

Terugblikken met Haarlemse honkballer

René Cremer



Rood was zijn kleur, en '25' zijn nummer. Twaalf jaar achtereenvolgende waarde bij de club waarvoor hij naar het voor hem onbekende Haarlem verhuisde. Met Kinheim werd hij drie keer landskampioen, nam hij twee keer de Europacup mee naar huis en proefde als speler van het Nederlands team o.a. aan de Haarlemse honkbalweek. In het nieuwe seizoen langs de zijlijn tussen het publiek. Waarom eigenlijk?

Mensen snappen het niet, je bent fit en jong, je hebt plezier, waarom stoppen?

"De laatste jaren werd het honkbal voor mij steeds meer 'moeten' door de tijd die het kost. Wedstrijden zijn op zaterdag en zondag en met de voorbereiding ben je gewoon de hele dag weg. Ik heb thuis een jong gezin en wil hier meer van meekrijgen. Ook speel ik al lang met het idee om een opleiding naast mijn baan te gaan volgen, in een andere hoek. Zoiets vraagt aandacht en tijd. Het voelde goed om op dit moment te stoppen."

En nu het zwarte gat?

"Haha, nee hoor, daar heb ik nog weinig van gemerkt. Wel merk ik dat het heerlijk is, de vrije tijd die ik erbij heb gekregen. Ik moet echt zeggen dat ik het honkbal nog geen seconde heb gemist. Nu merk ik pas goed wat voor verplichtingen het met zich mee bracht. De geintjes en de lol daarentegen, die mis ik wel. Ik ben iemand die vooral ook dat aspect van honkbal leuk vond."

En die jongens, vragen zij al wanneer je weer terug komt?

"Ik krijg wel wat signalen dat mijn aanwezigheid in het team wordt gemist, maar dat is vooral omdat ik zelf wel van een geintje houd geloof ik! Op mijn positie heeft Kinheim Dudley Leonora (ex-prof van de Baltimore Orioles) kunnen aantrekken, een aanwinst voor het team. Hij is jong, atletisch en sterk en brengt een hoop ervaring met zich mee."

Wat hoop je te zien van je club dit seizoen?

"Fanatiek spel, uitstraling en gretig zijn, negen innings lang. Er zit een mix van jongens met ervaring en talentvolle 'jonkies' die willen laten zien wat ze waard zijn. Op papier moeten ze gemakkelijk kunnen meedraaien met de top vier. Ik denk dat, wanneer de neuzen dezelfde kant op staan, die beker wel eens naar Haarlem kan komen. Ik zal dan een biertje met ze meedrinken, met plezier." ■

Een gezond gewicht van levensbelang

Je wordt te zwaar als je meer calorieën naar binnen werkt dan dat er door het lichaam kunnen worden verbrand. En dat gebeurt ongemerkt. Een keertje kan geen kwaad, maar we eten vaak te vet en te zoet, en vooral: te véél vet en zoet. Daarnaast bewegen we te weinig, zodat er te weinig calorieën worden verbrand.

Te dik of te zwaar, beiden uiterst ongezond, kunnen diabetes, cholesterolproblemen en hoge bloeddruk tot gevolg hebben, die op hun beurt kunnen leiden tot hart- en vaatziekten. Al die kilo's moet je meezeulen en dat is niet goed voor je gewrichten. Van overgewicht word je moe en slaap je minder goed, waardoor je lichaam zijn herstellend vermogen uitput. Mensen met overgewicht hebben vaak een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen wat kan leiden tot depressies. Een gezond gewicht is dus van levensbelang.

Multitasken in uitvoering

De stofwisseling (het metabolisme) omvat alle processen die continu actief zijn in het lichaam. Hormonen en het zenuwstelsel controleren je stofwisseling en bestaan uit:

- Katabolisme, oftewel de afbraak van voedseldelen als koolhydraten, eiwitten en vetten. Maagzuur, enzymen en bacteriën verteren voedsel tot eenvoudigere voedingsstoffen. Met hulp van vitamines absorberen cellen voedingsstoffen uit de darmen, verwerken ze en laten ze los in het bloed om door andere cellen als bouwstenen te kunnen worden gebruikt.
- Anabolisme is het deel van de stofwisseling waarin het lichaam wordt opgebouwd, onderhouden en gerepareerd. Voor dit proces is energie uit voedsel nodig. Eten we meer dan het anabolisch systeem nodig heeft, dan wordt het overschot opgeslagen als vet.

Brandende zaken

De energie die je lichaam verbrandt, wordt uitgedrukt in kilocalorieën. De meeste energie gebruik je om alle systemen in het lichaam draaiende te houden. Maar hoe

meer lichaamsvet, hoe moeilijker de verbranding. Vercellen zijn immers 'lui': ze verbranden minder dan spieren en organen. Ook op leeftijd, als men minder spiermassa heeft en minder hormonale veranderingen ondergaat, vertraagt de stofwisseling, waardoor eveneens sneller een tekort aan vitamines en mineralen wordt veroorzaakt.

De regelaars

Vitamines en mineralen zijn essentieel in het stofwisselingsproces. Cellen hebben vitamines, vooral bijna alle B- (inclusief foliumzuur) en C-vitamines, nodig om energie te gebruiken als bouw materiaal. Ruim 50% van de enzymen die nodig is om voedsel te verteren, heeft functionele mineralen en sporelementen nodig. Essentieel in de stofwisseling zijn calcium, magnesium, fosfor, koper, chroom, ijzer, jodium, mangaan en zink. Een voedingspatroon met weinig jodium verlaagt de schildklierfunctie en vertraagt de stofwisseling. De schildklier is cruciaal in het metabolisch proces omdat het ook het hormoon insuline produceert. Samen met hormonen als leptine, oestrogenen, androgenen, adrenaline en groeihormoon, beïnvloedt insuline de eetlust, de stofwisseling en de lichaamsvetverdeling. Hormonen vervullen een sleutelrol. Zo is insuline bijvoorbeeld de sleutel om een cel open te zetten, zodat die suikers kan opnemen en kan omzetten in energie. Te veel suiker veroorzaakt storingen. Van vitamine B12, C en magnesium is bekend dat ze insulinegevoeligheid verbeteren.

Do's and don'ts

Crashdiëten leveren niets op; net als hongeren of vasten veroorzaken zij eerder schade. Je lichaam heeft

nu eenmaal energie nodig om de stofwisseling en alle andere processen aan de gang te houden. Een onevenwichtig voedingspatroon of inname van te weinig calorieën vertraagt de stofwisseling om energie te sparen. De verbrandingsgraad kan met 15% dalen. Je systeem valt dan terug op spierweefsel als energievoorziening. Een dieet met weinig calorieën verlaagt ook het leptine-niveau; je krijgt meer trek en de stofwisseling vertraagt. Het jojo-effect ontstaat en de kilo's vliegen er sneller aan dan je ze bent verloren.

Neem de tijd voor verantwoord afvallen en op gewicht blijven. Begin met bewegen om je BMR (Basal Metabolic Rate, oftewel ruststofwisseling), je conditie, spiermassa en -kracht, zelfvertrouwen en nachtrust op te schroeven.

Pas je voedingspatroon aan. Vermijd suiker, alcohol en verzadigde vetten zoveel mogelijk. Nuttig een ruime variatie aan verse groente en fruit. Beperk het aantal koolhydraten en eet, omdat je ze ook nodig hebt, af en toe volkorenproducten, bonen en aardappels (met schil) voor mineralen, vezels en energie. Ruil vlees minstens twee keer per week in voor (vette) vis. Eet geen light producten. Drink veel water, groene thee en vers geperste sappen, maar niet eerder dan een half uur na de maaltijd.

Overgewicht, maar ook afvallen, vraagt veel van je voorraad vitamines en mineralen. Zorg dat je hier genoeg van binnen krijgt. Goede voeding en een gezonde levensstijl zijn essentieel; voedingssupplementen kunnen daarbij ondersteuning bieden. ■

Advertentie

Grote collectie tassen, dames en heren laptoptassen met altijd leuke kortingen.



Winkelcentrum Cronjé 34 2021 JJ Haarlem 023 - 525 56 84

Koffers en rug/tassen voor naar school. o.a. van Samsonite, Converse, Eastpack, Dakine, Oggi, Vans, Cowboy, Kipling, Enrico







Vintage Fotostudio

‘Legendarische’ portretten in Zandvoort

Iedereen kent ze: de oude foto's van (over)grootouders die allemaal heel serieus in de lens kijken. Vaak zittend op een stoel en de eventuele kinderen er omheen gegroepeerd. De afdruk op een soort ansichtkaart, met vaak de naam van de fotograaf onderop of op de achterkant. Bijna al die foto's zijn gemaakt in een studio, met een oude houten camera met balg, een gordijntje op de achterkant zodat de fotograaf in het donker goed kon scherpstellen op het matglas. En de foto zelf, die werd dan gemaakt op een glasplaat. Een glasplaat die werd omgetoverd tot negatief door de fotograaf zelf in de donkere kamer.

“Het feit dat al die mensen vroeger zo serieus keken op de foto was niet omdat ze weinig plezier hadden”, vertelt Onno van Middelkoop vanuit zijn fotostudio in Zandvoort. “Het had vooral te maken met de lange belichtingstijden die nodig zijn om een glasplaatfoto te maken.

Een lach minimaal 2 tot soms 8 seconden vasthouden is een bijna onmogelijke opgave. Dus werd de mensen aanbevolen om vooral serieus te kijken. Dat gaat makkelijker en zo kreeg je geen beweging in de gezichten.” Onno van Middelkoop en Patricia Ramaer werken de afge-

lopen jaren zelf met deze fotografische basistechniek, de voorloper van de rolfilm. “Het heeft iets magisch om zelf je eigen negatieven te maken. De voorbereiding om te kunnen fotograferen bedraagt zo’n 4 dagen. Als de platen eenmaal droog zijn, kunnen ze in de cassettes worden geplaatst die in de camera passen. De belichting gaat heel erg basaal: door de lensdop van de lens te halen en te tellen. Eenmaal belicht gaan we daarna de donkere kamer in om ze te ontwikkelen en te fixeren.”

Kunstenaar en prijswinnende fotografe Patricia Ramaer: “Toeval speelt een belangrijke rol in hoe een beeld er uit komt te zien, juist omdat er imperfecties ontstaan tijdens het proces. Het proces kun je zelf beïnvloeden, waardoor er juist iets rauws en mysterieus in de foto's komt. Door deze manier van werken wordt de fotografie weer

een ware kunstvorm. Bovendien zijn mensen die wij op deze manier hebben gefotografeerd allemaal zeer enthousiast over de ervaring en erg blij met het resultaat. Onze samenwerking leidt tot steeds meer unieke en bijzondere beelden!” De studio is nu nog in pop-up vorm, dus alles gaat op afspraak. Patricia Ramaer is fulltime fotografe. Zij en Onno doen ook bruiloften, bedrijfsfotografie en fine art fotografie. Allemaal in een heel eigen stijl, veel werk in zwart wit, en ouderwetse kwaliteit. Ramaer: “De Vintage Fotostudio is een gevolg van eerdere kunstprojecten

met behulp van de glasplaattechniek. Er is een groeiende vraag naar deze bijzondere techniek, waardoor we zelfs in Schotland een studio gaan openen.”

Like Vintage Fotostudio op Facebook (www.facebook.com/vintagefotostudio.nl) en maak kans op een volledige vintage fotoshoot ervaring!

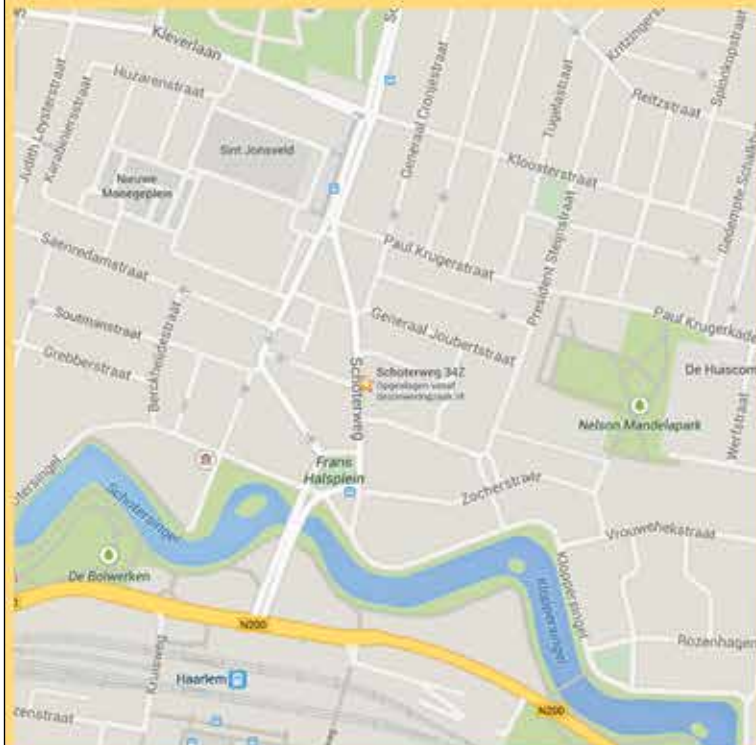
Voor meer informatie: www.vintagefotostudio.com. ■

Advertentie

Oolders Omaco
Heren in huizen, hypotheek en verzekeringen.
www.omaco.nl

De Zonweringzaak

Zonwering & Raamdecoratie



Schoterweg 34c Haarlem
Telefoon: 023-5262425
info@dezonweringzaak.nl
www.dezonweringzaak.nl

Kwaliteitszonwering van Sunmaster
nu extra voordelig:
Incl. GRATIS Somfy motor!

Zoekt u zonwering?

Dan is dit een uitgelezen kans om een elektrisch bediend Suneye knikarmscherm te kopen!

Dit scherm wordt tijdelijk geleverd met een GRATIS Somfy SLT-motor! (zie voorwaarden*)



MET GRATIS SOMFY MOTOR
t.w.v. 385,-

(*Aanbieding geldt bij aanschaf Suneye 2-buis met elektrische bediening. Er wordt een SLT-motor met draaischakelaar geleverd. De waarde van de motor wordt onder geen beding contant uitgekeerd.)



Sunmaster
 exclusieve dealer



KERSSENS b.v.
LOODGIETERSBEDRIJF

Vergierdeweg 13
2025 TG - Haarlem
Tel : 023-5372763
Fax : 023-5391270
Web : www.kerssenshaarlem.nl
Email : info@kerssens.info
KvK nr: 34205211



Dagelijkse verzorging zonder zorgen
 U bent minder mobiel geworden, maar u wilt wel graag thuis blijven wonen. Onze hulpmiddelen voor badkamer en toilet geven u precies de extra steun die u nodig heeft.

Onze producten zijn veilig, de afgeronde vormen zorgen dat u nergens achter blijft haken. En comfortabel, omdat uw natuurlijke bewegingspatroon wordt ondersteund. Bovendien zijn de producten duurzaam en geoptimaliseerd voor uw gemak wat wij regelmatig en uitvoerig testen.



Huis & Co

Huis & Co makelaardij is gevestigd in een voormalig winkelpand in de Bomenbuurt in Haarlem, op de hoek van de Hogerwoerdstraat en de Sparrenstraat. Makelaar Jacqueline Schouten is een echte 'mug', ze woonde eerst in het Kleverpark en woont sinds 10 jaar in de Bomenbuurt.

Logisch dus dat ze zich vooral richt op de diverse buurten in Haarlem-Noord. Jacqueline is van oorsprong een bouwkundige, werkte jarenlang bij de gemeente Amsterdam en maakte in 2007 de overstap naar de makelaardij.

Huis & Co makelaardij houdt zich bezig met de verkoop, aankoop en taxatie van huizen in Haarlem en omgeving. Er wordt veel aandacht besteed aan de presentatie op Funda. Terugkoppeling naar de klant – indien gewenst – is hierbij vanzelfsprekend. Verder probeert Huis & Co zich met name te onderscheiden door de kwaliteit van de dienstverlening: korte lijnen en ouderwetse service, overigens zonder dat daar een hoger tarief tegenover staat. Ook kunnen er afspraken gemaakt worden buiten kantoor-tijden. Een eerste gesprek met een vrijblijvende waardebeoordeling wordt gratis aangeboden.



- * Gratis waardebeoordeling
- * Veel kennis van buurten in Haarlem-Noord
- * Kantoor in de Bomenbuurt

Huis & Co makelaardij
Hogerwoerdstraat 45 Haarlem
info@huisco.nl

Ir. Jacqueline Schouten
023-7852606
06-46025328



RICHARD SCHOENMAKER
Uw Hovenier

Tuinontwerp
van design tot romantisch
van modern tot klassiek
uw wensen staan centraal

Tuinanleg
van bestrating tot schutting
van vijvers tot beplanting
uw wensen staan centraal

Tuinonderhoud
van particulier- tot bedrijfstuin
eenmalig of periodiek
uw wensen staan centraal

KVK: 27354649 www.uwhovenier.net Tel: 06-51123348

E-sigaret Specialist
Meer dan 300 soorten vloeistoffen!

Het Grootste assortiment
van Noord Holland, goed bereikbaar en gratis parkeren!

JUSTFOG
Voor een Pure en Rijke smaakbeleving

vanaf
€32,50

e-Sigaret2go.nl

f Cigo Mazereeuw Pijlsaan 128 Haarlem 023-5241612

GLAS-ANDEL VRENEGOOR
uw glasspecialist in Haarlem

Jan Tademaweg 11, 2031 CT Haarlem
023-5277187 www.vrenegoor.nl info@vrenegoor.nl

Openingstijden: maandag t/m vrijdag 7:00 tot 16:30
zaterdag 9:00 tot 14:00

THE VINTAGE STORE
De gezelligste winkel van Heemstede

Op ruim 2000m² vindt u kwaliteits artikelen zoals:
Meubels,
Kleding,
Glas en Aardewerk,
Lees en Luister,
Decoratie,
Speelgoed etc. etc

THE VINTAGE STORE
URBAN RECYCLE STORE

Verkiezing van de Gezelligste Winkel

Openingstijden
maandag t/m vrijdag 09:00-18:00u.
zaterdag 09:00 - 17:00 uur
Koopavond donderdag tot 21:00 uur
Afgiftegoederen aan achterzijde:
dagelijks tussen 09:00 - 18:00 uur
Zaterdag tussen 09:00 - 17:00 uur

Cruquiusweg 37A
2102LS Heemstede
023-7600477

www.thevintagestore.eu



Stichting MEERgroen biedt nieuwe kansen

Hoofddorp – De Heimanshof in Hoofddorp is inmiddels wel een begrip. Deze heemtuin bestaat dit jaar 40 jaar en dat wordt gevierd. Beheerder Franke van der Laan gebruikt De Heimanshof als uitvalsbasis voor meer activiteiten, zoals voor zijn Stichting MEERgroen. (Haarlemmer) MEERgroen is een acroniem voor de Maatschappelijke, Ecologische, Educatieve, Economische en Recreatieve meerwaarden die met actieve burgerparticipatie bereikt kan worden.

Van der Laan: “Het gaat mij om de toekomst van onze wereld die wij, als het zo doorgaat, over zeg dertig jaar leeg gevreten hebben. Alleen met bewustwording van wat we nu aan het doen zijn – kortzichtige juridische regeltjes bedenken en onze bronnen volledig uitputten – kunnen we het tij mogelijk nog op tijd keren. Ik probeer een beweging op gang te brengen in onze verstedelijkte samenleving, die niets van ecologie begrijpt, om de waarde van ‘samen de handen uit de mouwen steken’ te gaan zien met als doel te zorgen voor een toekomst voor onze kinderen en met een aanpak waarbij we plezier krijgen in het aangaan van die uitdaging.”

Van der Laan is een bevlogen mens, die constructief werkt aan het vergroten van het groene bewustzijn van de mens in zijn omgeving. Niet aflatend werkt hij aan een steeds groter groeiende groep vrijwilligers in groene projecten. “Het gaat mij om de toekomst van onze wereldsamenleving, die we binnen twintig of dertig jaar volledig hebben uitgeput. Ik ga af op mijn morele en ecologische kompas en zie dat we elkaar naar de verdommenis consumeren en concurreren. Ik voorzie dat er voor mijn sterfdatum miljarden mensen creperen door overstromingen of Ebola-achtige uitbraken en anders wel door honger, kredietcrisis of andere rampspoed. Mijn ultieme uitdaging is het oplossen van de krediet- en de klimaatcrisis. Klinkt misschien ‘over the top’, maar dat is mijn doel. En ik trek me hoe dan ook niets aan van wat anderen daarvan vinden.”

Fascinerende natuur

De urgentie van wat er op hem af komt, is zijn ene drijfveer, de fascinerende natuur een tweede. Die drijfveren geven hem en zijn beweging vleugels. Wat op heel kleine schaal begon, groeit langzaam maar zeker naar steeds meer projecten en vrijwilligers. Van der Laan vervolgt: “Om me heen zie ik dat we nergens een rem op zetten; niet op economische groei, niet op bevolkingsgroei, niet op hebzucht. Ik zie in de kredietcrisis dat we de bodem letterlijk hebben bereikt, alle grondstoffen zo’n beetje hebben verpatst en verspild. We denken met z’n allen als lemmingen op de afgrond af. We realiseren ons niet dat de olie niet meer van 100 meter diep maar van 8 kilometer diep komt, dat het water zo goed als op raakt, dat CO2 wordt overgeproduceerd en dat we dat niet meer kwijt kunnen.

Wat ik wil, is de mens te helpen (her)ontdekken waar de werkelijke waarde van het leven ligt, namelijk op de stoep. Niet in Miami, niet in Sao Paulo, gewoon op de stoep. Als soort hebben we er 10 miljoen jaar overgedaan om te komen waar we nu zijn. Tot voor kort leefden we in redelijk kleine en overzichtelijke stamgroepen. We werkten om te leven en om voor onszelf en andere mensen in onze directe omgeving te zorgen. Ons lichaam en onze geest zijn heel lang met elkaar in harmonie geweest. Nu hebben we een megalomane wereldsamenleving die niemand meer kan overzien. Politici en directeuren mogen dat natuurlijk nooit toegeven. Daarom is onze wereld nu volgestopt met regeltjes: 6.000 jaar

geleden konden we volstaan met de 10 wetten van Mozes, nu zijn er honderdduizenden juristen die elke dag ontelbare nieuwe regels uitdragen. Wordt het leven daar beter van? We raken steeds meer verstrikt in tegenstrijdige bureaucratie en mensen geven het op. Veel directeuren en politici reduceren om die reden de wereld tot debet/credit. Zij gaan af op adviseurs die binnen dezelfde kaders denken en het grote (ecologische) beeld missen. Het voornaamste dat zij willen is hun ego overeind houden. Daardoor krijg je een vervreemding waardoor we elkaar allemaal concurreren en uitbuiten. Die kant wil ik dus niet op en ik heb geen boodschap aan wat de anderen doen. Ik wil alleen maar verantwoording aan mezelf afleggen.

Ik denk dat we heel simpel en heel goedkoop iets moois van de wereld kunnen maken. Dan hebben we heel veel plezier in het leven en krijgen we de meest krankzinnige dingen voor elkaar. Het kost niets en het levert maatschappelijk, ecologisch, educatief, economisch en recreatief enorm veel op. Dáár wil ik heen. Samenwerken, niet concurreren maar vanuit partnerschap. Er is zoveel nuttig werk wat moet gebeuren, ander werk dan het meelopen met de uitzichtloze economische en juridische tredmolen.”

Draagvlak

Van der Laan wil mensen en organisaties verzamelen die deze visie delen, om politiek en maatschappelijk draagvlak te verzamelen voor een alternatief samenlevingsmodel waarbij we gericht zijn op

een toekomst van 100.000 jaar voor onze kinderen in plaats van 30 jaar. Dat is zijn enige doel. Of het hem lukt of niet interesseert hem eigenlijk niet, hij vindt dat hij dat moet doen en doet dat dus ook. “Ik denk ook dat ik gelijk heb en dat de rest er pas achter komt als het te laat is. Maar ik probeer het toch. Ik ga die uitdaging aan. We hebben als MEERGroen, opgericht 2 februari 2012, inmiddels 1500 vrijwilligers in 40 projecten en hebben 140 hectare in beheer. Dat stuur ik natuurlijk op een slimme manier en vooral niet allemaal zelf aan, maar het zijn wel de resultaten tot nu toe. Dat lukt omdat ik mensen om mij heen verzamel die intrinsiek zijn gemotiveerd. Deze mensen produceren meer dan een gemiddelde betaalde kracht. Onze projecten op het gebied van natuurbeheer, natuurinrichting en stadslandbouw brengen de ecologische waarden weer een beetje terug in de samenleving”, aldus Van der Laan.

Bij nieuwe maatschappelijk problemen ontkent men die ecologische waarden aanvankelijk, maakt ze vervolgens belachelijk, promoot daarna allerlei schijnoplossingen en pas als die niet blijken te werken, gaat men pas aan de echte oplossingen denken. “Ik denk dat we qua klimaat- en kredietcrisis nu in de tijd van de schijnoplossingen zitten. De techniek van windmolens en zonnepanelen moet ons nu gaan redden. Terwijl aan bevolkingsgroei en economische groei geen enkele beperking wordt gesteld. De burger denkt van ‘ah, de wereld wordt gered door de

“Ik denk dat we heel simpel en heel goedkoop iets moois van de wereld kunnen maken.”

techniek, dus ik kan lekker ongestraft nog 10 keer naar Miami...!’ En op die manier consumeren we het voordeel van die techniek zo weer weg.”

Van der Laan kraakt die techniek niet af; die is immers hard nodig voor de situatie waarin we zitten. Complementair aan technische duurzaamheid hebben we sociale duurzaamheid nodig. Dat betekent: zelf verantwoordelijkheid nemen voor wat we doen en samen de handen uit de mouwen steken om er iets moois van te maken. “Ik ben bezig om maatschappelijk en politiek draagvlak te verzamelen, teneinde wetten te kunnen veranderen. Alleen voor de troepen uit lopen werkt niet, dat moeten we samen doen om onze samenleving evenwichtig in te richten met de draagkracht van het ecosysteem.” Daarvoor, meent Van der Laan, moet men dan dus geen economen en juristen raadplagen, maar ecologen. Hij vervolgt: “Ik geef een voorbeeld. Iedereen weet dat we, op wereldschaal, vier keer teveel CO2 uitstoten om de klimaatverandering terug te draaien, ondanks alle afspraken en rapporten die er zijn geproduceerd. Hoe dichter men in het echte leven bij de regelgeving komt, hoe vager de regels worden. Het zal iedereen worst zijn. Ook Obama, Barosso en Rutte weten het allemaal niet. Die laten zich alleen maar adviseren door economen. Overigens geldt dat niet alleen voor CO2 uitstoot, maar ook voor watergebruik en uitputting van andere grondstoffen. Als we op wereldschaal 80% terug moeten in CO2-uitstoot, dan moet iedereen op deze planeet daaraan meewerken. Ik wil bereiken dat we regelgeving krijgen die ons een CO2-quotum oplegt. Als niet alleen ‘een ander’ maar ook jijzelf nog maar 20% CO2 mag produceren ten opzichte van nu, dan voel jij jouw verantwoordelijkheid wel. Hoe je dat doet? Je stookt je huis minder, je doet die dikke auto weg, je gaat niet naar Miami, het maakt mij niet uit. Kun je je daar niet aan houden, dan moet er een ontsnapingsclausule komen voor aanleg van bossen in de derde wereld, maar dat quotum moet staan. Wij zijn nu eenmaal heel slim in deze wereld om onze verantwoordelijkheid te ontlopen. Dat komt voor een deel omdat we de wereld te complex maken. Je moet de zaken dus eenvoudig maken. Zo simpel is het, zo simpel moeten we het ook maken. Maar daar heb je dus wel maatschappelijk draagvlak voor nodig. En het inzicht dat we beter vrijwillig een zachte landing kunnen regelen, dan het ons te laten overkomen.” ■

Wandel in de voetsporen van de sultan

“Het zijn geen doorsnee wandelvakanties”, zegt Zandvoorter Sedat Çakir. We drinken koffie in het Haarlemse Rosenstock-Huessy Huis, op het kantoor van stichting Sultan's Trail aan de Hagestraat. Çakir en collega-reisleider Arjan Schuiling vertellen enthousiast over de reizen die ze in 2015 organiseren op de Sultan's Trail, een wandelpad van Wenen naar Istanbul. *door Michiel Witz*

Wandelen is Çakir's passie sinds hij in 2009 van Zandvoort via Wenen naar Istanbul liep. Al backpackend zamelde hij toen geld in voor stichting Atay, die zich inzet voor Turkse nierpatiënten. Onderweg ontdekte hij dat hij in de voetsporen liep van de Turkse sultan Süleyman I. Süleyman regeerde in de zestiende eeuw over het machtige Ottomaanse Rijk. Hij trok twee keer naar Wenen om die stad bij zijn rijk in te lijven. Beide keren lukte hem dat niet, en keerde hij onverrichter zake terug van Wenen naar Constantinopel, het tegenwoordige Istanbul. Dat klinkt misschien wat oorlogszuchtig, maar Süleyman stond ook bekend om zijn rechtvaardige bestuur en zijn tolerantie ten opzichte van andere godsdiensten.

Wandelen voor integratie

Juist die tolerantie inspireerde Çakir om de Sultan's Trail te ontwikkelen, een Europese wandelroute van 2200 kilometer door negen landen. “De Sultan's Trail moet een ontmoetingsplek zijn voor wandelaars met verschillende religieuze en culturele achtergronden: wandelen voor integratie. Je volgt de route die de sultan ook aflegde. Die begint in Oostenrijk, bij de stadspoort van Wenen. Na Oostenrijk kom je door Slowakije, Hongarije, Kroatië, Bosnië-Herzegovina, Servië, Roemenië, Bulgarije, het noorden van Griekenland en Turkije. De Trail voert je door afwisselende landschappen en langs prachtige steden zoals Bratislava, Boedapest, Osijek, Belgrado, Sofia en Edirne. Onderweg kom je door kleine dorpen in Zuidoost-Europa, waar toeristen nog zeldzaam zijn en wandelkaarten dus ook. De reis eindigt bij het graf van Süleyman, achter de Süleymaniye moskee in Istanbul.”

Verdwalen en markeren

In 2009 gebruikte Çakir nog autokaarten om zich te oriënteren. Toen raakte hij nog wel eens de weg kwijt. Çakir: “Verdwalen hoort bij de charme van het wandelen.” Dat mensen de weg kwijt raken op de Sultan's Trail komt gelukkig steeds minder voor: “Onze vrijwilligers verbeter-

ren de markering van de route voortdurend en onze reisleiders hebben een uitstekend oriëntatievermogen. En gps natuurlijk.” Om de route zo goed mogelijk in kaart te brengen richtte Çakir in 2011 stichting Sultan's Trail op. Regelmatig reist een groep vrijwilligers van de stichting af naar Zuidoost-Europa om - gewapend met Sultan's Trail stickers en verfspuitbussen van de HEMA – etappes te markeren. Een turquoise pijl is het symbool van de Trail.

Pioniers gezocht

Hoewel er al grote stukken zijn gemarkeerd, is de Trail nog niet af. Daarom organiseert stichting Sultan's Trail de Sultan's Trail Expedition 2015. Op 3 april 2015 vertrok een groep van twaalf à zestien personen op avontuur

vanuit het Hongaarse dorp Dombóvár. Çakir: “We lopen door Kroatië, Servië, Bulgarije, Griekenland en Turkije. Onderweg markeren we de Sultan's Trail en op 12 juni komen we aan in Istanbul. Voor pioniers die een stuk willen meewandelen is nog plek!”

“Met andere delen van de Sultan's Trail zijn we nog druk bezig”, vervolgt Çakir. “Vrijwilligers die willen helpen met het uitzetten van de route door Servië en door de Roemeense Karpaten zijn van harte welkom!”

Wandel mee in Bulgarije

Ook het traject door het Bulgaarse Rodopegebergte moet nog worden gemarkeerd. “Dat doen we deze zomer”, vertelt

reisleider Schuiling, die regelmatig in Bulgarije wandelt. “Van 13 tot en met 27 juni en van 5 tot en met 19 september kun je mee op reis. Vanuit het dorpje Yagodina wandelen we over bos- en bergpaden, dus klimuitrusting heb je niet nodig. Wél een beetje wandelconditie, want we leggen zo'n twintig kilometer per dag af. Onderweg markeren we het meest bergachtige stuk van de Sultan's Trail.” Je loopt met je dagrugzak. Je andere bagage wordt steeds vervoerd naar het volgende overnachtingsadres: een hotel, een berghut of een bed bij mensen thuis. “De gastvrijheid van de lokale bevolking vind ik elke keer weer bijzonder. Zo waren we vorig jaar te gast bij een Bulgaarse familie. Ze hadden zo uitgebreid voor ons gekookt dat het eten niet eens op tafel

paste!” De reis eindigt na 250 kilometer in Kardzhali. Van daaruit brengen bus en vliegtuig je weer naar huis.

Kom ook mee!

Dichter bij huis kun je ook meewandelen met stichting Sultan's Trail. Elke maand organiseert een vrijwilliger een wandeling ergens in Nederland. Rond Haarlem bijvoorbeeld, of in Limburg, want daar heeft de Sultan's Trail ook een afdeling. Wil je een keer mee op zo'n wandeling? Of heb je zin om met Sedat en Arjan de Balkan te doorkruisen? Kijk dan op www.sultanstrail.nl. Iedereen die houdt van wandelen en gezelligheid kan zich aanmelden. ■



Sedat Çakir

De zomer komt eraan!



Wilt u meer weten en/of heeft u interesse in een gratis gezondheidsadvies
(locatie Hoofddorp), mail dan naar weightloss-actie@023magazine.nl
of bel: 06-52306969

www.023magazine.nl/023healthshop