

EAS Fitness Challenge ultieme uitdaging

## STERK EN MOOI

door BABETTE WIERINGA

AMSTERDAM – Ze zal er zeker bij zijn, dit weekeinde tijdens de voorrondes. Al is het maar om de concurrentie te zien zwoegen. Door haar overwinning in 2005 mag de mooie en bovenal ijzersterke Ilham Barkia zich in ieder geval tot half mei Miss Ultimate Fitness noemen. Dan zal de politievrouw tijdens de finale op Curaçao alles op alles zetten om de EAS Fitness Challenge wederom te winnen. Stofhappen, afzien, verzuurde armen en mariniers die je drillen tot je er letterlijk bij neervalt. „Heerlijk toch?”

De organisatie van dit extreme evenement legt de lat wederom hoger. Op Curaçao zal het hardloopparcours heviger zijn, de zwemafstand groot, het mountainbiken een hel en allerhande krachtsinspanningen voor een normaal getraind mens niet haalbaar.

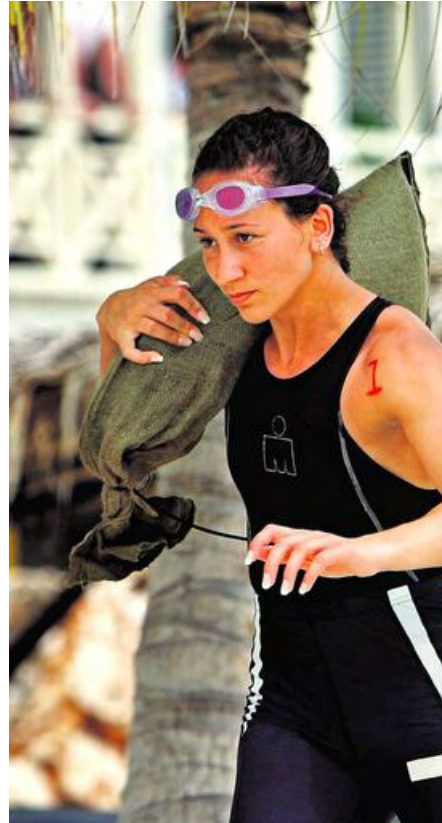
### Korps Mariniers

In Amsterdam krijgen 100 deelnemers dit weekeinde een niet mis te verstaan voorproefje. Er moet een hardloopparcours worden afgewerkt met jerrycans in de hand, er is een onderdeel met krachttoestellen, de te winnen auto moet 30 meter worden voortgetrokken, op de catwalk moeten de deelnemers mooi zijn en ten slotte worden ze door het Korps Mariniers onder handen genomen.

De uitputtingsslag op de hindernisparcours zal ook nu weer goed zijn voor de nodige tranen, blessures en verwondering. Zo maakt het Korps een hindernisparcours aan de binnenkant van het dak van het Velodrome, waarbij moet worden getokkeld, geklommen en afgedaald. Een heftig onderdeel, vermoedt Ilham Barkia. „Die jongens tonen geen coulance.”

De EAS Fitness Challenge, waarbij alles draait om de goede verdeelsleutel tussen kracht en schoonheid, is in een aantal jaren uitgegroeid tot een evenement dat op tv enorme kijkcijfers haalt en waarvoor inmiddels hordes meiden zich aanmelden.

Ilham Barkia – inmiddels doet ze voor de 4e keer mee en werd twee keer derde en een keer eerste – weet als geen ander uit wat voor hout je moet zijn gesneden wil je je staande houden. „Voor mij is het de kunst mee te groeien met de niveaustijging van de nieuwe deelnemers. Ik bereid me het gehele jaar voor. Als hoofdagente en ME-er sportte ik intensief en nu ik in opleiding ben om docent te worden, houd ik me



• Ilham Barkia: „Ik bereid me het gehele jaar voor.”

FOTO'S: ROB DE JONG



• Stofhappen, afzien, verzuurde armen en 's avonds toch nog de show stelen op de catwalk. Ilham Barkia (links), mooi en ijzersterk, won vorig jaar de EAS Fitness Challenge.

Sterk en mooi zijn, dat is de ultieme combinatie. Daarom worden de deelnemers begeleid door een team van voedingsdeskundigen, een mental coach, maar ook catwalk-begeleiders. Hoe dat moet met die zestien mannelijke deelnemers die nu voor het eerst ook een gok mogen wagen? Zaterdag en zondag zal blijken dat je nog zo'n bikkelaar kunt zijn op de stormbaan, maar dat je het zonder elegantie op het plankier nooit tot Miss of Mister Ultimate Fitness kunt schoppen.

dagelijks met sport bezig. Daarnaast train ik zes keer per week onder begeleiding en eet ik gebalanceerd. Het eerste jaar was ik behoorlijk afgevallen, inmiddels weet ik dat het niet werkt om vel over been te zijn. Misschien maak je daar de sier mee op de catwalk, tijdens de sportonderdelen kun je wel een buffer gebruiken.”

---

---

© 1996-2006 Uitgeversmaatschappij  
De Telegraaf B.V., Amsterdam.  
Alle rechten voorbehouden.