

## Al Minhad

# HELP! Ik loop leeg!

Op het moment dat deze Zandloper bij jullie op de deurmat valt, zijn wij inmiddels al weer teruggekeerd van onze uit-zending. Met 'wij' bedoel ik, kap Emiel Klaassen, sgt1 Martijn Krabshuis en aooi René van Stokkem. Samen met tien andere collega's (één ama, VIG, HID, HPG en zeven in-structeurs) vormden wij het Acclimatisatieteam 2010, onderdeel van FSE Mirage. Onze werkplek was: Dutchcamp 2.

De taak van dit team is om de militairen die in de periode juni, juli en augustus naar Afghanistan gaan, een programma aan te bieden waardoor het lichaam een fysiologische gewenning ondergaat. Aangezien de temperaturen in Afghanistan deze maanden extreem hoog op kunnen lopen, is een acclimatisatieperiode zeer gewenst.

### Woestijn

Op welke locatie ga je deze acclimatisatie dan uitvoeren? Ja, natuurlijk op een plaats waar het nog warmer is dan in Afghanistan en dat hebben we gevonden in Al Minhad, een klein plaatsje in de woestijn van de Verenigde Arabische Emiraten dicht bij Dubai. Vanaf deze militaire luchtmachtbases vliegen de militairen na een week zweten, transpireren en lekken uit alle poriën van je lichaam door naar Kandahar.

### Temperaturen

Even voor de duidelijkheid: het is zeer zeker geen trainings-kamp met als doel de mensen fysiek te slopen. Daar is, zoals jullie ongetwijfeld zullen weten, niet zoveel voor nodig. Het doel is om de deelnemers te laten wennen aan de hoge temperaturen die hier dagelijks rond de 50 graden Celsius zijn. Gecombineerd met een hoge luchtvochtigheid voelt het allemaal, zacht uitgedrukt, wat minder prettig aan.



### Gedoceerd

We doen dit door hen gedurende een week, een uitgebalanceerd programma aan te bieden. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat men sneller en effectiever acclimatisereert indien men gedoceed trainingsprikkel toegediend krijgt, en het verblijf onder deze warme omstandigheden dagelijks opvoert. Als gedreven sportinstructeur vragen jullie je natuurlijk af, hoe een dergelijke week er dan inhoudelijk uitziet?

### Zonuren

Elke dag van deze periode vangt 's morgens om 06.30 uur aan met een PT-les. Gedurende 45 minuten worden de deelnemers op een sportieve manier beziggehouden. Let wel de temperaturen zijn op dit tijdstip al minimaal 30 graden. Na het ontbijt volgt men hoofdzakelijk lessen in Acclimatisatie, HPG, ZHKH, Search, BHT en vBDN. Deze lessen vinden aanvankelijk in leslokalen plaats, maar gedurende de week steeds meer in de openlucht met als doel het aantal zonuren op te voeren.

### Verplaatsingen

's Middags (13.00 – 15.00) zijn de temperaturen dusdanig hoog dat het onverstandig is om langdurig buiten te verblijven. Dit is dan ook het moment waarop we rustig in geacclimatiseerde ruimtes verblijven, en de noodzakelijke rust nemen. Om 15.00 uur staan er weer lessen gepland en dagelijks om 16.30 vangen we aan met een verplaatsing te voet. Deze verplaatsingen worden qua afstand elke dag verhoogd en ook het tenue wordt iedere dag aangepast.

Bij de zevende verplaatsing, wat tevens de laatste is, loopt men 8,4 kilometer. in GvT, opsvest, scherfvest en helm op.

### Water

De gevolgen van deze wandeltochten liegen er niet om. De kleren zijn vaak dusdanig doordrenkt van het zweet, alsof men zojuist de zwemproef "reddend zwemmen" heeft uitgevoerd. Om het vochtverlies weer aan te vullen, worden er aardig wat liter-tjes water op een dag naar binnen gewerkt. Men loopt daarom ook de gehele dag met flesjes water binnen handbereik. Gemiddeld "kloekt" men ongeveer dagelijks 8 á 9 liter water naar binnen.

### Recreatief

De avonduren worden op een sportieve en recreatieve manier ingevuld. Zo wordt er een volleybaltoernooi, een quizavond en een barbecueavond georganiseerd. Tevens bestaat er de mogelijkheid voor degenen die nog energie over hebben, om deel te nemen aan een aantal looptrainingen. In loopgroepjes kan men dan onder leiding van een instructeur de vliegbases verkennen.