

Alpe d'HuZes

Nieuwsbrief voor volgers van Moniek van Berkel



Nieuwsbrief nummer 1, 5 februari 2015.

Beste volgers,

Met trots mail ik jullie hierbij mijn 1^e nieuwsbrief ter voorbereiding op mijn avontuur. Op 4 juni aanstaande ga ik samen met Dennis van Berkel en i.s.m. de Van Beersjes de Alp d'Huez beklimmen. Ik wil dit 2 tot 3 keer gaan doen. De eerste maand van 2015 is alweer voorbij en middels deze nieuwsbrief wil ik jullie op de hoogte houden van mijn voortgang. Er zijn al heel wat kilometers gereden in januari.

Fiets

Een van de belangrijkste dingen tijdens dit avontuur is de fiets zelf, bij de aankoop van de fiets zijn alle maten van mijn lichaam opgemeten, al rijdende heb ik deze afmetingen aangepast aan mijn lenigheid. Echter heb ik ondertussen enige last van mijn schouder gekregen en vroeg me af of de instellingen van de fiets nog steeds goed staan. Afgelopen zaterdag is Erik Raaijmaekers bij ons thuis geweest en heeft alle afmetingen van de fiets nagelopen. Hieruit bleek dat mijn zadel te ver naar voren stond waardoor ik te krampachtig op de fiets zat. Dit zou een verklaring kunnen zijn voor de pijn in mijn schouder. Hopelijk gaat dit nu snel over. Erik Raaijmakers heeft 2x – 6x Alpe d'Huzes gereden en heeft als grote hobby sinds jaar en dag het fietsen. Heeft dus veel ervaring en hij is bereid ons links en rechts bij te staan.



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



Trainingen

In januari heeft mijn coach aangegeven (Din van Beers) dat de intensiteit van de training verhoogd moet worden van 2 naar 3 keer in de week en ook het aantal kilometers langzaam op te bouwen naar ongeveer 100 km per keer. Daarbij moest het beklimmen van de Alp d'Huez op de Tacx trainer ook opgenomen worden in het programma. Dit heeft erin geresulteerd dat ik in januari de Alp al 1x heb beklimmen, op de Tacx, dus zonder weersinvloeden en de stijging is niet helemaal vergelijkbaar met de werkelijke Alp, maar het geeft een klein beetje een idee... En duidelijk is dat er nog veel getraind moet gaan worden! In een van de volgende nieuwsbrieven ga ik meer vertellen over de Tacx trainer. In januari heb ik totaal 414 km gereden en bijna 7.000 calorieën. Zie bijlage voor de resultaten.



Kleding

In januari hebben Dennis en ik onze outfit gepast voor de Alpe d'Huzes, het is de bedoeling om in gesponsorde kleding van de organisatie te rijden, dit is overigens niet verplicht. Om de juiste maat aan te hebben, is er in een paar winkels in Nederland paskleding. Dit zijn de Biketotaal winkels, de dichtstbijzijnde voor ons was in Rhoo.

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



Alpe d'Huzus

Dennis, gaat Alp d'Huzus rijden. Dit is een dag voor de Alpe d'Huzes, deze dag is voor begeleiders die wel 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

In februari worden de km's verder op /uitgebouwd en hopen we snel weer buiten onze training te kunnen afwerken. Met de huidige gladheid en sneeuw is het risico hiervoor nu te groot.

Dus zal er ook nog binnen getraind worden op de Tacx, bijvoorbeeld een rondje in Zuid-Afrika, een training met Google Streetview in de buurt zijn zo wat voorbeelden. Genoeg te doen! Ook zal er van 13 februari tot 17 februari lekker gecarnavald worden. Dit is nog een mooie gelegenheid om sponsoren te werven... (en een biertje te drinken – dit schijnt wel ten koste te gaan van de conditie zegt de coach..) Maar kunnen we volgens hem zien als een tussentijdse beloning voor de reeds geleverde inspanningen.

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.

Opgeven is geen optie

Help mij de berg op:

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



Alpe d'HuZes

Nieuwsbrief voor volgers van Moniek van Berkel



Donaties

In de maanden november, december en januari 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 **€ 1.735,00**. Is al een super bedrag natuurlijk! Om te doneren kun je op deze link klinken en dan kom je gelijk om mijn actiepagina terecht:

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

Ook onze kinderen Foppe en Jules zijn er veel mee bezig want papa en mama zitten tegenwoordig vaak op de fiets. Daarnaast heb ik vorige week mijn flyer uitgedeeld in de klas van Foppe. Toen zei Foppe, mama ik heb nog geen geld gegeven, mag ik mijn portemonnee. Ik zei dat hoeft niet jongen, dat wil ik echt mama, wil je een briefje of een muntje. Zo lief!!

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	3-1-2015	Tacx	44,8	102	Rondje t Heike	26,3	138	667
2	5-1-2015	Tacx	19,0	51	Catalyst BRI16	22,3	133	317
3	7-1-2015	Tacx	22,3	124	Alp d Huez part 4/4	10,8	139	1005
4	10-1-2015	Tacx	37,4	80	Rondje KBL	27,8	138	592
5	12-1-2015	Tacx	21,2	45	Slope 0%	28,2		336
6	14-1-2015	Tacx	32,7	72	Bokkerijder	27,2	135	501
7	18-1-2015	Tacx	46,1	103	Bietenroute	26,8	127	701,7
8	21-1-2015	Tacx	25,0		Dordogne Valley 1/3			
9	24-1-2015	Tacx	52,9	115	Hollands diep	27,5	140	834,7
10	26-1-2015	Tacx	27,6	59	Fijnaart Standaardb	27,6	125	440
11	28-1-2015	Tacx	28,9	75	Kogel Bay Zuid Afrika	22,9	132	575
12	31-1-2015	Tacx	56,4	116	Belgie-Moerdijkbrug	29,2	130	927
Totaal			414,1	942				6896,4

Opgeven is geen optie

Help mij de berg op:

<http://deslnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/monieker/moniek-van-berkel/>

