



## **De Uitdagingen 2010**

- **de beklimming van De Alpe D'Huez of**
- **de beklimming van de Mont Ventoux**
- **4 uurs SpinningMarathon op OosterhoutMoves**

### **De Alpe D'Huez**

Het is de bedoeling dat we in de periode van 12,13,14,15 en 16 mei 2010 de Alpe D'Huez beklimmen. Trainingsritten zijn de beklimmingen van Oz en Oisans/Col D'Ornon en Croix de Fer/Col du Glandon. Of gewoon in het chalet blijven genieten van het bubbelbad en sauna. Op zaterdag 15 mei wordt De Uitdaging gereden: De beklimming van de Alpe D'Huez! Zonder voetje van de grond of onderweg stoppen en genieten van de mooie omgeving of zo snel mogelijk naar boven! Dat bepaalt u zelf. Het belangrijkste is bovenkomen!

De weg naar de top van de Alpe is 12,8 kilometer lang. De top ligt op een hoogte van 1815 meter. Onderweg kom je 21 bochten tegen die allemaal een naam hebben van één van de ritwinnaars uit de Tour de France. Zo kom bordjes van Hennie Kuiper, Peter Winnen, Joop Zoetemelk, Steven Rooks en Gert-Jan Theunisse in één van de bochten tegen. Het gemiddelde stijgingspercentage is 8,2% het hoogste stijgingspercentage is 11,5%.

### **De Mont Ventoux**

De Mont Ventoux wordt in de periode 15,16,17,18,19,20 juni 2010 beklommen.

Trainingritten zijn de beklimmingen van George de la Nesque, een deel van de Mont Ventoux vanuit Sault tot aan Chalet Reynard, een deel van de Mont Ventoux vanuit Bédoin tot aan Chalet Reynard. Op zaterdag 19 juni wordt De Uitdaging gereden: De totale beklimming vanuit Bédoin naar de top van de Mont Ventoux! De weg naar de top van de Mont Ventoux vanuit Bédoin is 22 kilometer lang. De top ligt op een hoogte van 1912 meter. Onderweg kom meer dan 100 bochten tegen. Het gemiddelde stijgingspercentage is 7,5 % het hoogste stijgingspercentage is 11,5%.

Extra Cinglé du Mont Ventoux \* :Op één dag van drie verschillende kanten de Mont Ventoux behoort tot nu ook tot de mogelijkheden. Bij volbrenging van deze extra uitdaging wordt u opgenomen in het officiële register en treedt u toe tot deze club.

Veel meer informatie op de site : [www.dekaleberg.nl](http://www.dekaleberg.nl)

### **4 uurs Spinning Marathon tijdens OosterhoutMoves**

Tijdens het Sport- en Spektakelevenement van Oosterhout en omgeving 'OosterhoutMoves' wordt een SpinningMarathon gehouden. Er staan 100 spinningbikes klaar om voor het goede doel bereiden te worden.

Reserveer een bike voor 4 uur (€100 voor KiKa) en 'beleef' dit spektakel. 4 uur wordt u door supergemotiveerde en ervaren instructors meegenomen. Met live-muziek en natuurlijk een verrassingsact. Check it out en reserveer een fiets ([www.oosterhoutmoves.nl](http://www.oosterhoutmoves.nl))

**De Uitdagingen zijn gekoppeld aan een goede doel: Kika 'Kinderen Kankervrij'**  
**[www.kika.nl](http://www.kika.nl)**



## Haalbaarheid

Is het Haalbaar?! Ja hoor!

In volgorde van belangrijkheid

De beklimmingen zijn, **mits u in goede gezondheid verkeert**, voor een ieder haalbaar\*.

1. Je moet gemotiveerd zijn en ook echt willen (trainen).
2. Buiten trainen op de fiets is uiterst belangrijk.
3. Als laatste geldt dat je fietsmateriaal nodig hebt voor de beklimming. Je kunt op een bakfiets naar boven (is echt gebeurd). Zie verder Technisch materiaal.

Een veel gehoorde kreet is : ik heb **geen** goede fiets!. Bedenk dat het materiaal 'louter' een technisch hulpmiddel is om naar boven te komen. Het meest belangrijke is **de wil en de motivatie**.

## SpinningMarathon

De 4 uren SpinningMarathon mag geen enkel probleem zijn. En anders deel je een bike en pak je 1, 2, of 3 uur! Doe mee want het is een uitstekende training voor een beklimming

\* Bij twijfel raadpleeg uw (huis)arts, deelname is op eigen risico, sluit een reis-annuleringsverzekering af.

\*Voor het rijden van de Cinglé du Mont Ventoux is een medische gezondheidsverklaring noodzakelijk.



## **Programma, informatie en planning** (onder voorbehoud)

### ***Meet & Greet***

Tijdens de Meet & Greet krijgt u informatie van ervaren personen die de weg naar de top al hebben bereiden. Ook komen de Fiets- en klimtechnieken aan bod, via presentaties of via de email. Tijdens de Meet & Greet kunt u ook met de andere deelnemers kennismaken. De Meet & Greet's worden in november 2009 en januari 2010 gehouden

### ***Tourtrainingstochten***

Er worden voorafgaande de uiteindelijke klim minimaal 3 tourtochten in Nederland georganiseerd, waarvan , waarvan één in Limburg en één in de Ardennen. Dit zijn 1-dagstochten. Daarnaast, bij voldoende belangstelling, zullen er zondag 's ochtends meerdere buitenritten worden gereden in Oosterhout en omgeving.

### ***Alpe D'Huez***

***Woensdag 12 mei 2010 's avonds vertrek vanaf de Rulstraat Oosterhout***

***Donderdag 13 mei 2010***

Aankomst in de omgeving van de Alpe D'Huez of Mont Ventoux of Mont Ventoux. Uitpakken en eventueel lunchen. Fietsen uitpakken/huren en technisch in orde maken. Eerste klimtrainingclinic in de omgeving Oz en Oisans.

***Vrijdag 14 mei 2010***

2° klimtraining in de omgeving

Minder ervaren klimgeiten: Beklimming Oz en Oisans/Col D' Ornon

Ervaren Klimgeiten: Col La Croix de Fer/Glandon

***Zaterdag 15 mei 2010***

***D-Day de Beklimming van de Alpe D'Huez en 's avonds BBQ-party***

***Zondag 16 mei 2010***

's ochtends vertrek naar Nederland.

### ***Mont Ventoux***

***Dinsdag 15 juni's avonds vertrek vanaf de Rulstraat Oosterhout***

***Woensdag 16 juni 2010***

Aankomst in de omgeving van de Mont Ventoux. Uitpakken en eventueel lunchen. Fietsen uitpakken/huren en technisch in orde maken. Eerste klimtrainingclinic in de omgeving Bédoin:

Georges de la Nesque

***Donderdag 17 juni mei 2010***

Vanuit Malaucene naar Chalet Reynard – retour Bédoin

Voor de klimgeiten het parcours Cinglé du Mont Ventoux

***Vrijdag 18 juni 2010***

Rustdag of klimtraining in de omgeving

Georges de la Nesque naar Sault naar Chalet Reynard - retour Bédoin

***Zaterdag 19 juni 2010***

***D-Day de Beklimming van de Mont Ventoux vanuit Bédoin en 's avonds BBQ-party***

***Zondag 20 juni 2010***

's ochtends vertrek naar Nederland



### **Vervoer**

De reis gaat per luxe touringcar met aanhangwagen voor de fietsen.

### **Verblijf**

We overnachten 3x, in de omgeving van de Alpe D'Huez of Mont Ventoux , in luxe Chalets/Mobil Homes. Het verblijf is op basis van **volpension**. Het drinken valt hier niet onder.

### **Kosten**

Totale kosten € 399,- inclusief

- Busreis retourtje Rulstraat 49, Oosterhout Nb – Alpe D'Huez of Mont Ventoux of Mont Ventoux
- **Verblijf op basis van vol pension**
- Nuttige tips en fietsinformatie
- Tourtrainingstochten in Limburg en Ardennen
- KlimClinics in de omgeving van de Alpe D'Huez of Mont Ventoux
- Certificaat Alpe D'Huez of Mont Ventoux
- Een bijzondere, zeer fraai en uniek fietsshirt
- (Sportieve) bijdrage aan goed doel: een deel van de opbrengst wordt aan het goede doel geschonken.

€ 50 (inschrijf en administratiekosten) wordt direct geïncasseerd/contact afgerekend.

Het resterende bedrag van € 349 wordt in 2 maal € 174,50 geïncasseerd: eind november 2009 en eind februari 2010. Uiteraard mag het bedrag ook in 1 maal worden voldaan.

### **Inschrijven?:**

Wil je ook participeren in De Uitdagingen 2010. Geef dan jezelf op en vul het inschrijfformulier in.

**De inschrijving sluit 15 november 2010**

**[www.fitensport.nl](http://www.fitensport.nl)**

**Het Goede Doel 2010: KiKa Kinderen Kankervrij**

**[WWW.KIKA.NL](http://WWW.KIKA.NL)**

**Vol is Vol!**

**1,2,3,4 naar de Top en Geef niet Op!**