

# **Edgar Stene Prize 2011**

## **Vlaamse inzending van Els Thielemans**

---

### **Verhaal van Els**

Sinds ik reeds een aantal malen last gehad heb van ontstekingen in mijn gewrichten deed ik veel minder aan sport dan vroeger.

In het middelbaar reed ik iedere dag 8 km met de fiets naar de school en terug en speelde ik ook veel buiten, liep ik graag en ging ik iedere week zwemmen.

Later heb ik ook nog voetbal gespeeld maar sinds ik ziek ben geworden en steeds ontstekingen kreeg en altijd moe was, ben ik gestopt met sporten.

Op een dag ben ik toch begonnen met yoga. Yoga is volgens velen geen sport maar in mijn geval was het ideaal.

Het leert je naar je lichaam luisteren en stoppen wanneer het niet gaat en langs de andere kant ook stilltjes verder opbouwen als het wel gaat.

Door yoga kan ik ook veel beter pijn verdragen.

Het is zelfs zo positief verder geëvolueerd dat ik sinds september mee doe aan een actie van de provincie genaamd fit in 12 weken.

Dit is een programma om via een trainingsschema van 12 weken je conditie te verbeteren. Eerst wordt er een fitheidstest afgenomen en moet je een sport kiezen die jou het meeste bevalt. Voor mij was dit fietsen. Uit de fitheidstest is gebleken dat ik een heel lage conditie had.

Ik heb toen een trainingsschema gekregen met hartslagmeter en ben dit nu (november) al enkele maanden aan het volhouden.

Heb 1 week moeten afhaken wegens een pijnlijke knie maar ben ondertussen herbegonnen.

Dankzij het programma voel ik me terug beter in mijn vel en durf ik ook zachtjes aan terug fietsen

Fietsen steeds verder en verder maar ook langer en langer onderweg tegen mijn eigen tempo.

Langs velden en beken waar mij weer nieuwe avonturen liggen op te wachten.

Dit alles helpt om positief in het leven te blijven staan ondanks alle tegenslagen.

*Els Thielemans*