



# Nieuwsbrief Alpe d'HuZes

d'Achmea

Gerrit Abma

Team Alpe



Nr. 4

31 mei 2011

## It sil heve!



Het is zover: donderdag (Hemelvaartsdag) vertrekken Froukje en ik naar le Bourg d'Oisans en precies een week later gaan we het beleven! Ik heb er ontzettend veel zin in; geen spanning, angst of stress, maar meer "vlinders in de buik" en erg benieuwd naar wat ons te wachten staat. Ik ben er klaar voor!

De afgelopen periode was het een kwestie van **oogsten**. De fondsenwerving liep bijna vanzelf door naar aanleiding van promoties in de maanden ervoor en spontane acties van mensen om me heen. De basis qua conditie was gelegd en het was nu een kwestie van trainingsuren maken, waarbij ik duidelijk merk dat ik veel meer aan kan.

Wat hardlopen betreft zat het trouwens weer niet mee. Na een lange duurtraining (21 km lopen en 140 km fietsen) op zondag 8 mei had ik op dinsdagochtend ineens veel pijn onder mijn rechter hak; net of ik op een enorme blauwe plek liep. Na wat googelen heb ik zelf maar de diagnose "fasciitis plantaris" gesteld (ook wel bekend als "hielspoor"), een zeer hardnekkige blessure aan de peesplaat onder de voet bij de aanhechting aan het hielbeen. Een enorme domper, maar het knapte gelukkig snel op en inmiddels ben ik voorzichtig weer wat aan het lopen. Ik kijk het aan tot de laatste dag en als ik het niet vertrouw dan ga ik alleen fietsen, of eventueel de laatste keer lopend omhoog met de "loopbus" (een groep die gezamenlijk de laatste beklimming lopend aflegt en start om 17:30).

Zoals je weet doe ik dit voor iedereen die kanker heeft, heeft gehad of het mogelijk nog gaat krijgen. Er zijn enkele mensen om mij heen, die op dit moment in de strijd met kanker verwickeld zijn en die wel een extra steuntje kunnen gebruiken. Voor hen geef ik op 9 juni nog wat extra. Voor een collega projectmanager bij Ordina komt dit helaas te laat: zij is op 21 mei overleden en we zullen haar, met vele anderen, op 9 juni gedenken. Dat geldt ook voor de moeder van teamgenoot Gerard: zij is afgelopen nacht overleden; zaterdag wordt ze begraven en zondag komt Gerard naar Frankrijk om met nog meer motivatie zijn doel te bereiken en zijn moeder te gedenken. Wat een kanjer!

Maar er zijn gelukkig ook vele succesverhalen. Neem nou Eric Abidal, Franse sterspeler bij Barcelona. Medio mei won hij met zijn club de Spaanse landstitel, een week later werd bij hem leverkanker geconstateerd en werd hij meteen geopereerd. Afgelopen weekend stond hij weer in de basis van zijn team en wonnen ze de Champions League finale. Dit gaf hem ook inzicht in wat er echt toe doet in het leven: hij besloot zijn autoverzameling van de hand te doen en de opbrengst te doneren aan ziekenhuizen. De komende 10 jaar moet dat voor alle vormen van kanker mogelijk worden: **goed, gelukkig en gezond leven met kanker!**

Luister volgende week donderdag 9 juni de hele dag naar Radio 2, kijk van 19:00 – 20:00 naar NL1 en volg de beelden en mijn doorkomsttijden op de live-site (<http://live.opgevenisgeenoptie.nl>).

De volgende nieuwsbrief (nr 5) verschijnt medio juni met een uitgebreid verslag van het evenement zelf. Input kun je mailen naar [abma.gerrit@gmail.com](mailto:abma.gerrit@gmail.com).

## Actie



**Steun mij en Team Alpe d'Achmea**

Door te **doneren** of door het **aandragen van sponsors**

**Actiepagina Alpe d'HuZes - Gerrit Abma**  
**Site Team Alpe d'Achmea**



### Mijn persoonlijke actie

Doelstelling € 10.000,=

Stand 31-5-2011 **€ 13.605,=** *doelstelling bereikt, maar doneren kan nog steeds!!*

#### Highlights:

- Actie van Ursela bij de BBQ van de veteranen van de Hockey Club "Quick Stick" in Heerenveen.
- Actie van Sietie in haar top fashion outletshop "Siemar".
- Nog vele bijdragen ontvangen naar aanleiding van eerdere publiciteit. Klapstuk was op de valreep een geweldige bijdrage van de Lions in Joure

### De actie van Team Alpe d'Achmea

Doelstelling € 120.000,=

Stand 31-5-2011 **€ 130.000,=** *geweldig! En het gaat maar door!*

*Dit is trouwens mijn eigen benadering van de stand want net als AD6 doet onze teamcaptain Leo momenteel ook geheimzinnig en bewaart hij de publicatie van de tussenstand tot 9 juni ☺*

Nieuwe acties van Team Alpe d'Achmea (zie ook onze teamsite):

- Benefietconcert met workshops door allerlei coryfeeën, waaronder Peter Kapitein, (thema "grenzen verleggen") voor AD6 en Wilderness Vision samen heeft ruim €12.000 voor AD6 opgebracht.
- Partners van deelnemers, die zelf ook aan het actievoeren zijn geslagen en mooie bedragen bij elkaar brengen.

### Alpe d'HuZes

De doelstelling voor dit jaar is **20 miljoen!!** De totaalstand is momenteel niet meer zichtbaar op de site, om de spanning op te voeren richting tussenstand, die op 9 juni om 20:00 uur wordt bekend gemaakt. In oktober volgt dan de eindstand bij de officiële overdracht van "de cheque" aan het KWF.

## Training

Zoals ik al aangaf was het de afgelopen maand een kwestie van oogsten: de maanden ervoor heb ik de basis gelegd en ben afgelopen maand doorgedaan met minimaal 10 trainingsuren per week, waarvan in het weekend één lange duurtraining van een uur of 6.

De teamtraining in de Ardennen begin mei heb ik laten schieten; dat was me voor een dag te ver rijden na al 2 weekenden Limburg in april. Het trainingsweekend in Sauerland (13 – 15 mei) was een groot succes: prima sfeer, goed weer en flink getraind. Iedereen doorstond de totaal 8 uren berg op en af op zaterdag erg goed, dus ook als team zijn we er klaar voor.



Vorige week heb ik de laatste lange duurtraining gedaan: samen met Gerben het "Rondje IJsselmeer" van ijsclub Nijelamer gefietst. Met schitterend weer en weinig wind waren die 245 kilometer relatief een "makkie". Maar met de mannen uit Balk lag het tempo hoog (33,5 km/h gemiddeld), dus aan het eind was "de pijp leeg", smaakte het biertje in hotel Jans in Rijs verrukkelijk en moesten de beenspieren de volgende dag wel even herstellen.

Ik neem nu de laatste 2 weken wat gas terug: lekker doortrainen, maar minder lang en minder intensief, zodat ik goed hersteld aan de 6 beklimmingen kan beginnen. Gisteravond nog even een korte rit op de fiets en ik kon het niet laten even te testen: 55km met gemiddeld 34,3 km/h, dus dat zit wel snor. Vanochtend nog een laatste loopje op vlak parcours gedaan.

Vrijdag in Frankrijk ga ik meteen proberen hoe het me hardlopend op Alpe d'Huez vergaat: Froukje rijdt mee met de auto en als het niet goed voelt dan stap ik in en ga ik 9 juni 6x fietsen. Gaat het goed dan besluit ik om op 9 juni de eerste klim hardlopend te doen. Verder in Frankrijk nog 1 of 2 keer een ritje fietsen, wat bergwandelen en de laatste 2 dagen absolute rust.

## Zakelijke sponsors

