

# leef!

eropuit

4

Geen gebouw met fitnessapparaten maar een slee, twee stokken en de buitenlucht: meer heb je niet nodig om de nog vrij onbekende sport Pullka te doen.

## De natuur als krachtbron

DOOR KRISTEL SCHREURS

**N**ationaal Park De Meinweg is deze maandag het decor van de allereerste Limburgse Pullka-sessie. Een nog vrij onbekende buitensport waarbij je met een slee – al dan niet gevuld met ballast – door de natuur trekt. Enerzijds om je hoofd leeg te maken, anderzijds om jezelf in te spannen en uit te dagen.

Vier deelnemers hebben zich aangemeld voor deze eerste Limburgse sessie. In sportkleding verzamelen ze zich bij de ingang van De Meinweg, waar Peggy Kuipers ze toespreekt. „Pullka lijkt een beetje op bootcamp. Net als bij bootcamp train je je romp-, bil-, rug-, buik- en armspieren. Het grote verschil is dat deze sport geschikt is voor iedereen: van jong tot oud en van dik tot dun. Bij Pullka bepaal je zelf het tempo. Het is een uitkomst voor mensen die intensief willen sporten, maar ook voor mensen die alleen aan hun mentale balans willen werken en willen genieten van de natuur.”

### Poolexpeditie

Peggy is leefstijlcoach en, zoals ze het zelf noemt, Pullka-pionier. Ze werkte ruim acht jaar als leidinggevende op de afdeling interventieradiologie in het Radboudumc in Nijmegen. „Tot ik besloot het over een andere boeg te gooien. Ik wilde graag meer op de preventieve manier met gezondheid bezig zijn. Ik mountainbike veel en ben graag buiten. Toen ik naar een podcast luisterde en Diederik Veerman uit Den Haag vertelde over Pullka, was ik meteen om. Het leek me tof om Pullka in Limburg te introduceren.” Peggy nam contact op met Diederik, de bedenker van de sport. „Diederik doet dit al ruim twee jaar. Nadat in 2015 twee vrienden van hem overleden tijdens een poolexpeditie in Noord-Canada liep hij ter nagedachtenis een tocht met een slee die poolreizigers tijdens hun expeditie gebruikten. Met in zijn slee de spullen van de overleden poolreizigers liep hij van Hoek van Holland naar Den Haag.” Diederik kwam tot rust en merkte hoe ook zijn spieren sterker werden. „De positieve reacties van passanten brachten hem op het

idee er iets mee te doen, het wandelen met een slee als sport te introduceren. Hij noemde het Pullka, naar het woord pulk dat slede betekent.”

Diederiks idee krijgt nu ook navolging op Limburgse bodem, de bodem waar een van de overleden poolreizigers vandaan kwam. Marc Cornelissen groeide op in Kerkrade en overleed in april 2015 toen hij samen met Philip de Roo onderzoek deed naar ijsdiktes en sneeuwprofielen in Canada. Hij zakte door het ijs en kwam nooit meer boven. Marc was een ervaren explorer, stond al eens op de Noord- en Zuidpool en was een gedreven klimaatonderzoeker. „Het is mooi om Marc op zijn geboortegrond te eren”, vertelt Peggy. Dat de poolreiziger niet ver weg is, blijkt wel als de deelnemers van de eerste sessie het harnas aantrekken. Op het speciaal ontwikkelde harnas staan de initialen van Marc gedrukt.

### Maatwerk

De vijf deelnemers zijn klaar voor vertrek. In hun handen houden ze trekkingstokken en aan het harnas is hun slee bevestigd. De mobiele telefoon ligt thuis of in de auto. In polonaise verlaten ze het parkeerterrein, op weg de wildernis in. Een van de deelnemers is Susan Wouters (48) uit Swalmen. Na jaren veel gesport te hebben is de klad er een beetje in gekomen. „En nu zoek ik een manier om mijn conditie weer op te vijzelen en lekker buiten bezig te zijn”, zegt ze. Toen Peggy vertelde over Pullka, was ze meteen enthousiast. „Vooral omdat het maatwerk is. Je bepaalt zelf het tempo en de intensiteit.” Wat Susan met intensiteit bedoelt, wordt duidelijk als Peggy de groep even later een halt toeroept en maant zand in de slee te gooien. „Bepaal zelf de zwaarte van je work-out. Hoe meer zand je in de slee kiepert, hoe zwaarder de training.” Terwijl sommige deelnemers enthousiast hun slee vol zand gooien, zijn anderen terughoudend. Zouden ze weten wat er nog komen gaat? Het gezelschap vervolgt de weg – „je merkt meteen dat er gewicht in de slee zit” – en aan de voet van een heuvel wordt er gestopt. Peggy vindt het tijd voor wat actie: een intervaltraining. „De bedoeling is dat jullie drie keer de berg op en rennen. Boven wacht er een pompstation.” Niet voor



FOTO'S RENÉ CORTEN

