijnvaten brengen, daarna kunt u onbeperkt genieten van spijs en drank". Onze tafel blijkt achterin de gigantische vreeschuur, die 550 gasten tegelijk kan verwennen, te liggen, wat ons direct een goed beeld geeft van het enorme aanbod in dit zelfbenoemde bourgondisch buffet: het zal ons aan niets ontbreken. Hammen, kippen, runderen, een heel paard half. Neen, niet overdrijven, die laatste niet. Tenminste, we denken dat de biefstukken van een rund komen en niet van Meindert.

De clientele blijkt hoofdzakelijk uit niet-atletische kringen te komen, en zo te zien frequenteren de meesten deze lokaliteit geregeld, of zij duiken met hoge frequentie in de schoot van Mora. Zelden hebben we zoveel zo goed gevulde mensen gezien. Of het moest in ons geliefde Kralingen of Hillegersberg zijn, maar daar is de achterzak goed gevuld en niet zoals hier de voorkant, zijkant en de achterkant.

We laten ons niet kennen en vragen aan Holle Bolle Gijs achter de kachel om zalm, witvis, steak, pepersteak, sjaslik, garnalen, gefrituurde speklappen, wat eigenlijk niet, klaar te maken. De salades zijn goed, alleen de kroketten in dit restaurant zijn aan de kleine kant. Dat laatste komt vaker voor zo weten wij sinds deze spreuk van C.B. Vaandrager de muur van Hotel New York haalde. Poëzie is overal. Over de kwaliteit van de rode wijn is wat discussie, over die van de witte daarentegen zijn we het snel eens: niet te zuipen. De lange tafel heeft twee zijden en diegenen die tegen de muur aankijken worden snel jaloers. Degenen met de rug naar de muur hebben zicht op de eetzaal en hun gezichten worden steeds vrolijker. Het is toch ook geweldig om dit antropologisch experiment te mogen aanschouwen. Al die geweldig rijk gevulde lijven die met grote borden met hoogopgetaste vleespartijen zorgen voor de aanvulling van de energie die verloren gaat bij het zich naar het buffet slepen. Schuifelend buffet is dichterbij de waarheid dan lopend buffet. De gang naar het vuile-bordenlopendebandje wordt veelal uitgesteld, getuige de steeds groter wordende stapels vuile vaat tussen welke het schransen tot ongekende hoogten wordt opgevoerd. Zulke taferelen hebben we sinds La Grande Bouffe niet meer gezien.

Terug in het Huis van Han duurt het even tot we weer onze uitgebalanceerde zelf worden. Het zingen van Redemption Song en daarna het PAC-lied brengt ons weer terug tot onszelf. Daarna Van Kooten en De Bie die met de heren Jacobse en Van Es de herinneringen weer boven brengen; iedereen blijkt nog hele citaten te kunnen produceren. Fantastische vondst van de VPRO om dit nu uit te zenden in Wilders

tijd. Bent u al lid? De voetbal van de dag wordt nog bekeken, je kunt tenslotte niet gaan slapen voordat de uitslag van NAC-Groningen bekend is geworden.

14 maart

Zoals voorgenomen rollen Martin en Hugo om 5:30 uit hun bedjes en om 6 uur snuiven ze de eerste heerlijke buitenlucht op. Het doel is scoren: herten, zwijnen, wild! Het wordt een mooie tocht, aanzienlijk vergemakkelijkt door de moderne techniek. Martin's iPhone heeft Google Earth in de aanbieding en met deze App met kompas wordt een schitterende tocht van zo'n 2,5 uur volbracht. Weliswaar ziet alleen Hugo een edelhert (hinde) maar Martin maakt schitterende foto's van de zonsopgang, eenden in de winter-waterberging, drollen van nog onbekende dieren (we zullen dit nakijken in het Grote Sporenboek), het holletje van een mestkever zodat de herinnering ondersteund kan blijven.

Bij terugkomst hebben huisgenoten Tom en Jos het ontbijt klaar, en koffie. Heerlijk. Nog even een hazeslaapje en dan er weer tegenaan: een duurloop van een uur is geprogrammeerd. Heerlijk om de dempende grond onder de voeten te voelen, dat zouden ze in het Kralingse Bos toch ook moeten doen. Waarom is dat eigenlijk geasfalteerd? Anderen nemen de fiets, nog even een kijkje nemen bij de Ossenstal en ommelanden.

Bij terugkomst Vrije Geluiden en Boeken, koffie met koek bij Han en daarna douchen voor de lunch. De huizen worden geroutineerd schoongemaakt, de fietsen weer ingeleverd bij de receptie en dan volgt een hartverscheurend afscheid: tot dinsdag op het Lange Pad!

Groeten van Monique, Evelien, Gerrie, Paula, Jeanet, Han, Peter, Harrie, Tom, Wim, Roland, Jos, Martin, Hugo