

Het moet gezegd  
het kan gezegd  
alcohol en sport valt slecht.

Voorafgaand aan de strijd  
een negatief effect op de coördinatie  
en ook op het vermogen tot reactie.

Wat kan het allemaal raken  
vermindering of verhoging van relevante  
spier- en rust benodigde varianten.



*Het moet gezegd  
het kan gezegd  
alcohol en sport valt slecht.*



Daling van de lichaamstemperatuur  
vochtafdrijving en daarmee afname  
van uithouding, kracht en kans op hoofdpijn  
toename.

Door meer plassen, slechtere vochtbalans  
wordt het herstel vertraagd  
een kater die je onmerkbaar belaagd.

*Het moet gezegd  
het kan gezegd  
alcohol en sport valt slecht.*

Toch is een drankje na een tocht  
een heerlijk op de tong rondend vocht  
dat onvolprezen op succes wordt geheven.

Naast de Leffe-triple een trappist  
dat me het meest bekoord  
Orval, een gezegend bier zoals het hoort.



**Orval**  
■ Een zeer onderscheidende trappist, volgens velen de mooiste die er is. Dat komt door de bijzondere bereidingswijze. Na de eerste vergisting gaat er namelijk naast een zak hop (dry hopping) ook Brettanomyces-gist mee de lagertanks in. Het levert een droog, bitter en fris-zurig bier op dat zich blijft ontwikkelen in de fles. Elke poging tot beschrijving van de complexe smaak, hoe lyrisch ook, zal tekort schieten. Er zit niets anders op dan het zelf te proeven. Dan is daar nog de legende van de Toscaanse edelvrouw, het unieke bolle flesje en het feit dat dit het enige trappistenbier is dat door een vrouwelijke brouweester wordt gemaakt. Voorwaar een gezegend bier.

In the mood?



## In the Mood – Glenn Miller

Who's the lovin' daddy with the beautiful eyes  
What a pair o' lips, I'd like to try 'em for size  
I'll just tell him, "Baby, won't you swing it with me"  
Hope he tells me maybe, what a wing it will be  
So, I said politely "Darlin' may I intrude"  
He said "Don't keep me waitin' when I'm in the mood"



First I held him lightly and we started to dance  
Then I held him tightly what a dreamy romance  
And I said "Hey, baby, it's a quarter to three  
There's a mess of moonlight, won't-cha share it with me"  
"Well" he answered "Baby, don't-cha know that it's rude  
To keep my two lips waitin' when they're in the mood"



In the mood, that's what he told me  
In the mood, and when he told me  
In the mood, my heart was skippin'  
It didn't take me long to say "I'm in the mood now"

In the mood for all his kissin'  
In the mood his crazy lovin'  
In the mood what I was missin'  
It didn't take me long to say "I'm in the mood now"

So, I said politely "Darlin' may I intrude"  
He said "Don't keep me waitin' when I'm in the mood"

"Well" he answered "Baby, don't-cha know that it's rude  
To keep my two lips waitin' when they're in the mood"

Who's the lovin' daddy with the beautiful eyes  
What a pair o' lips, I'd like to try 'em for size  
I'll just tell him, "Baby, won't you swing it with me"  
Hope he tells me maybe, what a wing it will be  
So, I said politely "Darlin' may I intrude"  
He said "Don't keep me waitin' when I'm in the mood"

First I held him lightly and we started to dance  
Then I held him tightly what a dreamy romance  
And I said "Hey, baby, it's a quarter to three  
It's a mess of moonlight, won't-cha share it with me"  
"Well" he answered "Baby, don't-cha know that it's rude  
To keep my two lips waitin' when they're in the mood"



[https://www.youtube.com/watch?v=CI-0E\\_jses](https://www.youtube.com/watch?v=CI-0E_jses)

