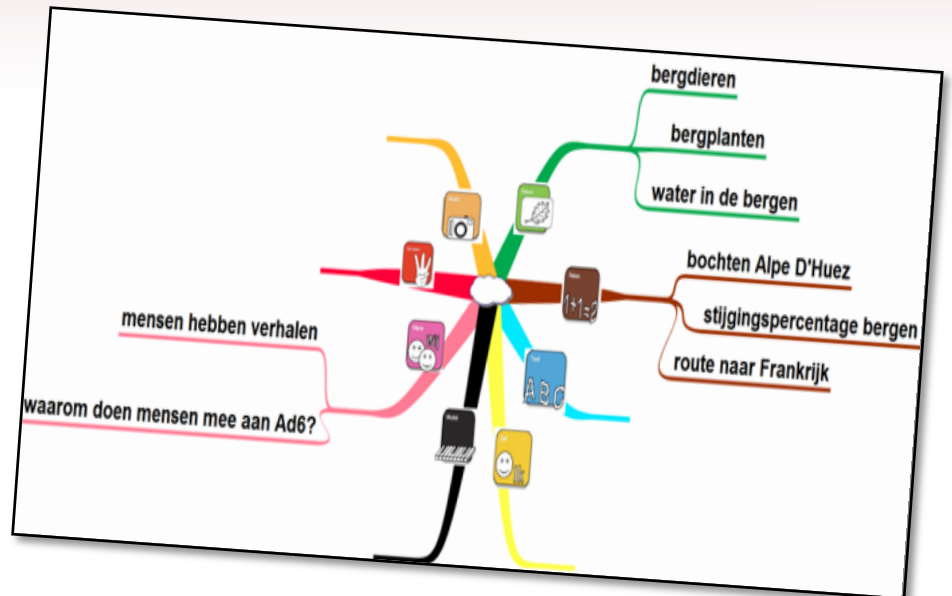


Opgeven is geen optie...

MAAK EEN WOORDSPIN

Je weet nu van alles over Alpe d'HuZes, de Franse Alpen en de Pyreneeën, flora en fauna, kanker, gezonde voeding, enz. Maar in deze krant / op deze site kunnen we natuurlijk niet alles plaatsen. Maak voor jezelf een mindmap/woordspinn met alles wat je hier bent tegengekomen. Vul deze aan met je eigen ideeën. Zo kom je erachter wat je nog wilt leren of waar je meer over wilt weten. Je kunt dit doen vanuit onderstaand voorbeeld, maar natuurlijk ook zelf aan de slag gaan. Misschien lukt het je wel deze mindmap met bv Knex of LEGO te bouwen!!!



Alpe d'Huez	
Bagagedrager	
bergreus	
Tourmalet	
wielrenner	Fiets
kanker	Pyreneeën
KWF	bergdier
bergplantje	Galibier
finish	Rody
overwinning	Geldinzameling
Alpe d'HuZes	actie
Frankrijk	liefde
sponsors	labrador
autorit	Alpen
trein	groeienenbloeien
Bas Mulder	hemel
bestrijding	waterval
helpen	verzuring
dokter	kinderboek
	meedoen
	dromen
	elkaar

WOORDZOEKER

A	S	A	E	E	E	D	K	A	L	B	D	O	K	T	E	R	R	D	A
K	H	K	I	D	N	P	A	L	P	E	N	G	S	Q	A	M	O	O	Y
W	S	U	E	R	G	R	E	B	P	N	J	I	E	A	Y	Z	D	T	A
F	I	G	T	O	U	R	M	A	L	E	T	E	K	T	S	U	Y	H	U
H	N	E	K	M	B	E	E	J	T	N	A	L	P	G	R	E	B	Y	E
L	I	L	A	E	R	R	O	P	Y	R	E	N	E	E	E	N	A	J	N
A	F	D	N	N	M	B	E	R	G	D	I	E	R	I	I	V	G	D	B
V	T	I	K	A	L	P	E	D	H	U	E	Z	T	M	L	E	A	E	T
R	R	N	E	I	E	O	L	B	N	E	N	E	I	E	O	R	G	E	V
E	E	Z	R	N	E	K	H	O	C	I	H	E	R	E	V	Z	E	S	L
T	I	A	J	T	E	R	J	D	E	R	K	X	O	D	E	U	D	R	B
A	N	M	E	V	S	T	E	I	F	E	S	L	T	O	R	R	R	D	Y
W	I	E	L	R	E	N	N	E	R	N	P	A	U	E	W	I	A	G	A
G	A	L	P	E	D	U	Z	E	S	K	O	B	A	N	I	N	G	I	T
G	N	I	D	J	I	R	T	S	E	B	N	R	E	E	N	G	E	N	T
N	E	N	O	H	R	E	D	L	U	M	S	A	B	R	N	A	R	R	S
E	P	G	E	I	T	C	A	A	I	T	O	D	R	O	I	W	F	I	R
P	L	M	F	G	A	L	I	B	I	E	R	O	E	F	N	T	E	C	A
H	E	D	F	E	I	L	M	T	E	C	S	R	X	D	G	O	B	P	I
L	H	K	X	L	A	F	O	X	E	H	R	C	T	R	S	N	T	V	F

$$1+1=2$$

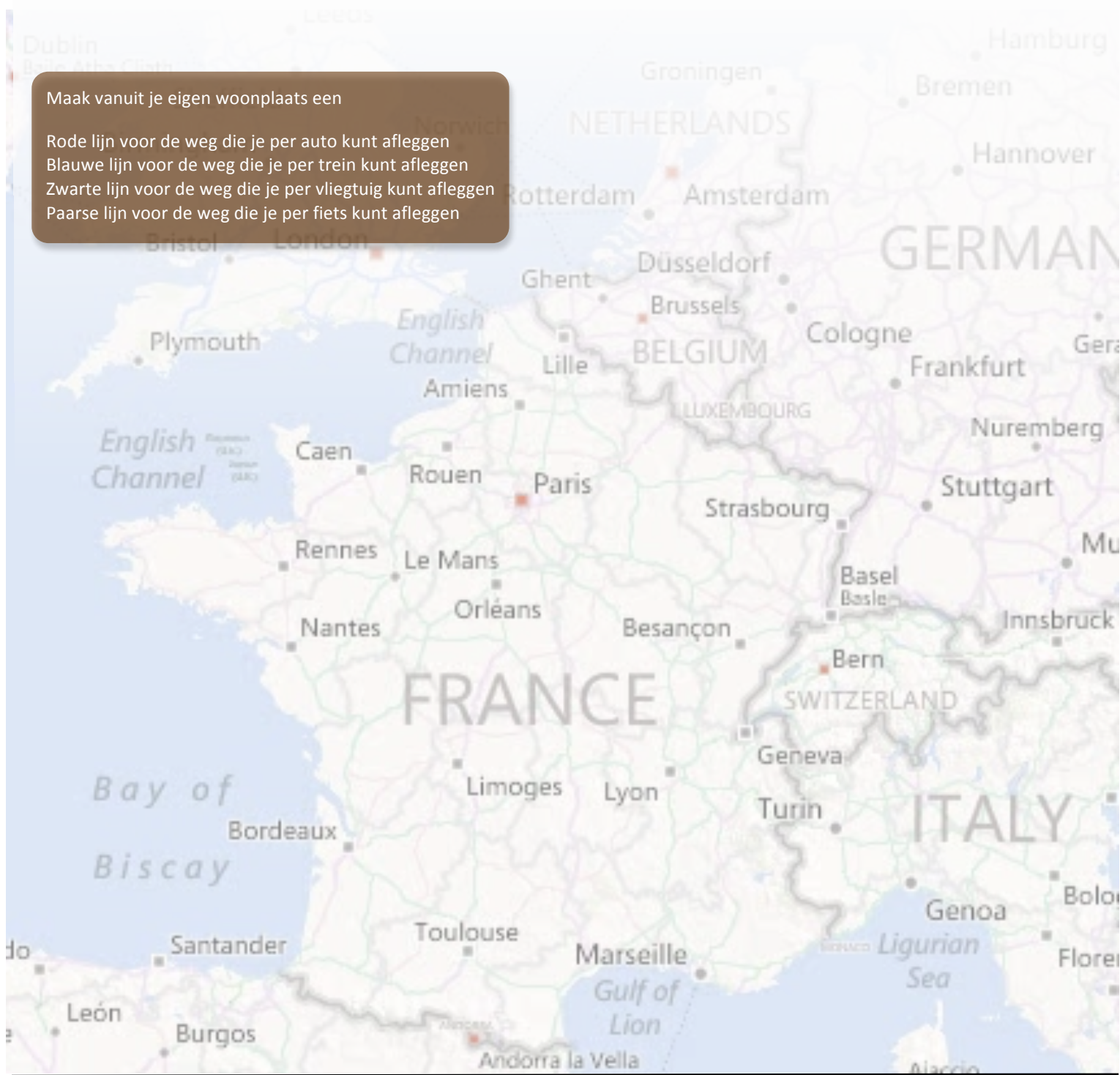
Opgeven is geen optie...

REKEN EN TEKENROUTE

Rekenroute: weg naar Alpe d'Huez: auto, fiets, trein, vliegen (maak hierbij gebruik van een wegenkaart, atlas of internet)

Maak vanuit je eigen woonplaats een

- Rode lijn voor de weg die je per auto kunt afleggen
- Blauwe lijn voor de weg die je per trein kunt afleggen
- Zwarte lijn voor de weg die je per vliegtuig kunt afleggen
- Paarse lijn voor de weg die je per fiets kunt afleggen



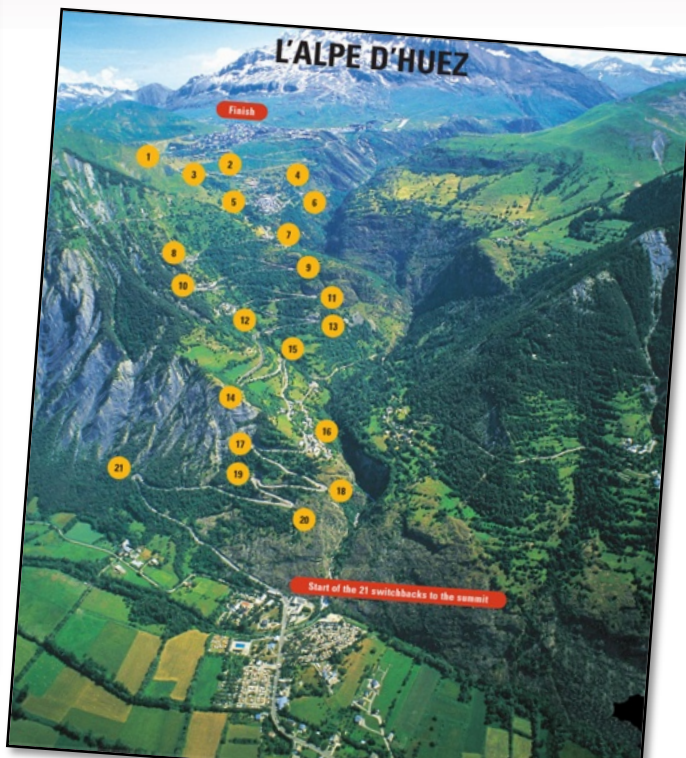
1+1=2

Opgeven is geen optie...

IEDERE BOCHT EEN EIGEN NAAM

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____

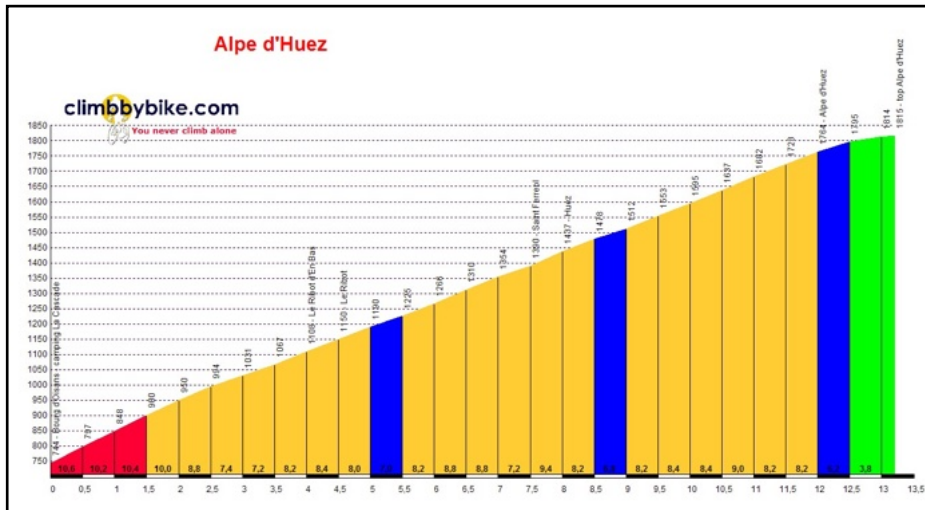
Je ziet hier een foto van de Alpe d'Huez met daarin alle bochten. Zet bij iedere bocht de naam van de bocht (kijk op <http://bit.ly/m2R5FN>)



HOE ZWAAR IS DIE BERG?

Hier zie je een overzicht van het stijgingspercentage van de Alpe d'Huez:

Groen	0 – 4%	Geel	7 – 10%
Blauw	4 – 7%	Rood	+ 10%



Waar zitten de moeilijkste stukken?

Waarom is op de top het gemakkelijkste gedeelte?



Opgeven is geen optie...

ALPE D'HUZES

Alpe d'HuZes is een actie waarbij de deelnemers zes keer op één dag proberen de Alpe d'Huez, een berg in de Franse Alpen te beklimmen.

De deelnemers doen dit niet voor zichzelf, of omdat ze het zo geweldig leuk vinden om zes keer een berg op te fietsen. Ze fietsen voor mensen die ontzettend ziek zijn, mensen die kanker hebben. Kanker is een ziekte die één op de drie mensen treft. Men wil de onmacht die kanker met zich meebrengt omzetten in kracht (want als je met veel mensen ergens tegen vecht, zal de overwinning worden behaald). Kracht om tegen kanker te vechten, want **OPGEVEN IS GEEN OPTIE!** Tijdens het fietsen denken velen aan hun dierbaren die kanker hebben of die te vroeg aan kanker zijn overleden. Dat geeft deze mensen de kracht om de pijn te verdragen die het fietsen met zich meebrengt. Ze vinden dat ze de zieke mensen "op hun bagagedrager meenemen" naar de top van de berg en zo een stukje "dichter bij de hemel" komen.

Alpe d'HuZes gaat ook over het verleggen van je grenzen:

- Zes keer een grote Franse berg beklimmen, je een winnaar kunnen en mogen noemen;
- Geld inzamelen voor een ander zonder er zelf aan te verdienen;
- doen wat je wilt, wat je leuk vindt;
- dromen en proberen je droom werkelijkheid te laten worden;
- overwinnen van eventuele moeilijkheden, genieten van de pijn;
- vertrouwen in jezelf én de ander.

De mensen die Alpe d'HuZes hebben bedacht willen binnen korte tijd van kanker een ziekte maken, waar je niet aan dood hoeft te gaan. Ze willen er een chronische ziekte van maken, waarmee goed te leven valt. In de missie staat: "Anderen helpen en inspireren om **GOED, GELUKKIG en GEZOND** te leven met kanker. Daar is veel geld voor nodig: voor onderzoek en behandeling bijvoorbeeld. Niemand verdient aan de actie. Iedereen die

meefietst of op een andere manier meehelpt, doet dat op "eigen" kosten. Zo wordt er heel veel geld binnengebracht. Dat gebeurt door middel van sponsoring. De deelnemers vragen geld voor het feit dat zij enkele keren de Alpe d'Huez gaan opfietsen. Toen Alpe d'HuZes begon waren er maar 66 deelnemers en was het streefbedrag € 100.000,- Dit jaar (2012) worden er meer dan 8000 deelnemers verwacht, 30.000 supporters en hoopt men meer dan 30 miljoen euro op te halen. Dat is een 3 met 7 nullen. Vanwege de vele deelnemers gaat men voor het eerst op 2 dagen fietsen: 6 en 7 juni. Ook de radio en de televisie zullen aanwezig zijn.

Alleen een dwaas blaast tegen de wind in Maar met zijn allen veranderen we zijn windrichting

Al het geld dat Alpe d'HuZes inzamelt komt terecht bij het Koningin Wilhelmina Fonds, kortweg KWF Kankerbestrijding. Het wordt in een apart potje gedaan en besteed aan: diagnose van kanker, helpen van patiënten om weer op de been te komen, onderzoek hoe mensen goed en gelukkig met kanker kunnen leven, kanker en voeding aan de Bas Mulder Award (een prijs voor jonge onderzoekers). Daarnaast wordt er ook geld gegeven voor een aantal projecten die zich richten op het ontwikkelen en toepassen van nieuwe methoden voor diagnose (vaststellen of iemand kanker heeft) en behandeling daarvan.

Ook kinderen mogen meedoen aan Alpe d'HuZes. Daaraan zijn wel bepaalde regels verbonden:

- deelnemers jonger dan 16 jaar mogen alleen meedoen onder verantwoordelijkheid van hun ouders;
- deelnemers jonger dan 16 jaar mogen alleen meedoen onder een "1-op-1" begeleiding van een volwassene;
- zowel de deelnemer jonger dan 16 jaar als de begeleider moeten zijn ingeschreven als deelnemer en voldoen aan alle in dit deelnemersreglement gestelde voorwaarden;
- deelnemers jonger dan 16 jaar mogen niet per fiets afdalen.

(voor meer informatie, kijk op: <http://bit.ly/KIj1MW>)



Opgeven is geen optie...

DE SNELSTE RITTEN

Bekijk een filmpje over de Alpe d'Huez op: <http://bit.ly/IQeScZ>

Hiernaast vind je een lijst van de snelste beklimmingen van de Alpe d'Huez uit de Tour de France. Bekijk deze goed en probeer een antwoord te vinden op de

1. Welk land heeft de meeste snelste beklimmingen?

2. Maak een lijstje van de personen die het vaakst als snelste boven waren:

Plaats 1 _____ was _____ het snelste boven

Plaats 2 _____ was _____ het snelste boven

Plaats 3 _____ was _____ het snelste boven

3. Welke 8 Nederlanders bereikten als winnaar de top van de Alpe d'Huez (zie filmpje) en in welk jaar?

- | | | | |
|----|-------|-------|-------|
| 1. | _____ | Jaar: | _____ |
| 2. | _____ | Jaar: | _____ |
| 3. | _____ | Jaar: | _____ |
| 4. | _____ | Jaar: | _____ |
| 5. | _____ | Jaar: | _____ |
| 6. | _____ | Jaar: | _____ |
| 7. | _____ | Jaar: | _____ |
| 8. | _____ | Jaar: | _____ |

Rang	Tijd	Naam	Jaar	Nationaliteit
1	37.35	Marco Pantani	1997	ITA
2	37.36 ⁽²⁾	Lance Armstrong	2004	USA
3	38.00	Marco Pantani	1994	ITA
4	38.01	Lance Armstrong	2001	USA
5	38.04	Marco Pantani	1995	ITA
6	38.23	Jan Ullrich	1997	GER
7	38.34	Floyd Landis ⁽³⁾	2006	USA
8	38.35	Andreas Klöden	2006	GER
9	38.37 ⁽²⁾	Jan Ullrich	2004	GER
10	39.02	Richard Virenque	1997	FRA
11	39.06	Iban Mayo	2003	ESP
12	39.17 ⁽²⁾	Andreas Klöden	2004	GER
13	39.21 ⁽²⁾	Jose Azevedo	2004	POR
14	39.28	Miguel Induráin	1995	ESP
15	39.28	Alex Zülle	1995	SUI
16	39.30	Bjarne Riis	1995	DEN
17	39.31	Carlos Sastre	2008	ESP
18	39.44	Gianni Bugno	1991	ITA
19	39.45	Miguel Induráin	1991	ESP
20	40.00	Jan Ullrich	2001	GER
21	40.46	Fränk Schleck	2006	LUX
22	40.51	Alexander Vinokourov	2003	KAZ
23	41.18	Lance Armstrong	2003	USA
24	41.50	Laurent Fignon	1989	FRA
25	41.50	Luis Herrera	1987	COL
26	42.01	Pierre Rolland	2011	FRA
27	42.15	Pedro Delgado	1989	ESP
28	45.20	Gert-Jan Theunisse	1989	NED
29	45.22	Fausto Coppi	1952	ITA
30	48.00	Greg Lemond	1986	USA
31	48.00	Bernard Hinault	1986	FRA

Bron: <http://bit.ly/m2R5FN>

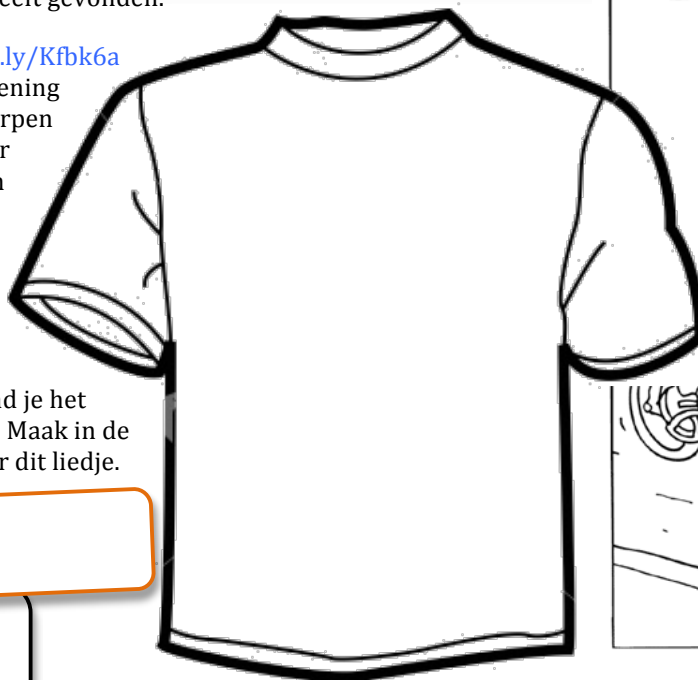


Opgeven is geen optie...

MODIEUS NAAR DE TOP

Als je de Alpe d'HuZes wilt fietsen, moet je voorgeschreven kleding dragen van het jaar waarin je fietst. Een truitje van een eerder jaar mag dus niet. Op de kleding staat het logo van Alpe d'HuZes en ook de namen van de sponsors die de deelnemer heeft gevonden.

Kijk maar eens op: <http://bit.ly/Kfbk6a>
Probeer in onderstaande tekening zelf eens een truitje te ontwerpen voor bijvoorbeeld 2013, maar houd je wel aan de regels van het deelnemersreglement!



KLEURPLAAT



STRIPVERHAAL

opdracht 5.1 Liedteksten vind je het liedje "Dichter bij de hemel". Maak in de vakken een stripverhaal over dit liedje.





Opgeven is geen optie...

FLORA EN FAUNA IN DE FRANSE ALPEN



Het berglandschap kent haar eigen dieren- en plantenwereld. Deze zijn aangepast aan het leven in extreme omstandigheden, zoals koude, voedselschaarste, ruig en onherbergzaam landschap
Via deze site kom je meer te weten over het leven in de bergen:

Flora en fauna (Wikipedia)
Franse zangvogels
Hooggebergte / leven in de Bergen

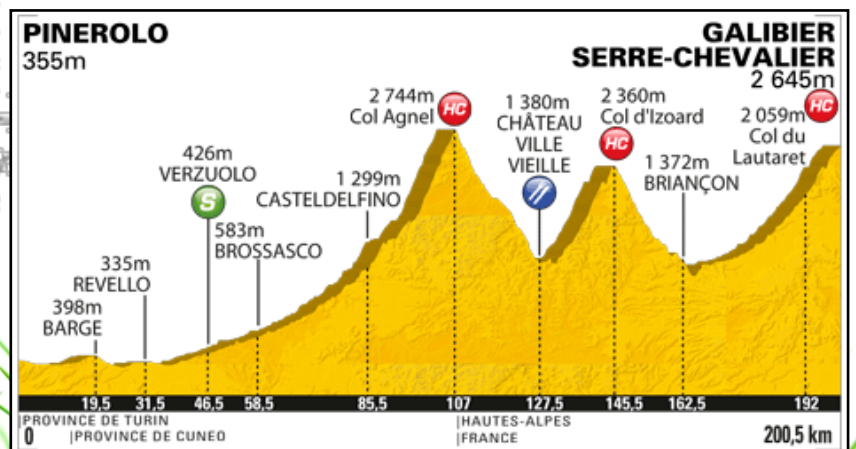
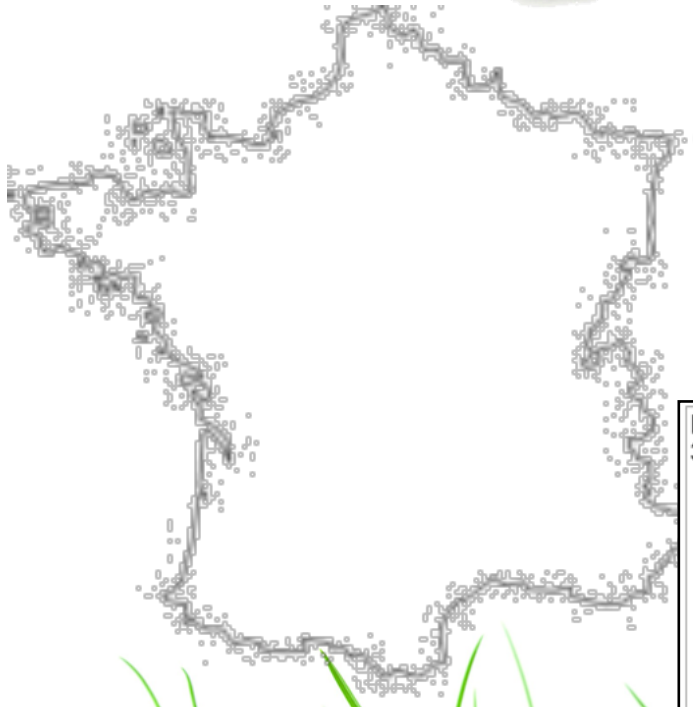
<http://bit.ly/ImjBCO>
<http://bit.ly/IwPw16>
<http://bit.ly/IeTnyi>



DE REUZEN UIT DE TOUR DE FRANCE

Tijdens de Tour de France worden diverse etappes in de Franse Alpen en de Pyreneeën verreden. Die etappes gaan over bergen van diverse hoogten en moeilijkheid. Hier vind je een aantal van die beroemde bergen. Kun jij ze een plekje geven op de kaart. Zet er het juiste nummer bij (tip: zoek ze eens op via: Wikipedia)?

(bron: <http://bit.ly/IMsaTw>)



1. Col d'Aspi
2. Alpe d'Huez
3. Col du Télégraphe
4. Col du Glandon
5. Col d'Izoard
6. Col de la Madeleine
7. Les Deux Alpes
8. Col du Galibier
9. Col de Joux Plane
10. Col du Tourmalet



Opgeven is geen optie...

VOEDINSSCHIJF

Gezond eten volgens de Schijf van Vijf is slim voor jezelf, maar ook voor het milieu.

Je eet dan veel groenten, fruit en "volkoren" brood en niet teveel vlees, melkproducten en kaas. Eet genoeg, maar niet teveel. Dat is natuurlijk goed voor je lijf, maar ook voor de wereld. Want: voor het maken van eten is veel grond, water en energie nodig. Onnodig veel eten, kost dus ook onnodig veel energie. Beweeg minimaal 60 minuten per dag. Alles telt mee, van naar school fietsen tot sporten. Laat je niet met de auto wegbrengen als dat niet echt nodig is. Eet regelmatig (dus neem altijd een ontbijt, lunch en avondeten) en eet en drink maximaal 4 keer iets tussendoor. Dat is ook beter voor je tanden. Drink vooral kraanwater en neem alleen af en toe een glas ander drinken, zoals frisdrank. Bronwater (in fles of pak) is even gezond als kraanwater, maar slechter voor het milieu en tot 1000x duurder. Als je zelf groenten en fruit koopt, kun je letten op het seizoen en de herkomst. Aardbeien zijn bijvoorbeeld echt zomerfruit en komen in de winter dus vaak van ver. Wil je meer weten over seizoensgroenten? Gebruik dan de groenten- en fruitkalender. Heeft jouw biefstukje in de wei gestaan? Hebben jouw kippenpootjes gescharreld? En is de vis die je eet duurzaam gevangen? Je kunt zelf kiezen wat je eet, als jij (of degene die de boodschappen doet) de keuzetabellen voor vis, kip, rundvlees en ei gebruikt in de winkel. Je broodtrommel is groen. Misschien niet letterlijk, maar hij is wel duurzaam. Je kunt hem steeds opnieuw gebruiken. Bovendien kun je er lekker eten indoen, waar je lijf ook iets aan heeft.

Bijvoorbeeld boterhammen en snacktomaatjes. In de kantine, snackbar of winkel is gezond kiezen vaak niet zo simpel. Zeker als je trek hebt. Een plak brood, een glas melk, kippenpootjes: alles kost energie om te maken of te kweken. Hoeveel energie kost alles wat jij eet? Test het zelf door je eigen voedselafdruk te tekenen. De

onderstreepte stukjes zijn terug te vinden via:
Bron: voedingscentrum.nl <http://bit.ly/qvuxvn>



BOCHTENSPEL

Je ziet hier het bord dat hoort bij bocht 16, de bocht van Joop Zoetemelk. Valt je iets op?

Juist, de naam van Joop is verkeerd gespeld. Kun jij die fout herstellen? Teken in de vakken het juiste bord en ontwerp daarnaast je eigen bochtenbord.



Opgeven is geen optie...

LIEDTEKSTEN

Dichter bij de hemel

(tekst en muziek: Maarten Peters, Alpe d'Huzes,
(<http://bit.ly/IKRD31>); tekst (<http://bit.ly/JHg9D0>)

Mijn rug is gebogen, dansende pedalen
Mijn benen staan in brand, maar de eindstreep komt in zicht
Het zweet in mijn ogen vermengt zich met mijn tranen
Een glimlach en twijfel versmelten op mijn gezicht.

En ik hoor een stem, heel diep in mij
Wat gebeurt, gebeurt, geef niet op
Onzichtbaar duwende handen, laat het vuur ontbranden
Daar is de top

Dichter bij de hemel kom ik niet
Mijn armen gaan omhoog, ik weet dat jij me ziet
Ik kijk om me heen, al die liefde die ik zie
Dichter bij de hemel...
Dichter bij de hemel...
Dichter bij de hemel kom ik niet.

21 bochten, het kaarslicht, zoveel namen
Ontelbare verhalen, één doel, één strijd
Vreemden worden vrienden, vrienden voor het leven
Voor altijd

Dichter bij de hemel...

Op het dak van de wereld, raak ik de sterren aan
Voel ik de kracht van het leven, we gaan die berg verslaan
We hebben elkaar beloofd, de armen gaan omhoog...

Dichter bij de hemel...

Alpe d'HuZes, Halleluja

(mel: <http://bit.ly/JHgG7Y>)
(tekst: Roland Willems en July Vijgen, muziek: Leonard Cohen)

Ik zie de berg, hij staart me aan
Ik weet dat ik naar de top zal gaan
Die 21 bochten, de pijn
De start, cadans, Bas Mulderbocht
Het asfalt en de zware tocht
Opgeven is geen optie, dus dat voel je!
Halleluja, halleluja, halleluja, halleluja

Alpe d'Huez, de weg omhoog
Zes keer gaan, mijn tranen droog
Als mijn bagage, draag ik ze mee
Ik ga voor hen, hun toekomst vrij
De ziekte ook voor hen voorbij
Opgeven is geen optie, dus wat moet je?
Halleluja, halleluja, halleluja, halleluja

De top, de streep, 'k ben dichterbij
De hemel, de zes keer voorbij
Mijn missie is geslaagd, en dat voel je
Kanker nu de wereld uit,
en je denkt tot besluit
Opgeven is geen optie, dus dat doe je...
Halleluja, halleluja, halleluja, halleluja

Ik ga op vleugels, waar ben jij?
Ik voel je liefde diep in mij
Voor altijd in mijn leven en mijn hart
Al is de weg ook lang en zwaar
Samen gaan we voor elkaar
Opgeven is geen optie, dat bedoel je!

Opgeven is geen optie...

GELUIDEN VAN DE BERGEN

In de bergen klinken geluiden anders dan in ons eigen kikkerlandje. Zo hoor je op de top van een berg bijna geen ander geluid dan enkel het **ruisen van de wind**. Doordat er veel water is, is er altijd wel ergens het **stromen van water** te horen. Denk maar eens aan een waterval, een rustig beekje of juist een stroomversnelling. Ook vind je er dieren (**herten en vogels**). De bergen kent ook zijn eigen **muziek en instrumenten**: Tiroler muziek, accordeon en citer.

Zoek de geluiden maar eens op:

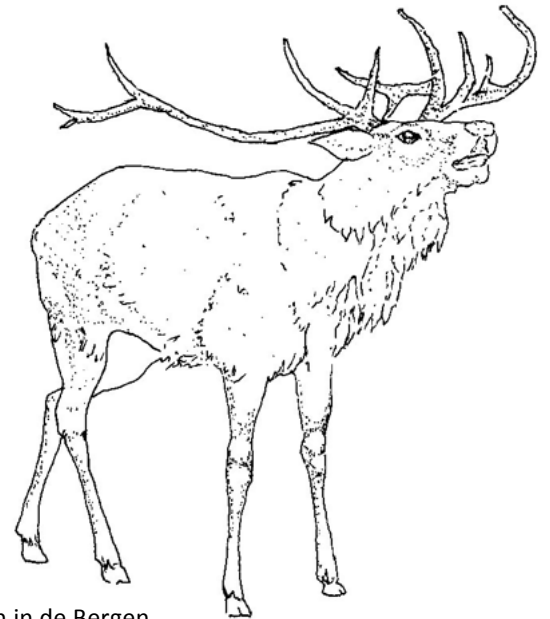


Vogels in de Bergen

Vale gier
Steenarend
Heggenmus
Putter
Grauwe vliegenvanger

Stromen van water

<http://bit.ly/IIFBKI>
<http://bit.ly/IKFla5>

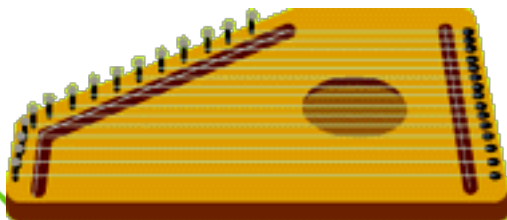


Herten in de Bergen

'Brul' van een edelhert <http://bit.ly/FOhwB>

Tiroler muziek accordeon

<http://bit.ly/J2Bsvy>
<http://bit.ly/JHiE8a>
<http://bit.ly/JiFXTE>



Citer

<http://bit.ly/JXOQWe>
<http://bit.ly/i18Snz>
<http://bit.ly/lzNn7l>



Opgeven is geen optie...

GEDENKTEKEN

Je ziet hier een foto van het gedenkteken dat hoort bij het volgende verhaal uit het boek:
"Zes keer de Alpe d'Huez" van Roland Willems



Bocht 4: Een jonge vrouw in een witte verpleegstersjurk vertelde: 'Mijn naam is July en ik verkoop hier een sleutelhanger. Het is een driehoek met een klein lieveheersbeestje, op een klein blaadje. Deze doet mij denken aan een patiënt van mij. We waren met zijn vieren: Betty, Monica en Femke, drie kankerpatiënten en ik. Ik heb hen verzorgd in het ziekenhuis. Helaas is Betty overleden. Het gat in het midden stelt Betty voor: het gat dat zij achterliet. De andere twee fietsen vandaag voor haar. Betty staat voor ons voor hoop. Hoop dat ze in de hemel is. Hoop dat Monica en Femke vandaag dichterbij Betty komen. Met de verkoop van deze sleutelhangers brengen we geld bijeen voor KWF Kankerbestrijding.

Ontwerp een eigen gedenkteken en probeer deze ook daadwerkelijk te maken.



Opgeven is geen optie...

TRAINEN VOOR DE ALPE D' HUZES

Wil je zelf de Alpe d'HuZes beklimmen? Eén keer of zes keer? Lees hier een paar minuutjes en kijk op de bijgevoegde internetpagina en het gaat je zeker lukken!

Je gewicht

Als je bergop moet fietsen heb je te maken met de zwaarte kracht. Je moet er dus voor zorgen dat je niet te zwaar bent. Dat ligt aan de manier waarop je leeft (en beweegt) en datgene wat je eet. Of dat in balans is, kun je berekenen.

Start met het berekenen van je BMI (= Body Mass Index). Om je BMI te berekenen moet je je gewicht in kilogram delen door het kwadraat van je lengte in meter.

Bijvoorbeeld:

Je weegt 80 kilogram en je bent 1,80 meter groot:

$$80 : (1,80 \times 1,80) = 80 : 3,24 = 24,7$$

Dat valt nog net binnen een normaal gewicht:

18,5 – 25: gezond BMI: normaal, gezond gewicht

25 – 30: overgewicht. Je bent te zwaar maar het overgewicht leidt nog niet tot ernstige gezondheidsrisico's.

30 – 40: zwaarlijvigheid, obesitas. Verhoogd risico op aandoeningen als diabetes, hartaandoeningen en rugklachten.

Gewichtsverlies gaat slechts zeer geleidelijk. Pas je voeding, beweging en levensstijl aan. Een verschil van enkele kilo's kan al een voordeel opleveren.

Trainen en rusten

Het doel van training is steeds beter en sterker worden. Bij het trainen raak je vermoeid, maar je uithoudingsvermogen neemt toe. Als je op dat moment niet opnieuw traint, daal je terug naar je oorspronkelijke niveau.

Je dient dus niet elke dag aan de slag te gaan tijdens je voorbereiding. Integendeel. Zeker voor de beginnende fietser is het best een trainingsdag af te wisselen met een rustdag om je zelf niet te "overtrainen". Tijdens het rusten kun je immers ook je conditie verbeteren. Een perfecte wisselwerking tussen inspanning en rust is noodzakelijk. De grote vraag is natuurlijk: wanneer moet ik weer gaan trainen? Er zijn geen echte signalen, dus je eigen ervaring en kennis van je lichaam zouden je hierbij moeten helpen. Bij een goed trainingsschema hoort ook een periodeplanning. Meestal wordt uitgegaan van een periode van vier weken waarin na drie opbouwweken een rustige week zonder inspannende trainingen wordt ingebouwd. Daarna kan deze periode telkens worden herhaald.





Opgeven is geen optie...

TRAINEN VOOR DE ALPE D' HUZES

Eten en drinken

Eten en drinken moet en mag natuurlijk ook, want om te fietsen en de berg te beklimmen heb je brandstof nodig! Naast training vormen voeding en vocht de belangrijkste elementen om topprestaties te leveren. Het is niet alleen belangrijk "wat en "hoeveel" we eten en drinken, maar ook "wanneer" we dit doen. Belangrijk om te weten is dat je, als je van de fiets stapt na een training of tocht, het eerste half uur het belangrijkste is om voedingsmiddelen (bijvoorbeeld een hersteldrank met koolhydraten en voldoende vocht) in te nemen.

Een energiedrank bevat naast de koolhydraten ook aminozuren en antioxidanten. Wat je niet moet doen is veel gaan snoepen: snelle suikers.

Je fiets en toebehoren

Bij het bergop fietsen is natuurlijk het verzet (de versnelling) van essentieel belang. Om een berg als de Alpe d'Huez te beklimmen kan het, zeker voor een beginnende fietsen, aangeraden zijn om voor een "triple" te kiezen. Een triple is een fiets met drie kettingbladen vooraan. Zorg ervoor dat de ketting steeds in een zo recht mogelijke lijn tussen de voorste en achterste kettingbladen (de cassette) loopt. Een triple kan zover gaan als 1 op 1. Dat wil zeggen dat er voor- en achteraan evenveel tandwielen zijn (bv 30/30) en je wiel precies één keer rondgaat. Belangrijk is de goede cadans te vinden. Voor de meeste klimmers ligt deze tussen de 65 en 70 omwentelingen per minuut. Kies een fiets met een fietskader op jouw maat. Zorg dat de remmen goed functioneren, want na een beklimming volgt meestal een afdaling. Zorg daarom ook voor een helm (overigens ook niet overbodig bergop). En fietskleding is natuurlijk ook onontbeerlijk. Zorg dat de plaatjes onder je schoenen aangepast zijn aan je pedalen, want er zijn verschillende systemen. Een fietscomputer en hartslagmeter zijn er handig voor je voorbereiding.

Je trainingsschema

Het mag duidelijk zijn, wil je trainen om de Alpe d'Huez te beklimmen, dan is een goede planning essentieel. Je conditie bouw je niet op in enkele weken. Belangrijk is om je lichaam te kennen. Ervaren fietsers weten hoever ze kunnen gaan en hebben meestal al een basisconditie die hen toelaat sneller op te bouwen. Maak een trainingsschema (training met rust afwisselen, periodes van 3 = 1 week). Reken terug vanaf het moment dat je je voorneemt de berg te beklimmen in periodes van 4 weken.

Als je een fietscomputer hebt, een iPhone of Smartphone kun je je training en gegevens perfect bijhouden via <http://bit.ly/sf6U41>

Bron en meer informatie: <http://bit.ly/JZJMUM>





Opgeven is geen optie...

MENSEN HEBBEN VERHALEN

Mensen hebben veel redenen om deel te nemen aan de Alpe d'HuZes. Hieronder staan drie verhalen:

Verhaal van Floris de Bruin, Nederland, september 2010

Op 5 juni 2010 reed ik de Alpe aan in totaal 8 trainingen in Ede van gemiddeld 50 km. Mijn gewicht is wat aan de hoge kant, dus de beklimming werd een hel. Gehaald in 2 uur en 30 minuten, maar was toch trots. Temeer daar ik reed met mijn vriendin, wijlen mijn broer en de vrouw van mijn compagnon in gedachten, die allen getroffen zijn door kanker, een kwaadaardige tumor. Het was een onvergetelijke ervaring. Niet normaal zo zwaar als het was.

(bron: <http://bit.ly/KROuhy>).

Verhaal van Wim Bijsterbosch, Nederland, februari 2011

Ik heb 20 x deze Alp beklommen: 1x in 2009, 9x in 2010 bij de Alpe d'HuZes en 10x in 2011, opnieuw bij de Alpe d'HuZes. Natuurlijk is het mooier om een lange tocht te maken in plaats van 6x op dezelfde dag die puist te bevechten. Maar juist voor de KWF Kankerbestrijding maakt het heel speciaal om telkens weer die 22(!) bochten te fietsen. Ja, 22 bochten, want bocht nul is de Alpe d'HuZesbocht.

Met 6x in de benen reed ik in 1 uur 12. Dus ik ben benieuwd of ik helemaal uitgerust eens binnen het uur boven kan zijn. Deze zomer fietsen we in Vercors. Daar zijn de beklimmingen minder lang en steil, maar wel mooier te fietsen in alle rust. Voor het speciale gevoel toch 5 punten voor deze Nederlandse berg (

bron: <http://bit.ly/KROuhy>).

Verhaal van Maurice Houben, Nederland, september 2011

Hoe diep je gaat, heeft met denken niets te maken, hoogstens met een wil!

Ik ben helaas ervaringsdeskundige, niet als kankerpatiënt, maar wel als partner. Ik heb de ziekte van dichtbij meegemaakt. Mijn vrouw Arlette is eind 2003 gediagnosticeerd met darmkanker. Na de operatie breekt een lange tijd van herstel aan. Geen gemakkelijke tijd met

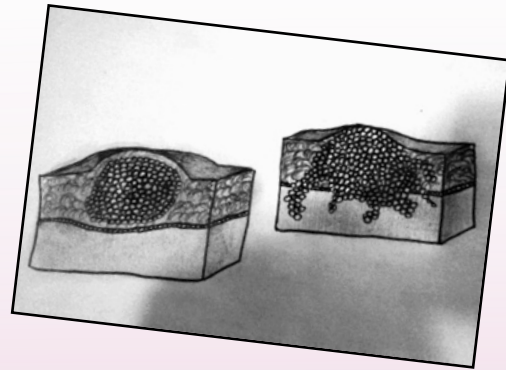
Chemo, maar Arlette heeft laten zien dat je met kanker mooie dingen kunt doen. In 2009 is Arlette genezen verklaard. Tot september 2011. Na een stevige val wordt bij Arlette geen ribbreuk geconstateerd, maar wel een vlek op de linkerlong. Het zal toch niet weer? We hadden nog zo afgesproken dit niet meer te beleven. Helaas dus wel. Binnen een week wordt longkanker geconstateerd, operatie is noodzakelijk en inmiddels uitgevoerd. We hebben het "Bas Mulder" gedachtegoed erop nagehouden. Dit betekent dat we de ziekte omarmen en van daaruit vechten. Energie verspillen aan "waarom" en "hoe is het mogelijk" heeft geen zin en kost alleen maar negatieve energie. De operatie is goed geslaagd en Atrium Ziekenhuis Heerlen is Europese top in het behandelen van longkanker. Dr. Siebinga is behalve een prettig mens een zeer deskundig chirurg. Bij het opstellen van dit stukje is Arlette herstellende van haar operatie.

Opgeven is geen optie...

WAT IS KANKER EIGENLIJK

Kanker is geen ziekte op zich, zoals rode hond, waterpokken of mazzelen. Kanker is een verzamelnaam van wel meer dan honderd verschillende ziekten. Maar ... ze hebben allemaal één ding hetzelfde: het gaat om een ongeremde deling van lichaamscellen.

Ons lichaam bestaat uit allemaal kleine stukjes, die we dus cellen noemen. Ons lichaam maakt telkens nieuwe cellen en oude of beschadigde cellen worden vervangen. Zo kan ons lichaam groeien. Dat groeien gebeurt door het delen van cellen: één cel worden er twee, twee worden er vier, en ga zo maar door. Het delen van de cellen gaat vanzelf en iedere cel krijgt een taak in het lichaam. Cellen weten ook wanneer ze moeten stoppen met delen. Maar soms gaat dat dus verkeerd en weet een cel niet van stoppen. Het groeit maar door en door. Soms is dat toeval, maar het komt ook voor dat het komt door bijvoorbeeld, roken, zwaar alcoholgebruik of te veel zonlicht. Ook kan het lichaam die ongeremde celgroei nog zelf repareren. Maar het gebeurt dus ook dat het lichaam die fout niet kan herstellen. De cellen gaan dan *fouten* vertonen. Zitten er verschillende soorten fouten in die cel, dan kan er een gezwel of een tumor ontstaan.



Gezwellen kunnen *goedaardig* of *kwaadaardig* zijn.

Op het linkerplaatje zie je een goedaardig gezwel. Het gezwel dringt niet in ander weefsel door en verspreidt zich niet door het lichaam. Bijvoorbeeld bij een wrat. Doordat het gezwel wel op omliggend weefsel of organen kan drukken, wordt het soms ook verwijderd.

Het plaatje aan de rechterkant is van een kwaadaardig gezwel. Je ziet dat ze door het weefsel heen groeien. Ze beschadigen dus ook het omliggende weefsel. Het is dus zaak zo'n kwaadaardig gezwel snel te vinden en het te verwijderen of door medicijnen kleiner te maken. Ook kan het zijn dat er kwaadaardige cellen losraken en door het bloed worden vervoerd naar andere delen van het lichaam. Dat heet dan een *uitzaaiing*.

Je hoort wel eens dat mensen met een bepaald soort kanker, bijvoorbeeld longkanker, ook kanker in de lever hebben. In de meeste gevallen gaat het dan om een uitzaaiing van de longkanker naar de lever, met andere woorden dat er dus longkankercellen in de lever zitten. Het gaat dan dus niet om leverkanker.

Voor een goede behandeling is het dus heel belangrijk om precies te weten om welke soort kanker het gaat. Daarna kan men bepalen of de kanker verwijderd kan worden door middel van een operatie. Snijden in het lichaam dus en alle kanker weghalen. Soms kan chemotherapie een oplossing zijn. Er wordt dan celdodende of celremmende vloeistof in het lichaam gespoten. Ook kan er radiotherapie worden toegepast. Dit wordt ook wel *bestraling* genoemd. Door middel van röntgenstralen worden de kankercellen vernietigd. Vaak wordt er niet gekozen voor één soort behandeling, maar voor een combinatie. De dokters willen er natuurlijk zeker van zijn dat ze de kankercellen zo goed mogelijk te lijf zijn gegaan. Niets mag aan het toeval worden overgelaten, zodat de kans op uitzaaiingen zo klein mogelijk wordt.

Zijn dit alle vormen van kankerbestrijding? Nee, er is ook nog *diepe hyperthermie*, *oppervlakkige hyperthermie*, *stamceltransplantatie*, *immunotherapie*. Om maar te zwijgen van *alternatieve en aanvullende behandelwijzen*. Het zou te ver gaan en te moeilijk worden om ze allemaal hier te bespreken, dat hoor je al aan de woorden.

Kanker is erfelijk. Eén op de twintig gevallen komt wel voort uit erfelijkheid. Onderzoek kan hier uitsluitsel over geven.