

NIEUWS

2012, nummer 1, 28 maart 2012

Dit is de nieuwsbrief van de Rijndam Racers. Vijf handbikers bereiden zich voor op de beklimming van de Alpe d'Huez in Frankrijk op donderdag 7 juni 2012. Dat doen ze in het kader van het wielerevenement Alpe d'HuZes. Ze hopen veel geld op te halen voor KWF Kankerbestrijding.

We houden je één keer per twee weken op de hoogte van de belangrijkste vorderingen:

- Hoe staat het met de fitheid van de handbikers?
- Welke acties staan er op stapel?
- Hoeveel geld is er al opgehaald?

Het team



v.l.n.r. Wim van der Meer, Pim van Hekken, Dick van Leeuwen, Jeffrey Kievit, Mark Ruiter

Het team Rijndam Racers 2012 bestaat naast handbikers ook uit buddy's. Dit zijn de duo's:

- Wim van der Meer met buddy Lieke Buitink
- Pim van Hekken met buddy Jan Kamberg
- Dick van Leeuwen met buddy Rogier Broeksteeg
- Jeffrey Kievit met buddy Janny van Bergeijk
- Mark Ruiter met buddy Karin Postma

Aftrap

Op donderdag 16 februari was het hele team compleet voor de officiële aftrap 2012. Handbikers en ondersteuners zagen de presentatie van initiatiefnemer Rogier Broeksteeg over (de aanloop naar) het evenement. Er waren schitterende en soms best heftige foto's van de beklimming van vorig jaar te zien. Iedereen weet nu waar hij/zij aan begonnen is (?!). Er werd (hernieuwd) kennisgemaakt en plannen werden gesmeed.

Pim traint zich fit

Handbiker Pim van Hekken is een ervaren Rijndam Racer. Vorig jaar deed hij ook mee. Hij is goed bezig. In het weekend van 17 en 18 maart trainde hij in Zuid Limburg. Fietste ongeveer 50 km met heel veel beklimmingen, waaronder de Keutenberg. Met een hellingspercentage van 22% is dat de steilste 'berg' van Nederland.

Vorig weekend was hij present in Papendal (Arnhem) bij de Rabo talentendag aangepast wielrennen. Pim heeft een paar sponsorplannen waarmee hij een mooi bedrag voor KWF Kankerbestrijding hoopt te verdienen. Verder is het veel kilometers maken, keihard trainen en naar de sportschool.

Pim heeft een motto: 'Geen pijn, geen finish op de Alpe d' Huez op 7 juni!!!'

Mark zoekt vrienden

Een nieuwe Rijndam Racer is Mark Ruiters. Deze handbiker is op zoek naar 200 vrienden die hem voor € 25 willen sponsoren. Op zijn persoonlijke blog www.markruiter.com/blog hebben de eerste sponsors zich al gemeld. Mooi gedaan Mark!

Trainingsweekend

Om de armspieren voor te bereiden op het grote werk trainen de Rijndam Racers als team op 4, 5 en 6 mei in de Ardennen. Alleen handbiker Wim van der Meer kan vanwege wedstrijden niet mee. Maar hij is ervaren, want was vorig jaar al van de partij. In een volgende nieuwsbrief komen we uitgebreid terug op het proefdraaien.



Bus gezocht

Voor het vervoer van de handbikes naar Frankrijk zoeken wij een bestelbus. Wie is in het bezit van zo'n vervoermiddel of kent iemand die zijn bus van zondag 3 tot en met vrijdag 8 juni kan missen? Geef het door aan Rogier Broeksteeg: r.broeksteeg@rijndam.nl.

CD's en DVD's

Fysiotherapeut Jan Kamberg is één van de ondersteuners. Hij verzamelt CD's en DVD's. In april probeert hij ze te verkopen in de centrale hal van Rijndam revalidatiecentrum, locatie Westersingel. Al het geld dat hij ermee ophaalt gaat naar KWF Kankerbestrijding. Dus kun je je CD's en DVD's missen? Geef ze af bij de centrale receptie van Rijndam, locatie Westersingel. Of mail Jan: j.kamberg@rijndam.nl.

Yoga

Lieke Buitink is met iets heel anders bezig. Bij haar kun je in april en mei terecht voor een introductie-cursus Hatha Yoga. Echt een buitenkans: acht lessen op dinsdag van 17.30 tot 18.45 uur voor € 50. En de opbrengst is natuurlijk voor KWF Kankerbestrijding. Meer info, mail fysiotherapeut Lieke: lbuitink@rijndam.nl.

Wijnproeverij

Op donderdag 26 april van 18.30 tot 21.00 uur organiseert Rogier Broeksteeg een wijnproeverij voor het goede doel. Hier krijg je de kans om witte, rosé en rode wijnen te proeven gemaakt van verschillende druivensoorten. Door dat in de juiste volgorde te doen ga je beter herkennen waar het naar smaakt, wat je er bij zou kunnen eten en welke soort wijn je het lekkerst vindt. Voor € 15 ben je van de partij, en dat is echt een koopje. Geef je vóór 20 april op bij Rogier: r.broeksteeg@rijndam.nl. De proeverij vindt plaats in de Panoramazaal van Rijndam, locatie Westersingel.



Tenue 2011 te koop

Ben je geïnteresseerd in een mooi wielertenuet? Wij hebben ze te koop. Voor € 60 ben je de trotse eigenaar van een goed passende outfit. En tegelijkertijd steun je de Rijndam Racers. Voor informatie stuur je een mail naar Janny van Bergeijk: jvbergeijk@rijndam.nl. Bellen kan ook naar (078) 6523172.

Website

Op www.rijndamracers.nl publiceren wij regelmatig nieuwe berichten. Je vindt er verhalen van de handbikers en verder staat er allerlei informatie over sponsoring van de Rijndam Racers.

Rekeningnummer

Donaties in welke vorm dan ook, zijn van harte welkom op het rekeningnummer van de Rijndam Racers: 1591.22.406 (Rabobank) t.n.v. Rijndam Revalidatiecentrum inzake Alpe d'HuZes.

Nieuws

Heb je berichten voor deze nieuwsbrief? Stuur ze naar Jolanda Polhuijs: j.polhuijs@rijndam.nl.

Verzendlijst

Wil je op de verzendlijst of ken je iemand die het leuk vindt de nieuwsbrief te ontvangen? Mail het e-mail adres naar j.polhuijs@rijndam.nl.