



Opgeven is GEEN optie!

Alpe d'HuZes 06-06-2006

Aan: Familie, vrienden, sponsoren en sympathisanten.
Afzender: Jim Kassenberg
Datum: 13 juni 2006
Betreft: Alpe d'HuZes verslag

Vandaag is het al weer een week geleden dat Alpe d'HuZes heeft plaats gevonden. Het was een geweldig evenement met een geweldig resultaat. 62 van de 66 deelnemers, inclusief ondergetekende, hebben Alpe d'Huez 6 keer bedwongen! Een verslagje.

Voor de lezers die onze gezinssamenstelling niet kennen even een korte introductie: Nettie, 36 jr., vriendin en huisarts. Myrthe 5,5 jr. Niels bijna 2 jr. en ondergetekende net 39 geworden en nr.7 van de 66 deelnemers.

Al vele maanden was de voorbereiding aan de gang maar **vrijdag 2 juni** begon deze echt door het vertrek richting Bourg d'Oisans aan de voet van de klim naar Alpe d'Huez. Mijn verjaardag gevierd met Nettie, Myrthe en Niels in de auto onderweg naar Chalon-sur-Saone waar we een overnachting zouden houden en verzamelen met nog twee 'Dike Bikers' zoals we ons fietsclubje hebben genoemd. Redelijk op tijd vertrokken en toch wel het een en ander last gehad van het pinksterweekend drukte in Nederland. Eind van de dag in Chalon-s.-S. aangekomen en een B&B hotel geboekt. Later op de avond kwamen ook de anderen. Kinderen meteen rennen op de gangen en niet meer willen slapen, je kent het wel.

Zaterdag 3 juni op tijd ontbijten en onderweg naar Bourg d'Oisans. We begonnen met een zonnetje wat steeds sterker werd naar mate we verder reden. Dat gaf ons moed want de week daar voor zagen we steeds op internet dat het bij Alpe d'Huez -4°C. met lichte sneeuwval was geweest 's nachts. Vlak na Grenoble zagen we de vrachtwagen rijden met het KWF logo die voor ons allemaal spullen mee bracht, zoals behandelafels voor de fysiotherapeuten, een pallet sportdrink, fietsen enz. enz. Aangekomen op de camping een plekje opgezocht en onze tent voor het eerst in z'n geheel opgezet, was even werk maar dan hebben we ook de ruimte. Alle Alpe d'HuZessers die gingen kamperen stonden lekker bij elkaar en de andere zaten veelal in de chalets aan het begin van het terrein, erg gezellig. Spullen uit de vrachtwagen gehaald, snel omgekleed en de Alp meteen een keer 'op gevoel' opgereden. Niet slecht, iets meer dan een uur. Nettie had in de tussentijd met de kids de boodschappen gehaald.'s Avonds een eerste meeting waar iedereen zich nog even kort voorstelde en daarna naar de massage, erg prettig.

Kijk ook nog eens op: www.alpe-dhuzes.nl

J.W.A. Kassenberg
Zwanebloem 14
4102 KH Culemborg
0345 – 51 52 66
nettie.iim@xs4all.nl



Zondag 4 juni rustig aan. Beetje kletsen, achter de kids aan, hoewel die lief met andere kinderen aan het spelen waren. Weer de Alp op. Heel erg rustig aan naar boven, goed op de hartslagmeter gekeken en daar aan aangepast. Samen met Arjen (nr.5) de afdaling gedaan via Villard Reculas waardoor je een hele mooie en rustige afdaling hebt die boven en langs het stuwmeer bij Allemond uit komt. In de avond kwam oma (mijn mams) met de ouders van Arjen. Ze kon gelukkig meerijden vanuit NL. Dagelijkse meeting voor iedereen en nog even voorstellen van de nieuwkomers van die dag. Daarna heeft Nettie een meeting van het medische team, in haar functie als huisarts.

Maandag 5 juni is een lichte nervositeit op de camping te bespeuren. Niet alleen bij de deelnemers maar ook bij de begeleiders, familie en vrienden. Fietsen worden gepoetst, banden en remblokjes worden nog eens vervangen. Alles om optimaal aan de start te verschijnen. In de loop van de dag verschijnt Big Brother1 Ruud (knuffelen) op de camping die blijkbaar als een van onze BN-ers zal optreden. Met het hele gezin de 21 bochten van Alp d'Huez beklommen met de auto even in het, zo goed als uitgestorven dorp, rondgelopen. De terugweg met de auto ook weer via Villard Reculas omdat je daar schitterende uitkijkpunten hebt waar je de omgeving en een groot deel van de 21 bochten goed kunt zien.

Terug op de camping mag Nettie voor het eerst serieus aan de slag als Leo Peelen (nr.12) met een bebloed gezicht terug op de camping komt. Tijdens een vlak stukje rijden heeft hij in een bocht een klapband gekregen en is onderuitgeschoven. Later heeft Nettie weer een meeting met het medische team dit keer aangevuld met Service Medical die uit Nederland zijn overgekomen en gespecialiseerd in het begeleiden van sportevenementen. Ook hebben ze een defibrillator mee, kunnen we met een gerust hart gaan fietsen. Het eten is gezamenlijk in de vorm van een pasta party wat in dit geval betekent dat iedereen pasta mee neemt en bij elkaar kan mee eten. Pannenkoeken bakken voor in de morgen en snel naar bed. Niels wenst niet aan een goede nachtrust mee te werken en huult een groot deel van de nacht.

Dinsdag 6 juni. D-day. Wij, en naar ik aanneem een redelijk deel van de camping, zijn bepaald niet uitgerust als om 5 uur bij de meeste de wekkers gaan. Het is heel koud. Pannenkoeken opbakken en eten, Nettie gaat haar post bij de start inrichten, oma past op de kids. Snel dikke en warme fietskleding aan en richting de start. Even op het vlakke warm rijden en dan verzamelen bij de start. (De parkeerplaats van de camping). Iets na 6 uur heeft Coen (nr.2 en secretaris) Erica Terpstra aan de telefoon die het 'startschot' geeft. Iedereen in z'n eigen tempo van start onder een luid applaus en gejoel.

Na een klein uurtje komen de eersten al weer naar beneden. Afdalen is zeer koud en ik ben dan ook blij dat ik na een minuut of 20 weer beneden ben en even kan bijkomen. Bidons vullen, gelletjes in de achterzak. Niet te lang beneden en weer snel naar boven. Gaat lekker. Afdalen, even zitten en weer naar boven, misselijk boven en ik hoop dat het weg gaat. Als ik na de tweede afdaling vraag waar Niels is, omdat ik Nettie, oma en Myrthe wel zie maar hem niet, ligt hij te slapen in de auto! De boef.

Kijk ook nog eens op: www.alpe-dhuzes.nl

J.W.A. Kassenberg
Zwanebloem 14
4102 KH Culemborg
0345 – 51 52 66
nettie.iim@xs4all.nl



In het afdalen samen met Allard (nr.53) komen te zitten en vanaf toen klim drie tot en met zes samen geklommen en gedaald. We konden ons prima vinden in de zelfde hartslagen, tempo in stijgen en dalen en kletsen. Voor je het weet ben je weer een bocht verder. Vanaf afdaling twee is de hele warme kleding al achter gebleven en na afdaling drie de beenstukken. Wel altijd een jack in de afdaling, blijft toch fris als je tussen de 60 en 70 km. naar beneden komt.

Tijdens alle beklimmingen en afdalingen wordt door begeleiding, deelnemers en sympathisanten aan de kant en in auto's, en met motoren flink naar elkaar gejuicht, duim opgestoken, naam geschreeuwd en gevraagd of iets nodig is e.d. Drie keer is redelijk vlot en keurig op tijd gedaan. In de klim voor de vierde keer zegt Allard tegen me: zo we hebben de helft gehad, deze doen we ook zo, de vijfde op karakter en de zesde op het tandvlees. Na de vierde klim en afdaling door een van de fysio's 10 minuten mijn kuitten los laten masseren. De benen laten merken dat dit geen dagelijkse kost voor ze is. Vijfde keer naar boven gaat ook goed. De wind die de hele dag al heerst, vooral vanaf bocht 5 tot 1, laat zich duidelijker voelen. Op een gegeven moment ben ik het even 'zat'. Dat heb ik ook op lange vlakke ritten en tijdens b.v.de Amstel Gold Race. Duurt meestal niet langer dan een kwartiertje en dan gaat het weer goed, zo ook nu. Samen fietsen helpt daar wel bij. In bocht 8 bij de verzorgingspost, waar we steeds langzaam langsrijden voor een bekertje water (lekker voor de afwisseling van zoete gel en zoete sportdrank) een ijskoud sponsje in mijn nek gekregen, brrr, maar wel weer helemaal bij de tijd.

Zesde en laatste keer gaat in een euforische stemming. Vijf keer gehaald en deze kan dan niet meer mis gaan! Ook nu weer rustig samen met Allard kletsend naar boven maar vanaf bocht 3 heb ik blijkbaar meer last van de wind dan hij en loopt hij een 15/20 meter van me weg. Op het laatste steile stuk van bocht 1 naar de finish nog een sprint ingezet voor zover dat ging. Bovenkomen was alle keren al geweldig door de boog die over de weg stond, de cheerleaders (vriendinnen, vrouwen, dochters) en familie en fans maar zo'n laatste keer voelt als een extase. Heerlijk om als een held onthaald te worden iedereen in de armen te vallen dat ze trots op je zijn en dat je het toch maar geflikt hebt! M'n moeder is ook bij de finish van de laatste keer en als ik haar omhels wordt ik toch even emotioneel. Nettie, Myrthe en Niels zijn helaas op de post beneden waar Nettie is ingedeeld. In 'slowmotion' afgedaald om met volle teugen te genieten van de laatste afdaling, de omgeving en om alle begeleiders onderweg alvast te bedanken. We hebben de dag zelf, maar ook de dagen rond Alpe d'HuZes ongelofelijk veel geluk gehad met het weer. Heel koude nachten maar door de zon warmde het al snel op. Elke dag werd de temperatuur steeds aangener met op 06-06-2006 zelfs een graad of 25.

De snelste deelnemer die na zes keer over de finish kwam heeft er iets meer dan 8 uur over gedaan en de laatste 15,5 uur. Met mijn tijd van iets minder dan 12 uur ben ik een mooie middenmoter. Ongelofelijk trots zijn we natuurlijk ook op onze ambassadeur en deelnemer Peter Kaptijn (nr.11) die zelf Non Hodgkin Folliculair Lymfoom heeft en ook 6x naar boven is gereden!

Kijk ook nog eens op: www.alpe-dhuzes.nl

J.W.A. Kassenberg
Zwanebloem 14
4102 KH Culemborg
0345 – 51 52 66
nettie.iim@xs4all.nl



Ik ben iedereen van de organisatie, begeleiding, familie, vrienden en sympathisanten ontzettend dankbaar voor het mogelijk maken van dit onvergetelijke evenement en in het bijzonder al mijn sponsoren!

Bedankt voor het mogelijk maken van het onmogelijke!

Mede dankzij jullie zitten we nu op een subtotaal van +/- € 300.000!! Het hoogste bedrag ooit door een particulier initiatief bij elkaar gebracht voor het KWF. En dat is nog niet alles, eind augustus komt nog een full color fotoboek uit waarvan de opbrengst ook weer voor de volle 100% naar het KWF gaat.

Voor een ieder die na het lezen van deze nieuwsbrief als nog wil doneren dan kan dat natuurlijk op rekening 37.31.46.116 t.n.v. Stichting Alpe d'Huzes, Everdingen met als toevoeging mijn naam (dan weten ze wie gesponsord wordt) maar gewoon mag ook. Samen maken we met deze bijdrage een goede stap in de richting voor meer onderzoek om de slopende ziekte kanker de wereld uit te helpen.

Trotse groet,

Jim Kassenberg

Opgeven is GEEN optie!

Kijk ook nog eens op: www.alpe-dhuzes.nl

J.W.A. Kassenberg
Zwanebloem 14
4102 KH Culemborg
0345 – 51 52 66
nettie.jim@xs4all.nl