

# Alpe d'HuZes

Nieuwsbrief voor volgers van Moniek van Berkel



Nieuwsbrief nummer 6, 8 juni 2015.

## Beste volgers,

En dan is het ineens 4 juni, 02:22uur, de wekker gaat, mijn hartslag gaat spontaan omhoog als ik denk waarom in het donker de wekker gaat... Het is zover, de dag waar we al maanden naar toe hebben geleefd. De dag die vol onzekerheid zit, de dag van het afzien, de dag van de emotie, de dag van ... etc.... Gelukkig het is zover we mogen....

In deze laatste nieuwsbrief zal ik proberen ons gevoel van afgelopen week proberen weer te geven, dat zal lastig zijn want je maakt dit mee, vanuit je hart en dat is lastig om dit zo op papier te zetten, maar ik ga mijn best doen..

## De laatste voorbereidingen en afscheid van de mannekes

In de laatste dagen voor het vertrek probeer je alles klaar te leggen, zodat we niets vergeten en dat de mannekes niets te kort komen tijdens de logeerweek. Zondagmiddag zeiden Dennis en ik nog tegen elkaar, wat doen we ons aan, een week de kinderen missen, fietsen tegen een berg op, we zijn allemaal zenuwachtig.... En dan denk je weer aan het doel waarvoor je het doet....Op zondagavond hebben we de kindjes weggebracht naar opa en oma, door de spanning was ik gewoon vergeten de t-shirts van onze Foppe in te pakken. Nadat we de kindjes hadden weggebracht zijn we nog effe een biertje (ja eentje) gaan doen bij Proost om de spanning er effe af te halen. Dat is gelukt doordat we gezellig met Els en Michiel wat hebben gedronken.

## De reis

We hadden met de Van Beersjes afgesproken om om 05:00 uur te vertrekken, om 04:50 stonden we in de Willem Alexanderlaan klaar om de spullen van de Van Beersjes in te laden en te gaan.

Marianneke had gezorgd voor een lekker potje koffie. Echter was er een probleem, de bekertjes om de koffie in te doen lagen onderin in een kratje... Maar na wat speurwerk kon ik bij de bekertjes en hadden we lekker een bakje koffie. Marianneke had ook voor Dennis voor zoetjes gezorgd welke ze gelijk bij de hand had. Ook hadden de Van Beersjes lekkere broodjes gemaakt voor onderweg. De reis verliep voorspoedig en waren rond 15:30 uur in Bourg d' Oisans. Dit is het dorpje aan de voet

## 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



van de Alp d'Huez. Voor het eerst zagen we de Alp in levende lijfe, Jezus moeten we hier fietsend omhoog.... Wat een hoge berg en wat stijl... we werden steeds stiller..... Na een klein half uurtje klimmen waren we boven, en toen ons appartement zochten... Dat viel nog niet mee... Links en rechts hebben we het geuraagd, maar ook de lokale mensen hadden moeite met onze locatie. Uiteindelijk stonden we op een punt, en zagen we ons appartement liggen (ik herkende het van de foto) en toen was de vraag hoe komen we daar....??? Na weer opnieuw zoeken kwamen we om 17:30 uur in ons appartement aan. We zijn toen lekker effe een koud glaasje bie, eeh nee water gaan drinken in het finish gebied bij Paleis du Sport. Hierna hebben we genoten van onze heerlijke maaltijd van Happy Dees, kip kerrie... en na een lange reisdag op tijd ons bedje in.

## Dinsdag 2 juni

Na het ontbijt zijn Dennis en ik een paar bochten gaan oefenen, we hebben een klein stukje gedaald en toen weer terug naar boven. Het viel ons gelukkig niet tegen en hadden meer vertrouwen gekregen in ons avontuur... In de middag hebben we een beetje in alp d huez rond gelopen en op zijn tijd een koffietje en een watertje gedronken. Ook hebben we kaarsen klaargemaakt. Je kon kaarsen kopen en deze van tekst voorzien en daarna deze in een uit te kiezen bocht laten wegzetten. We hebben de kaarsen van tekst voorzien, dat was een zware emotionele klus. Maar hier zie je samenhangigheid terug, bij een zwaar moment van iemand, loopt er iemand rond om bekertjes water uit te delen.. Daarna kun je de kaarsen in een krat zetten in welke bocht je de kaarsen wilt hebben. De kaarsen worden woensdagavond aangestoken in de bochten en deze branden de hele nacht/dag. Ook kun je een hartenkreet ophangen op een daarvoor bestemde want. Je kunt zelf een hartje, een ster of ander vormig papiertje pakken en deze voorzien van een tekst en deze ophangen. Een hele indrukwekkende gebeurtenis, ook de sfeer die in de hal hing was een gevoel van emotie, samenhangigheid, liefde, gemoedelijkheid.... Ook zijn we dag naar de winkel geweest, hier verkochten ze Alpe d'Huzes kleding, van wielbroeken tot wintertenuue, tot wegenuerf, tot muziekd's... Dennis en ik hebben mooie vesten gekocht.

## 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



## Woensdag 3 juni alp d hugus dag,

Dit is de dag Dennis, de dag van de zussen... Om 11:30 uur klonk het startschot voor de fietsende zussen.. De van Beersjes zijn samen met Dennis met de auto naar beneden gegaan. Zodat de Van Beersjes Dennis kon aanmoedigen tijdens de start.. Ondertussen ben ik boven gebleven om hem daar op te vangen. Tijdens het klinken van het startschot was de temperatuur beneden ondertussen opgelopen tot boven de 30 graden. Het advies was dan ook om veeeeel te drinken. Dennis had een rugzak met water meegenomen, op zich handig maar uiteindelijk ging het gewicht van het water ook doorwegen... De van Beersjes mochten pas om 13:00 uur weer de berg op. Die hebben Dennis ingehaald en kort daarna gestopt om van hem de rugzak mee te nemen en hem nog een hart onder de riem te steken. In het dorpje heb ik hem op staan wachten bij het viaduct, een bekende plaats en heb aangemoedigd en mooie foto's gemaakt, Het was toen nog maar een klein stukje. Toen Dennis voorbij was, ben ik naar de finish gered en heb hem daar opgewacht. Ook de Van Beersjes waren ondertussen boven zodat zij hem ook opwachten. Wat een kanjer is Dennis om op het heetst van de dag de Alp d Huez te beklimmen, super gedaan!!!!!!!

## Donderdag 4 juni de dag!

Toen het wekkertje ging om 02:22 zijn Dennis en ik opgestaan. Dennis is met de auto naar beneden gegaan. De berg werd om 03:15 uur afgesloten voor het autoverkeer, dus om 03:00 uur is hij naar beneden gereden. We hebben eerst nog samen ontbeten, valt niet mee om om 03:00 in de nacht een bord brinta naar binnen te werken. Ik had nog wat broodjes meegenomen zodat ik die net voor de start nog kon nemen. Om 03:20 ben ik naar Paleis du Sport gereden met de fiets om daar met meerdere renners onder motorbegeleiding naar beneden te gaan. Ik zag sowieso op tegen het dalen maar zeker in het donker. Gelukkig had ik de dag ervoor met Erik Raeijmaekers nog app contact gehad en hij had mij een beetje gerust gesteld over dit avontuur. Het was enerzijds super spannend maar anderzijds zo mooi, in iedere bocht stonden de kaarsen te branden, je voelde soms zo de warmte van de kaarsen, letterlijk en figuurlijk. Ook zag je de sliert met fietsers en motoren met hun lichten een schitterend gezicht.... Een fantastische ervaring om nooit meer te vergeten, hoe erg ik er tegen op zag hoe blijer ben ik dat ik het hebt gedaan. In het dorp werden we naar de start begeleidt.

## 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



Hier was het aansluiten tot we mochten starten. Ik had wat extra kleding aangedaan voor het dalen. Deze kon ik mooi uitdoen want mijn kanjer stond op mij te wachten bij de start. Om 04:46 klonk voor mij het startschot. De eerste kilometer was nog vlak, door het dorp heen, hier stonden mensen te klappen, kippenuel... Het bruggetje over een bocht naar links en toen begon het.... Wat is het eerste stuk steil. Rustig aan beginnen en met verstand klimmen, dat was het advies, nou dat moet je ook echt doen want anders kom je jezelf flink tegen.. Tot bocht 16 is het heel zwaar, gelukkig hing voor ons in bocht 17 een spandoek van onze mannen Foppe en Jules, dat doet je zo goed dan, je krijgt echt effe vleugels.... Daarna weer rustig aan verder, mijn "taktiek" was, proberen een rustig tempo te fietsen en als je iemand inhaalt effe eerst erachter blijven zitten zodat je weer verder op adem kan komen, ook in de bochten rustig aan doen en op adem komen...

In bocht 7 ben ik voor de eerste keer gestopt. Hier heb ik een lekkere energiereep en een banaantje op. Dus had ik weer nieuwe energie om verder te gaan. Op een gegeven moment komt er in de klim een brede weg, het ziet er heel vlak uit, je denkt eindelijk wat lichter, maar niets is minder waar. Het was gezichtsbedrog en een zwaar klimstuk... Maar goed, al met al ben ik relatief eenvoudig naar boven gegaan. Ik was helemaal trots op mezelf dat ik boven ben gekomen en dat ik onderweg ook nog lekker genoten heb...

Na een korte breake boven met de Van Beersjes (welke mij uiteraard stonden op te wachten) en een interview voor Radio Alpe d'HuZes (in de koersweek 24u per dag radiostation alleen maar voor Alpe d'HuZes) ben ik een droog ondershirt gaan aan doen en een extra jack om weer af te dalen, dit keer gelukkig in het licht. Ik heb dit op mijn gemakje gedaan. Af en toe komen er renners je met een rot gang voorbij, je schrikt je een hoedje... Beneden stond mijn kanjer nog steeds, hij heeft een paar uur alleen beneden staan wachten om weer wat spullen aan te pakken zodat ik daarna weer aan mijn 2<sup>e</sup> beklimming kon beginnen. Na een kusje ben ik van start gegaan. Vanuit de 1<sup>e</sup> keer wist ik dan het eerste gedeelte van de beklimming relatief zwaar was, ik ben achter een tandem gaan zitten, de mensen erop hadden veel aanspraak en hun tempo was relatief laag. Dit zorgde ervoor dat ik ook niet te hard ging... En natuurlijk in bocht 17 hing het spandoek van onze mannen er nog steeds... Ook de 2<sup>e</sup> beklimming ben ik voor de 1<sup>e</sup> keer in bocht 7 gestopt, de nederlandse bocht. Hier stond een DJ en was het gezellig... Ik hebben hier lekker lang staan te genieten, uiteraard effe bijkomen van de beklimming maar ook mede strijders kijken... Din was ondertussen afgedaald met de skilift naar bocht 5 en daar heb ik ook nog een kleine stop gemaakt. Helemaal klaar voor het laatste stuk ben ik daar aan begonnen. De temperatuur liep ondertussen best wel op. Ondertussen was Dennis

## 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



vanuit het dal ook weer op de top maar dan met de bus en de skilift en heeft in de bocht bij het viaduct diverse foto's kunnen maken. Toen het laatste stuk naar de finish, daar wordt je gedragen door de mensen die langs de kant staan en de laatste 100 meter is het dalen.. Daarnaast wordt je door Betty en Bea (de roze ulek worden ze genoemd) door de finish heen geroepen, iedereen die over de finish komt bij Betty en Bea worden persoonlijk genoemd door de microfoon. Dit is natuurlijk hartstikke leuk, daarnaast het gevoel dat je het gehaald hebt en het besef dat je gezond bent en dat je veel geld opgehaald hebt voor het KWF, dan voel je je op dat moment helemaal gelukkig.....

Wellicht had er nog een 3<sup>e</sup> keer ingezet, alleen het werd warmer en ik vond het ook super leuk om met de Van Beersjes en mijn kanjer naar de finish te kijken zodat ik besloten heb om niet meer voor een 3<sup>e</sup> keer te gaan, het doel was bereikt..... Daarna lekker verder gegaan met genieten want wat is het een evenement zeg.....!!

## Donaties

De voorlopige eindstand van mij is € 3.805,00, de toezeggingen komen hier nog bij, een mooi resultaat..

Het totale donatiebedrag zonder toezegging per beklimming is € 11.492.784,58 en het toezeggingsbedrag is € 3.500.000,00

Volgens mij kan er nog steeds gedoneerd worden:

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

## Tot slot

Kortom een fantastische week, we hebben veel gelachen samen met de Van Beersjes maar ook met een traan waarin je weer beseft dat maar 1 ding belangrijk is in het leven en dat is gezondheid en dat kanker hopelijk snel onder controle is en dat mensen daar niet meer aan dood hoeven te gaan of onder te lijden....

**Bedankt voor iedereen in welke vorm dan ook mij gesteund heeft.**

Wellicht tot een nieuw avontuur!!

## 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

# Doorkomsttijden

### Klim 1 (voltooid!)

Waar	Tijd
Gestart om:	04:46:12
Bocht 16	05:14:56
Bocht 9	05:48:41
Bocht 7	05:58.02
Bocht 3	06:35:52
Top bereikt om	06:55:29
Totale duur klim	02:09:17

### Klim 2 (voltooid!)

Waar	Tijd
Gestart om:	09:24:23
Bocht 16	09:50:42
Bocht 9	10:23:47
Bocht 7	10:33:14
Bocht 3	11:47:12
Top bereikt om	12:07:43
Totale duur klim	02:43:17

**Totaal 3843 Kcal verbrandt..**

## Opgeven is geen optie

Help mij de berg op:

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

