

NIEUWS

2012, nummer 2, 19 april 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

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



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

Twitter

Sinds kort kun je de Rijndam Racers volgen via twitter: <http://twitter.com/RijndamRacers>. Zo blijf je op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen. Regelmatig sturen we een tweet (een berichtje) de wereld in.

Tourdag in Wouw

Pim van Hekken, Rogier Broeksteeg en Jan Kamberg doen mee aan de tourdag van een groot wielerspektakel in Wouw (West Brabant). Op 28 april staan ze daar aan de start om te trainen, maar ook om aandacht te vragen voor Alpe d' HuZes.

Nieuwe sponsors

Naast hoofdsponsors Coloplast en Rijndam revalidatiecentrum verwelkomen we Hollister, Medireva, Accenture en Matric organisatieadvies als sponsor. De Rijndam Racers zijn ontzettend blij met hun bijdrage!

Verder bedanken we De Kruijff Grafimedia voor het drukken van 300 visitekaartjes met het bankrekeningnummer.

Mark en de hellingproef

Mark Ruiter trainde vorige week onder begeleiding van zijn buddy Karin Postma met de handbike op de lopende band. Mooi is dat je daarop een helling kunt nabootsen. Een hellingspercentage van 6% doorstond Mark met gemak. Wel kwam hij erachter dat hij nog wat trainingsarbeid moet verrichten om die helling van 8% te nemen. Karin vond het goed om zo samen te trainen, omdat zij op die manier inzicht krijgt hoe bijvoorbeeld Mark's hartslag op inspanning reageert.



Wim rijdt wedstrijden

Wim van der Meer reed in 2010 alle zeven wedstrijden van het Nederlands Handbike Circuit (NHC). In 2011 deed hij dit circuit weer en dat ging een stuk beter dan het jaar ervoor dankzij de training voor de Alpe d'HuZes. Nu, in 2012, gaat hij proberen zijn tijd op de Alpe d'Huez te verbeteren. Daarom doet hij opnieuw mee aan de wedstrijden van het Nederlands Handbike Circuit. Op 21 april is de eerste wedstrijd op de baan van de Rotterdamse Wielren Combinatie Ahoy. Hij hoopt dat ook de andere Rijndam Racers en donateurs van de partij zullen zijn.



Professionele foto van Pim

Fred Homan maakt al jaren foto's van het aangepast wielrennen. Op 31 maart was hij in Papendal en omgeving toen 'onze' Pim van Hekken bij de KNWU (Koninklijke Nederlandse Wielren Unie) aan het trainen was. Fred schoot een paar plaatjes en stuurde die naar de Rijndam Racers. De foto hiernaast wilden wij je niet onthouden.

Wielershirts

Het ontwerp voor het wielershirt van de Rijndam Racers is klaar! Wouter Noordink en Jan Kamberg hebben er iets moois van gemaakt. De logo's van de sponsors zijn doorgestuurd en het shirt is in productie genomen. We staan te popelen de nieuwe shirts te laten zien.

CD en DVD-markt start op 23 april

De door Jan Kamberg ingezamelde CD's en DVD's kun je van maandag 23 april tot en met vrijdag 27 april kopen in de centrale hal van Rijndam, locatie Westersingel. Je vindt ze in de buurt van de balie. De CD's en DVD's kosten € 2 per stuk en drie voor € 5. Afrekenen kan bij de dames en heren van de receptie. De opbrengst is voor KWF Kankerbestrijding.

Gratis wijn

Op donderdag 26 april houdt Rogier Broeksteeg een wijnproeverij voor het goede doel. Wijnkoperij Platenburg uit Rotterdam stelt de wijn gratis beschikbaar.

Inmiddels hebben 25 liefhebbers zich ingeschreven. Zij betalen € 15 voor deelname. De totale opbrengst gaat naar KWF Kankerbestrijding.

Wil je ook deelnemen? Mail naar Rogier: r.broeksteeg@rijndam.nl.

Fietjespasta

Een fietsenmaker in Dronten sponsorde 3,5 kg 'fietsjespasta'. Tijdens het trainingsweekend in de Ardennen wordt een flinke aanslag gepleegd op de spieren van handbikers en buddy's. Daar komt deze gift goed van pas!



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.

Rijndam
RACERS