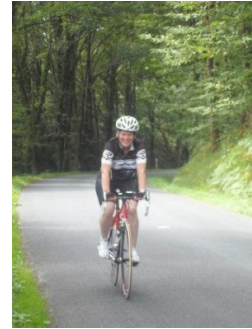


Alpe d'HuZes

Nieuwsbrief voor volgers van Moniek van Berkel



Nieuwsbrief nummer 3, 5 april 2015.

Beste volgers,

Voor u ligt alweer de 3^e nieuwsbrief. Zeker met net zoveel trots en enthousiasme als de eerste 2 nieuwsbrieven begin ik aan mijn 3^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. Het begint nu echt spannend te worden want het is nog maar 9 weken....Ook zijn er weer diverse donaties gedaan deze maand en hier is mijn 1^e mijlpaal bereikt maar later hierover meer.

Fiets

De Tacx band (speciale band voor de tacx trainer) is echt aan het slijten dus wordt het snel tijd om naar buiten te gaan. Afgelopen weekend heeft het veel geregend en gewaaid, absoluut geen weer om naar buiten te gaan, laat staan om te trainen op die hele dunne bandjes. Hopelijk wordt het snel beter. Wel een zeer positief punt is dat de klok een uur vooruit is gezet wat betekent dat er in de avonden wel buiten getraind kan gaan worden.

Trainingen

De afgelopen maand (maart) hebben we in het weekend veelal buiten gefietst. Een keer met de kinderen achterop, wat ook door gaat wegen en dus een goede training is voor de bovenbeenspieren. Maar we hebben tochten gemaakt in de buurt van Goirle en in de buurt van Zevenbergen. Oma Marian heeft opgepast op onze Foppe en Jules toen we in Goirle aan het fietsen waren. Deze tocht verliep wat minder want Dennis had last van een leeglopende band (van de fiets) en hebben we een aantal keer moeten stoppen om lucht in de band te pompen. In onze rit vanuit Zevenbergen zijn we niet geheel droog gebleven we hebben een regenodouche gekregen van moeder natuur en daarna een toetje van wat modder spray. We zijn nog steeds enthousiast hoor! Toen heeft Marion (mijn tante!) met veel enthousiasme het oppassen op de kinderen op zich genomen. Daarnaast hebben we de nodige uurtjes binnen op de Tacx trainer gezeten. In maart ben ik ook op maandag naar kantoor gefietst. Is maar 26 km (heen en terug) maar is toch weer een aantal km's.

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



Resultaten in maart: totaal heb ik 285km gereden en bijna 4.148 calorieën. Hierbij zijn de calorieën naar van de ritjes naar kantoor niet meegerekend. Zie bijlage voor de resultaten.

Alpe d'Huzus

Deze maand wil ik naast de gebruikelijke onderwerpen een stukje schrijven over Alp d'Huzus en dan over waarom, wanneer, wie en dergelijke.

Alp d'Huzus is het kleine zusje van Alpe d'Huzes.

Waarom

Bijvoorbeeld Je partner neemt deel aan Alpe d'Huzes en je traint mee maar je wilt zelf ook wel ervaren hoe het voelt om één keer de berg te beklimmen. Deze tekst is bedacht door de organisatie.

De tekst van Dennis is als volgt:

voor opa Cor

7 jaar geleden is mijn vader te vroeg overleden aan kanker. Mijn zoontjes hebben niet de kans hebben gekregen om van deze superopa te genieten. Nu gaan ze vragen naar opa Cor. Mede daarom gaat mijn vrouw de Alpe d'Huzes rijden en doe ik ook mee!

Wanneer

Het evenement vind plaats op 3 juni, de dag voor Alp d'Huzes, om 11:30 vindt het startschot plaats voor de fietsende "zussen". Tot 15:30 uur hebben ze de tijd om de beklimming te voltooien.

Wie

Mijn grote kanjer Dennis gaat dit doen. Wil je zijn actiepagina bekijken, klik dan op de volgende link:

<http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/dennisberkel/dennis-van-berkel/actie.aspx>

Het streefbedrag per Alp d'Huzusser is € 666,- ook een heel bedrag. Op dit moment hebben alle Alp d'huzussers al meer dan € 67.000 opgehaald. En dit voor 315 deelnemers! Een hele prestatie.

Mocht je meer informatie willen, kun je altijd met Dennis contacten, dit kan via 06-11524926 of via mail info@bucaris.nl.

Kleding

Zoals in de vorige brief al aangegeven, het logo is aangeleverd. Ondertussen zijn de eerste proefdrukken (via de mail zijn gemaakt). Het wordt nog een hele klus voor Forte (de leverancier van

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



de shirts om alles tijdig en juist te verwerken met de logo's en dergelijke. Begin maart werden door de leverancier ongeveer 220 mails per dag ontvangen terwijl er maar 80 mails te verwerken zijn een hele klus dus. En dit alles wordt met allemaal vrijwillers gedaan!!.

Hieronder zie de proefdruk:



Deelnemersbijeenkomst

Op zaterdag 7 maart zijn de van Beersjes en Van Berkeltjes naar de een bijeenkomst geweest voor deelnemers van Alpe d'Huzes. Hier hebben we diverse sessies bijgewoond en meer informatie vergaard over hoe het avontuur van 4 juni 2015. We hebben de volgende sessies bijgewoond:

- Alles wat je wilt weten over Alpe d'Huzes, in deze sessie hebben we meer informatie gekregen over de organisatie eromheen, dat alles wordt georganiseerd met heel veel vrijwillers. En dat je niet kan voorstellen wat er allemaal komt kijken bij 2 dagen fietsen.
- Aangemeld en wat nu? Bij deze sessie hebben we oa meer informatie gekregen over de Alp en waar de verzorgingspunten zijn, hoeveel bochten er zijn. hoe lang de berg is en dergelijke. En dat de lengte van de berg gedurende de dag langer wordt omdat de berg uitzet. We hebben geleerd wat een hermannetje is... Over deze onderwerpen zal ik mijn volgende nieuwsbrief verder op ingaan

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



- Medische verzorging en rijwielonderhoud. In deze sessie hebben we meer informatie gekregen over de vereiste van de fiets. Wat belangrijk is qua voeding op de dag zelf.

Tijdens de deelnemersbijeenkomst is er gelegenheid geweest tot het kopen van kleding. Voor de Van Beersjes en Van Berkeltjes hebben we mooie polo's gekocht. Daarnaast voor mijn grootste fans heb ik ook shirtjes gekocht:



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



Medische Keuring

OP 30 maart hebben we de medische keuring gehad. Deze keuring bestond uit diverse controles zoals gewicht, lengte, conditie, hartflimpje, ogentest, longinhoud, controle op cholesterol etc. Dit alles hebben we laten doen in het Amphia Ziekenhuis door de sportarts aldaar. We hebben een stukje moeten fietsen met een mondkapje op. Naast de conditie is ook het omslagpunt van de hartslag gemeten. Dennis en ik hebben allebei de test goed afgelegd en zijn medische goedgekeurd en mogen deelnemen. Deze keuring is verplicht voor Alpe d'Huzes en Alpe d'Huzus.

Programma

Kort en bondig is het programma voor de maand april, trainen trainen trainen trainen en heel veel trainen.... Eind april staat een trainingsweekend in de Ardennen op de planning, we krijgen dan uitleg over de technieken van het klimmen en dalen. O ja en fietsen kijken tijdens de voorjaarsklassiekers bij Proost.... (aan de water...)

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 tot en met maart 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 **€ 2.595,00**. Het doel om € 2.500 aan sponsorgeld te werven is **gelukt!!!!**

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/>

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 zijn er deze maand donaties in natura gedaan. Zoals de volgende donatie in natura: tijdens de week als we in Frankrijk zijn worden de kinderen opgevangen een deel van de week door opa Hans en oma Lenie. Het andere deel van de week zijn de mannen bij Rene en Jorita dit ook altijd met heel veel plezier doen.

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	8 maart	Buiten	30,0		Speeltuin met kids			
2	9 maart	Buiten	28,0		Terheijden KBL kantoor			
3	11 maart	Tacx	22,3	120	Alp d Huez part 4/4	11,1	133	1019
4	14 maart	Buiten	42,8	124	Goirle	20,4	135	633
5	16 maart	Buiten	28,0		Terheijden KBL kantoor			
6	18 maart	Tacx	22,3	111	Alp d Huez part 4/4	12,0	132	1019
7	21 maart	Buiten	58,1	152	Rondje stampersgat	22,8	138	920
8	23 maart	Buiten	28,0		Terheijden KBL kantoor			
9	26 maart	Tacx	25,4	68	Zuid Afrika	22,3		558
Totaal			284,9	475,0				4148

Opgeven is geen optie

Help mij de berg op:

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

