

Alpe d'HuZes

Nieuwsbrief voor volgers van Moniek van Berkel



Nieuwsbrief nummer 5, 26 mei 2015.

Beste volgers,

Toen ik aan het avontuur begon, leek het allemaal heel ver weg maar wat gaat de tijd toch hard..... Dit is alweer de laatste nieuwsbrief voor mijn vertrek.... De tijd vliegt....

Op 4 juni aanstaande ga ik samen met Dennis mijn man en i.s.m. de Van Beersjes de Alp d'Huez beklimmen. Hopelijk beleeft u weer veel leesplezier aan deze nieuwsbrief. Ik vind het nog steeds fijn en het geeft me veel vertrouwen als ik reacties van jullie krijg op mijn nieuwsbrieven.

In vorige nieuwsbrieven heb ik ook al een paar mensen uitgelicht doordat ze wat gedaan hebben. In deze nieuwsbrief doe ik dat ook een paar keer. Het is geen promotiestunt maar puur omdat de mensen dit gedaan hebben met hun hart en daarom een extra grote vermelding verdienen!!!

Alpe d'Huzus

In de nieuwsbrief van maart heb ik een stukje geschreven over Alpe d'Huzus. Dennis gaat dit doen Bekijk zijn actiepagina:

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

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

Fiets

Deze maand nog een aanpassing aan de fiets laten doen. Ik heb een extra paar remmen erop laten zetten. Dit wil zeggen een paar extra remmen bovenop het stuur. In de beugel remmen blijft voor mij lastig en aangezien je op de Alp 14 km lang moet remmen (weliswaar niet continu) is het van essentieel belang om goed te kunnen remmen. Nu heb ik 2x2 remmen dus hier zal het niet aan liggen. Ook een 2^e bidonhouder erop gezet... Ook heeft de fiets een extra controle / beurt gekregen door Bikezyou (Erik Raeijmaekers) we zijn er qua fiets er helemaal klaar voor!!

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



Massage

Naast de vele trainingssuren heb ik de afgelopen maanden diverse massages ondergaan door Ronald Buijs. Hij is sportmasseur. Tijdens de sessies hebben we veel gekletst over fietsen en andere dingen. De laatste weken heeft me lichamelijk verder klaar gestoomd dit heeft hij gratis en voor niets gedaan als **SPONSORING. RONALD SUPER BEDANKT.**

Wil je ook een sportmassage, neem vrijblijvend contact op met Ronald via ronaldbuijs1@gmail.com Hij is gevestigd bij de Does in Zevenbergen.

Trainingen

In deze maand hebben we verschillende activiteiten gedaan, bijvoorbeeld naar Limburg trainen in de heuvels, op de fiets naar Papendal en 78 km ploeteren in mijn eentje met windkracht 6. Dat is heerlijk als je hem in de rug hebt.. Maar tegen.. was het afzien... Zie verslagje Limburg en Papendal voor de ervaringen van die 2 tochten

Resultaten in mei: totaal heb ik 408,7 km gereden en 8432 calorieën verbrand. Zie bijlage voor de resultaten. Totaal in mijn trainingen heb ik 48.250 calorieën verbrand en 2.767 km gereden..

Limburg

Deze maand hebben we de puntjes op de i gezet qua trainingen. We zijn naar Limburg geweest. We hebben een fietsclinic gehad van Erik Raeijmaekers. We zijn begonnen in Valkenburg met de Cauberg en hebben daarna diverse heuvels in het Limburgse gereden. Zoals de Gulpenerberg, Loorberg en Kruisberg. Een mooie tocht van zo'n 60 km. We hadden geluk want het was eindelijk een keer goed weer. Een mooie ervaring. Daarnaast is het vastgelegd op film door Erik zeker een mooi aandenken.

Erik BEDANKT!!!!!!!!!!!!!!!

Ook jullie kunnen de film zien::

<https://www.youtube.com/watch?v=3B4-l5mcZLU>

Mocht je zelf een clinic willen, bij Erik zit je aan het goede adres!

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



Op de fiets naar de deelnemersbijeenkomst te Papendal

Op zondag 17 mei ben ik om 07:15 om de fiets gestapt op weg naar Papendal. Een avontuur van 125 km. Gelukkig hadden we de wind grotendeels in de rug, helaas geen windkracht 6, maar toch een extra steuntje. Via Wagenberg waar Erik is aangesloten naar Hank, Wijk aan Aalburg en zo door naar Papendal. In Wijk aan Aalburg waren we de weg kwijt en hebben we even gestopt om de navigatie aan te zetten. Verder hebben we niet meer gestopt en kwamen redelijk fit aan in Papendal. Daar hebben we de eerste momenten meegemaakt van kippenviel. We hebben hartverscheurende verhalen gehoord over die vreselijke "k.."ziekte... Zal veel slikken worden de komende dagen. En je staat dan weer met beide benen op de grond... Gezondheid is het allerbelangrijkste....

Ook hebben we hier ons shirt en broek opgehaald, mooi shirt geworden met super groot KBL erop, supertrots!!!

Deze tocht heb ik samen met Erik gemaakt, wederom **Erik BEDANKT!!!!!!!!!!!!!!!**



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



Diners

Tijdens het evenement kun je eten via de organisatie, hier zullen in een grote tent diverse maaltijden worden geserveerd. We hebben gekozen om de donderdag (op de dag van het grote evenement) te eten via de organisatie. Je kan inschrijven voor de maaltijden. De andere dagen maken we hier geen gebruik van maar gaan we genieten van een heel lekkere bijdrage van

Happy Dees van Wilfried en Kim Smits

welke voor ons maaltijden gaan maken. Deze worden ter sponsoring aangeboden.

Super leuk Wilfried en Kim super **bedankt.**

Ik adviseer jullie een keer (of meer uiteraard) bij Wilfried en Kim te gaan eten, het is super lekker, gezellig, sfeervol, kortom een gezellige lunch of diner!!!

Happy Dees, zie ook <http://www.stationsrestaurantehappydees.nl/>

Programma

Het programma zal niet meer bestaan uit trainen.. want het is zover..... We kunnen er niets meer aan doen... Wel kan ik jullie iets vertellen over het programma in de week van Alpe d'Huzes:

Maandag 1 juni op tijd vertrekken naar Alpe d'huez rond 05:00 uur

Dinsdag 2 juni: lichte training en een beetje de boel verkennen

Woensdag 3 juni: Dennis aanmoedigen tijdens Alpe d'huzes

Donderdag 4 juni: De dag waar we al een jaar naar uit kijken..

Vrijdag 5 juni: nagenieten

Zaterdag 6 juni: terugkeer naar huis.

De kindjes zullen deze week worden opgevangen door opa en oma en Rene en Jorita en zal Tonny invallen waar nodig.. Ook zullen diverse mensen achter de hand staan indien nodig..

We zullen ze zeker missen, onze fans Foppe en Jules!!

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



Tips nieuwsbrief

Ook dit item komt vanaf heden te vervallen omdat na deze nieuwsbrief nog maar 1 nieuwsbrief zal verschijnen over onze ervaringen.....

Donaties

In de maanden november tot en met mei 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 **€ 3.155,00**.

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/>

Tot slot

Hopelijk vinden jullie het leuk dat ik jullie een klein beetje op de hoogte houd en tot de volgende laatste 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	02-05-2015	Buiten	60,0	194	Limburg	18,1	137	1295
2	04-05-2015	Buiten	23,2	51	Favo rondje Hoeven	27,0	150	508
3	06-05-2015	Buiten	23,2	57	Favo rondje Hoeven	24,3	144	456
4	09-05-2015	Buiten	78,2	202	Willemstad enzo	23,2	139	1410
5	11-05-2015	Buiten	23,1	51	Favo rond Hoeven	27,2		488
6	15-05-2015	Buiten			Hometrainer			200
7	17-05-2015	Buiten	125,0	278	Kick off Papendal	26,0	143	2543
8	20-05-2015	Buiten	15,0	33	Shelweg	26,7		313
9	23-05-2015	Buiten	61,0	149	Favorondje	24,5	139	1219
			408,7					8.432

Opgeven is geen optie

Help mij de berg op:

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

