



Nieuwsbrief nummer 3, 23 augustus 2016.

Beste volgers,

Voor u ligt onze 3^e nieuwsbrief van ons avontuur. Nog minder dan 4 weken te gaan en dan gaan Dennis en Moniek van Berkel het avontuur aan om de Mount Ventoux te beklimmen. Je kunt al bijna in uren gaan tellen... Deze uitdaging gaan we weer aan voor het KWF. We doen dit avontuur via de organisatie ColSensation. Kanker blijft helaas aan ons verbonden. Hopelijk kunnen we weer wat centjes verzamelen om kanker de das om te doen.

Verbondenheid kanker

De strijd tegen kanker is zeker nog niet gewonnen dus meer onderzoek blijft noodzakelijk. Dit is helaas geen algemene uitspraak van ons omdat we het beste met de wereld voor hebben. Het feit is dat kanker aan ons persoonlijk verbonden blijft en dat hebben we de afgelopen week weer keihard mogen voelen. Afgelopen week is er bij de vader van Moniek kanker geconstateerd. In welke mate en welk behandelplan hiervoor opgesteld gaat worden, is bij het schrijven van deze nieuwsbrief nog niet duidelijk. De vermoedens op dit moment zijn, dat hij leverkanker heeft met uitzaaiingen naar de darmen. Er vinden op dit moment nog diverse onderzoeken plaats en over 2 weken wordt de echte "diagnose" vastgesteld. Op dit moment voelt hij zich goed en we hopen met elkaar dat dit lang zo blijft en dat het allemaal meevalt. Sterkte (schoon)pa!!!

Fietsen op vakantie

Tijdens onze vakantie in Italië hebben we naast vakantie vieren ook getracht te trainen. In de omgeving waren mooie bergen waaronder ook een relatief bekende berg onder fietsers, de Panarotta 2002. Deze klim is 17 km lang met een gemiddelde stijging van 8%. Een mooie klim en wij hebben deze ook gedaan, met de auto..... We horen u denken, auto, fietsen gvd... klopt.... Volgend jaar wordt dat onze uitdaging... Bovenop deze berg hadden we nog een mooie ervaring; *Er stond een man boven aan de top die de berg op de fiets had beklommen, trots op zijn prestatie (terecht) bij te komen. Komt er een jong manneke van 15 jaar naar boven met de vraag; is dit de top? Wij, ja hoezo? Ik had graag nog wat meer geklommen.. ik baal ook van mijn gemiddelde want tot 2/3^e van de berg moest ik van mijn vader bij hem blijven en die reed niet door. Hierdoor heb ik nu een slecht gemiddelde. Het gemiddelde van dat manneke was 15 km per uur... En da's is best hard.... Wie weet*



hebben we met de nieuwe Mollema gesproken.. Hij ging er wel voor want hij trainde 3x in de week en reed in het weekend een koers.

Dat tempo van dat manneke hebben we (net) niet gehaald. Wij hebben in de omgeving een andere berg beklommen. Deze klim varieerde van 4% tot 12%. Het vertrouwen om de Mount Ventoux te beklimmen was bij Moniek groot tot voor de vakantie maar tijdens de vakantie kwamen wij er allebei achter dat we toch niet helemaal zo ver zijn dan we hadden gehoopt. Dat betekent in deze periode nog heel veel kilometers proberen te maken..

Gelukkig hebben onze mannen wel flink getraind tijdens de vakantie. Kijk hier maar naar de foto's!!!



Op de linkse foto, onze Jules en rechts onze Foppe. Onze grootste fans!!!

De Berg

We hebben zelf De Ventoux nog nooit beklommen, maar we hebben ons al wel ingelezen en dit is wel een kleurrijke omschrijving van wat ons te wachten staat;

De Ventoux is waarschijnlijk na de Alpe d'Huez de beroemdste fietsberg voor veel Nederlanders en Belgen. Logisch, want de klim is lang, steil en vol met historie. Als de klim nog niet zwaar genoeg is, dan doet de wind er nog een schepje boven op. En als het niet waait dan zorgt de kou of de zinderende hitte wel voor moeilijke omstandigheden. Kortom je krijgt deze 'kale berg' zelden kado. De beklimming van de Ventoux is voor veel (voornamelijk) mannen een uitdaging die ooit gedaan moet worden. Je rijdt hier dan ook nooit alleen. Iedereen schrijft hier zijn eigen heldenverhaal.

De Ventoux doet zijn naam eer aan, het woord vent betekent namelijk wind in het Frans, en stormen kan het op deze top. De berg wordt regelmatig afgesloten omdat het te hard waait. Windsnelheden tot 300 kilometer per uur zijn gemeten. Als die wind het enige was wat de klim zwaar maakt dan 'viel het nog wel



mee'. Maar de Mont Ventoux is ook nog eens vreselijk steil en dat voor 20 kilometer, misschien niet continu maar wel meer dan genoeg om het elke wielrenner flink zwaar te maken. En als je net denkt dat het wel mee valt, steekt die wind vast wel weer op!

De Ventoux is de hoogste top in de wijde omtrek. Zijn bijnaam de 'reus van de Provence' is dan ook volledig logisch. Het feit dat deze berg zo hoog boven zijn omgeving staat zorgt ook voor een meteorologisch bijzonder klimaat. Natuurlijk is er die wind, altijd die wind. Maar daarnaast regent het op de Ventoux ook veel, vaak en hard. Reken op zo'n 90 regendagen per jaar met een gemiddelde hoeveelheid regen van maar liefst 1220 mm per jaar. Wolkbreuken met 100 mm neerslag per uur komen elk jaar wel voor. De meeste regen valt aan de oostzijde, de westzijde heeft een veel meer mediterraan klimaat. Deze berg is zijn eentje dus een heel gebergte, en zo voelt dat ook wel als je de berg op fietst.

De Ventoux is op meerdere manieren te beklimmen. De klim vanuit Bédoin is de beroemdste klim van de Ventoux, ruim 21 kilometer. Als het hard waait is dit de zwaarste klim omdat je het langst in het 'maanlandschap' klimt. Met de ColSensation beklimmen we de reus vanuit Bedoin.

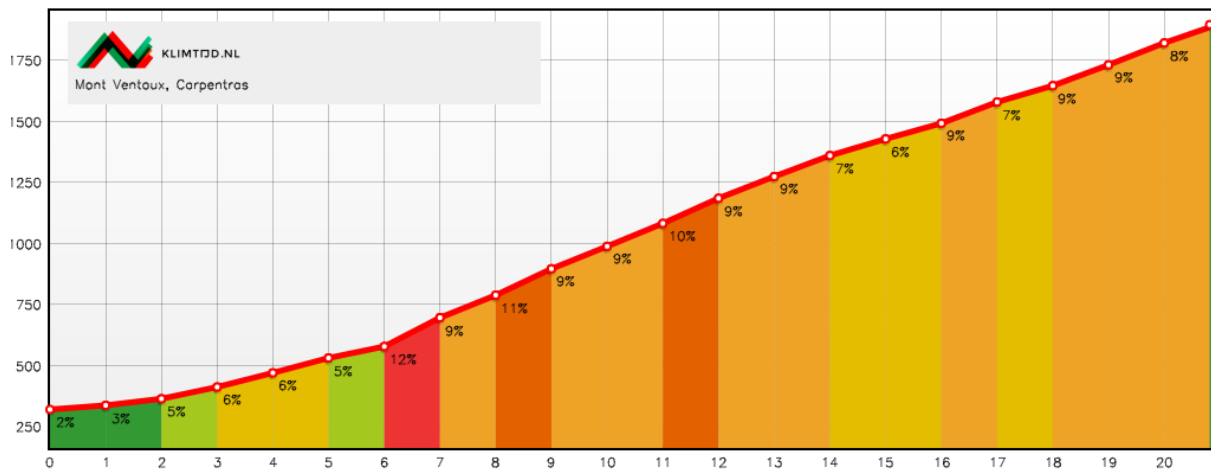
De eerste paar kilometer vanuit Bedoin beginnen mild. Eenmaal in het bos begint de ellende. Hier klapt de 10 % stijging er goed in, en je verwacht misschien schaduw in dit bos, maar reken eerder drukkende hitte. Om het mooier te maken wordt je vergezeld door duizenden vliegen die er een sport van maken om met wielrenners mee te vliegen. Mocht je ondanks al deze rampspoed oog hebben voor de omgeving, dan zie je een fantastische weg omhoog slingeren (ook heerlijk en behoorlijk overzichtelijk om af te dalen trouwens). Naast deze weg zie je een mooi bos met bijzondere vegetatie. Aardig wat struiken en bomen die op de Ventoux groeien zijn behoorlijk uniek. Net als die weg trouwens, hier geen traditionele haarspeldbochten, de weg lijkt eerder een meanderende rivier.

Eenmaal boven het bos veranderd de omgeving snel in een maanlandschap. Geen enkele boom om je uit de wind te houden. En afhankelijk van die wind gaat de beklimming lekker worden (het is vanaf hier gemiddeld genomen veel minder steil) of een ware hel. Als het je lukt om boven te komen met een flinke 'Ventoux-bries' dan mag je jezelf tot wielrenner ridderen. De laatste kilometer heeft trouwens nog wel een verrassing in petto. Die laatste kilometer is namelijk best steil, vooral het laatste stukje naar de top zelf, waar toeristen en dagjesmensen het zwoegende wielrenners niet makkelijker maken.

Terwijl het in het bos vaak vervelend warm is, is het op de top van Ventoux vaak ijskoud, zelfs in de zomer. Houd hier rekening mee met de kleding die je meepakt. Vanaf de top is het genieten van het uitzicht in de verre omtrek. Na de klim volgt de natuurlijk afdaling, en deze is erg lekker op de Ventoux. Menig wielrenner heeft hier zijn snelheidsrecord gebroken. Maar wij gaan voor de veiligheid.



Profiel van de Berg



Maanlandschap





Feiten van de Berg

Lengte:	21,5 km
Gemiddelde stijging:	7,5%
Hoogte:	Top ligt op 1909 meter
Hoogtemeeters:	1610 hm
Vebonden aan	Tommy Simpson
Uitdaging van	Dennis en Moniek

Massage

Ook tijdens de voorbereiding van de Mount Ventoux krijgt Moniek massages van Ronald Buijs. Hij doet dit als sponsoring. Wekelijks lig ik bij hem op de massagebank en probeert hij de spiertjes wat losser te maken. Bij de voorbereiding van Alpe d'huzes was dit prettig, maar nu zeker ook.

RONALD BEDANKT VOOR DEZE DONATIE!!!!!!

(Dit geldt overigens voor iedereen, die ons op welke manier dan ook steunt of heeft gesponsord voor ons avontuur naar de top van de Mont Ventoux en onze strijd tegen kanker.)

Programma

Wij zijn allebei afgelopen weekend begonnen aan een flinke inhaalrace (we willen tenslotte wel boven komen). Ons programma ziet er daarom voorlopig als volgt uit, fietsen, geen alcohol, gezond eten, fietsen, klimmen bij de kiltunnel, fietsen en nog een aantal keer fietsen.... en hadden we al gezegd geen alcohol.

Tips nieuwsbrief

Deze nieuwsbrief is gemaakt om onder andere de donateurs op de hoogte te houden van onze activiteiten. Wellicht zijn er specifieke zaken welke jullie leuk vinden dat we er iets over vertellen dan kunnen jullie ons een mail sturen of zeggen als we elkaar zien. Ook als je geen interesse hebt in deze nieuwsbrief kun je het ook aangeven. De nieuwsbrief zullen we met enige regelmaat versturen.

Donaties

In de afgelopen maand zijn er reeds diverse donaties gedaan, hiervoor hartelijk dank. Uiteraard is er nog steeds een mogelijkheid om een donatie te doen.



De huidige stand van de donaties is nu € 1.400,00. Is al een **SUPER** mooi bedrag natuurlijk! Er zijn daarnaast nog diverse toezeggingen gedaan. Om de toezegging te verzilveren klik op de volgende link!

<http://ColSensation.nl/teams/de-van-berkeltjes/>

We hebben dus een teampagina van ons beide aangemaakt, ook kan er individueel gedoneerd worden.

Pagina Dennis:

<http://ColSensation.nl/deelnemers/dennisvanberkel/>

Pagina Moniek:

<http://ColSensation.nl/deelnemers/vanberkeltjes/>

Tot slot

Hopelijk vinden jullie het leuk dat we jullie een klein beetje op de hoogte houden en tot de volgende nieuwsbrief!

Dennis en Moniek van Berkel