

## AVA WEEKEND CASTRICUM, 25, 26 EN 27 MAART 2011



Dit jaar was het de 5<sup>e</sup> keer dat we met een groep doorgewinterde hardlopers de vrije natuur opzochten. De keuze was vorig jaar april al gevallen op deze locatie, Zeeveld in Castricum. De groep bestond uit 27 personen: Adri en Marja van der Sluis, Julitta Boschman, Ada en Gerard Albers, Jeroen en Marjette Verhoeven, Remco Metselaar, Fred en Annet van Andel, Bjorn Parée, Ruud van den Helder, Alexander Barendsen, John en Erika 't Hoen, Don Ran, Jacques Verhoef, Dick Verhoef, Dik van der Stelt, Huib en Nanda Peters, Marjan van Ginkel en René Spitteler, André en Mirjam Colijn, Ruud Revers en Rob Groenberg.

### Vrijdag verzameldag

Het huis heet "Zeeveld" en is een monastiek centrum, waar ook regelmatig stiltetrainingen gegeven worden. Voor meer informatie kun je altijd even op de website kijken: [www.zeeveld.nl](http://www.zeeveld.nl). De kamers waren ingedeeld, de spullen snel opgeborgen en om 17:00u konden wij ons opmaken voor een duurloop naar het strand van 10 km. Het uitzicht was soms verbluffend, getuige deze groepsfoto:





's Avonds aten we een voedzame macaroni maaltijd door Rob bereid, en dronken we er gezellig een drankje bij. Er was voetbal op tv dus dat was helemaal gezellig!

### Zaterdag Chi-dag

Er was vers brood van Bakker Bart uit Castricum waar AVA lid Jordi Baars zijn vrije uurtjes als hij niet aan het trainen is doorbrengt. De vermoeide gezichten aan de ontbijttafel verraadden dat het de vorige avond niet echt vroeg was. Het begon buiten een beetje te miezeren en eigenlijk wilde iedereen nog even terug het

warme bedje in, maar ja. Een trainingsweekend betekent natuurlijk ook dat er gelopen moet worden! Dus begonnen Julitta als volleerd Chi-lerares vol goede moed aan de uitleg van de principes van het Chi-Runnen. Daar stonden we dan, allemaal netjes op een rij. Toen het droog werd gingen we de natuur van de rode pijltjes route in. Onderweg was er steeds een gelegenheid om te stoppen met hardlopen. Er zijn dus speciale technieken weten we nu die vooral goed op een heuvel van toepassing zijn!

Julitta heeft ons heel veel verteld en geleerd. Een groot compliment en veel dank daarvoor!

Zaterdagmiddag kon men kiezen uit de zwarte route die 17 km lang door de bossen, heide en duinen leidt, of de rode 7 km evt. gecombineerd met de gele 4 km route die dicht bij huis blijft. Het ging soms iets te hard geloof ik! Ondertussen was de voorraad ook weer aangevuld en konden we de groepjes voor het avondeten bekend maken.



Rob had gezorgd voor een uitgebreide menukaart, maar nu moest het allemaal nog klaargemaakt worden. Het was een goed geoliede machine die ervoor zorgde dat iedereen zijn kunsten kon laten zien. Zo hadden we als vooral een heerlijk romige tomatensoep, gemaakt door Ada, Nanda, Ruud en Remco die wel 600 rondjes geroerd heeft, was het hoofdgerecht kipfilets in pestosaus van Annet, Jeroen, Alexander en Bjorn niet te versmaden en hadden Don en Julitta vegetarische kaasschnitzels die thuis absoluut nog een keer nagemaakt gaan worden.

De groenteschotels werden bereid door Marja, André, Fred en Huib die zich een weg door een berg groenten gesneden hebben dat wil je niet weten!! En het was nog allemaal op ook aan het eind van de avond! Geen gerecht zonder ovenverse aardappelpartjes met schil, bereid door Marjan, Gerard, Dick en John en werd het nagerecht, de appeltaartjes door Erica, Marjette, René en Dik bereid. Waarom je hiervoor 12 kilo appels nodig hebt is mij nog steeds een raadsel, maar lekker was het!

### Zondag puzzeldag

Op de planning stond een verrassingsspel, Julitta had een puzzeltocht bedacht met 32 vragen! Er werden groepjes van vier gevormd en iedereen wandelde, liep of rende in eigen snelheid van vraag naar vraag. Er zaten vragen bij die niemand wist (omdat er te weinig hokjes uitgetekend waren) en vragen die zo vanzelfsprekend waren dat iedereen dat al kon invullen voordat de vraag gesteld werd. Het was hilarisch en verrassend, dat was het!

Omdat het zulk uitzonderlijk weer geworden was, strak blauwe hemel en een heerlijk zonnetje, besloten we buiten de lange tafels te dekken voor de lunch. In overvloed genoten we nog even van boterhammen met honing/dille mosterd en witte bollen met rauwe ham en gekookte eieren. Uiteindelijk werd het hele huis en masse gepoetst en geboend voordat we afscheid konden nemen. Maar niet voordat Marjan van Ginkel, Ruud van den Helder en Fred van Andel zich spontaan hadden aangemeld om het volgende weekend te gaan organiseren! Dat betekent dat iedereen die meewil zich weer kan verheugen op een geweldig weekend met hardloophouders onder elkaar. Een ervaring die je niet wil missen als je die meegemaakt hebt.



Iedereen heel hartelijk bedankt voor de gezelligheid, hulp en inbreng. Het was weer onvergetelijk!

Groetjes,

*Mirjam Colijn*

Met dank aan Bjorn en Fred voor de foto's.

PS: Wil je een foto-video van het weekend zien? Klik dan op deze link:  
<http://www.facebook.com/l/601e7daSvhHq1O4V69DKE5B8yLw/vimeo.com/21621154>

