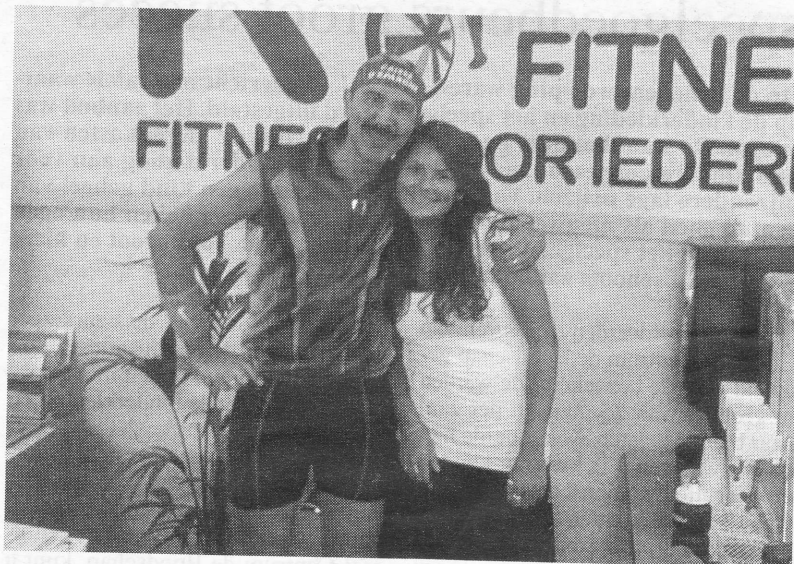


WB Orlout 27/9/2010

Vader en dochter Nio gaan De Uitdaging 2011 aan

Beklimming Alpe D'Huez voor KiKa



Pa ik zoek eigenlijk nog iets voor 2011 waar ik iets extra voor moet doen en het liefst voor een goed doel. Ja maar dochterlief je zit in je examenjaar is dat geen uitdaging zat!? Tuurlijk, maar ik wil zo'n uitdaging samen met jou doen! Ja, zegt Pa Rene Nio, nu gaan mijn dochter Tamara en ik dus in 2011 voor KiKa de Alpe d'Huez bedwingen

Het kan raar lopen lachen Rene en Tamara Nio: We fietsen eenmaal per week buiten en hebben een knipkaart voor DynamicCycling bij K-Fitness en samen doen we daar 1 maal per week Spinning. En nu gaan we samen dus de uitdaging aan: We gaan de Alpe D'Huez beklimmen.

FOTO'S EN VERHALEN

Toen ik op een keer foto's zag van de beklimming van de Alpe D'Huez en de enthousiaste verhalen aanhoorde dacht ik: Dat is toch niks voor mij. Tamara echter: nou mij leek het meteen wat! Zo'n mooie uitdaging en ook nog voor het goede doel, dat moet je een keer in je leven gedaan hebben.

TRAINEN

We gaan natuurlijk samen trainen, nee niet als een dolle beginnen maar op basis van een schema want we hebben samen maar een beperkte tijd ter beschikking. MasterTrainer DynamicCycling Carlo: We maken inderdaad een trainingsprogramma op basis van de beschikbare tijd. Naast fietsers zijn er dit jaar ook lopers die met de benenwagen naar boven gaan. Ik verwacht dat het de familie Nio zeker gaat lukken, een juiste training, hun motivatie, het goede doel KiKa vormen een goede basis voor succes. Kijk ook eens op de site van de stichting: www.fitnsport.nl
1, 2, 3, 4 voor KiKa to the Top en geef niet Op!