

NIEUWS

2012, nummer 4, 30 mei 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 en buddy Lieke Buitink
- Pim van Hekken en buddy Jan Kamberg
- Dick v Leeuwen en buddy Rogier Broeksteeg
- Jeffrey Kievit en buddy Janny van Bergeijk
- Mark Ruiter en buddy Karin Postma

Verdere begeleiding: Remco Timmermans (arts), Tebbe Sluis (arts), Coen Vuyk (technische man/motionmatters.nl), Fenna Oskam (catering), Hans Mallie, Piet van Gorkum en Jolanda Polhuijs.



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



Het is bijna zover

- Zondag 3 juni vertrekken de Rijndam Racers naar Frankrijk. Aan het einde van de dag nemen ze hun intrek in vier appartementen in Oz-en-Oisans. Dat is vlakbij Bourg d'Oisans, het dorpje aan de voet van de Alpe d'Huez.
- Op maandag 4 juni traint het team 's ochtends samen met het team van hoofdsponsor Coloplast. Een deel van de uiterst serieuze Col de la Croix de Fer staat op het programma. Coloplast trakteert aan het einde van de beproefing op een lunch.
- Op dinsdag 5 juni is de grote test. Er wordt getraind op de eerste bochten van de Alpe d'Huez. Best spannend! Aan het einde van de training is er een picknick in Bourg d'Oisans.
- Op woensdag 6 juni trainen de handbikers 's ochtends voor de laatste keer en 's middags hebben ze rust.
- Donderdag 7 juni is de grote dag De beklimming van de 21 bochten van de Alpe d'Huez !!!!!

Iedere dag verslag

Op www.rijndamracers.nl (kopje nieuwsbrief) vind je van 2 tot en met 7 juni iedere dag een kort verslag van de belevenissen van de Rijndam Racers in Frankrijk.

Ook via <http://twitter.com/RijndamRacers> verspreiden we regelmatig een berichtje vanuit de Alpen.



Jeffrey Kievit houdt het hoofd koel tijdens de test. Arts Remco Timmermans en collega-handbiker Pim van Hekken volgen de prestaties.

Maximaaltest op 15 mei

De handbikers werden op 15 mei aan de laatste maximale inspanningstesten onderworpen. Hiermee meten de onderzoekers onder andere het vermogen en de zuurstofopname van de atleten. De conclusie: Iedereen is er klaar voor!

Loterij en bingo leveren € 2.695 op

Pim van Hekken en zijn vrouw Carola staken veel tijd in het verkopen van loten. Er was geen inwoner in hun woonplaats Sint Philipsland te vinden zonder een lot. Op vrijdag 11 mei was de trekking in Dorpshuis 'De Wimpel'. De loterij leverde € 2.225 op en een speciaal georganiseerde bingo € 470. Een zeer geslaagde actie voor Alpe d'HuZes!

Zelfs Omroep Tholen besteedde er aandacht aan:

<http://www.omroeptholen.nl/nieuws/pim-van-hekken-gaat-opnieuw-naar-alpe-d-huzes>



Pim en Carola tijdens de loterijtrekking



Jeffrey in de Echo

In het Rotterdamse weekblad De Echo stond een interview met Jeffrey Kievit:

<http://www.dichtbij.nl/rotterdam-noord/regio/artikel/2337658/het-kan-ook-in-een-rolstoel.aspx>.

Jeffrey vertelt over zijn dwarslaesie en over zijn motivatie om met de Rijndam Racers mee te doen aan Alpe d'HuZes.

De kop boven het artikel is: 'Het kan ook in een rolstoel'.

Een sportcoupé voor Dick

Dick van Leeuwen heeft een nieuwe handbike. Het is een demonstratiemodel. Dick kon hem voor een leuke prijs overnemen van leverancier Ecart Sport. De nieuwe fiets weegt minder, loopt lichter en gaat een tandje vlotter dan de oudere generatie handbike. Daarnaast ziet hij er ook nog eens beter uit. Zelf zegt Dick erover: 'Ik heb mijn oude T-Ford ingeruild voor een sportcoupé.' Dat scheidt verwachtingen op de Alpe d'Huez!



Dick op zijn nieuwe fiets tijdens de maximaaltest



Barbecue

Eva en Bart zijn vrienden van handbiker Mark Ruiter. Zij organiseerden op donderdag 17 mei een sponsorbarbecue in hun tuin in Leiden. En er werd niet alleen lekker gegeten voor het goede doel. Enkele gasten stapten ook nog eens op de fiets om te trainen met Mark. Deze fantastische dag leverde € 535 op voor Alpe d'HuZes. Met dank aan Eva en Bart!

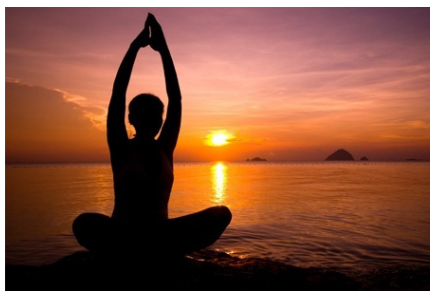
Echte graffiti!

Fenna Oskam organiseerde een graffitiworkshop voor het goede doel. Fenna is fysiotherapeut in Rijndam en ze zorgt in Frankrijk voor de catering van het team.

Op woensdag 9 mei kregen medewerkers van Rijndam revalidatiecentrum, hun partners, kinderen en vrienden de gelegenheid om zich voor € 20 uit te leven met spuitbussen en bijbehorende materialen. Ze deden oefeningen om de techniek van het graffiti spuiten onder de knie te krijgen. Vervolgens gingen ze aan de slag met hun eigen kunstwerk op een canvas doek van 50 x 50 cm. En zeg nu zelf: dat ziet er tof uit!

Graffitinetwerk.com: bedankt voor jullie bijdrage. Fenna stortte € 260 op de rekening van Alpe d'HuZes/KWF Kankerbestrijding.





On the beach

Het kennismakingsprogramma Hatha yoga met fysiotherapeut Lieke Buitink sloot afgelopen zondag 26 mei af met een bijeenkomst op het Zuiderstrand van Den Haag. Prachtig weer, dus dat was zweten. Daarna thee en wat lekkers. Ook weer een geslaagde actie voor Alpe d'HuZes!

Sponsors bedankt!

De Rijndam Racers bedanken alle sponsors voor hun grote en kleine bijdragen. Iedere dag komen er nog giften binnen op de rekening van de Rijndam Racers. Na terugkomst uit Frankrijk maken we de balans op en informeren wij je over het totaal bedrag.

Hoofdsponsors:



Rijndam revalidatiecentrum

Ook veel dank alle familieleden, vrienden en collega's van de Rijndam Racers die een bijdrage hebben overgemaakt.

Overige sponsors:



DE KRUIJFF GRAFIMEDIA

United Care Products

Matric Organisatieadvies

Motion Matters

Active8

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.

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.