

Een oud Hollands gezegde:

Als een otter in november op het ijs kan staan, komt er een strenge winter aan.



Wintertraining



*Zo heb je 't over Friezen
Zo heb je 't over dooien*

Herman Finkers.

.....
Dus fietsers haal de schaatsen uit het vet, ga je haasten. Een andere trainingsvorm te verkiezen boven de storm langs de Oosterschelde.

De wind, die een enkeling daar kwelde, is gaan liggen en een koudefront heeft al vroeg een laagje gevormd waardoor eind november plezier te behalen valt aan het ijsvertier.



Geen monotoon draaiende pedalen maar de kracht uit de benen halen - op een meer - vloeiende manier, met lange halen, schier zonder inspanning: links, rechts in de slag.



Pas op! De 1e of een volgende dag niet op een papieren zoldertje lopen¹, je kunt het met een nat pak bekopen. Blijf dus met je klompen van het ijs², want als het water zakt, kraakt het ijs³.

Met deze afwisseling gericht de training anders belicht, ook kilometers in de benen en uitputting van kop tot tenen, heerlijk en in vorm naar het komende seizoen.



Put the fun between your legs.

Dan:

Toine 161130



¹ = op dun ijslopen - grote risico's nemen

² = zich met iets niet inlaten

³ = elke oorzaak heeft gevolgen.

Skating Away On The Thin Ice Of The New Day - JETHRO TULL

Meanwhile back in the year One --- when you belonged to no-one ---
you didn't stand a chance son, if your pants were undone.
'Cause you were bred for humanity and sold to society ---
one day you'll wake up in the Present Day ---
a million generations removed from expectations
of being who you really want to be.



Skating away ---
skating away ---
skating away on the thin ice of the New Day.

So as you push off from the shore,
won't you turn your head once more --- and make your
peace with everyone?
For those who choose to stay,
will live just one more day ---
to do the things they should have done.
And as you cross the wilderness, spinning in your
emptiness:
you feel you have to pray.
Looking for a sign
that the Universal Mind (!) has written you into the
Passion Play.

Skating away on the thin ice of the New Day.

And as you cross the circle line, the ice-wall creaks behind ---
you're a rabbit on the run.
And the silver splinters fly in the corner of your eye ---
shining in the setting sun.
Well, do you ever get the feeling that the story's
too damn real and in the present tense?
Or that everybody's on the stage, and it seems like
you're the only person sitting in the audience?

Skating away on the thin ice of the New Day.



<https://www.youtube.com/watch?v=2Z2RzVhw4rE> of
<https://www.youtube.com/watch?v=Zq-bcFOI56E>