

TRAINEN IN HELSINKI



▲ IJswemmen is populair in Rusland. Deze zwemmers trekken hun baantjes in een meer van het Victory Park in Sint Petersburg.

FOTO EPA

'Ik zwem meestal 1, hoogstens 2 minuten. Daarna laat ik me drogen in de wind, trek mijn kleren aan en ga nog een uur hardlopen'

en geest, zegt Motz. De bloedvaten vernauwen, waardoor er veel meer bloed naar de organen stroomt. Dat is gunstig voor het immuunsysteem. „Ze noemen het yoga voor de bloedvaten. Je hart krijgt een oppepper. Mensen met chronische ziektes als astma en reuma hebben er echt baat bij. Oudere mensen in Finland zwemmen erbij om fysiek en mentaal gezond te blijven.”

Snelheid

Bij het WK in Siberië houdt Motz het bij vier afstanden: de 25 meter (26 seconden) en de 50 meter (binnen 1 minuut), beide zowel schoolslag als borsterawl. Bij competitief zwemmen is de uitdaging tweeledig: controle houden over de versnelde ademhaling als gevolg van de kou, en tegelijk snel zwemmen. „Als het zo koud is, is het veel moeilijker om snelheid te maken.” Begrijp Motz niet verkeerd. Hij geniet ook van een mooie zomer, houdt van luxe en een bourgondisch leven, en is niet vies van een warme douche.

„Maar ik ben dol op de kou. Ik vind het leuk om dat af te wisselen. IJswemmen brengt je in een soort extase. Je krijgt een energieboost, want je moet alert zijn en wordt gedwongen je geest te richten op het hier en nu. Er is geen denken. Je bent alleen bezig met je ademhaling. De warmte die je voelt als je uit het water komt, is heerlijk.”

COLUMN

Vincent Bijlo

Turkije lacht in zijn vuistje en ziet dat de EU-leiders te schijterig zijn

Ze hebben het er maar even niet over, in Brussel, over Zaman. Zaman was een Turkse oppositiekant die vorige week onder curatele werd gesteld.

De hoofdredactie werd ontslagen, er werd een bewindvoerder aangesteld en wat denk je: een dag later al was de krant stukken gezelliger. Geen nare, zure stukjes meer over de regering, nee, een grote foto van president Erdogan op de voorpagina. Niets dan goede, positieve artikelen in de gelijkgeschakelde Zaman, over de aanleg van nieuwe wegen, de bloeiende economie en de succesvolle strijd tegen de Koerdische terreur in het oosten van het land. Een optimistische krant, de Zaman, met uiteraard ook aandacht voor het naderende Turkse lidmaatschap van de Europese Unie.

Erdogan en de zijnen hebben niets tegen journalisten, zolang journalisten maar schrijven wat Erdogan en de zijnen behaagt. Als ze dat niet doen, zijn ze hun leven niet zeker, maar dat is dan hun eigen schuld.

Erdogan en de zijnen hebben ook niks tegen sociale media, maar als het te gortig wordt, dan zetten ze ze even uit, om het volk tegen zichzelf te beschermen.

Ze hebben ook niks tegen mensenrechten, als ze zich er maar niet aan hoeven te houden, dat maken ze zelf wel uit zeg, ze zijn immers baas in eigen land.

In het oosten van Turkije woedt een keiharde oorlog van het Turkse leger tegen de Koerden. Je



Erdogan en de zijnen hebben niets tegen journalisten, zolang die maar schrijven wat Erdogan en de zijnen behaagt

mag daar best verslag van doen als journalist, als je maar een waarheidsgetrouw Turks verslag maakt.

Turkije beschiet Koerdische doelen in Syrië, het doet geheime zaken met IS, kortom, Turkije verdeelt en heerst.

Turkije luncht in Brussel met de 28 regeringsleiders van de EU-landen, want het is nodig om vluchtelingen tegen te houden.

Turkije lacht in zijn vuistje, het ziet dat de Europese leiders te schijterig zijn om met elkaar tot een goede oplossing voor het vluchtelingenprobleem te komen. Dus die krant, die gearresteerde journalisten, die sociale media, die oor-

log tegen de Koerden, die beschietingen van Syrische doelen, ach, dat geeft nu even niet zo, als Turkije de EU maar uit de brand helpt, die ze zelf niet in staat is te blussen. Turkije moet ons doekje voor het bloeden zijn.

Turkije wil dat alle Turken visumvrij kunnen reizen door de EU. Turkije wil dat er serieus werk wordt gemaakt van de toelating tot de EU. Turkije wil meer geld dan de afgesproken 3 miljard euro voor de opvang van vluchtelingen, Turkije heeft er al 1,5 miljoen, een enorm aantal, dat zijn er meer dan er in alle EU-landen bij elkaar zijn. Ze moeten wel naar Erdogans pijpen dansen, in Brussel. Eigen schuld, hadden ze zelf maar eerder een oplossing moeten bedenken. 28 landen, met gezamenlijk meer dan 300 miljoen inwoners zijn niet in staat een paar miljoen vluchtelingen op te nemen. Geert Mak sprak gisteren ware woorden toen hij zei: 'Deze tijd vraagt om meer Europa.'



► Vincent@ad.nl

Verrassend voordelig!



iPhone 5s 12,-
1200MB/MIN/SMS 12,-

TOTAAL P/MND 24,-

Bij hollandsnieuwe ben je verrassend voordelig mobiel. Zo krijg je de iPhone 5s nu in combinatie met 1200 MB/min/sms voor slechts 24,- per maand. Voor het toestel t.w.v. 509,- betaal je bij ons slechts 288,-. Je kunt het toestel in één keer betalen of in termijnen van 12,- per maand. Voor het abonnement betaal je ook 12,- per maand. Je sluit een abonnement af voor 2 jaar en de eenmalige kosten zijn 30,-. Deze actie is geldig tot en met 31 maart 2016.

hollandsnieuwe.nl/ad

**hollands
nieuwe.**

Liever alleen Sim Only? Nu Sim Only 1200 slechts 12,- p/mnd!