



3e Sponsorverslag Gwen & Chris. Team 26: "Healthwinners"

Het zit er op!

We hebben de Alpe d'Huez 'bedwongen':

Gwen 4x en Chris 5x! We hebben allebei daarmee onze verwachtingen overtroffen. Gwen had gezegd "ik denk 2 tot 3 keer" en Chris had vier keer aangegeven. We zijn er trots op. Als we dit schrijven is het een week geleden dat we 's morgens om 4 uur opstonden om vervolgens de gehele dag bezig te zijn met de berg.

Maar ook waren we tussendoor bezig met SMS'en, want velen van jullie hebben ons via internet (tijden + webcam) en via Radio 2 op de voet gevolgd en zo ook wat van het gevoel en van de emoties meegekregen. Dat was voor ons een geweldige steun, dank daarvoor!

De aanloop

We hadden er hard voor getraind, Hoewel wij altijd al intensief gesport hebben (wedstrijdzeilsport, skiën, hardlopen, fitness en mountainbiken) hebben we ons pas in oktober vorig jaar toegelegd op het wielrennen. En we hebben daarbij veel geleerd, we hebben veel met ervaren wielrenners gesproken en getraind en veel gelezen: over trainingsopbouw, hartslag, materiaal, voeding, etc). Want hoe bereid je je voor op zo'n extreme prestatie? We hebben vele kilometers afgelegd op de Utrechtse Heuvelrug (Amerongse berg, Grebbeberg), de Posbank en Zuid-Limburg. En in mei een trainingsweek op Mallorca. OP de racefiets legden we zo'n 2000 trainingskilometers af. Met z'n tweeën en met ons team. Daarnaast hebben we veel in de sportschool spinninglessen gevolgd. Daarnaast hebben we ons nog verder verdiept in de juiste voeding(stoffen), die ons het beste ondersteunen en met name Gwen las vele boeken van ultra-atleten over voeding ter voorbereiding op en tijdens extreme duursporten. We hebben ook onze eigen voeding en dranken bereid.

En we waren er klaar voor, we voelden ons goed en konden niet wachten om af te reizen naar Frankrijk.

Mega evenement

De schatting is dat circa 4000 Nederlanders de campings, hotels en appartementen rondom Bourg d'Oisans bevolkten, met als episch centrum Camping La Piscine. Op de camping stond een tent van 600 m³; een complete gaarkeuken om 700 mensen per dag van een warme maaltijd te voorzien (niet voor ons dus), extra tenten voor medische verzorging, massage etc. Twee pelotons van de Landmacht waren aanwezig voor de opbouw en ondersteuning; zij hebben ook 's nachts de banners van de sponsors opgehangen. Daarnaast waren er een medisch team aanwezig, motoren (die de kleding naar boven vervoerden), taxibusjes voor supporters, etc.

Al het materiaal werd vanuit Nederland aangevoerd door 2 vrachtwagens van 110 kuub. Een van de credo's van de organisatie is anti-strijkstok-beleid, dus voor dit alles is geen cent betaald, ofwel alles was gesponsord, of werd door de deelnemers betaald, met de overwinst voor het goede doel. Zelfs de speciaal aangeschafte 4 ijslepels voor het toetje werden na afloop bij opbod verkocht.

En het is ongelooflijk hoe de inzet van de vrijwilligers was! Dat heeft een enorme indruk op ons gemaakt. Dit jaar was Bourg d'Oisans ook goed voorbereid op de komst van die gekke Nederlanders, want alle winkels en restaurants hadden oranje ballonnen opgehangen en oranje borden met de tekst "Welkom in Bourge d'Oisans". En dat was nog niet vanwege het voetbal....

Dit sfeerbeeld is de hele week zo gebleven, dus het kon niet anders of de fietsdag moest een groot succes worden. De feestvreugde werd nog eens verhoogd door de melding op woensdagavond dat de sponsorteller op dat moment op 3,058 miljoen stond. 6 Oktober volgt de officiële overhandiging en bekendmaking van het gehele bedrag, tot die dag staat het bedrag op hoge gesponsorde renterekening.

Voorbereiding tijdens de koersweek

Zondag zijn we aangekomen en wij verbleven met het grootste gedeelte van ons team zeven kilometer verderop in een stacaravan. De kachel was daarin de grootste luxe en die hadden we die week hard nodig met temperaturen rond de 10 graden. Maandag hebben we een eerste trainingsrit gemaakt naar de Col d'Ornon (1370 m hoogte), dat was goed om te acclimatiseren.



Dinsdag hebben we met goed weer de Alpe d'Huez beklommen. Waar praten we dan over? 13 Kilometer naar boven, het gemiddelde stijgingspercentage is 8,2%, we passeren 21 bochten en we overbruggen zo'n 1000 hoogtemeters per keer. Dat deden we in één uur en twintig minuten en dat viel ons niet tegen. We zijn rustig afgedaald en Chris en teamgenoot peter hebben onderweg nog een band vervangen van Janneke. Deze klim heeft ons ook het vertrouwen gegeven voor de grote dag op 5 juni!



Woensdag was een rustdag, die geen rustdag werd.

We hadden pech met de kleding gehad (logo's waren er niet, kleding was niet volledig) en nu konden we de aanwezige kleding ophalen. Ook was het vandaag de dag van de foto's" van de individuele renners en van de teams. Het was net een bijenvolk: want zo'n 450 renners stonden daar ineens bij elkaar in het officiële tenue! Aansluitend hebben wij nog foto's laten maken van ons team bij de banners van de shirtsponsors. Daarna door naar de fysio, eten, eten voorbereiden voor de donderdag en alles klaarleggen en plannen. En 's avonds was er nog een laatste informatie bijeenkomst waar veel aandacht werd geschonken aan veiligheid, logistiek, etc. Erg belangrijk en goed, zo zijn we volgend jaar ook weer welkom.



5 Juni

Vier uur stond de wekker...we waren er klaar voor; uiteraard toch wat onrustig geslapen. De auto hadden we volstaan met alle zelfgemaakte juices, sportgels, recovery drinks, electrolytes en voedingssupplementen en kleding. Ons teamlid gerrit was al vroeg weg, maar hij ging dan ook voor 8 keer. De eerste klim reden we grotendeels gezamenlijk, daarna ging en moest iedereen voor zichzelf gaan. Het was goed klimweer, de afdalingen waren koud ondanks de overkleding, -schoenen en winterhandschoenen. Later op de dag was de Alpe gehuld in een flinke mistwolk en regende het. Op de top was het 8 graden. We werden van bocht tot bocht 'gedragen' door alle aanmoedigingen van supporters, muziek van DJ Martijn en van collega fietsers. Die sfeer is echt onbeschrijfelijk! Tussen de beklimmingen door heeft Gwen wat massage gepakt, verder eten en weer naar boven. Chris heeft tussen zijn 4^e en 5^e klim als vrijwilliger twee uur staan vlaggen in bocht 4. Hij had zich hiervoor opgegeven, nadat de lokale politie had geëist dat in 11 gevaarlijke bochten gevlagd moest worden bij neergaand en opgaan verkeer en daar waren 44 mensen voor nodig. Gwen is naar boven gereden (met de auto) om Chris bij de finish op te wachten na zijn laatste klim. Waar velen hier uitgeput aankomen, kwam Chris opmerkelijk fit aan.

<u>De getallen</u>	<u>Gwen</u>	<u>Chris</u>
De totaal afstand	108 km	135 km
De hoogtemeters totaal	4785 hm	5981,25
Totale duur	7,5 uur	8,7 uur

Pas om 20.30 uur waren we op onze camping voor een heerlijke warme douche. Aansluitend pizza en bier in het restaurant, samen met Nicolette, die voor ons uit Nederland was gekomen met DJ Martijn en ons de gehele dag heeft aangemoedigd. Echt top! Wat een dag, wat een energie!!



Sponsors en sponsoring

Dank aan alle sponsors!

De eindstand met ons team is nog niet bekend, maar we zitten al boven de € 30.000,=.

Al onze sponsors staan vermeld op onze website www.healthwinners.anderleven.net.

Daar doen we het uiteindelijk voor en velen hebben ons – zakelijk en privé – gesteund, zodat wij met elkaar een flinke bijdrage leveren aan KWF Kankerbestrijding; om mensen met kanker te faciliteren en te inspireren om goed, gelukkig en gezond te leven met kanker.

In oktober wordt de eindstand bekend gemaakt. Meer informatie is te vinden op:

www.opgevenisgeenoptie.nl. Hier is ook nog de fantastische (live) uitzending te beluisteren van Bert Kranenbarg op Radio 2.

De laatste maanden stonden voor ons in het teken van werk, trainen en sponsorwerving, de sociale contacten hebben er wat onder moeten lijden. Dat gaan we nu inhalen. En volgend jaar? Graag kloppen we weer aan bij onze sponsors!

Sportieve groet,

Chris Bollee & Gwen Dudok van Heel

Team 26 – “Health Winners”

Chris: 06-51780902 bollee@dutch.nl

Gwen: 06-50206372 dudokvanheel@dudokconsulting.nl