

PAALZITTEN

Kees van Niekerk

- Paalzitter -

Kees van Niekerk was bijna 40 jaar werkzaam als docent bij het Albeda College te Rotterdam (0.8 Fte), waarvan 2 dagen in de week als lid van de Ondernemingsraad en van de Onderdeelcommissie. Hij heeft nagenoeg alle vakken gegeven voor nv 2 en 3 Zorg, zoals gymnastiek, burgerschap, verzorging en activiteiten. Van Niekerk heeft 20 jaar een onderwijsbureau. Zijn werkzaamheden bestaan uit het schrijven van 200 studieboeken, 40 onderwijsartikels, het exploiteren van een toetsenbank voor 4100 kandidaten (nv 3, 3IG, 4, 5 en TGV) voor de BIG-registratie. Kees van Niekerk schreef 10 artikels voor WielerMagazine en Wielerrevue. Ook was hij medeoprichter van het Consortium Zorg en Welzijn. Van Niekerk is auteur van het boek "SPORTLEED" en ontwikkelaar van een in China geproduceerd Kerstspel. Ook is hij bestuurslid van het landelijk platform Medezeggenschap "ORMBO". Kees van Niekerk woont in Hazerswoude-Dorp en zijn mailadres is info@onderwijsbureau-niekerk.nl.

"In 1989 was ik op 34-jarige leeftijd net anderhalve maand getrouwd toen ik ging paalzitten. Na ons huwelijk ging ik met mijn vrouw op vakantie. Ik kwam eerder terug omdat ik mee wilde doen met de wereldkampioenschappen paalzitten in Noordwijkerhout. Ik kon me geen voorstelling maken wat het inhield, om vijf dagen op zo'n paal te zitten. Ik wilde het zelf aan de lijve ondervinden. Ik had nog nooit een bezoek gebracht aan het Oosterduinse Meer tijdens de kampioenschappen, maar uit verhalen maakte ik op dat de sfeer geweldig moest zijn. Daar deed ik het voor. Bovendien probeerde ik al een aantal jaren achtereen iets bijzonders te doen. Vorig jaar heb ik zes weken wild gekampeerd in Turkije, het jaar daarvoor de vierdaagse van Nijmegen onvoorbereid gelopen. Nu wilde ik dit eens proberen. Mijn motivatie om vijf dagen op een paal te zitten was: "Ik heb het altijd al willen doen. Het is een enorme uitdaging om regen, wind, zon en kou in de nacht en vooral het slaapttekort gedurende vijf dagen op een paal te trotseren."

De geschiedenis van de Wereldkampioenschappen Paalzitten

"Het Wereldkampioenschap Paalzitten werd in 1981 ter gelegenheid van het 750 jarig bestaan van Noordwijkerhout voor het eerst georganiseerd en zou 10 jaar duren tot 1990.

De organisatie van dit wereldkampioenschap was in handen van de S.E.N. (Stichting Evenementen Noordwijkerhout) en vond plaats in samenwerking met de VVV en Mijbupark B.V. Dit evenement vond plaats in en op de oever van het Oosterduinsemeer (in de volksmond ook wel Comomeer genoemd) in Noordwijkerhout, tegenover restaurant "De Duinvos". Het Wereldkampioenschap Paalzitten werd jaarlijks door 150.000 toeschouwers bezocht. Er werd voor het publiek een uitgebreid activiteitenprogramma aangeboden gedurende de vijf dagen van het kampioenschap. Er is veel landelijke publiciteit aan dit evenement gegeven. Vele bekende artiesten, zoals de dj's Adje Bouwman en Jan Rietman, zangers Piet Veerman, Imca Marina en The Guys & Dolls gaven acte de préséance op het podium aan de oevers van het Oosterduinse Meer. Daarnaast waren er spelletjes voor kinderen, playbackshows, Missverkiezingen en touwtrekwedstrijden. Een van de grootste publiekstrekkers was de kermis op het strand van het Oosterduinse Meer, met diverse

kermisattracties, eettentjes en een overdekte discotheek welke tot in de late uurtjes opengesteld bleef voor het publiek.

In 1990 – na tien jaar – kwam er een einde aan de Wereldkampioenschappen Paalzitten. Er waren grote kostenposten, zoals de artiesten, de mini playbackshows, de Missverkiezingen, de huur van de geluidsinstallatie. Er werd geen entree gevraagd, hoewel er per jaar wel zo'n 150.000 bezoekers kwamen. Mensen waren verslaafd aan het paalzitten. Als je je afvraagt: “Wat is er te zien?” In feite niks.

De Duinvos heet nu Mama. Het is een pop-up restaurant, gericht op Italiaans *comfort food*. Het heeft hetzelfde uitzicht op de plek bij het strandje waar de palen stonden. Het Cultureel Centrum De Schelft, het kloppend hart van Noordwijkerhout, is in 2020 afgebrand.”

De Bollenstreek als toplocatie voor het Paalzitten

“Noordwijkerhout is de parel van de Bollenstreek. Het is wijds en in het voorjaar is er een schitterende kleurenpracht. Er komen veel toeristen naar de bollenvelden. Verder springt Noordwijkerhout wat gezelligheid heel erg uit.

De Bollenstreek heeft veel mee gekregen van beneden de rivieren. Vroeger had je Santa Maria (“krankzinnige instituut voor rooms-katholieke vrouwen” zoals het vroeger werd genoemd) en Bavo (voormalig psychiatrische ziekenhuizen en instellingen voor verstandelijk gehandicapten) die waren ontstaan uit kloostergemeenschappen. Zowel nonnen als broeders kwamen uit het zuiden mee om zich hier te vestigen. Ook veel Brabantse en Limburgse leerling- verpleegkundigen waren werkzaam in deze klinieken. Dat is ook de basis van het carnaval in Noordwijkerhout. Noordwijkerhout wordt ook wel het Maastricht van boven de rivieren genoemd. Ze hebben de langste optocht van boven de rivieren. Dik anderhalf uur pret komt dan langs. Carnavalsverenigingen van Noordwijkerhout zijn de Kaninefaaten, de Keiebijters en de Tulpkabouters.

Verder heeft de Bollenstreek zijn duinen en bollenvelden. Er zijn leuke attracties, zoals de Keukenhof, Duinrell en de Bollenburcht. In Noordwijk had je leuke uitgaansgelegenheden zoals Duna Deli, Casino, het Stippie, het Zeepaardje, Club 71 en Miramar (onder het oude Palace Hotel). Een aantal van deze zaken zijn overgenomen door andere horecagelegenheden.”

Het Wereldkampioenschappen Paalzitten van 1989

“Het Wereldkampioenschap Paalzitten werd van dinsdag 25 juli tot en met 30 juli 1989 voor de negende keer georganiseerd. Aan het wereldkampioenschap deden 18 personen mee. Als deelnemer diende je minstens de leeftijd van 18 jaar te hebben bereikt. Deelname was gratis. De start vond plaats op dinsdag 24 juli om 22.00 uur. Het paalzitten eindigde vijf dagen later, op zondag 30 juli om 15 uur, wanneer het wereldrecord met 1 uur is verbeterd tot 113 uur. Wanneer je tot het einde op de paal blijft zitten, verdien je 1500 gulden. Bij verbetering van het wereldrecord krijg je 2500 gulden extra! Mochten er meer winnaars zijn, dan moet je het prijzengeld wél delen...”

De entourage van het paalzitten

“Er werd in 1989 door de organisatie van het Wereldkampioenschap Paalzitten allerlei activiteiten georganiseerd, zoals touwtrekken, ballonwedstrijd, schatgraven, Miss-zomer

verkiezing, mini playback show, soundmixshow, recreatieloop, paalzitbraderie, demonstratie modelvliegtuigen. De grote entertainer van dit evenement was Hans Versnel. Hij was elke dag aanwezig om de activiteiten aan elkaar te praten. Hans Versnel was een Nederlandse zanger, presentator en entertainer. Tevens was Versnel voorzitter van RTV Oranje. Hij woonde in Havelte in Zuidwest-Drenthe. Hans Versnel is in 2017 op 70 jarige leeftijd overleden.

Er was veel internationale belangstelling voor dit evenement. De aanwezige pers was er met vertegenwoordigers uit China, Japan, Duitsland, Engeland en Frankrijk.

De Japanse Tv-ploeg was bij het zien van het paalzitten door het dolle heen. Ze kwamen ogen, oren en handen tekort om alles vast te leggen. Beelden van het wereldkampioenschap werden getoond in de Japanse quiz “Naruhodo The World”. De Japanners waren bijzonder enthousiast en tegelijkertijd verbaast over het evenement. Ze lieten bij het lossen van het startschot, een gil horen dat het meeste leek op de meest afgrijselijke strijdkreet bij Kungfu-gevechten.

De Japanse tv-ploeg besprak met de Stichting Evenementen Noordwijkerhout om het paalzitten ook te organiseren in Japan. Een aantal organisatoren meldden zich direct als vrijwilliger aan om daar zo nodig te helpen. Helaas is dat nooit doorgegaan.

De Japanse tv-ploeg verdween spoorslags naar Japan om hun landgenoten uitgebreid in te lichten over het feit dat die Hollanders helemaal niet alleen tulpen verkopen en allemaal op klompen lopen maar zelfs voor hun plezier op een paaltje boven een meer gaan zitten. Waar ter wereld kun je zoiets bedenken. In Nederland en dan natuurlijk in Noordwijkerhout want daar kan immers alles.... Gelukkig maar.”

Bij het wereldkampioenschap Paalzitten zit je vijf dagen op een paal, althans, als het je lukt om er zo lang op te blijven zitten. De houten paal steekt ruim 2 meter boven het water uit. De paal staat in het water, zodat letsel wordt voorkomen als je eraf valt.

Bovenop de paal is een plankje van 15 bij 30 cm bevestigd om op te zitten. Op de paal zit geen ruggensteun. Wel is er een voetensteun om je voeten op te laten rusten. Het is een klein plankje dat met een paar kleine spijkers aan de paal is bevestigd. Je kunt er niet op staan, want dan laat dit plankje los en val je naar beneden.

Het is niet toegestaan om van de paal af te gaan, zelf een korte pauze is verboden. Mocht je toch een paar seconden van de paal afgaan, dan ben je gediskwalificeerd en betekent einde verhaal.

De beleving van het paalzitten

“Het paalzitten was hét evenement van de Bollenstreek. Dit was na het Bloemencorso het grootste evenement.

In de afgelopen jaren bleek slechts een beperkt aantal deelnemers opgewassen tegen de dagenlange uitputtingsslag ondanks het feit dat elke deelnemer via een selectieprocedure lichamelijk en geestelijk “fit” was verklaard. Een vaak gehoorde opmerking aan het strand van het Oosterduinse Meer was dan ook: “Je moet een of andere “tik” hebben om hieraan mee te doen, want een “normaal” mens doet zoiets toch niet.”

Dat was voor mij geen reden om aan het wereldkampioenschap Paalzitten niet mee te doen. Ik had voor mezelf niet het idee dat ik voor paal zou staan.”

Verzorging tijdens het paalzitten

“Als paalzitter werd ik intensief begeleid en goed verzorgd. De verzorgers stonden klaar voor een praatje en een plas. Met vaste regelmaat kwamen ze met hun boot langs om te na te gaan

hoe het met me ging. Zowel mijn lichamelijke als mijn geestelijke gezondheid werden gecontroleerd. Ik moest mijn schoenen met vaste regelmaat uittrekken zodat ze konden zien of ik last had van pijnlijke, dikke voeten of enkels. Deze verschijnselen kunnen duiden op oedeem. Ook keken ze of ik een dikke glanzende kuit had, wat de verschijnselen zijn van trombose. De verzorgers stelden me eenvoudige vragen om mijn geestelijke toestand na te gaan. Een veel voorkomend ziektebeeld bij paalzitters is hallucineren.”

Als je hoog nodig moet urineren, komt een verzorger met een boot aanroeien, zet een trap tegen de paal en komt met een urinaal naar boven. Je krijgt een kapje over je heen, zodat je – zonder dat anderen het zien – in de urinaal kunt plassen. De verzorger doet een kurk op de urinaal, gaat de trap af en laat de urine aan de onderkant van de paal in het water lopen. Daarna spoelt hij de urinaal met water van het meer uit en roeit weer met de lege urinaal naar de volgende paalzitter.

Als je moet faeceren (poepen), dan is dit hetzelfde verhaal. Alleen in plaats van een urinaal krijg je een ondersteek. Ook deze ondersteek wordt naast de paal in het ondiepe, stilstaande water omgespoeld. Na een paar dagen is een geel, bruine gloed van het water te zien.

Mijn voorbereidingen

“Mijn voorbereidingen waren bar slecht. Ik had er zelfs niet eens over nagedacht wat een optimale voorbereiding zou zijn. Achteraf was het voor mij wel duidelijk welke voorbereidingen ik had moeten treffen, maar toen was het al te laat.

Ik was nog maar net getrouwd, toen we naar Durbuy op vakantie gingen. Durbuy is een schitterende plaats aan de Ourthe in België. We braken onze vakantie af om op tijd terug te zijn voor het wereldkampioenschap paalzitten. Thuis aangekomen, probeerde ik nog aan een sponsor te komen. Na vele pogingen had ik er toch eentje gevonden: Ton van Bemmelen, een kampeer- en outdoorwinkel. Ik kreeg gratis kleding, waaronder een trui waarop de naam Ton van Bemmelen stond. Wanneer ik de 5 dagen op de paal uit zou zitten, zou ik een aanzienlijk geldbedrag krijgen.

Het was die dag gehaast eten en heb me snel naar Noordwijkerhout laten rijden. Gelukkig was ik op tijd.

Achteraf had ik een paar dagen voor aanvang van het paalzitten – en zeker de laatste dag – extra veel moeten gaan slapen. Voorslapen is heel belangrijk bij het paalzitten. Dat was er helemaal bij ingeschoten.

Ik moest immers 5 dagen op de paal wakker blijven. Slaaptekort zou hierbij zeker een rol spelen. Ik had niet voorgeslapen. Dat is me noodlottig geworden. Dat waren net de uren die ik te kort kwam. Slik...”

Mijn eerste ervaring

“Het decor van het paalzitten was een heel bijzondere entourage. De palen stonden voor mijn gevoel behoorlijk ver van de oever. Ik had alleen contact met de paalzitters links en rechts van mij. Veel praten deed ik niet of nauwelijks met hen. Kortom: ik was snel uitgepraat.

Het water was ondiep. Gelukkig was het diep genoeg om geen letsel op te lopen, mocht ik van de paal afvallen. Dat bleek achteraf ook zo.

Ik zat schijnbaar comfortabel, ontspannen, mijn spieren niet gebruikend op de paal. Ik ging er, wat je noemt, eens echt voor zitten. Echter, de spieren die ik niet gebruikte werden moe. De eerste uren gingen best. Toen kreeg ik last van stijve spieren en zelfs van een lichte mate van kramp. Hier besteedde ik geen aandacht aan. Rustig blijven, telkens iets verzitten. Op een gegeven moment was ik immuun voor deze spierstijfheid.

Ik was bang dat ik last van mijn rug zou krijgen. Moet je je eens voorstellen. Vijf dagen op een plankje van 15 bij 30 cm zitten, zonder ruggensteun. “Dat houd ik geen dag vol” dacht ik bij mezelf. Gelukkig viel dat reuze mee. Eerlijk gezegd heb ik gedurende de gehele periode van het paalzitten geen moment last gehad van mijn rug. Ik heb begrepen dat veel andere deelnemers wel rugklachten hadden.

Wel vond ik het vervelend dat ik steeds in dezelfde houding moest zitten. Ik kon niet even de spieren van mijn benen strekken door op het voetenplankje te gaan staan. Als ik dat zou doen, zou ik naar beneden vallen, want het plankje was niet stevig genoeg om op te gaan staan. Mijn voeten werden gevoelloos. De starende, lachende en wijzende mensen konden me niks meer schelen.

Ik was benieuwd hoe het eten was verzorgd. Het eten kreeg ik op de paal toegediend. Het zag er op zich goed uit, maar het was inmiddels koud, als ik het kreeg. Daardoor vond ik het absoluut niet te eten.

Het viel me op dat het eten licht verteerbaar was. De organisatie hield er waarschijnlijk rekening mee dat je als paalzitter weinig lichaamsbeweging hebt. Zo’n lange tijd achter elkaar zitten brengt de maag en de darmen wel een beetje in de war. Hier hebben ze rekening mee gehouden.”

Mijn tijd doorkomen op de paal

“Hoe houd ik dat vol, vijf dagen op een paal zitten” dacht ik bij mezelf. In de kortst mogelijke tijd zou ik me toch doodvervelen?

Gelukkig viel dat reuze mee. Sterker nog, ik had steeds het idee dat ik op reis was, hoewel ik vijf dagen op dezelfde paal zat.

De situatie aan de oever was elk uur weer anders. ’s Morgens om 8 uur zag ik de eerste bezoekers verschijnen. Het waren mensen die een wandeling maakten of hun hondje uitlieten. Om 10 uur kwamen de eerste mensen die voor het paalzitten kwamen. Gedurende de dag werd het steeds drukker.

Er werd door de organisatie van het evenement allerlei activiteiten georganiseerd. Daardoor kwamen er steeds weer andere mensen aan de oever. De paalzitters konden niets zien van deze activiteiten.

’s Avonds was het een drukte van jewelste. Overigens vond er op de laatste avond nog een hevige vechtpartij plaats.”

Vechtersbazen verstoren rust bij paalzitten

Een feestganger bij het wereldkampioenschap paalzitten in Noordwijkerhout is in de nacht van zaterdag op zondag door een politiehond in beide bovenbenen gebeten. Hij is naar een ziekenhuis afgevoerd. De man hoorde bij een groep van zeven Katwijkers, die het rond half drie aan de stok had gekregen met een groep van twintig jongeren uit Hillegom. Beide groepen hadden te diep in het glaasje gekeken, waarna over en weer forse klappen werden uitgedeeld. De Noordwijkerhoutse politie moest met elf man, paarden en honden in actie komen om de vechtenden te scheiden. De gebeten Katwijker ging een van de agenten te lijf, waarna de politiehond het voor zijn baas opnam. Die hond heeft hem letterlijk en figuurlijk in

zijn kladden gebeten. Hij beet hem in zijn dij, op zo'n stukkie van zijn scrotum. Die hond zou zo het hele zootje aan gort hebben getrokken. Dat was echt heftig.
Na het vertrek van de Katwijkers keerde de rust aan het Oosterduinsemeer terug.

“Wanneer diep in de nacht de laatste bezoekers naar huis gingen, begon het werkelijke afzien. De nachten duurden verschrikkelijk lang. Normaal gesproken, als je gaat slapen, doe je je ogen dicht. Wanneer je weer wakker bent, heb je niet het gevoel dat er uren voorbij zijn gegaan. Maar als je wakker blijft maak je elk uur, elke minuut, elke seconde mee. Dan duurt de nacht heel lang.
Het moeilijkst had ik het altijd omstreeks 4 à 5 uur in de ochtend. Dan had ik veel moeite om wakker te blijven.”

Slapen gaat me gemakkelijk af. Het gebeurt zelden dat ik 's nachts niet kan slapen. Wanneer ik naar de bioscoop of naar een theater ga, val ik meestal al binnen vijf minuten in slaap. Het is me zelfs op school een keer overkomen, dat ik tijdens een saaie les als docent zelf in slaap ben gevallen. Ik moet er wel eerlijkheidshalve bij zeggen, dat het wel bij een videofilm gebeurde.
Ik heb me bij mijn teamleider moeten verantwoorden, nadat een student het aan haar had verteld.

“Om toch mijn tijd door te komen dacht ik bij mezelf: “Ik ga vissen.” Ik woonde vroeger aan de Oude Rijn en heb als kind in deze rivier veel gevist. Toen ik mijn hengel uitgooide, volgde ik mijn dobber, die op het water dobberde. Dat was zo slaapverwekkend, dat ik bijna binnen een paar minuten in slaap viel. Vanaf dat moment ben ik direct gestopt met vissen.”

Hallucineren

Hallucineren

Met onze zintuigen nemen we de wereld waar en geven onze hersenen een betekenis aan wat we waarnemen. Als deze waarneming verstoort raakt, kun je dingen zien, ruiken, voelen, horen of proeven die er niet echt zijn. Iedereen hoort weleens een telefoon gaan of denkt zijn naam te horen, terwijl dat niet zo is. Het lijkt levensecht te zijn, maar alleen jij bent de enige die het waarneemt. Je neemt dus dingen waar die er niet zijn. Je bent zelf overtuigd van je eigen werkelijkheid.

“Door slaapttekort kreeg ik last van hallucinaties. Ik had geen flauw idee, dat ik hier überhaupt ooit last van zou krijgen. Het paste totaal niet in mijn denken. Als je dan verrast wordt door hallucinaties, komt het extra hard aan.”

“Ik zat op de paal en keek strak voor mij uit. Het was windstil. Op het gladde, glanzende water was geen rimpel van wind te bekennen.
Plotseling stak er een woeste storm op. Hoge golven met witte schuimkoppen kwamen op me af. Zeer zware windstoten zorgden ervoor dat hoge golven met overhangende, vallende koppen tegen mijn paal aansloegen. Ik kreeg hoge golven over me heen. Het opspattende, stuivende water veroorzaakt nevels van zeewater die mijn zicht belemmerden.
De paal ging door de zeer zware windstoten heen en weer. Ik had de grootst mogelijke moeite om op de paal te blijven en wilde angstvallig de paal met beide handen beetpakken.

Naast mijn billen was geen plaats voor mijn handen. Waar moest ik me aan vastgrijpen? Mijn maag zweefde naar mijn keel. Oh, wat was ik bang dat ik van de paal zou vallen. Duizenden mensen starden naar mij vanaf het strand. Ze wezen naar mij en hadden elkaar heel wat te vertellen. Zo plotseling de storm was gekomen, zo plotseling ging de storm weer liggen...”

Ervaringen van het paalzitten

“Ik zat rustig op de paal en tuurde slaperig voor me uit. Ik keek om me heen en schrok me rot. Ik zag ineens iemand naast mij op een paal zitten. Ik zei stomverbaasd: “Wat doe jij hier in hemelsnaam op die paal?”

“Een deelnemer had te lang op de paal gezeten. Toen hij eraf kwam, kende hij zijn eigen vrouw niet. Zelfs zijn hond herkende hij niet. Van omstanders hoorde ik later dat hij nog de nodige weken in een inrichting heeft gezeten. Ik weet niet of dat waar was.”

“Een deelnemer wilde al na één dag van de paal. Dat mocht hij niet. Hij moest er van de organisatie langer op blijven zitten. Pas na twee dagen mocht hij van de paal afkomen.”

Afzien: lukt het net wel of net niet?

“Je moet vooral mentaal sterk zijn om het paalzitten vol te houden. Vooral in de ochtend tussen 5 en 7 uur was het zwaar. Naar gelang de dag vorderde, kwam het zonnetje tevoorschijn en werd het warmer. Hoe warmer het werd, des te slaperiger ik er van werd. Aan het einde van de laatste nacht kwam een lid van het medisch team naar mij toe gevaren. Hij riep tegen mij: “Je slaapt bijna. Besef je wel dat je zwaar slagzij maakt?” “Dat valt toch wel mee” antwoordde ik.

“Wie ben je, waar ben je, wat ben je aan het doen?” vroeg hij mij. Op al deze vragen kon ik zonder problemen het juiste antwoord geven.

Aan het einde van dezelfde nacht viel ik bijna in slaap. De mensen van de nachtdienst hadden dat in de gaten en wilden me van de paal afhalen. Het was niet zo, dat ze het vriendelijk aan mij vroegen. Integendeel. Ze kwamen met een roeiboot aangeroeid, zetten een trap tegen mijn paal en klommen omhoog om me te overtuigen van mijn paal af te komen.

Ik vond dat de verzorger het allerm minst vriendelijk aan mij vroeg. “Kom van die paal af!” riep hij mij toe. “Kom eraf.” Hij maakte aanstalten om me van de paal te halen.

“Wie denkt hij wel dat hij is? Om voor mij te bepalen dat ik van die paal moet komen” dacht ik bij mezelf. Ik werd zo boos dat ik wild om me heen begon te trappen. Ik schopte tegen de ladder die ze tegen de paal hadden gezet om me eraf te halen. Ze zagen geen kans om me van de paal te halen. “Laat hem maar zitten” riepen ze elkaar toe. Toen hebben ze me maar laten zitten.”

Voordat de deelnemers gingen paalzitten, kregen ze van het medisch team een brief met de volgende informatie:

Wij zullen trachten om U zo goed mogelijk te begeleiden en we vragen dan ook begrip voor eventuele beslissingen. Het kan voorkomen dat wij het onverantwoord vinden dat U langer

blijft zitten, terwijl u vindt dat U nog uren kan doorgaan. Het gebeuren, dat door vermoeidheid, U in een bepaalde roes geraakt waarin U de werkelijkheid uit het oog verliest. Het klinkt raar maar de ervaring heeft dit bewezen. Dat u dan boos bent kunnen wij ons best voorstellen, maar dat u boos blijft niet. Laten we er over praten als u een aantal uren heerlijk hebt geslapen.

Het lukt net niet

“Juist op de laatste dag dat de wedstrijd zou worden afgeschoten - het moment dat het puntje bij het paaltje komt -, zou ik van de paal afvallen:

De moeilijkste periode om te overleven was altijd omstreeks 5 uur in de ochtend. Dan had ik veel moeite om wakker te blijven.

Aanvankelijk had ik de onderkant van mijn shirt aan de uiteinde van mijn paal bevestigd. Als ik dan in slaap zou vallen, zou ik aan de paal blijven hangen en niet in het water vallen.

Iemand van de organisatie zei dat dat niet mocht. Helaas heb ik de grove fout gemaakt om naar hem te luisteren en heb mijn shirt alsnog van de paal losgemaakt. Toen ik vroeg in de ochtend in slaap viel ben ik na 104 uur alsnog in het water gevallen.

Ik realiseerde me niet meer waar ik was en waarmee ik bezig was. Ik wist niet meer waar de realiteit op hield en de droom begon.

Dat ik in het water was gevallen, besepte ik niet. Ik zei tegen de verzorger die me uit het water haalde: “Mijn buurman is in het water gevallen.”

Zo ver was ik heen....

Tijdens mijn val in het water was ik mijn bril verloren. Een verzorger vond mijn bril op de bodem van het meer. Hij wilde grappig zijn. In plaats mijn bril terug te geven, deed hij hem zelf op en ging op mijn paal zitten. Hij had er de grootste lol om. Ik kon zijn grap allerminst waarderen.

Ik moet in alle eerlijkheid toegeven dat deze uiterst zware klus een aanslag was op mijn lichamelijk en geestelijk welbevinden. Ik werd 's morgens vroeg door mijn vrouw opgehaald en verlangde weer naar mijn bed.

Met een luid: “Nou, succes allemaal!” nam ik zondagochtend vanaf het strand afscheid van de overgebleven paalzitters.

Toch bleef het door mijn hoofd spoken dat ik voor het zicht van de haven van de paal ben gevallen. Het was jammer dat ik het niet een paar uur langer heb volgehouden, want korte tijd later sloeg het weer drastisch om. De weergoden hadden voor de overgebleven deelnemers een ware beproeving in petto. Storm en regen geselde de overgebleven paalzitters, die het slechte weer moesten trotseren. Maar dezelfde weerelementen zorgden ervoor dat ze geen last meer hadden van slaapproblemen. Het slechte weer heeft dus sterk in hun voordeel gewerkt.

De dagen na het paalzitten, was ik suf en sliep ik bijna hele dagen achter elkaar. Ik had vijf dagen op een paal gezeten en het duurde vijf dagen voordat ik weer helemaal was hersteld.

Behalve het prijzengeld, 1500 gulden voor de 1^e prijs en 2500 gulden voor verbetering van het wereldrecord liep ik ook het beloofde prijzengeld mis dat ik van mijn sponsor Ton van Bemmelen zou krijgen, als ik tot het einde op de paal had blijven zitten.

Ik heb er wel een geldbedrag van 45 euro aan overgehouden door individuele giften. Ook heb ik een fuchsiaplant gekregen.”

Bij verbetering van het wereldrecord door meerdere personen is het totale prijzengeld verdeeld. Bij verbetering van het wereldrecord door meer dan drie personen vervalt de prijs voor de tweede en de derde langstzittende.

Aangezien het wereldrecord door 7 personen is verbeterd, krijgt elk $1500 (1^e) + 1000 (2^e) + 750 (3^e) = 3250 + 2500$ (wereldrecord) = 5750 gulden : 7 = 821,43 gulden (voor 5 dagen paalzitten)

Terugkijkend op het paalzitten

“Van het Wereldkampioenschap Paalzitten ben ik een desillusie rijker. Ik wilde paal en perk stellen om tot het einde te blijven zitten, maar helaas... Nog dezelfde dag dat de wedstrijd zou worden afgeschoten, ben ik na 104 uur van de paal gevallen.

Toch ben ik een grandioze ervaring rijker. Dat staat als een paal boven water. De wens om ooit een keer met de wereldkampioenschappen paalzitten mee te doen was in vervulling gegaan. De sfeer rondom het paalzitten was een bijzondere ervaring. Het was goed om mijn grenzen te leren kennen en voor mezelf na te gaan wat verkeerd is gegaan.

Maar om het een volgend keer weer te doen? Nee dat toch liever niet. Ik vind het prima om het bij deze ene keer te houden.”

Is het paalzitten iets voor jou?

“Misschien wordt het ooit het Wereldkampioenschap Paalzitten weer in Noordwijkerhout georganiseerd. Men was van plan het paalzitten na dertig jaar weer te organiseren, maar door Corona kwam er een streep door de rekening.

Is het iets voor jou om het wereldrecord te verbeteren door vijf dagen op een paal te blijven zitten, onder het motto “Blijf zitten waar je zit”? Je hebt een aantal gratis overnachtingen op de paal met vol pension.

Dus wat let je?”