

Alpe d'HuZes

Nieuwsbrief voor volgers van Moniek van Berkel



Nieuwsbrief nummer 4, 3 mei 2015.

Beste volgers,

Wat gaat de tijd toch hard, voor u ligt alweer de 4^e nieuwsbrief. Dit betekent dat we weer een maand verder zijn... Nog maar 4,5 week en dan is het al zover... Spannend.....Op 4 juni aanstaande ga ik samen met Dennis mijn man en i.s.m. de Van Beersjes de Alp d'Huez beklimmen. Deze maand zijn er kilometers gemaakt en was er een eerste kennismaking met de heuvels.. Hopelijk beleeft u weer veel leesplezier aan deze nieuwsbrief. Ik vind het nog steeds fijn en het geeft me veel vertrouwen als ik een reacties van jullie krijg op mijn nieuwsbrieven.

Fiets

Deze maand heb ik niet meer op de Tacx trainer gezeten maar ben lekker buiten gaan fietsen. Dan loop je met fiets tegen hele andere dingen aan. Zoals slijtende remblokjes, verkeerde afstelling van de versnelling zodat je niet in de kleinste versnelling kan en dat is in de heuvels van de Ardennen wel handig. Dat je niet makkelijk in de beugels kan fietsen en dat is wel zo handig bij het remmen. In Nederland hoeven we over het algemeen niet zo heel hard te remmen, maar als je een afdaling doet wel (althans ik dan). Zo leer je weer heel veel over de fiets, maar ook fietsen niet altijd vanzelfsprekend is.

Trainingen

De afgelopen maand april heb ik voor de 1^e keer een tocht gemaakt van meer dan 100 km. Met dank aan de mannen uit Terheijden. We zijn effe koffie gaan drinken in Baarle Nassau. Ik vond het met de auto al een eind... Super trots op het resultaat.. Ook heb ik een weekend gehad dat ik zaterdag en zondag heb gefietst. Deze maand heb ik met veel verschillende mensen gefietst, Erik, Stoffel, Bob, Hannes, Ton en natuurlijk mijn kanjer Dennis. Ook deze maand wederom dank voor het onder de hoede nemen van onze helden Foppe en Jules aan Marion, Jorita, Rene, Ingrid, Ron, Corne, Debbie. Eind april zijn Dennis en ik naar de Ardennen geweest. Zie verder voor een kort verslag. Resultaten in april: totaal heb ik 511km gereden en bijna 8.731 calorieën verbrand. Hierbij zijn de calorieën naar van de ritjes naar kantoor niet meegerekend. 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



Alpe d'Huzus

In de vorige nieuwsbrief 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.

Alp D'huez

Deze maand wil ik jullie iets vertellen over de beroemde Nederlandse berg. Ik zal eens beginnen met een aantal feiten over de berg:



Tekst wikipedia:

Alpe d'Huez was 27 keer finishplaats in de Ronde van Frankrijk. De beklimming begint in het dorp Le Bourg d'Oisans is 13,8 km lang en heeft stijgingspercentage van 7,9 %. In totaal worden 1061

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



hoogtemeters overbrugd. De berg werd voor het eerst beklommen in de ronde van 1952 in de 10e etappe (Lausanne - Alpe d'Huez) en werd gewonnen door Fausto Coppi. Het was de eerste tourrit ooit waarbij de aankomst boven op een berg lag. De aankomst lag toen nog in het dorpje Huez, ongeveer halfweg de klim die nu tot de top wordt beklommen. De berg werd voor het laatst beklommen in de Ronde van Frankrijk 2013. De snelste beklimming staat sinds de Tour van 1997 op naam van Marco Pantani met een tijd van 37.35 minuten.

De klim telt 21 officieel genummerde haarspeldbochten. Bovenaan de berg ligt bocht één en onder aan de berg bocht 21. In elke bocht is een bord met de vermelding van één of twee etappewinnaars op de Alpe d'Huez (de eerste winnaar is vermeld in bocht 21, met de 22e etappewinnaar is wederom begonnen in bocht 21). De zwaarste stukken liggen tussen de haarspeldbochten. De steilste bevinden zich voor La Garde, bij het binnenrijden van Huez en tussen de bochten drie en twee, op 3 km van de top.

De Nederlandse wielrenners waren in het verleden zeer succesvol op Alpe d'Huez. Van de 27 aankomsten was achtmaal een Nederlander de winnaar. Hennie Kuiper, Joop Zoetemelk en Peter Winnen wonnen zelfs tweemaal. De laatste Nederlandse winnaar was Gert-Jan Theunisse in 1989, die na een solo over ruim honderd kilometer (over de Col du Galibier en Col de la Croix-de-Fer) met een minuut voorsprong op Pedro Delgado en Laurent Fignon aankwam.

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



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



Deelnemersbijeenkomst

Tijdens de deelnemersbijeenkomst begin maart was 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: Deze hebben jullie in de vorige nieuwsbrief gezien. De polo's voor de van Berkeltjes en Van Beersjes zijn deze maand kosteloos geborduurd door **Monique Merks** van **Monde Borduurservice** (www.mondebs.nl) . Monique **BEDANKT!**



Ardennentraining

Via de website van Alpe d'Huzes kon je opgeven voor een Ardennentraining. Afgelopen weekend heeft dit plaats gevonden. Ook dit keer was het weer ons niet gunstig gezind. In Trois point waren lusjes uitgezet om te trainen. Daarnaast kon je deelnemen aan een clinic dalen en klimmen. Wij als groentjes (merendeel was uitermate ervaren) gingen gelijk te hard van start. Een lusje dat ongeveer 15 km zou zijn, bleek uiteindelijk 27 km met veel klimmen en dalen. Dus aan het eind van een lusje waren we lekker moe. We hebben nog een clinic gevolgd voor dalen; wanneer wel en wanneer niet

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



remmen, hoe de bochten aan te snijden. Kortom veel geleerd over met name hoe het niet moet, hopelijk gaat het komend weekend beter. We gaan in ieder geval onder goede fiets begeleiding naar limburg.

Programma

Ook in mei zal er nog veel getraind worden, het eerste weekend in mei gaan we nog in de heuvels trainen in limburg. Daarnaast zullen we nog de nodige km's maken. Wellicht nog een keer klimmen... Op 17 mei is er weer een deelnemersbijeenkomst, **deze** keer op Papendal. Het plan ligt er om er op de fiets naar toe te gaan of terug (afhankelijk) van de wind (hahaha). Over de inhoud van de deelnemersbijeenkomst zal ik in de volgende nieuwsbrief wat meer over vertellen.

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 april 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 **€ 2.790,00**.

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 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	1-4-2015	Buiten	23,8	61	Favo rondje Hoeven	23,2	141	432
2	5-4-2015	Buiten	65,4	155	Rondje Willemstad	25,2	147	1344
3	8-4-2015	Buiten	30,1	67	Favo rondje Oudenb	26,5	153	639
4	12-4-2015	Buiten	104,5	249	Baarle Nassau	25,2	144	1812
5	13-4-2015	Buiten	28,0		Terheijden KBL			
6	15-4-2015	Buiten	42,5	105	Moerdijkbrug en terug	24,1	135	799
7	18-4-2015	Buiten	59,0	145	Drimmelen Ohout	23,1	142	1053
8	19-4-2015	Buiten	74,6	184	Willemstad Moerdijk	24,2	140	1421
9	20-4-2015	Buiten	28,0		Terheijden KBL			
10	25-4-2015	Buiten	27,0	99	Trois Points	16,2	145	746
11	27-4-2015	Buiten	28,0	60	Terheijden	25,0		485
Totaal			510,9					8.731

Opgeven is geen optie

Help mij de berg op:

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

