



Alpe d'HuZes
Team Educatie

Activiteitenboek

ter voorbereiding of gebruik tijdens de Koersweek van Alpe d'HuZes

editie groep 5 t/m 8 basisonderwijs



Echt Alpe d'HuZes lesmateriaal! Wie had dat ooit gedacht!

Toen Alpe d'HuZes in 2006 voor het eerst werd georganiseerd met 66 deelnemers waren het vooral de grote enthousiaste groep vrienden die in Frankrijk op de camping aan de voet van de berg een paar dagen kampeerden en weer vertrokken.

Maar Alpe d'HuZes ging groeien en werd groter en groter. Steeds meer ouders wilden hun kinderen meenemen naar de Nederlandse berg in Frankrijk. Dat vonden sommige scholen niet zo leuk, omdat er dan lessen gemist zouden worden. Ouders die hele lieve en mooie brieven naar school schreven, omdat Alpe d'HuZes iets bijzonders is, waar je eigenlijk altijd voor iemand meedoet. Iemand die kanker heeft, of heeft gehad.

En Alpe d'HuZes ging nadenken met die ouders en er kwam er kinderopvang voor hele jonge kinderen, maar voor de wat oudere kinderen was er nog niets.

Er was wel een vrijwilliger, Roland Willems, die heel erg begaan was met kinderen, omdat hij zelf ook docent was en hij ging ook nadenken over een oplossing.

Dat hij graag iets voor kinderen organiseert bleek wel in 2016 toen hij Alpe d'HuKids organiseerde in Nederland. En hij kwam met de oplossing voor al die (leerplichtige) kinderen die graag naar de berg mee wilden met hun ouders (en sommige zelf ook meedoen) "de huiswerkbegeleiding". Met zijn vrouw Marianna en nog meer vrijwilligers werd het team Educatie opgericht.

Inmiddels is er sinds 2022 een groep basisschool en een groep voortgezet onderwijs. Maar nog mooier, naast de huiswerkbegeleiding heeft het team educatie gezorgd voor een Alpe d'HuZes werkboek om jullie ook allerlei activiteiten te laten doen die met Alpe d'HuZes te maken hebben.

Daarmee mag de organisatie trots zijn op team Educatie, die hier zoveel tijd in hebben gestopt. Maar de organisatie is ook trots op jullie Alpe d'HuZes kanjers die met dit boek aan het werk gaan.

Ik hoop dat jullie heel veel plezier aan het werkboek beleven, ik heb al wat opdrachten gedaan en ze zijn erg leuk (en soms nog een beetje moeilijk ook....).

Hopelijk zie ik jullie ook op de berg!

Johan van der Waal

Vrijwilliger die zes jaar voorzitter is geweest en nu lid van de Raad van Toezicht



Johan en Roland aan de start bij Alpe d'HuZes 2017
(foto: Roland Willems)

Hallo kanjer van de Alpe d'HuZes,

Alpe d'HuZes is leuk en leerzaam: met zijn allen naar een berg in Frankrijk.

Maar Alpe d'HuZes is vooral nodig om ervoor te zorgen dat er niemand meer dood gaat aan kanker. Dat is een droom, die steeds dichterbij komt. En jij kunt daarbij helpen: door je als sporter in te zetten, door vrijwilligerswerk te doen of door anderen te supporteren (op de berg of thuis).

Team Educatie wil je graag helpen; of bij je voorbereidingen thuis of op de berg (huiswerkbegeleiding en/of educatieve workshops).

Voor je ligt een werkboek dat je daarbij kan ondersteunen. Er staan voor alle kinderen, groot of minder groot, allerhande doe-, puzzel-, kijk-, lees- en speelopdrachten in. De icoontjes geven aan met welk 'vak' je bezig bent.

Er bestaan twee verschillende werkboeken. Een voor de bovenbouw van het primair onderwijs en een voor de onderbouw. Uiteraard hopen we op deze manier ook het onderwijs te bereiken. De werkboeken zijn immers gratis te downloaden en men kan zelf een keuze maken.

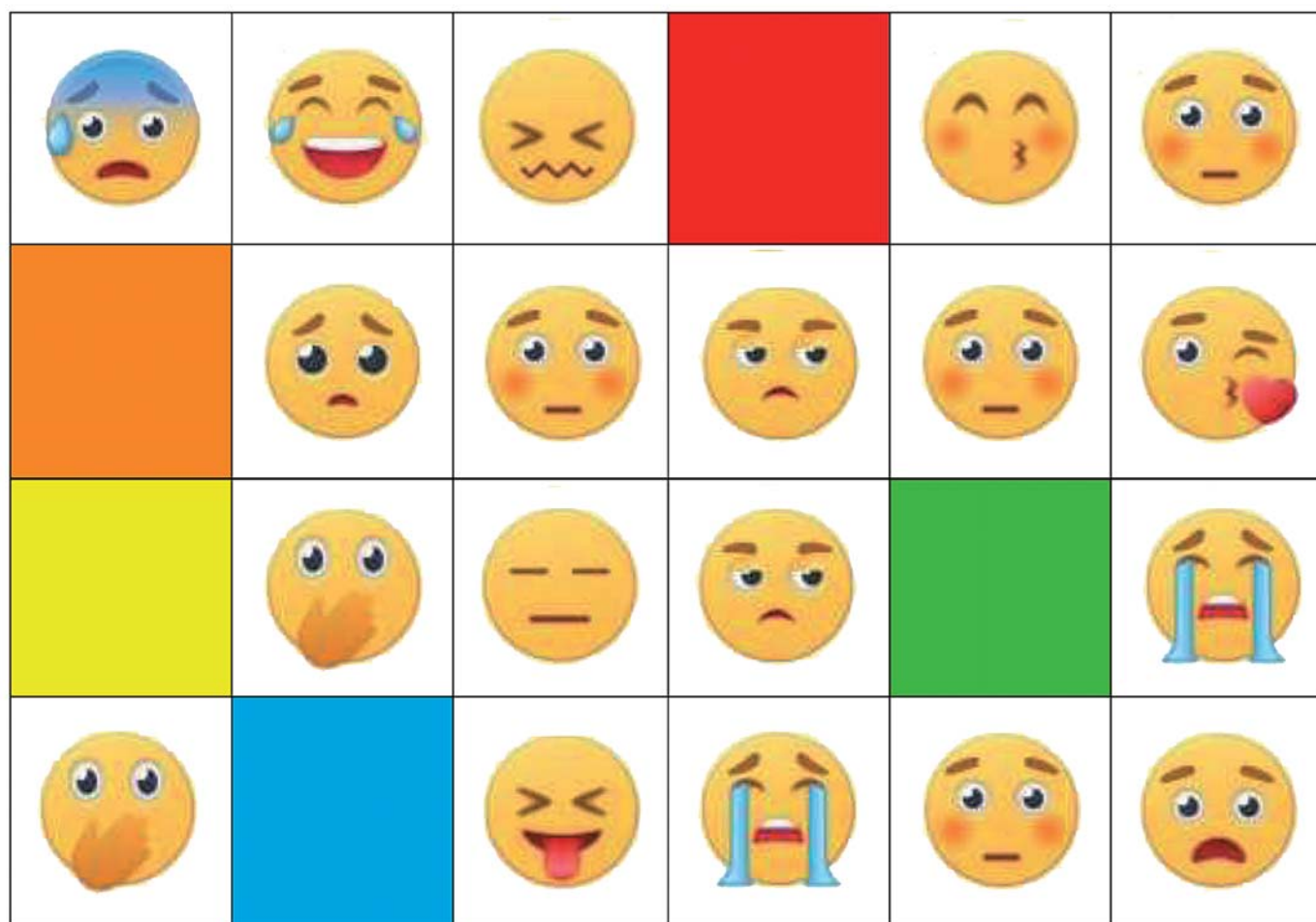
We wensen iedereen heel veel plezier met deze boeken en natuurlijk vinden we het fijn om van jullie te horen hoe jullie het vinden (gevonden hebben).

Stuur een mailtje naar: team.educatie@alpedhuzes.nl

Een idee: Los de rebus op!

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

--	--	--	--	--	--

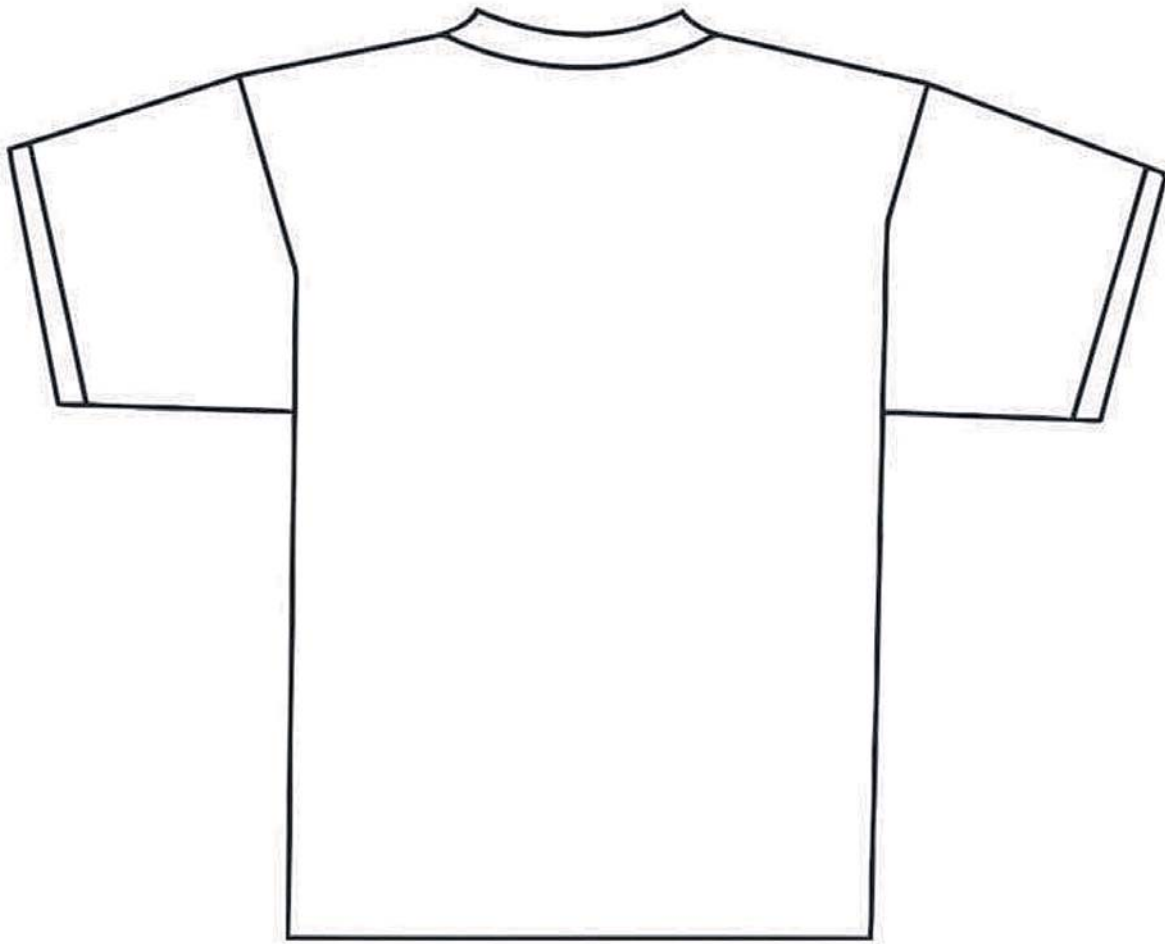


Probeer nu zelf diverse rebussen te verzinnen!



Shirt 2023

Als je de Alpe d'HuZes wilt fietsen (lopen, wandelen), 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. Probeer in onderstaande tekening zelf eens een truitje te ontwerpen.





De flora (plantenrijk) in de Alpen kent vele mooie bloemen.
Het is leuk om die mee naar huis te nemen en er iets leuks van te maken. Denk maar eens aan een mooie mandala of een droogboeket.
Ook kun je er natuurlijk een schilderijtje van maken of het achter glas tentoonstellen.



Hoe moet je bloemen drogen?

Daar zijn verschillende manieren voor, afhankelijk van de bloem:

- dikke bloemen kun je omgekeerd ophangen
- je kunt ze ook in een kartonnen dos bewaren tot ze helemaal droog zijn
- dunnere en kleine bloemen kun je goed drogen tussen dik papier, bijvoorbeeld een krant of een dik boek
- er zijn ook speciale bloemenpersen
- je kunt de bloemen ook sprayen met haarlak



Edelweiss



Gentiaan



Arnica



Rapunzel



Zeeuws Knoopje



Alpenleeuwenbek



Wilgenroosje



Orchidee



Grasanjer



Foto: Henny van Ree

Maarten Peters en Margriet Eshuys horen bij de Alpe d'HuZes, zoals woorden bij muzieknoden passen, om een liedje te vormen. Ze zijn al sinds jaar en dag met de Alpe d'HuZes verbonden door de vele liedjes die zij in de loop der jaren voor ons geschreven hebben, zoals het 'Alpe d'HuZes-lied', 'Dichterbij de hemel', 'Hoop' en het 'Alpe d'HuKids-lied' dat je in dit boek vindt.

Maar dat niet alleen. Ook bij de diverse Deelnemersdagen en bij de Kick Off zijn ze altijd aanwezig om de aanwezigen met hun liedjes bij te staan en op te peppen voor een nieuwe uitdaging: samen die berg op. Vaak met een lach en een traan. Ook tijdens de Koersdag op de eerste donderdag in juni staan zij in elke bocht (!) paraat om de deelnemers een hart onder de riem te steken. En dat niet alleen. Iedereen kan een beroep op het doen als ergens in het land een lied van hen gezongen moet worden bij bijvoorbeeld een uitvaart van iemand die overleden is aan kanker.

Daar waar bovenstaand in een tegenwoordige tijd is geschreven, is helaas een verdrietige verleden tijd ontstaan". Er moet eigenlijk niet meer staan: '... ze horen erbij...', maar '...hoorden erbij...' Margriet Eshuys is ons eind 2022 ontvallen. We willen haar in dankbaarheid gedenken en dragen dit boek mede op aan haar herinnering.

In dit boek vind je meerdere liedjes van Maarten en Margriet: de teksten staan hier, de muziek vind je op de site van Alpe d'HuZes (www.opgevenisgeenoptie.nl/media) en op Youtube.

Veel zing- en luisterplezier!



De berg wacht, hij strekt zijn armen uit
Vriend of vijand wat zal het zijn
Je voelt de twijfel die naar binnen sluipt
Ga ik dit halen ? Angst voor de pijn

Maar je weet pijn duurt maar even,
als je opgeeft is het voor altijd.
Kom op kies voor het leven
Kom op kies voor de strijd.

Sta op stap op en geef niet op
Klim uit dat dal weer naar de top kom geef niet op
Sta op stap op en wees niet bang
Want als jij valt pak ik jouw hand kom geef niet op
Oh ... Oh ... Oh

Foto: Barbara Daamen

Deze reis maak jij niet alleen
In elke bocht zullen wij staan
Als je stil valt, als de onmacht je tot afstappen dwingt
Leer jij jezelf pas kennen, je zult zien dat je de kracht weer vind

Sta op stap op en geef niet op
Klim uit dat dal weer naar de top kom geef niet op
Sta op stap op en wees niet bang
Want als jij valt pak ik jouw hand kom geef niet op
Oh ... Oh ... Oh

En zij die achter zijn gebleven
We nemen ze mee ... in ons hart

Sta op stap op en geef niet op
Klim uit dat dal weer naar de top kom geef niet op
Sta op stap op en wees niet bang
Want als jij valt pak ik jouw hand kom geef niet op
Oh ... Oh ... Oh

Geef niet op ... kom geef niet op



**Wil je zelf de Alpe d'HuZes beklommen?
Eén keer of zes keer?
Lees hier waarop je moet letten!**

Je gewicht

Als je bergop moet fietsen heb je te maken met de zwaarte kracht. Het is beter om te 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.

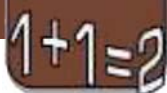
30 - 40: zwaarlijvigheid, obesitas. Verhoogd risico op aandoeningen als diabetes, hartaandoeningen en rugklachten.

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 trainingschema 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.



Om aan Alpe d'HuZes mee te doen wordt er van de deelnemer verwacht dat zij een bedrag van € 2500,- (donderdag Koersdag) ophalen aan donaties of € 666,- (woensdag Zussendag). Maak een berekening hoe dat jij of een teamlid (vader/moeder/bekende/teamlid) dit bedrag denken te verzamelen of hebben verzameld. Kijk ook op de diverse actielijsten.

Maak hieronder je lijstje. We hebben al enkele items voor je beschreven:

KOERSDAG

Donatie	Bedrag	Totaal opgehaald
Donatie van oma:	€ 25,-	€ 25,-
Donatie van buurvrouw	€ 10,-	€ 35,-
Sponsorloop school	€ 1234,-	€ 1269,-
Streeftotaal	Totaal opgehaald	Nog te gaan
€ 2500,-	€ 1296,-	€ 1204,-



ZUSSENDAG

Donatie	Bedrag	Totaal opgehaald
Donatie van oma:	€ 25,-	€ 25,-
Donatie van buurvrouw	€ 10,-	€ 35,-
Verkoop wafels	€ 70,-	€ 105,-
Streeftotaal	Totaal opgehaald	Nog te gaan
€ 666,-	€ 105,-	€ 561,-





De woorden zijn verbonden met het boek:
"Zes keer de Alpe d'Huez".

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

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

Toen Koningin Wilhelmina 50 jaar de koningin van Nederland was (dat was in 1948), kreeg zij als cadeau 2 miljoen gulden van de Nederlandse bevolking. De koningin gebruikte dat geld voor de oprichting van een stichting om kanker te bestrijden. Kanker was een ziekte waar veel mensen aan dood gingen. In 1949 ontstond de Stichting Koningin Wilhelmina Fonds. Inmiddels noemen we onszelf KWF (afgeleid van Koningin Wilhelmina Fonds).

Er gingen veel mensen aan kanker dood, omdat kanker moeilijk te behandelen is. Dat komt omdat er bij kanker iets misgaat met de cellen van je lichaam. Je lichaam bestaat uit cellen, zoals een huis uit stenen. Die cellen kunnen zich delen: 1 cel worden er 2, 2 worden er 4, 4 worden er 8 en ga zo maar door. Dat kun je goed merken als je een wondje hebt. Doordat de cellen zich delen geneest het wondje en zie je er vaak niets meer van. Maar bij kanker gaat er iets mis: 1 van de cellen wordt ziek. Zo'n cel noem je een kwaadaardige kankercel. Die kankercellen blijven delen en duwen gezonde cellen opzij, kunnen dwars door andere delen van je lichaam groeien en kunnen via je bloed door het lichaam gaan zwerven. Ze maken je gezonde cellen kapot.



Foto: Roland Willems

Je kunt in bijna elk orgaan (darmen, lever, longen) of lichaamsdeel (borst, huid) kanker krijgen. Er zijn daardoor meer dan 100 verschillende soorten kanker. Die hebben allemaal een eigen behandeling nodig. Want zonder behandeling ga je aan de meeste soorten kanker dood.

Toen KWF zo'n 75 jaar geleden werd opgericht, werd slechts 25% van de patiënten beter. Nu is dat 66%.

KWF betaalt al 75 jaar onderzoekers om te zorgen dat er meer mensen beter worden. KWF krijgt dat geld van de Nederlandse bevolking. Bijvoorbeeld door onze jaarlijkse collecte en allerlei activiteiten waar mensen aan meedoen, zoals de Alpe d'HuZes. Misschien heb jij ook wel eens - samen met je vader of moeder - gecollecteerd of op school aan een actie meegedaan. Met dat geld zorgt KWF dat er onderzoek is om nieuwe behandelingen of geneesmiddelen te ontdekken. In 2022 heeft KWF 385 miljoen euro aan 573 onderzoeken uitgegeven.

De bekendste behandelingen van kanker zijn een operatie, bestraling of chemotherapie. Die behandelingen zorgen helaas vaak ook voor bijwerkingen, zoals heel erge vermoeidheid. Daarom zet KWF zich ook in om te zorgen dat die mensen goed geholpen worden. Zodat ze bijvoorbeeld beter met hun vermoeidheid om kunnen gaan, en daardoor weer kunnen gaan werken.

Zoals je misschien hebt begrepen, gaan er helaas ook nog steeds mensen dood aan kanker. Voor die mensen wil KWF zorgen dat de laatste periode van hun leven zo fijn mogelijk is. Bijvoorbeeld door er met andere patiënten over te praten en na te denken wat ze nog willen doen.

KWF doet dus een heleboel voor mensen met kanker of die kanker hebben gehad. Maar KWF wil ook dat zo weinig mogelijk mensen kanker krijgen. Daarom zorgt KWF ervoor - samen met andere organisaties - dat er in de buurt van kinderen niet meer gerookt mag worden. En roepen ze ouders op om hun kinderen tegen kanker te beschermen door een vaccin (soort geneesmiddel). Of door zelf mee te doen aan een bevolkingsonderzoek naar veelvoorkomende soorten kanker zoals borstkanker en darmkanker. Want hoe eerder kanker wordt ontdekt, hoe beter het vaak te behandelen is.



Want:

KWF is tegen kanker, maar voor het leven!

Misschien wil jij binnenkort KWF ook helpen om dat mogelijk te maken.



Luister eens naar het Alpe d'HuKidslied (<https://www.youtube.com/watch?v=DZltcFU11yw>)

Daarin komen de volgende regels voor:

*Mijn ouders fluisteren zacht want ze vinden mij te klein
 Dat doet me veel verdriet
 Ik pieker luister ik 's nachts naar de vragen die er zijn
 Een antwoord krijg ik niet
 Ik wil ook wat doen nee ik wil niet aan de kant
 Ik heb een mooi idee
 Een kinderlegioen uit het hele land
 En iedereen doet mee*

Beantwoord eens de volgende vragen:

Hoe denk jij over Alpe d'HuZes?

.....

Waar doet Alpe d'HuZes je aan herinneren?

.....

Ben je het eens met Alpe d'HuZes?

.....

Wat vind je van de kernwaarden van Alpe d'HuZes?
 (zie: <https://www.opgevenisgeenoptie.nl/over-alpe-dhuzes/missie-en-kernwaarden>)

.....

Wat zijn jouw plannen voor Alpe d'HuZes?

.....

Waarom zet jij je in voor Alpe d'HuZes?

.....

Hoe kun je anderen inspireren om ook mee te doen?

.....

Dit boek is nog steeds te koop voor € 10,- (exclusief verzendkosten) via team.educatie@alpedhuzes.nl



Sporten, fietsen, wandelen, rennen op muziek maakt dat je makkelijker en sneller vooruit gaat.

Door je op de muziek te concentreren of op de maat mee te bewegen (je cadans) te houden lijkt alles vanzelf te gaan.

Maak voor jezelf een playlist (afspeellijst) en zet die op je mobiel of afspeelapparaat.

Oefen/train ermee thuis om te zien of het ook klopt. Denk eraan dat de berg diverse hellingsgraden kent; pas je muziek daarop aan.



Op Spotify staat een mooi voorbeeld:
<https://open.spotify.com/playlist/0gpPVxxQ4FENbaKtiES8Cr>

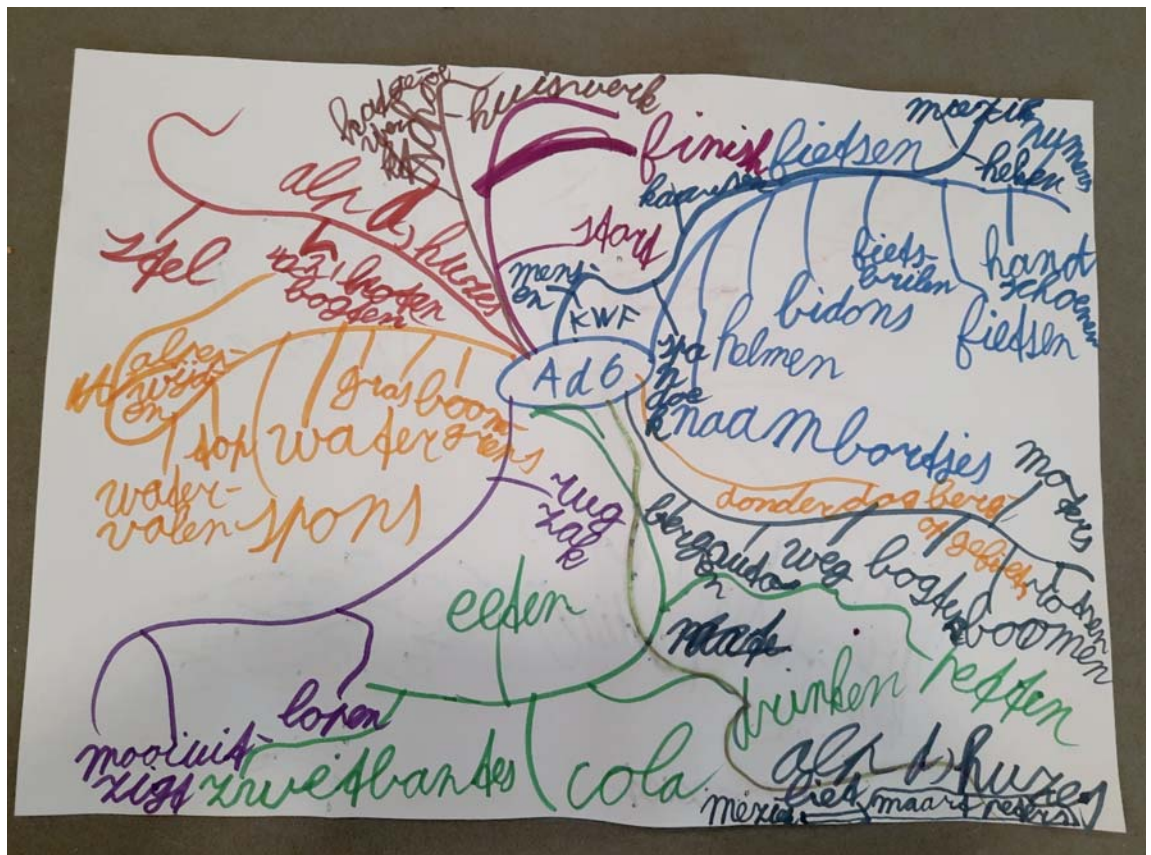


Foto: Roland Willems

Om je klas, groep en vrienden enthousiast te maken voor Alpe d'HuZes is een spreekbeurt of een presentatie op school natuurlijk een heel goed middel. Een spreekbeurt of presentatie kun je vóór de Alpe d'HuZes-week geven, maar je 'kunt natuurlijk ook achteraf vertellen wat je hebt meegemaakt.

Hierbij wat tips:

- Vertel uit eigen beleving, iets wat je zelf hebt meegemaakt
- Gebruik afbeeldingen (foto's, plaatjes) die jezelf of je vader/moeder gemaakt hebben
- Neem veel spullen mee om te laten zien: je shirt, je fiets, souvenirs, startbordje, e.d.
- Maak een mindmap (brainstormen), ga rubriceren en kies maximaal 6 á 7 items uit
- Bedenk een verrassend begin (liedje van Maarten Peters of een mooie foto van de Alp, trek je koerskleding aan!)
- Ben je nog niet op de berg geweest, probeer dan op de Deelnemersdagen zoveel mogelijk informatie te verzamelen (mensen interviewen)
- Lees een stukje voor
- Neem een gastspreker mee
- Vertel een grappige of ontroerende ervaring

Op de site van team Educatie vind je 2 formats die je kunt downloaden:

<https://www.opgevenisgeenoptie.nl/2023--team-educatie>

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





Natuurlijk hoort er ook een passend zomers drankje bij.

Daarom maakte ik deze (eenvoudige) zomercocktails. Hiervoor heb je nodig:

- Ijsklontjes
- Limonade (rood)
- Water
- Divers fruit (fruitsalade)

Eigenlijk is het heel simpel, ik heb de maison jars gebruikt zodat er geen vervelende vliegjes in het drinken kunnen komen vanwege het deksel met een rietje. Als eerste gaan de ijsklontjes erin, daarna het water met een scheutje limonade.

Tot slot voeg je wat vers gesneden fruit (of uit de vriezer) toe en klaar zijn de kindercocktails!

(bron: www.mamaliefde.nl en www.laurasbakery.nl ; met vriendelijke toestemming).



In regio van Alpe d'Huez vind je meer bergreuzen die zeker de moeite van het beklimmen waard zijn (als training of gewoon met bijvoorbeeld de auto).

We noemen er hier een paar:



Les Deux Alpes



Col du télégraphe



Glandon



Col d'Ornon



Col de la Croix des Fer



Galibier

Maak eens een vergelijking van deze bergen! Er zijn er natuurlijk nog veel en veel meer.
Kun jij de lijst aanvullen?

Berg	Hoogtemeters	Lengte	Aantal bochten	Gem. stijging
Alpe d'Huez	1118	13,9 km	21	8%
Les Deux Alpes				
Col de télégraphe				
Galibier				
Croix de Fer				
Col d'Ornon				

Informatie, kaarten en overzichten kun je vinden op: [CyclingCols - L'Alpe d'Huez](#)

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
 De 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, laten 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

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

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

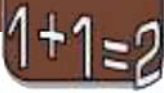
Op het dak van de wereld raak ik de sterren aan
 Voel ik de kracht van het leven, we gaan die berg verslaan
 We hebben elkaar beloofd, mijn armen gaan omhoog
 Na na na
 (Doe je armen omhoog, kom op)
 Na na na
 (Zing maar mee)

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

Dichter bij de hemel kom ik niet

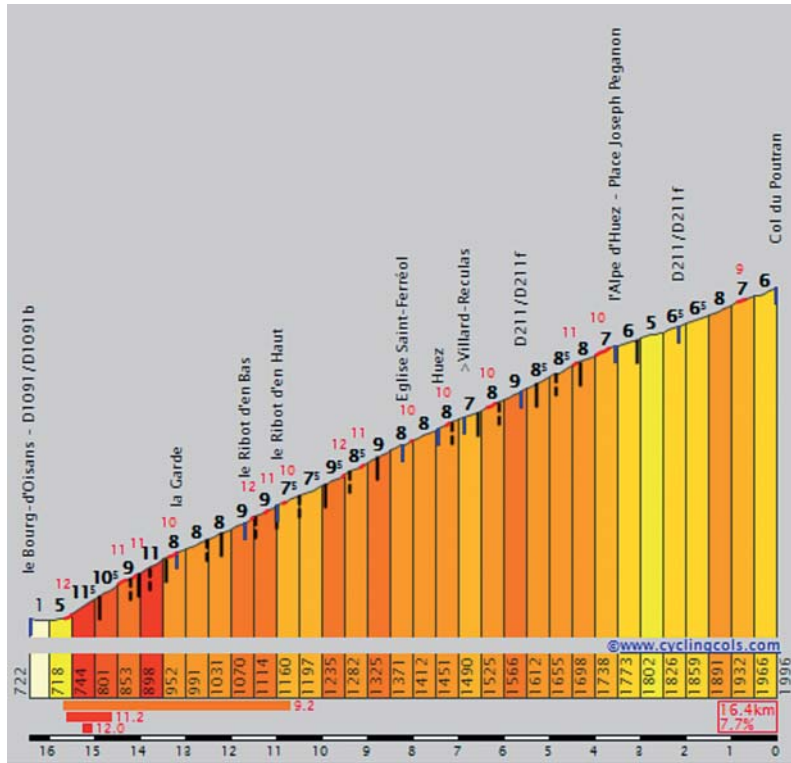


Foto: Jannemieke Termeer



Hieronder zie je het stijgingspercentage van de Alpe d'Huez.

(bron: <https://ap.lc/DQpbf>)



Maak voor jezelf een lijstje waar de moeilijkste stukken zitten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waarom is het op de top makkelijker dan aan de voet van de berg?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Foto: Erwin Kessing

Opdracht 2:

Vul bij onderstaande vragen een leuk antwoord in

1. De naam van een vriend of vriendin, broer, zus of klasgenoot :
2. Een plek waar je op de Alpe d'Huez bent geweest :
3. Een heerlijke Alpe d'Huezes-activiteit :
4. Dit zeg je al je iets heel leuk hebt gedaan :
5. De naam van je vader, moeder :
6. Een stukje kleding dat je op de Alpe draagt :
7. Je beste liedje van Maarten Peters :
8. En vloeistof waarin je kunt zwemmen :
9. Je heerlijkste drankje :
10. Je liefste huisdier :
11. Je mooiste kleur :
12. Een maaltijd dat je eet voor/na de Koersdag :
13. "Ik vind je lief" in een andere taal :
14. Iets wat je het liefste doet tijdens Alpe d'Huezes :
15. Een meubelstuk van je slaapkamer :

Vul in onderstaande tekst (op de plaats van de nummers) het antwoord in dat je hiervoor hebt gegeven. Lees het dan hardop voor aan je vriend(in) of klasgenoot (inspreken op Whatsapp is ook hartstikke leuk).



Foto: Roland Willems

Wat is het koud in ons kikkerlandje. Het is niks nog geen lekker weer. Met een dikke trui loop ik door het huis. Ik denk aan mijn week op de Alpe d'Huez, toen ik lekker met **1** keek naar de foto's die ik had gemaakt. De zonnestralen spatten van mijn scherm. Wat heb je een heerlijke tijd beleefd in **2** en wat was het fijn. "Kon ik maar weer even naar dat plekje gaan, want ik heb echt zin om te **3** ", zegt **1**.

En opeens krijg ik een idee. "Laten we net doen alsof het weer de Koersweek is". **1** vindt dat een **4** plan. Samen halen we wat spullen uit de kelder en proberen in de huiskamer een Alpe d'Huez-gevoel te maken. En met een beetje hulp van **5** komt het snel voor elkaar. Daarna rennen we snel naar mijn kamer en trekken een **6** aan. Met een zonnebril op onze neus zijn we er klaar voor. Op naar **2**.

Vanaf een plekje op de bank starten we YouTube en kijken naar een liedje van **7**. We dansen zelfs een beetje. Omdat het zo koud is vullen we ons ligbad met **8**. En gaan er lekker in badderen. We zoeken wat waterballonnen die we vullen met **9** en gaan elkaar bekogelen. Wat een feest. Het lijkt **2** wel, echt wel! "Dat is het fijnste gevecht dat ik ooit gehad heb", roept **1**.

10 komt even om de hoek van de badkamerdeur kijken. En daarna roept **5** of we al klaar zijn. We kijken de badkamer rond en zien dat die van kleur veranderd is. Het is nu helemaal **11**. Snel slaan we aan het poetsen.

Van al dat werk krijgen we een behoorlijke honger. We vragen **5** of we wat mogen gaan maken en **1** komt op het idee om **12** te gaan eten. Na het eten is het buiten al donker geworden. Voor we de gordijnen sluiten kijken we naar de sterren aan de hemel. **13** zeg ik tegen **1**. "Ik ben blij dat je bij me bent en dat we lekker hebben **14**. Ik reik mijn arm naar **1** toe en raak **15** opeens wakker en het blijkt dat ik alles heb gedroomd.



- Knip onderstaande strookjes uit en
- leg ze op volgorde van belangrijkheid voor jou
- je kunt ook punten geven: 1 = de meeste waarde; 20 = de minste waarde
- wissel je lijstje uit of schrijf op wat deze volgorde over jezelf zegt

Tijd doorbrengen met mijn gezinsleden

Veel geld verdienen

Gelukkig zijn

Een lang en gezond leven leiden

Veel vrienden hebben

Een talentvol mens zijn

Plezier in mijn werkzaamheden hebben

Goed voor mijn medemens zorgen

Anderen gelukkig maken

Geliefd zijn bij anderen

Een succesvolle vriendschap hebben

Uitblinken in een sport

Goed kunnen lezen en schrijven

Een goed verstand hebben (en gebruiken)

Anderen helpen

Een bijdrage aan de wereld leveren

Tijd voor mezelf hebben

Hard werken

Graag bij anderen willen zijn



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.



Foto: Barbara Daamen

Mijn naam is Ivo en ik ben 14 jaar. Ik ga al enkele jaren met mijn ouders mee naar Frankrijk, naar Alpe d'HuZes. Eerst liep ik met mijn moeder de berg op, nu mag ik met mijn vader meefietsen. Dat is op donderdag. Wel moet ik van te voren heel veel trainen om het vol te houden.

De andere dagen ga ik naar huiswerkbegeleiding. Daar kan ik alle schoolwerk maken dat ik mee heb gekregen. Het is wel fijn dat daar een eigen plekje voor is. Ik word er ook goed geholpen als ik vragen heb. Na het huiswerk maken is ook een workshop.

Maar daarvoor alleen ga ik niet. Ik doe ook mee met vrijwilligerswerk. Mijn ouders doen dat trouwens ook. In het begin liep ik wat achter hen aan. Maar nu beginnen de mensen van de verschillende teams mij te kennen en geven ze mij soms allerlei klusjes. Ik mag dan eten rondbrengen of vuile vaat ophalen. Een andere keer sta ik achter een standje en verkoop ik koffie, thee en koeken of chips.

Meedoen met Alpe d'HuZes doe ik voor mijn oma, die kanker heeft. Ik hoop dat zij snel wat beter wordt.

Wil je ook vrijwilligerswerk doen? Je kunt je daarvoor aanmelden bij team Vrijwilligers:
<https://www.opgevenisgeenoptie.nl/vrijwilligers>



Maak van je Alpe d'HuZes-ervaring een hit, die je nooit meer vergeet

(en leuk om bij een spreekbeurt te gebruiken):



- neem een grote plaat (triplex, multiplex) en
- schilder deze aan een kant met je mooiste kleur
- spuit een mooie rand van purschuim (denk eraan een van je ouders te vragen voor toestemming en hulp) en laat dit goed uitharden
- verf (of spuit) de rand nu goud
- op de plaat kun je nu van alles plakken wat jou aan jouw Koersweek zal herinneren:
 - o foto's
 - o tekeningen
 - o steentjes
 - o bloemen
 - o knutselwerkjes
 - o souvenirs
 - o en nog veel meer.....

Kom geef mij je hand laat je zorgen nou maar gaan
 Kijk eens om je heen
 Het zaadje is gepland kom we gaan er tegenaan
 Jij bent niet alleen
 Ik doe het voor jou en jij doet het ook voor mij
 Samen zijn we sterk
 Handen uit de mouwen draag je steentje bij
 Samen beresterk

Oh we gaan ervoor Rennen Fietsen Lopen
Oh we gaan ervoor zodat iedereen kan hopen
We gaan die berg verslaan ja dat komt steeds dichterbij
Die mooie droom wordt waar ja de toekomst dat zijn wij
Oh we gaan ervoor ja de toekomst dat zijn wij
Alpe d'HuKids Alpe d'HuKids de toekomst dat zijn wij
Alpe d'HuKids Alpe d'HuKids de toekomst dat zijn wij

Mijn ouders fluisteren zacht want ze vinden mij te klein
 Dat doet me veel verdriet
 Ik pieker luister ik 's nachts naar de vragen die er zijn
 Een antwoord krijg ik niet
 Ik wil ook wat doen nee ik wil niet aan de kant
 Ik heb een mooi idee
 Een kinderlegioen uit het hele land
 En iedereen doet mee

Oh we gaan ervoor Rennen Fietsen Lopen
Oh we gaan ervoor zodat iedereen kan hopen
We gaan die berg verslaan ja dat komt steeds dichterbij
Die mooie droom wordt waar ja de toekomst dat zijn wij
Oh we gaan ervoor ja de toekomst dat zijn wij
Alpe d'HuKids Alpe d'HuKids de toekomst dat zijn wij
Alpe d'HuKids Alpe d'HuKids de toekomst dat zijn wij

Samen samen geef niet op
 De droom wordt werkelijkheid
 Samen samen naar de top
 De droom van jou en mij

Oh we gaan ervoor Rennen Fietsen Lopen
Oh we gaan ervoor zodat iedereen kan hopen
We gaan die berg verslaan ja dat komt steeds dichterbij
Die mooie droom wordt waar ja de toekomst dat zijn wij
Oh we gaan ervoor ja de toekomst dat zijn wij
Alpe d'HuKids Alpe d'HuKids de toekomst dat zijn wij
Alpe d'HuKids Alpe d'HuKids de toekomst dat zijn wij
Alpe d'HuKids!!!



Foto: Henny van Ree



Foto: Jannemieke Termeer



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/woordspin 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 Knexx of LEGO te bouwen!!!

De Bas Mulder-fiets zal, na enkele jaren afwezigheid, dit jaar weer aanwezig zijn tijdens Alpe d'HuZes.

De fiets, die in 2020 door de ouders van Bas werd geschonken aan Roland Willems, teamleider van Team Educatie en schrijver van de biografie van Bas, is in 2022 bereden door Luuk Bosman.

Luuk maak deel uit van Team Dynamiek 1, het team van zijn basisschool uit Terborg. Luuk fietst voor zijn voetbaltrainer Maikel die overleed aan botkanker en voor zijn opa Japie.

Wie was Bas Mulder?

Bas Mulder was een van de vele jonge deelnemers aan Alpe d'HuZes en het toonbeeld van goed en gelukkig leven met kanker. Ondanks lymfeklierkanker wist hij de berg meerdere keren te bedwingen. Gedurende de vier jaar van zijn ziekte wist hij mensen van alle leeftijden te inspireren en te laten inzien dat je altijd iets van je leven kunt maken.



Foto: Roland Willems



Hoe moeilijk ook en hoe kort soms. Zijn motto was: aan wat je overkomt kun je veelal niets doen, aan hoe je ermee omgaat des te meer.

Bas is op 9 september 2010 op 24-jarige leeftijd overleden.

Zijn vader maakte enkele banken die geplaatst zijn op de heide bij Ermelo en Nunspeet.

Ter ere van Bas heeft de Stichting Alpe d'HuZes de Bas Mulder Award in het leven geroepen.

Met deze prijs inspireren wij jonge wetenschappers om het uiterste van zichzelf te geven.

In creatieve en onafhankelijke zin. In geestelijk en fysiek opzicht. Nooit opgeven. Niet tijdens het leven en zeker niet tijdens het onderzoek. Er is ook een Bas Mulder-bocht. Deze bevindt zich op de Alpe d'Huez in Frankrijk en wordt ook wel de 0-bocht genoemd.

Zie ook de film 'De laatste bocht' van Bas Steman over Bas Mulder op Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=smuTW8nojx4>



Foto: familie Mulder

Waarom de Bas Mulder-fiets?

Zijn motivatie, instelling, uitstraling en positieve levenswijze zorgden ervoor dat Bas door zijn omgeving als zeer bijzonder werd gezien. Na zijn overlijden werden meerdere prachtige initiatieven ontplooid.

Een daarvan is de Bas Mulder-fiets, die speciaal door Gazelle is gebouwd. De fiets draagt de naam Bas en is gespoten in de door hem zo geliefde kleur blauw. Door deze fiets ter beschikking te stellen en daarmee de positieve instelling van Bas in herinnering te blijven roepen, wil de Stichting B.A.S. kinderen stimuleren ook te gaan fietsen. De fiets (vanwege zijn maat) is bedoeld voor kinderen tussen de 12 en 14 jaar.

Wie ook eens gebruik wil maken van de Bas Mulder-fiets kan een mail sturen naar:

team.educatie@alpedhuzes.nl



Je bent waarschijnlijk al hard aan het trainen voor de Alpe d'HuZes.

Hiervoor heeft je lijf de juiste brandstof nodig.

De juiste voedingsstoffen krijg je binnen door gezond en gevarieerd te eten.

Je hebt misschien wel eens van de schijf van vijf gehoord.

De Schijf van Vijf staat vol gezonde producten die je kunnen helpen om te kiezen wat je eet.

Je lichaam heeft ook vocht nodig, daarom is het belangrijk om goed te blijven drinken.

Genoeg drinken is een voorwaarde om goed te kunnen presteren!

Je lichaam bestaat immers voor 60 procent uit water.

Het is belangrijk om minimaal 1,5 liter water per dag te drinken.

Tijdens de Alpe D'HuZes is dit zelfs nog meer.



Om je vocht wat aan te vullen kun je heel makkelijk zelf een lekkere gezonde smoothie maken.



Wat heb je nodig:

- 1 banaan
- 200 milliliter Kefir of 200 milliliter plantaardige melk (voor een vegan variant)
- 25 gram (bevroren) blauwe bessen
- Blaadje munt ter garnering

- 1: Neem een blender of een staafmixer.
- 2: Doe alle ingrediënten in de blender of maatbeker en blend dit tot een smoothie.

Je kunt allerlei variaties maken met spinazie, noten, pindakaas, kwark, yoghurt en nog veel meer. Heel benieuwd naar jouw smoothie!

Geniet ervan!

Vertaal de volgende woorden.

Tip: gebruik Google vertaal (je kunt dan ook luisteren naar de juiste uitspraak!)



NEDERLANDS	FRANS
berg	
	vélo
reis	
	commercer
finish	
	cancer
goede doel	
	banane
Ronde van Frankrijk	
	faire du vélo
hardlopen	
	aller á pied
deelnemers	
	bénévole
geld	
	des dons
trainen	
	faire des devoirs
samen doen	
	la victoire



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 misschien kun je het ook maken?!

$$1+1=2$$

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





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 fiets schoenen zijn 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.

Je zult vast wel een liedje hebben dat je de hele dag zingt of een melodie die dagenlang in je hoofd blijft zitten. Probeer eens je eigen Alpe d'Huez-lied op dat liedje of op die melodie te verzinnen.

Als voorbeeld hierbij onze eigen tekst op het liedje 'Halleluja' van Leonard Cohen in de uitvoering van Andrea en Victoria Bocelli (zie Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=L8BjzKFS1Ts>)



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, hallelujah

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, hallelujah

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, hallelujah



Foto: Jannemieke Termeer

Je gaat naar de Alpe d'Huez als deelnemer, vrijwilliger of supporter. Misschien blijf je wel thuis, maar heb je je het hele jaar uit de naad gewerkt om jouw bijdrage te kunnen leveren.

Meedoen, je inzetten voor Alpe d'Huez doe je voor een reden: je voelt je machteloos en wilt graag je bijdrage leveren. En... je doet alles gratis, voor niets. Dat heet dan dat je je onbaatzuchtig (zonder er zelf baat bij te hebben) inzet en dat je graag iets voor een ander overhebt. Dat is één van de kernwaarden van Alpe d'Huez.

Maak voor jezelf eens een overzicht wat onbaatzuchtig zijn voor jou betekent!

Kun jij deze woordpuzzel maken?

De woorden staan horizontaal, verticaal en diagonaal. Soms kunnen ze ook kruisen.

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

- AANMOEDIGEN
- BOCHT
- HERDENKEN
- KAARSJE
- SPANDOEK
- TRAINEN
- AFDALEN
- DEELNEMER
- HOOGTE
- KLIMMEN
- START
- TROTS
- ALPE
- FIETS
- INSPANNEN
- LOPEN
- TEAM
- ZES
- BERG
- FINISH
- INZAMELEN
- SAMEN
- TOP



- knip de kaartjes uit en leg ze op een stapeltje
- vorm een koppeltje met een ander kind
- beantwoord de volgende vragen
- je mag maximaal 1 minuut vertellen



Alpe d'HuZes
Team Educatie

Als je één dag de baas mocht zijn van Alpe d'HuZes, wat zou je dan doen?



Alpe d'HuZes
Team Educatie

Wat vind je het allerbeste Alpe d'HuZes-liedje en waarom?



Alpe d'HuZes
Team Educatie

Welke kleur beschrijft jou het beste en waarom?



Alpe d'HuZes
Team Educatie

Wie is jouw (Alpe d'HuZes) held en waarom?



Alpe d'HuZes
Team Educatie

Wat zijn jouw drie waardevolste bezittingen? waarom?



Alpe d'HuZes
Team Educatie

Als je morgen alles mocht doen waar je zin in hebt, wat zou je dan doen?



Alpe d'HuZes
Team Educatie

Als je een beroemde persoon zou kunnen zijn, wie wil je dan zijn? Waarom?



Alpe d'HuZes
Team Educatie

Wat is jouw favoriete (Alpe d'HuZes) kledingstuk? Waarom?



Alpe d'HuZes
Team Educatie

Wat maakt jou tot een uniek mens? Waarom?



Alpe d'HuZes
Team Educatie

Wat is jouw favoriete vakantie? Waarom?



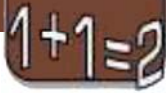
Alpe d'HuZes
Team Educatie

Als je in een boek mocht springen, welk zou dat zijn? Waarom?



Alpe d'HuZes
Team Educatie

Als ik één ding op aarde mocht veranderen... Waarom?



Bekijk een filmpje over de Alpe d'Huez op:

<https://www.youtube.com/watch?v=LOyvswnEBTo>

Op https://nl.wikipedia.org/wiki/Alpe_d%27Huez#Winnaars vind je informatie over de Alpe d'Huez uit de Tour de France.

Bekijk deze goed en probeer een antwoord te vinden op de volgende vragen:

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 en in welk jaar?

Zoek bijvoorbeeld eens op Google!!!

1. Jaar:

2. Jaar:

3. Jaar:

4. Jaar:

5. Jaar:

6. Jaar:

7. Jaar:

8. Jaar:

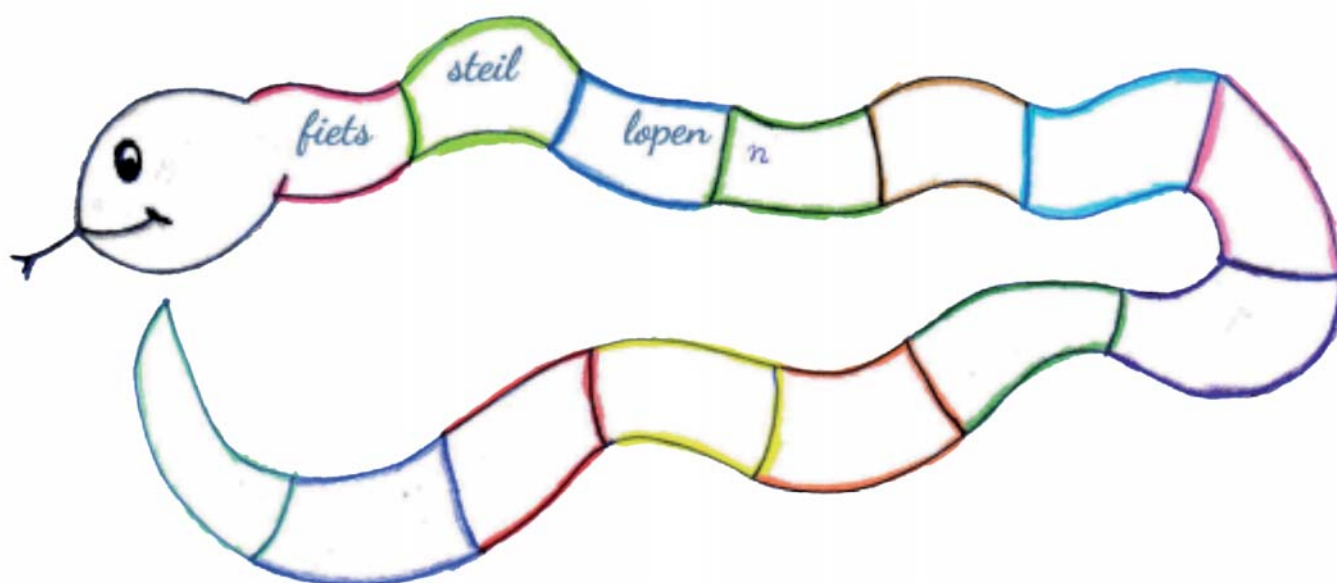
Beklimming 1

Duur: 02:00

Start	05:08
Bocht 16	05:36
Bocht 9	06:09
Bocht 7	06:19
Bocht 3	06:48
Finish	07:08

Start
 Live
 Deelnemers
 Meer

Dit spel kun je heel leuk met zijn tweeën spelen.



Hoe werkt het?

- Om de beurt bedenk je een woord
- Je woord moet altijd beginnen met de laatste letter van het woord dat de ander heeft genoemd
- Bv: persoon zegt: fiets; daarna moet persoon 2 een woord bedenken dat begint met de letter -s-, bijvoorbeeld: steil
- Persoon 1 moet dan weer verder gaan met een woord beginnen de met de letter -l-
- Maak het eens moeilijker door aan je woorden een thema te koppelen, bijvoorbeeld: Alpe d'HuZes, Frankrijk, bloemen of dieren.



Wat is er leuker dan een spelletje spelen?

En ja, op de computer is gamen natuurlijk geweldig. Maar ken je nog het ouderwetse kwartetten? Gewoon vier kaarten van een zelfde onderwerp verzamelen. Gewoon met een vriendje spelen en niet achter een scherm zitten. Je hebt het beslist wel eens gedaan: dierenkwartet, sprookjeskwartet en ga zo maar door.

Heb je er wel eens aan gedacht om zelf een kwartet te maken?

En welk onderwerp zou je dan kiezen?

Via de site: <https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/64996/kwartetspel-maken-sjabloon/> kun je een (gratis) bestandje downloaden om zelf snel aan de slag te gaan. De redactie heeft het al geprobeerd door een kwartetspel te maken voor Alpe d'Huez (te downloaden via: <https://d21kqprls7cqow.cloudfront.net/10309bfd8c6a9401eff1ea001c4b3af8.pdf>).

En als wij het kunnen, kan jij het ook.

Succes!

De Alpe d'Huez	De Alpe d'Huez	De Alpe d'Huez	De Alpe d'Huez
Tour de France 14 kilometer Kerk Palais des Sports	Tour de France 14 kilometer Kerk Palais des Sports	Tour de France 14 kilometer Kerk Palais des Sports	Tour de France 14 kilometer Kerk Palais des Sports
Bochten	Bochten	Bochten	Bochten
Bas Mulder-bocht (0) Steven Rooks-bocht (9) Peter Winnen-bocht (13) Joop Zoetemelk-bocht (16)	Bas Mulder-bocht (0) Steven Rooks-bocht (9) Peter Winnen-bocht (13) Joop Zoetemelk-bocht (16)	Bas Mulder-bocht (0) Steven Rooks-bocht (9) Peter Winnen-bocht (13) Joop Zoetemelk-bocht (16)	Bas Mulder-bocht (0) Steven Rooks-bocht (9) Peter Winnen-bocht (13) Joop Zoetemelk-bocht (16)



Alles staat nu in het teken van de Alpe d'HuZes maar wist je dat de Alpen een bergketen zijn in Europa. De Alpen liggen niet alleen in Frankrijk maar ook in Duitsland, Zwitserland, Italië, Slovenië, Oostenrijk en Liechtenstein. Dat zijn zeven landen!

Als je de rustige plekken opzoekt heb je kans dat je dieren tegenkomt die je bij ons in Nederland niet zo snel zult zien. We hebben er een aantal voor je op een rijtje gezet.

Neem je verrekijker dus mee als je gaat wandelen!



De Marmot

Hoor je tijdens jouw bergtocht een fluitend geluid? Dan ben je waarschijnlijk in de buurt van een Alpenmarmot. Marmotten kun je op vele plekken in de Alpen spotten. Deze grappige knaagdieren leven boven de boomgrens op grasvelden in de bergen. Met hun gefluit laten ze andere marmotten weten dat er gevaar dreigt.

Marmotten graven met hun krachtige klauwen gangenstelsels waarin ze bij gevaar kunnen schuilen.

Let dus goed op de gaten in de grond, hier kan zomaar een marmotten kopje uitkomen.

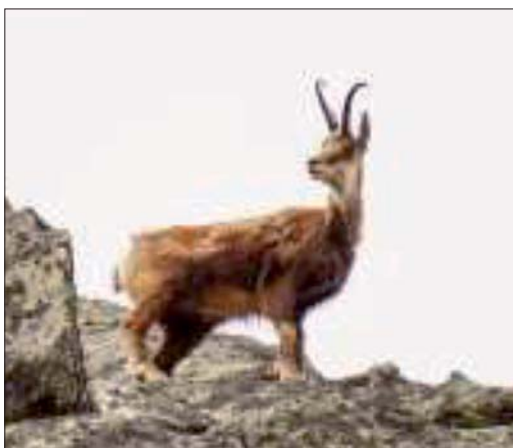
De Steenbok

Terwijl jij je een weg naar boven ploetert, springt de steenbok van steen naar steen.

Hoe steil die rotswand ook is. Zowel bewonderenswaardig als jaloersmakend!

De steenbok ziet er met zijn enorme hoorns indrukwekkend uit. Ze komen voor in bergachtige gebieden op grote hoogte, vanaf zo'n 2000 meter. In de winter dalen ze af naar lager terrein waar geen sneeuw ligt. Het grootste deel van de steenbokken leeft in Zwitserland.

Als je een steenbok tegenkomt loop er met een boog omheen!



De Gems

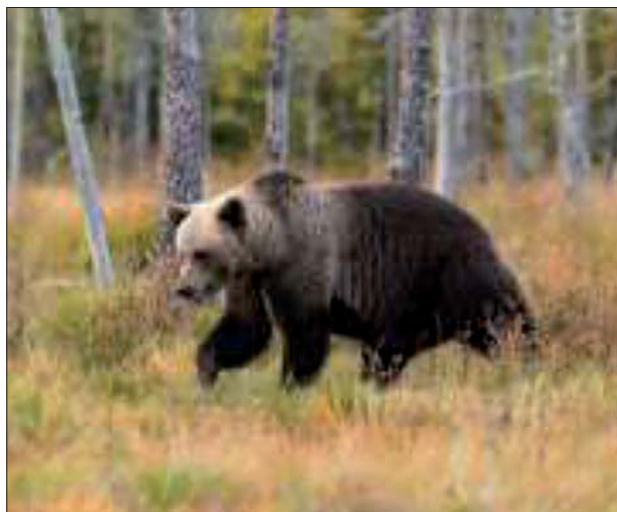
De gems is net als de steenbok verwant aan de geit, maar er zijn grote verschillen.

De gems is kleiner en heeft minder imponerende hoorns. Ook is de gems niet alleen familie van de geit, maar ook van de antilope.

Je kunt de gems al vanaf zo'n 1000 meter hoogte tegenkomen. Gemzen zijn ontzettend goede klimmers. Zelfs een bijna verticale bergwand beklimmen ze zonder moeite en ze kunnen meters ver springen.

De Lynx

De lynx kwam vroeger veel voor in Europa, maar tegenwoordig is dit roofdier een zeldzaamheid. Hoewel de Lynx nu beschermd is, zijn de aantallen laag. Extra bijzonder dus als je deze katachtige met zijn prachtige pluimoren kunt zien. De lynx leeft in bergachtige gebieden met veel bos. Ze worden in Frankrijk, Duitsland en Zwitserland regelmatig gezien. Zelfs in de Ardennen is een enkele lynx gespot. Oog in oog met een lynx, dat is wel even spannend. Toch hoeft je je geen zorgen te maken. Zolang jij niks doet, zal de lynx dit ook niet doen. Blijf rustig staan en verstoor het dier niet. En vooral, geniet!



De Beer

Wandel je door de bergen en zie je ineens een afdruk van een berenpoot in de sneeuw staan. Dat is even slikken. Ben je in een gebied waarvan je weet dat er beren leven, blijf dan vooral op de paden. Het is ook verstandig veel geluid te blijven maken. Beren houden er niet van om verrast te worden. Horen ze je aankomen, dan gaan ze zelf weg.

Toch is de kans erg klein dat je een beer tegen zult komen, want het gaat maar om enkele tientallen beren in het volledige Alpengebied. Ze worden het vaakst waargenomen in natuurpark Adamello-Brenta in Italië.

De Alpenkauw

Deze vogel herken je aan zijn zwarte veren, rode poten en kromme, gele snavel. Het zijn ware stuntvliegers, je ziet ze vaak zweven op de luchtstromen.

Alpenkauwen komen bijna altijd boven de boomgrens voor, maar bij een tekort aan voedsel trekken ze ook wel richting de bewoonde wereld.

De alpenkauw is ongevaarlijk voor de mens, maar let wel goed op je eten want ze willen nog weleens wat meepikken.

Ben je in de Alpen, kijk dan dus goed naar boven om ze te spotten. En vergeet je verrekijker niet!



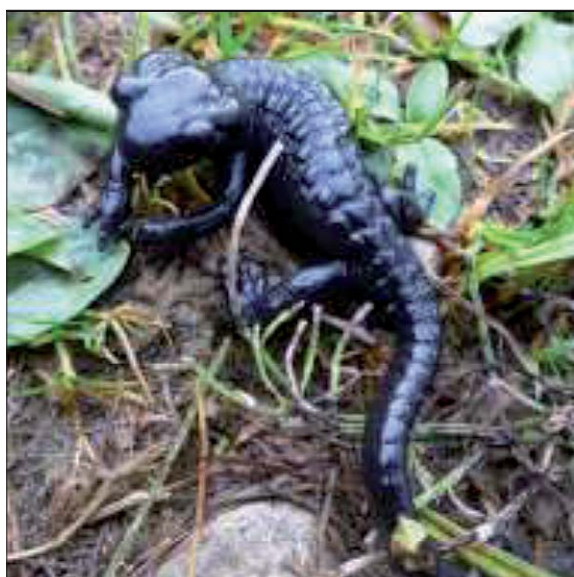
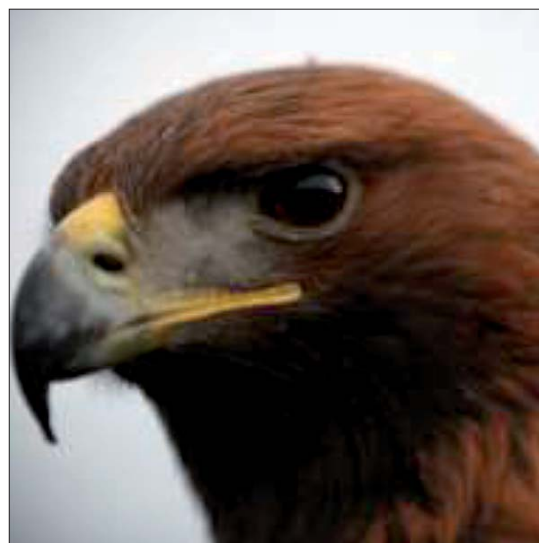


De Wolf

De wolf komt tegenwoordig ook voor in Nederland. Het ging lange tijd slecht met de wolf. Er werd zoveel op het dier gejaagd dat ze bijna uitgestorven waren in de Alpen. Inmiddels zijn er weer vele roedels in de Alpen, die zich langzaam verspreiden over Europa. Vandaar dat er af en toe ook een wolf in Nederland rondwaalt. Maak je geen zorgen over een ontmoeting met een wolf, het zijn schuwe dieren die liever vluchten dan aanvallen.

De Steenarend

Met een spanwijdte tot 2,40 meter is hij bijna niet te missen! De steenarend is een opvallende inwoner van het Alpengebied. Zijn scherpe gele snavel en nog scherpere klauwen steken op een zonnige dag mooi af tegen de blauwe lucht. Misschien ben je wel getuige van een duikvlucht en zie je hem zijn prooi oppeuzelen. Fascinerend! De dieren doen jou niks, jij bent een veel te grote prooi. Hoor je bergmarmotten fluiten? Dan kan het weleens zijn dat er een steenarend overvliegt. Let dus ook goed op de knaagdieren.



De Alpsalamander

Alpensalamanders komen in een groot deel van de Alpen voor. Toch is de kans dat je deze diertjes ziet klein. Ze zitten namelijk veelal verstopt onder rotsen en stenen in Alpenweiden. Ze zijn ook nog eens zwart waardoor ze amper opvallen. Mocht je er eentje zien, dan zal gelijk de glimmende zwarte huid opvallen. De dieren jagen 's nachts dus als je ze echt graag wil zien loont het om wat langer wakker te blijven.

De Gier

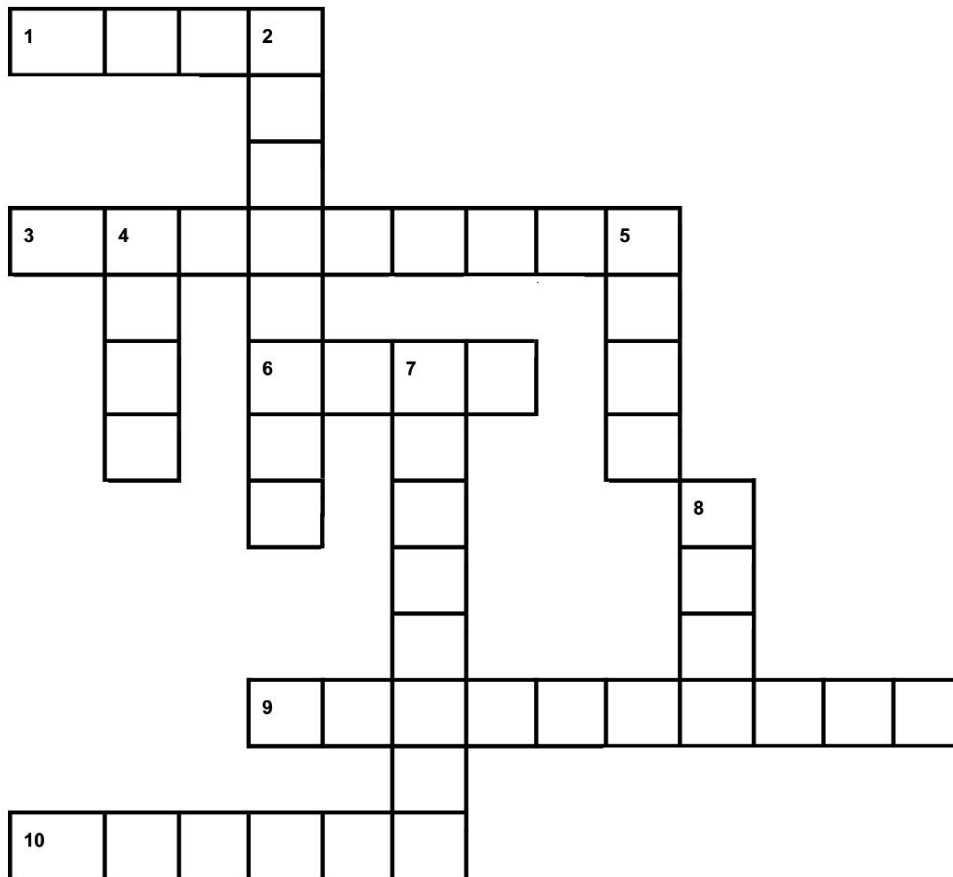
Vooral Spanje staat bekend om de grote populaties gieren. Maar door succesvolle herintroductie van de dieren heb je nu ook kans ze in de Franse Alpen te spotten. Zowel de vale gier als de lammergier is weer terug van weggeweest. Gelukkig maar, want wat zijn het indrukwekkende vogels met hun enorme spanwijdtes tot 2,90 meter. Dat valt wel op! De gier is een echte aaseter en leeft vrijwel alleen van kadavers van onder andere berggeiten en herten. Lammergieren zijn opvallende eters, zij leven van botten. Klinkt als een gevaarlijk dier? Helemaal niet. Gieren zijn lui, ze denken er niet aan om jou aan te vallen. Ze eten niet voor niks aas.



Het Edelhert

Een ontmoeting met een edelhert is magisch. Vooral de mannetjes zien er met hun gewei indrukwekkend uit. Je hoeft je geen zorgen te maken over het grote gewei. Edelherten zijn over het algemeen banger voor jou dan jij voor hen. Horen ze een geluid, dan zetten ze het al snel op een lopen. Edelherten komen in grote getalen voor in de Alpen.

Tegen de avondschemering heb je meer kans om edelherten te spotten. Wil je een extra bijzondere ervaring? Ga dan tijdens de bronstijd van half september tot begin oktober op pad. Wanneer je een hert hoort burlen in een verstilt berggebied krijg je toch wel even kippenvel.



Horizontaal:

- 1: Dit dier lijkt op een geit en is familie van de antilope. Het dier kan heel goed klimmen en je kunt hem al op 1000 meter hoogte tegenkomen.
- 3: Deze vogel is een echte stuntvlieger. Hij is zwart en heeft een gele snavel.
- 6: Dit dier houdt van honing eten, de kans dat je dit dier tegenkomt is (gelukkig) heel erg klein.
- 9: Deze vogel is heel erg groot en heeft een scherpe gele snavel. Als hij zijn vleugels uitslaat heeft hij een spanwijdte van wel 240 centimeter!
- 10: Dit dier kun je in de Alpen horen fluiten, Let goed op, ze graven holletjes waarin ze zich kunnen verstoppen.

Verticaal:

- 2: Dit dier is ook een goede klimmer, hij ziet er indrukwekkend uit met zijn grote hoorns. Dit dier leeft hoog in de bergen.
- 4: Dit roofdier lijkt op een grote kat en heeft prachtige pluimpjes aan zijn oren.
- 5: Dit dier komt ook weer voor in Nederland, het dier is schuw en leeft in een roedel.
- 7: Dit dier heeft een groot gewei, is schuw en kun je zien als het donker wordt (in de schemering)
- 8: Deze zeer grote vogel is terug van weggeweest, hij eet het aas van dode dieren zoals herten en geiten.

Oplossing:
Horizontaal: 1-gems, 3-alpenkauw, 6-beer, 9-steenarend, 10-marmot
verticaal: 2-steenbok, 4-lynx, 5-wolf, 7-edelhert, 8-gier



Ik hoop voor mijn kinderen
 en de kinderen van mijn kinderen
 Ik hoop voor mijn liefste
 en alle liefdes van de wereld van vandaag
 en van morgen
 Ik hoop voor mijn vrienden
 en de vrienden van mijn vrienden
 en al die vriendinnen
 die samen vechten, strijden zij aan zij
 Hoop geeft vleugels, hoop geeft kracht
 Een nieuwe morgen na een veel te lange nacht
 Hoop geeft angst een hart, een leeuwenhart
 Hoop geeft de angst een leeuwenhart

Ik hoop op die gedachte, die alles zal veranderen
 Dat wonder waar we op wachten
 Stap voor stap komt het dichterbij
 Hoop doet leven, hoop geeft moed
 Verlicht de weg hoe je verder moet
 Hoop geeft angst een hart, een leeuwenhart
 Ik hoop voor al die namen die in onze harten leven
 die ons vragen ... samen alles te blijven geven
 Hoop geeft het eind een nieuw begin
 Hoop tegen niet weten in

Hoop geeft toekomst, hoop maakt vrij
 Hoop geeft rede, de twijfel voorbij
 Hoop geeft angst een hart, een leeuwenhart
 Hoop geeft de angst een leeuwenhart
 Ik hoop voor mijn kinderen
 en de kinderen van mijn kinderen
 Ik hoop voor mijn liefste
 en alle liefdes van de wereld van vandaag
 en van morgen



Foto: Roland Willems



Wat heb je hiervoor nodig:

- Een stuk karton
- Een rond bord en schaalpje
- Een potlood of pen
- Een schaar
- Verschillende kleuren verf en een kwastje
- wasknijpers
- Je vondsten uit de natuur

Hoe ga je te werk:

Leg een bord omgekeerd op het karton en trek deze om met je potlood.

Knip de ronde vorm uit, dit is de buitenkant. In het midden knip je een kleiner rondje uit.

Beschilder het karton met verschillende kleuren verf. Je kunt zoveel kleuren gebruiken als je wilt.

Des te meer verschillende kleuren, hoe leuker je zoektocht.

Als het wiel droog is knijp je een knijper op elke kleur van het wiel.

Ga dan lekker naar buiten en ga op zoek naar vondsten voor bij je kleuren.

Je kunt je vondsten vastmaken met de knijpers.

Lukt het jou wel om bij iedere kleur iets te vinden?

In ons (onderwijs)land worden we steeds meer geconfronteerd met het feit dat we ons voornamelijk richten op de opbrengsten van rekenen, taal en studievoordigheden. Je zult maar andere kwaliteiten bezitten, zoals heel creatief zijn of houden van de natuur om je heen.

Dit werkboek richt zich op de theorie van Howard Gardner over meervoudige intelligentie:

- intelligentie is het vermogen om problemen op te lossen of producten te vervaardigen die van belang zijn in een bepaalde cultuur of gemeenschap;
- intelligentie is niet één, niet statisch en kan niet volledig worden vastgesteld door een IQ-test.

Vertaald naar (passend) onderwijs:

- uitgaan van en een beroep doen op de sterke kanten van een leerling en/of leerkracht;
- vergroten schoolsucces, veranderen van werkvormen; het hóe;
- afstemmen van de intelligentie op het leerprogramma;
- wijzigingen in didactiek, vergroten motivatie door betekenisvolle contexten;
- uitgaan van het zelfsturend vermogen via zelfkennis, zelfvertrouwen en zelfverantwoordelijkheid.

Uitleg MI:

Volgens Howard Gardner is intelligentie de bekwaamheid om te leren, om problemen op te lossen. Dat kan op diverse manieren en komt voornamelijk voor uit ieders eigen voorkeur om tot leren te komen. Men kan dus op diverse manieren intelligent zijn: het gaat er dus niet om óf je intelligent bent, maar hóe. Gardner beschrijft de volgende vormen van intelligentie zijn:

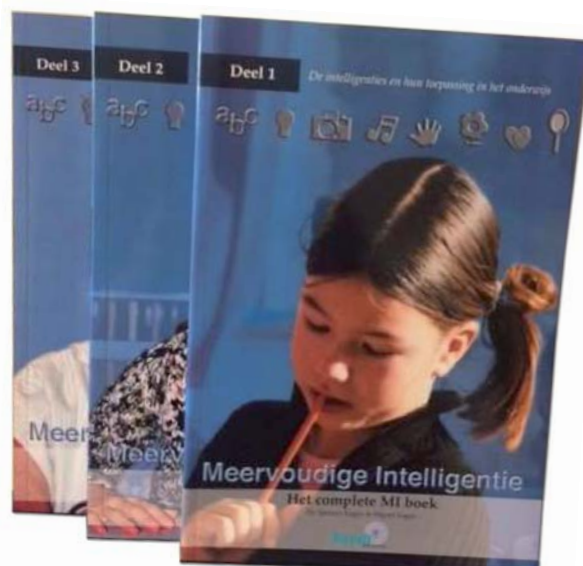
- | | |
|---|---------------|
| • logisch/mathematische intelligentie | (reken slim) |
| • verbaal/linguïstische intelligentie | (taalslim) |
| • visueel/ruimtelijke intelligentie | (beeldslim) |
| • muzikaal/ritmische intelligentie | (muziek slim) |
| • lichamelijke/kinesthetische intelligentie | (beweegslim) |
| • interpersoonlijke intelligentie | (mens slim) |
| • intrapersoonlijke intelligentie | (zelfslim) |
| • natuurgerichte intelligentie | (natuurslim) |

De theorie van Gardner is niet onomstreden. Toch hebben we gemeend om onze werkboeken via diverse leerstijlvoorkeuren samen te stellen. Niet alle oefeningen en opdrachten moeten gemaakt worden. Kinderen mogen hun eigen keuzes maken; doen wat zij leuk vinden om te doen!

Meer weten? Lees dan eens de boeken:

'Meervoudige intelligentie' van dr Spencer Kagan en Miguel Kagan, uitgegeven bij Bazalt (Vlissingen, 2000):

- Deel 1: Het complete MI boek
- Deel 2: In de klas: structuren en activiteiten
- Deel 3: Schoolontwikkeling, MI-meting, evaluatie van MI theorie



Bij iedere oefening staan icoontjes die aangeven welke leerstijlvoorkeur/vaardigheden (*) aan bod is:

	logisch/mathematische intelligentie (rekenlim) probleem oplossen, redeneren, logica, rekenkundige vaardigheden
	verbaal/linguïstische intelligentie (taalslim) luisteren, spreken, lezen, schrijven, coderen en decoderen van taal
	visueel/ruimtelijke intelligentie (beeldslim) richtingsgevoel, architectuur, schilderen, beeldbouwen, inrichten, decoreren
	lichamelijke/kinesthetische intelligentie (beweegslim) dansen, vangen, gooien, springen, hanteren van objecten, bewegen met gratie en precisie
	muzikaal/ritmische intelligentie (muziekslim) componeren, optreden, waarderen en herkennen van muziek
	natuurgerichte intelligentie (natuurslim) 'groene vingers', verzorgen van dieren, onderscheiden, herkennen, categoriseren, analyseren, verzamelen
	intrapersoonlijke intelligentie (zelfslim) zelfkennis, realistische zelfbeeld, evaluatie, zelfsturend, zichzelf onder controle
	interpersoonlijke intelligentie (mensslim) accurate sociale kaart, empathie, organiseren en leiden van groepen, aangaan relatie met anderen, conflicten oplossen, bereiken overeenstemming, goed teamlid

(*) Bron: Meervoudige intelligentie, deel 1, dr. Spencer Kagan & Miguel Kagan

Redactie : Anita Clewits en Roland Willems
Vormgeving : Truus Janssen (Grafimedia)

1ste versie, Mei 2023

Voor meer informatie:

Team Educatie
p/a Dorpstraat 19
6176AA Spaubeek
06-48258151

Mailadres: team.educatie@alpedhuzes.nl

Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100063744228011>

Andere producten en voorbeelden van Team Educatie zijn te vinden op:
<https://www.opgevenisgeenoptie.nl/2023--team-educatie>



Volg ons ook op

The banner features the Alpe d'HuZes Team Educatie logo on the left. In the center, there are two social media icons: Facebook and Instagram. Below each icon is a QR code with the text 'SCAN ME' underneath it.