

Alpe d'HuZes

Nieuwsbrief voor volgers van Moniek van Berkel



Nieuwsbrief nummer 2, 5 maart 2015.

Beste volgers,

In vervolg op mijn 1^e nieuwsbrief komt hier mijn 2^e nieuwsbrief. Op 4 juni aanstaande ga ik samen met Dennis mijn man en i.s.m. de Van Beersjes de Alp d'Huez beklimmen. Ik wil dit 2 tot 3 keer gaan doen. De reacties op mijn 1^e nieuwsbrief waren erg leuk en daardoor zeer motiverend. Bij het schrijven van de nieuwsbrief is het nog **91 dagen** tot de grote dag... Het begint zeker te korten. Dus nog minder dan 100 dagen..... Door de vele lieve reacties heb ik veel positieve energie gekregen om nog harder te trainen. Ook zijn er weer diverse donaties gedaan deze maand, later hierover meer.

Fiets

In de vorige nieuwsbrief heb ik verteld dat mijn fiets opnieuw is afgesteld. Een van de redenen hiervan was dat ik last had van mijn schouder. Gelukkig is de pijn minder geworden. In de afgelopen maand heb ik niet alleen op de racefiets gezeten maar ook op een mountainbike. Zie hieronder bij trainingen over mijn ervaring met de mountainbike.

Trainingen

Een training met de mountainbike is een goede intervaltraining. Op de fiets van mijn nicht Chantal ben ik samen met Raymond naar Dorst gereden. Hier is een speciaal parcours aangelegd voor mountainbikers. Het is een redelijk technisch parcours en daarbij komt het aan op goede stuurkunst. Af en toe kwam een boom wel heel dichtbij. Gelukkig zijn er geen ongelukken gebeurd enzo en ik ben zeker weer een ervaring rijker. Het is heel anders trainen in het bos dan thuis op de tacx trainer. Wie weet passen we nog meer mountainbiketrainingen in het programma. Naast de mountainbike training heb ik deze maand op de tacx trainer gezeten en de laatste dag van de maand hebben Dennis en ik weer lekker buiten gefietst. Het was wel weer wennen om met een harde wind en de kou te fietsen, want in de bijkouken op de tacx trainer heb je hier geen last van. Resultaten in februari: totaal heb ik 260 km gereden en bijna 5.687 calorieën. Zie bijlage voor de resultaten.

Opgeven is geen optie

Help mij de berg op:

<http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/moniekber/moniek-van-berkel/>



Alpe d'HuZes

Nieuwsbrief voor volgers van Moniek van Berkel



Tacx trainingen

In deze maand heb ik nog veel op de tacx trainer gezeten omdat het 's avonds nog te donker is om naar buiten te gaan. Het weer was nog niet optimaal om in het weekend naar buiten te gaan. Het komend weekend zit het er goed uit, dus dan mogen we weer buiten gaan trainen. Een kort verhaaltje over de tacx trainer. De achterband (dit is een speciale band ivm slijtage aan het wiel) staat in een houder waarmee de weerstand wordt bepaald. Met de tacx trainer welke ik heb, hoef je niet te sturen. Er zijn verschillende typen trainingen welke je kun rijden:

- Via een GPS route
- Via een tacx film
- Via Catalyst
- Via virtual rids

Een korte beschrijving van de mogelijkheden:

GPS route

Hierbij rijd je een route welke je via GPS coördinaten hebt samengesteld. Deze route importeert je in de Tacx software. Op basis van google maps zie je van bovenaf waar je rijdt, daarnaast heb je streetview welke losse foto's van de plaatsen waar je langs rijdt achter elkaar laat zien. Zo kun je elk parcours rijden. En kun je "spelen" met de hoogtevverschillen.

Tacxfilm

Tacx heeft verschillende films te koop welke je kan fietsen, ik heb een aantal films. Onder andere een training met de Rabobank. Dit is een flim van een paar jaar terug want de Rabobank ploeg bestaat niet meer. Die mannen fietsen zo hard, dat ik ze niet bij kan houden hoor. Een parcours van 55 km leggen zij sneller af dan ik een parcours van 30 km. Het is leuk om erachter aan te fietsen en te zien wat voor hoog beentempo die mannen hebben. Ze maken wel heeeeeeel veeeeeel omwentelingen. Daarnaast fiets ik de Alp d'Huez via de Tacx film. Deze is niet helemaal reeel, daar de tacx niet verder gaat dan een stijgingspercentage van 7%.

Opgeven is geen optie

Help mij de berg op:

<http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/moniekber/moniek-van-berkel/>



Alpe d'HuZes

Nieuwsbrief voor volgers van Moniek van Berkel



Catalyst

Dit zijn voor gedefinieerde trainingen op tijd / afstand / hartslag. Interval / vlak ed hier zie je geen film / foto's van de omgeving. Dus dit is minder leuk maar uiteraard wel goed om te trainen.

Virtual rides

Er zijn parcoursen in een virtuele wereld uitgezet en deze kun je dan rijden. Ook verschillende opties qua zwaarte ed. Deze zijn voor de afwisseling euk om een keer te doen.

Kleding

In februari heb ik het logo aangeleverd van KBL, omdat KBL een groot bedrag heeft gesponsord mag er een logo van KBL op de kleding geplaatst worden. Ik ben super trots omdat dan ik kleding mag rijden met ons eigen logo erop!

Alpe d'Huzus

Dennis, gaat Alp d'Huzus rijden. Dit is het kleine zusje van Alpe d'Huzes. Dit is een dag voor de Alpe d'Huzes, deze dag is voor begeleiders die meegetraind hebben maar zelf niet mee doen aan de activiteit. Dennis gaat dan 1 keer naar boven. In een latere nieuwsbrief hier meer over.

Programma

Zaterdag 7 maart is een bijeenkomst voor deelnemers van Alpe d'Huzes. Hier kun je diverse sessies bijwonen en meer informatie vergaren over hoe het avontuur van 4 juni 2015. Samen met de Van Beersjes gaan we naar Veldhoven waar we de volgende sessies gaan bijwonen:

- Alles wat je wilt weten over Alpe d'Huzes
- Aangemeld en wat nu?
- Medische verzorging en rijwielonderhoud

Opgeven is geen optie

Help mij de berg op:

<http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/moniekber/moniek-van-berkel/>



Alpe d'HuZes

Nieuwsbrief voor volgers van Moniek van Berkel



Ook staat er voor ons eind maart een uitgebreide sportmedische keuring op de planning. Iedere renner dient vooraf gekeurd te worden. Dit dient voor 1 april te gebeuren. Je kunt dit laten doen bij je huisarts of via het ziekenhuis. In het ziekenhuis kun je een uitgebreid onderzoek laten doen, hier wordt bijvoorbeeld ook een hartfilmpje gemaakt en het omslagpunt van de hartslag gemeten. Daarnaast dienen er in maart weer veel kilometers gemaakt te worden. We proberen in maart nog naar de limburgse heuvels te gaan. Dus ook in maart is er weer genoeg te doen.

Tips nieuwsbrief

Deze nieuwsbrief is ontstaan om onder andere de donateurs en andere mensen die mij steunen in de aanloop tot en in dit avontuur op de hoogte te houden van mijn activiteiten. Wellicht zijn er specifieke zaken waarvan jullie het leuk vinden dat we er iets over vertellen dan kunnen jullie mij een mail sturen of meegeven als we elkaar zien. Ook als je geen interesse hebt in deze nieuwsbrief kun je het aangeven. De nieuwsbrief zal maandelijks verschijnen.

Donaties

In de maanden november, december, januari en februari zijn er 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 **€ 2.235,00**. Dit is al een super bedrag natuurlijk! Om te doneren kun je op deze link klikken en dan kom je gelijk op mijn actiepagina terecht:

<http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/moniekber/moniek-van-berkel/>

Tijdens carnaval heb ik diverse mensen gesproken over mijn avontuur en heb daar heel veel positieve reacties op ontvangen. Naast de flyer welke ik al eerder had gemaakt, heb ik oa voor carnaval ook een visitekaartje gemaakt. Zie volgende bladzijde. Deze zijn wat handzamer. Tijdens carnaval heb ik er veel uitgedeeld en hopelijk komen hier weer donaties uit voort.

Opgeven is geen optie

Help mij de berg op:

<http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/moniekber/moniek-van-berkel/>



Alpe d'HuZes

Nieuwsbrief voor volgers van Moniek van Berkel



Visitekaartje



Moniek van Berkel

De komende maanden ga ik hard trainen om op 4 juni 2015 minimaal 2 keer de Alpe d'HuZes te kunnen fietsen.

Steunt u mij?

U kunt dit doen via:

• website:

<http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/>
onder Moniek van Berkel.

• telefoon: 06-18819566

• mail: moniek@kbladministratie.nl

'OPGEVEN IS GEEN OPTIE!'

Tot slot

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

Moniek van Berkel

Opgeven is geen optie

Help mij de berg op:

<http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/moniekber/moniek-van-berkel/>



Alpe d'HuZes

Nieuwsbrief voor volgers van Moniek van Berkel



Bijlage 1

Afgewerkte trainingen

Nr	Datum	Wat	KM	Min	Route	Gem	Hartslag	Calorien
1	2-2-2015	Tacx	32,1	58	Elfstedenroute	28,0	132	530
2	4-2-2015	Tacx	18,3	97	Alp d Huez	11,3	Ziek	802
3	8-2-2015	MB	10,0	55	Mountainbike Dorst			400
4	11-2-2015	Tacx	34,1	75	Training Rabobank	26,9	135	603
5	14-2-2015				Carnaval			
6	16-2-2015				Carnaval			
7	18-2-2015	Tacx	30,6	63	Zvb-PB-Breda-El-Zvb	28,8	125	509
8	21-2-2015	Tacx	66,9	146	Rondje Kiltunnel	27,5	136	1053
9	25-2-2015	Tacx	22,3	113	Alp d Huez	11,8	134	1023
10	28-2-2015	Buiten	47,3	137	Rondje Drimmelen	20,7	144	767
Totaal			261,6	744,0				5.687

Opgeven is geen optie

Help mij de berg op:

<http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/moniekber/moniek-van-berkel/>

