

NIEUWS

2012, nummer 5, 13 juli 2012

Dit is de nieuwsbrief van de Rijndam Racers. Vijf handbikers beklommen de Alpe d'Huez in Frankrijk op donderdag 7 juni 2012. Dat deden ze in het kader van het wielerevenement Alpe d'HuZes. Ze haalden veel geld op voor KWF Kankerbestrijding.

In deze laatste nieuwsbrief van 2012 lees je over de belevenissen in Frankrijk van 3 tot en met 7 juni 2012.

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 van 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.



het wielerteneu 2012



lunch in Auberge la Douce Montagne met team Coloplast

De week in het kort

▪ Op een regenachtige zondag 3 juni reizen de Rijndam Racers naar Frankrijk. Onderweg veel andere Nederlandse auto's met fietsendragers en busjes voorzien van Alpe d'HuZes logo. Aan het einde van de dag nemen handbikers en ondersteuners hun intrek in vier appartementen in Oz-en-Oisans. 's Avonds is de presentatie van het nieuwe wielerteneu van de Rijndam Racers in het grote appartement van de handbikers.

▪ Het is droog als handbikers en buddy's op maandag 4 juni verzamelen op de parkeerplaats bij het stuwmeer voor de ontmoeting met het team van hoofdsponsor Coloplast. Tijd voor een groepsfoto. Daarna volgt een training aan de voet van de Col de la Croix de Fer. De zon breekt door. Team Coloplast trakteert op een lunch. Ervaringen worden uitgewisseld terwijl wordt gesmuld van heerlijke pastagerechten.

De handbikers rusten 's middags uit van de beproeving. De ondersteuners stappen op de fiets en pakken nog een colletje.



training op Alpe d'Huez



picknick in Bourg d'Oisans



welkome aanmoediging



drukke op de Alpe



- Op dinsdag 5 juni is de grote test. De handbikers trainen onder een stralende zon op de eerste bochten van de Alpe d'Huez. Al direct gaat het steil omhoog. De schrik slaat om het hart, maar eenmaal in de goede cadans valt het toch niet tegen.

Er is een welverdiende picknick met pannenkoeken op de parkeerplaats van Bourg d'Oisans, het dorpje aan de voet van de Alpe d'Huez. Daar komen de verhalen los.

's Middags beklimmen de ondersteuners de Alpe. Ze hebben blijkbaar nog lucht over. Allemaal bereiken ze de top.

Tegen de avond gaan Jan, Remco en Fenna op pad om het asfalt van de Alpe d'Huez te voorzien van aanmoedigingen. De Rijndam Racers staan er gekleurd op.

- De handbikers doen het op woensdag 6 juni rustig aan. Ze sparen hun krachten. Vier van hen stappen, al dan niet met rolstoel, in de gondeltjes van Oz-en-Oisans om boven in Alpe d'Huez uit te komen. Er is volop medewerking van de liftjongens bij het tillen, want trappen zijn nu eenmaal niet rolstoelvriendelijk. In Alpe d'Huez is het een drukke van belang.

De eerste dag van het evenement Alpe d'Huez is in volle gang. Het is een voorproefje op wat de handbikers morgen te wachten staat. De ondersteuners durven het aan de pittige Col de la Croix de Fer te beklimmen. Het is een droge, deels zonnige dag, maar op grote hoogte komen ze sneeuw tegen.

- Donderdag 7 juni is de grote dag Eindelijk is daar voor de handbikers de beklimming van de 21 bochten van de Alpe d'Huez! Om 08.00 uur draait iedereen al warm op een parkeerplaats in Bourg d'Oisans. Het weer werkt mee: grotendeels zonnig, maar niet te warm. Team Coloplast komt helemaal vanuit Grenoble om de Racers uit te zwaaien. Dan vertrekken handbikers en buddy's naar boven. In het begin nog keurig in een rijtje achter elkaar. Daarna volgt iedereen zijn eigen tempo. Het is aftellen van bocht naar bocht. Die bochten zijn behangen met spandoeken en foto's van mensen die er niet meer zijn. Er zijn velden met aangestoken kaarsen voorzien van een persoonlijke boodschap, maar er is ook opzweepende muziek en veel mensen die klappen en aanmoedigen. Er heerst saamhorigheid. In bocht 10 is de eerste pleisterplaats met water, bananen en andere versnaperingen die een handbiker nodig heeft om boven te komen. Dan is het verder naar bocht 6 waar Hans en Piet iets in de rugzak hebben. Uiteindelijk bereiken alle handbikers de top. Het is feest! Over hun tijden en ervaringen verderop meer.



Wim van der Meer

Wim is één van de ervaren Rijndam Racers. Voor de tweede keer deed hij mee aan het evenement Alpe d'HuZes.

Alle ervaring ten spijt, soms heb je materiaalpech. Wim: 'Tijdens de beklimming op 7 juni brak tussen bocht 12 en 11 mijn versnellingskabel.' Gelukkig was materiaalman Coen Vuijk snel ter plaatse. Hij repareerde het mankement. En met een persoonlijk record van 3:45:09 uur bereikte Wim de finish.

Wim: 'Dat ik na de kabelbreuk mijn weg weer kon vervolgen was een mooi moment. Ook de binnenkomst in Alpe d'Huez heeft indruk gemaakt. Wat een mensen. Het leek de Tour de France wel. Daarna volgde de ontlasting na het bereiken van de finish. Jammer dat mijn vrouw Wil niet boven kon staan.'

Pim van Hekken

Pim maakte vorig jaar het Alpe d'HuZes evenement voor het eerst mee. 'Dat maakt het toch een stuk comfortabeler. Je weet wat er komen gaat, dus je hebt minder spanning. Ook dit jaar was het een superdag met mooi weer. De drukte op het parcours was vergelijkbaar met het jaar ervoor.'

Pim kwam met een tijd van 3:51:51 uur over de streep. 'Ik heb een leuke week met een goed gevoel afgesloten.'



Dick van Leeuwen

'Het meedoen aan Alpe d' HuZes was een positief avontuur,' vindt Dick: 'De hele happening in Frankrijk, maar ook de weg ernaar toe vond ik heel plezierig. Ik heb geen moment getwijfeld of ik die top wel zou halen. Mijn voorbereiding was goed en ik stond er heel onbevangen in. Toen we op 7 juni ook nog eens prachtig weer hadden, kon het eigenlijk niet meer mis gaan.'

Dick trotseerde in 3:54:14 uur de 21 bochten van de Alpe. Een tijd die indruk maakt bij zo'n eerste beklimming.

Dick is blij dat hij het sporten weer heeft opgepakt. 'Nog steeds zit ik ieder weekend op de fiets. Niet meer zo intensief als net voor het evenement, maar toch. Ik heb zelfs plannen om in de winter op een rollerbank op zolder door te trainen.'

Jeffrey Kievit

Nog niet eerder was Jeffrey in de Alpen. 'Ik heb een fantastische week gehad,' vertelt hij, 'de sfeer was goed. We leken wel een vriendengroep. Het was eigenlijk te kort'. Jeffrey heeft enorm genoten van de binnenkomst in Alpe d'Huez op 7 juni. Nog iedere dag kijkt hij naar het filmpje dat Coen van hem maakte toen hij door een haag van aanmoedigende mensen fietste. 'Ik krijg er steeds weer kippenvel van.' Jeffrey finishte in 5:00:45 uur. Zijn moeder, oma, oom, beste vriend en vriendin stonden hem op te wachten. Ook zij hadden een onvergetelijke dag.

'Volgend jaar doe ik graag weer mee. Ik heb eindelijk een doel om te blijven fietsen.'



Mark Ruiter

In de stromende regen op een steile helling tijdens het trainingsweekend in de Ardennen vroeg Mark zich af waar hij mee bezig was. Toch stond hij er op 7 juni, aan de voet van de Alpe d'Huez. 'Het was een mooie en enerverende dag! Iedereen was er voor hetzelfde doel, maar wel met z'n eigen uitdaging. Alpe d'HuZes is een prachtig evenement voor wielrenners, hardlopers, handbikers en supporters. Het ging om de fysieke prestatie, maar ook om de emotie.'

Mark had 6:06:47 uur nodig om boven te komen. 'Bij bocht vier dacht ik dat ik er bijna was. Ik zag het dorp al. Maar dan lees je op een bordje dat je nog 4 km. moet. Pfffff. Ik ben blij dat ik niet heb opgegeven. Het bereiken van de finish had ik voor geen goud willen missen.'

Mark had niet de snelste tijd. Wel was hij kampioen in het binnenhalen van sponsorgelden. In totaal bracht hij ca. € 7.000 bijeen voor KWF Kankerbestrijding.

Zijn volgende doel is recreatief fietsen op zijn nieuwe handbike in New York en in de polder.

Mark's weblog

Eenmaal terug van de enerverende week in Frankrijk beschreef Mark Ruiter op zijn weblog hoe hij donderdag 7 juni is doorgekomen. Het werd een mooi verslag van DE dag van de beklimming van de Alpe d'Huez. Echt het lezen waard!

<http://www.markruiter.com/blog/?p=328>



Missie geslaagd!!!

De Rijndam Racers zijn geslaagd in hun missie. We hebben laten zien dat mensen met een dwarslaesie grote uitdagingen kunnen aangaan en met deze uitdaging hebben we weer veel geld opgehaald voor KWF Kankerbestrijding. Het exacte bedrag is nog niet bekend, maar ligt tussen de € 25.000 en € 30.000.

Onze Rijndam Racers handbikers (Wim, Pim, Mark, Jeffrey en Dick) leverden een geweldige sportprestatie. Ze hebben hiervoor hard getraind en vooral ook veel gelaten. Alle vijf leverden zij een topprestatie en haalden ze de top van de Alpe d'Huez. Als je dit kan, geeft dat waarschijnlijk veel vertrouwen en hopelijk heeft deze uitdaging hen nog veel meer opgeleverd dan een goede conditie. Bedankt voor jullie inzet!

We hebben een goede voorbereiding gehad en de week in Frankrijk verliep uitstekend. Dit kan alleen maar door de inzet van vele sponsoren en vrijwilligers.

Allereerst bedanken we onze sponsoren Coloplast en Rijndam revalidatiecentrum voor de financiële steun aan de Rijndam Racers en aan het KWF. Daarnaast was jullie betrokkenheid bij ons project van grote waarde. Ook dit jaar hebben we in Frankrijk jullie support ervaren. We feliciteren team Coloplast van harte met hun sportieve prestaties tijdens de Alpe d'Huez.

Ook vele andere sponsoren steunden ons. Hollister, MediReva, Matric organisatieadvies, Motion Matters, Unica, Accenture, Outdoor Valley, Allergan, Patientline, de Kruijff Grafimedia, Wijnkoperij Platenburg, United Care Products en Active8: bedankt voor jullie (financiële) ondersteuning van de Rijndam Racers.

Uiteraard bedanken we graag alle vrienden van de Rijndam Racers en alle deelnemers aan de sponsoracties. Mede door jullie bijdrage kunnen we trots zijn op onze steun aan KWF Kankerbestrijding.

Foto's op de website

Op www.rijndamracers.nl (foto's 2012) staan veel extra foto's. Neem een kijkje en beleef het evenement mee.

Het meedoen aan het evenement Alpe d'Huez was mogelijk dankzij de grote groep vrijwilligers.

Technische man (Coen): Bedankt voor je technische ondersteuning. Jouw kennis en inzicht in dit soort activiteiten waren van grote toegevoegde waarde.

De buddy's (Jan, Karin, Lieke, Janny en Rogier): bedankt voor jullie bijdrage aan de testen, de trainingen en de pep talks op de moeilijke momenten. Team artsen (Remco en Tebbe): bedankt voor jullie betrokkenheid en ondersteuning tijdens de testen en in Frankrijk. De overige Rijndam Racers (Hans, Jolanda, Piet en Fenna): bedankt voor jullie enthousiasme, betrokkenheid en vele werk rondom de logistiek in Frankrijk. Fenna bedankt voor het heerlijke eten! Guido en Joep bedankt voor jullie inzet op 7 juni. Geweldig dat jullie dit mee konden maken. Als laatste wil ik Janny, Jolanda en Jan bedanken voor hun vele werk in de voorbereiding. Het was een groot plezier om dit met jullie te doen.

Als laatste wil ik alle partners en familie van onze handbikers bedanken. Voor het geduld dat jullie ongetwijfeld regelmatig gehad moeten hebben omdat er weer eens getraind moest worden.

Uiteraard ook voor jullie grote inzet in Frankrijk. Mede daardoor hebben we zo'n fantastische week gehad. Wil, Carola, Petra en Jan bedankt!

Rogier Broeksteeg



Zonder Rogier Broeksteeg geen Rijndam Racers

Sponsors bedankt!

De Rijndam Racers bedanken alle sponsors voor hun grote en kleine bijdragen. Nog steeds komen er giften binnen op de rekening van de Rijndam Racers. Onlangs berichtte handbiker Pim nog dat de Spar supermarkt in zijn woonplaats Sint Philipsland € 2.000 heeft overgemaakt. Een geweldig mooi gebaar, aangezien de Spar ook al hoofdsponsor is van het evenement Alpe d'HuZes.

In totaal zullen de Rijndam Racers tussen de € 25.000 en 30.000 overmaken naar Alpe d'HuZes/KWF Kankerbestrijding.

Hoofdsponsors:



Rijndam revalidatiecentrum

Ook veel dank aan 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

Rekeningnummer

Donaties zijn nog steeds welkom op het rekeningnummer van de Rijndam Racers: 1591.22.406 (Rabobank) t.n.v. Rijndam Revalidatiecentrum inzake Alpe d'HuZes.

Verzendlijst

Als je al op de verzendlijst staat, dan houden we je via de nieuwsbrief op de hoogte van de activiteiten van de Rijndam Racers in 2013.

Sta je nog niet op de verzendlijst en wil je er graag op komen, mail dan je e-mail adres naar j.polhuijs@rijndam.nl.

Meer informatie: www.rijndamracers.nl of www.opgevenisgeenoptie.nl