



Nieuwsbrief

September 2010

Wist u dat...

- ... de top van de Mont Ventoux ligt op 1912 meter hoogte?
- ... hij daarom ook wel de Reus van de Provence wordt genoemd?
- ... het hoogte verschil met de voet van de berg en de top 1614 meter bedraagt?
- ... de berg bekend is doordat de beklimming ervan herhaaldelijk is opgenomen in enkele gerenommeerde wielervedstrijden?
- ... de recordtijd van de klim staat op naam van de Spanjaard Iban Mayo?
- ... hij de beklimming tijdens een wielerronde in 2004 realiseerde in een tijd van 55 minuten en 51 seconden?
- ... het team van Move2be trots is op elke deelnemer?
- ... wij hopen op nog meer deelnemers in 2011

Mont Ventoux bedwongen!

Zaterdag 4 september hebben 271 fietsers, hardlopers en wandelaars de Mont Ventoux beklommen met als doel zoveel mogelijk geld op te halen voor het KWF Kankerbestrijding. Vanuit Move2be deden 11 deelnemers mee en allen hebben de top behaald!

De Mont Ventoux, 1921 meter hoog, ook wel de 'kale berg' genoemd werd beklommen vanuit Bedoin: de klassieke beklimming en ook de zwaarste. Totaal 1622 m klimmen over 22,7 km. De weersomstandigheden waren perfect: strakblauw en weinig wind. Ondanks dat was deze symbolische 'strijd tegen kanker' op weg naar de top voor velen een zware beproeving. Langs de kant van de weg moedigden niet alleen toeschouwers maar ook de deelnemers elkaar aan. Uiteindelijk heeft iedereen de top behaald. De één nog redelijk fit, de ander totaal uitgeput. De combinatie van alle emoties, het afzien, de uitputting, de euforie en de enorm goede sfeer onder alle deelnemers maakten het tot een onvergetelijke belevenis! Via Move2be zijn drie deelnemers wandelend naar de top gegaan en 8 deelnemers, waaronder drie teamleden van Move2be, hebben deze weg fietsend afgelegd. Hun reactie na afloop: volgend jaar weer!!!

Voor een kleine sfeerimpressie kunt u een kijkje nemen op de website van de Stichting Mont Ventoux: www.grootverzettegenkanker.nl

Mont Ventoux

Gedicht van Huub van der Lubbe, zanger De Dijk

*Velen zijn mij reeds de berg op voorgegaan,
dichters en wielrenners in bonte stromen
Hebben voor mij de Mont Ventoux gedaan,
en ook na mij zullen er nog velen komen*

*Om te ervaren wat het is: per fiets, te voet,
naar het haast onhaalbare te streven
Niets of niemand zegt dat het echt moet,
en toch, of juist daarom, wil je het beleven*

*Het dagelijks werk van een fenomeen,
als Armstrong, Kal, Petrarca of Anquetil
Stervelingen zoals ik en iedereen,
gaan drie keer dood omhoog op hun twee wielen*

*Maar bovenop vervallen de verschillen
Talent is ook een vorm van heel graag willen*



Kyros in actie



fysiotherapie |
fitness |
bedrijfsgezondheid |
diëtetiek |

move 2 be van limburg stirumstraat 132
7901 at hoogeveen
0528 278111
info@move2be.nl
www.move2be.nl



Groot verzet tegen kanker

(de beklimming van een berg als symbool voor de strijd tegen kanker of het streven naar onsterfelijkheid)

Door J.W. Ek, deelnemer

Zaterdag 4 september 2010 vertrek ik om 10.10 uur uit Bedoïn om de Mont Ventoux met de fiets te beklimmen. Om 12.24 uur arriveer ik op de top na een slopende, maar bovenal prachtige klim. Voor en na mij arriveren rond de 270 andere malloten die de uitdaging zijn aangegaan. 230 daarvan zijn fietsers en rond de dertig gaat wandelend of hardlopend de berg op.

Naast de fysieke uitdaging staat de tocht in het teken van de strijd tegen kanker. Alle deelnemers worden door vrienden, familie, bekenden gesponsord. Het bedrag dat wordt opgehaald gaat naar het KWF. Veel deelnemers hebben wel iemand verloren aan kanker en beschouwen de tocht als een onderdeel van het rouwproces. Kortom iedereen kent op zijn eigen wijze betekenis toe aan de tocht naar boven. Deze beteke-

nissen komen mooi samen op het plein in Bedoïn, vlak voor vertrek, als Peter de Klerk, voorzitter van de Stichting Mont Ventoux, om een moment stilte vraagt om stil te staan bij de reden waarom het initiatief is ontstaan tot deze tocht en waarom je hier bent en de uitdaging aangaat. De strijd tegen de berg als symbool voor de strijd tegen kanker.

Vorbereidingen

Het begon allemaal ergens begin 2010 toen bij Move2be gevraagd werd of ik zin had mee te gaan met de beklimming van de Mont Ventoux begin september. Na enige bedenktijd stemde ik toe en kon ik twee maatjes overhalen mee te gaan; zij zagen de fysieke uitdaging en konden zich vinden in de doelstelling van de Stichting Mont Ventoux.

In het begin bestonden de trainingen uit gemiddeld anderhalf keer per week Spinning onder de bezielende leiding van Jan Willem, Henk Jan of Ralko. Half mei begin ik buiten te trainen en volg ik vaker een Spinningles. De conditie en de spanning groeien. Ik bezoek sites, lees verhalen en probeer zo achter het geheim van de Mont Ventoux te komen. Welke stukken het zwaarst zijn, wat moet ik eten, wat moet ik drinken, welk verzet moet ik rijden, hoe koud kan het zijn op de top en nog veel meer vragen. Ik krijg veel antwoorden, maar het mysterie van de Mont Ventoux lijkt niet dichterbij te komen, de Mont Ventoux blijft gehuld in nevelen, hoe mooi hij ook kan schitteren in de zon.

Dan is het zover

En de Kale berg blijft lonken, al vanaf het moment dat we de A7 afrijden, op weg naar het deelnemershotel Domaine Chateau des Gispieres. We rijden er langs: de berg wordt groter, wij kleiner. Bij het openen van de tuindeuren van ons appartement de volgende ochtend zien we de top van de Mont Ventoux die net gestreeld wordt door het eerste zonlicht. Roodgeel toont de berg in het westen en lijkt ons uit te nodigen.

Zaterdagochtend is het eindelijk zover en enigszins gespannen vertrekken we naar een plaats 10 km voor Bedoïn alwaar onze fietsen worden uitgeladen en we beginnen



Emiel en Ralko, een ontspannen start



met warmfietsen. Op het plein in Bedoïn verzamelen zich 230 mensen. Er wordt gevraagd om een moment van stilte om ons de gelegenheid te geven na te denken over de reden waarom we hier zijn. Op een plein, in een klein plaatsje ergens in de Provence aan de voet van de Mont Ventoux voel je de stilte vallen. Een indrukwekkend moment, waarin alle individuele motieven lijken samen te komen in een gemeenschappelijk gevoel. Indrukwekkend en wonderschoon. Daarna vertrekken we op weg naar de top iedereen met zijn gedachten en gevoelens, maar met hetzelfde doel.

Het eerste deel van de klim is niet stijl, na St. Esteve begint de klim pas echt. Dan komt het beruchte deel door het bos naar Chalet Reynard. Tot st. Esteve wisselt het stijgingspercentage tussen de 2 en 5 procent, daarna komt het 10 km lang tot Reynard zelden onder de 10 procent. Vóór Esteve valt de groep al uiteen. De weg naar Reynard is dan nog 9 km. Gestaag zwoeg ik naar boven. Het stuk door het bos is het zwaarste deel van de klim. Mijn gedachten lopen uiteen van zal ik terugschakelen,

bijschakelen en gaan staan, een tempo hoger gaan rijden, de jongen die overleden is aan kanker en waarvoor ik omhoog rij.... Fiets ik hier nu omhoog om tegen kanker te strijden of probeer ik mij onsterfelijk te maken of mijn onsterfelijkheid vorm te geven? De berg wint tocht, die staat er nog lang tot na mijn dood.

Ik fiets door en des te hoger ik kom des te minder ik denk. Motards houden in de moeilijke bochten het verkeer tegen. Langs de kant van de weg delen mensen stukjes banaan en water uit en anderen applaudiseren.

Verlangen naar de top

Na Reynard begint het maanlandschap. De toren op de top komt als snel in zicht. We zijn echter gewaarschuwd, als je de top ziet ben je er nog lang niet. Het landschap is wit- en crèmekleurig met geel en oranje erin. Of het werkelijk zo is weet ik niet. Het kan zijn dat mijn waarneming gekleurd wordt door de inspanning die ik lever. Ik hou mijn tempoversnelling vast en glijd tegen de berg omhoog. Het is prachtig en

het uitzicht indrukwekkend. Ik verlang naar de top. Met nog twee kilometer te gaan voelen mijn benen als twee boomstammetjes. Ongeveer 300 m voor de finish voel ik me geweldig, ik versnel en geniet van mijn binnenkomst, stap af, neem de omgeving in me op en na enkele seconden merk ik hoe druk het is. De Ventoux is een baken in het landschap, het torent boven is alles uit en vanaf de top overzie je de hele regio. We boffen het is prachtig weer.

De deelnemers druppelen één voor één binnen. Fietsend en lopend, buiten adem, huilend, lachend, iedereen ontlaadt zich op zijn eigen wijze. De grootste prestatie levert Bep. Na eerst kanker te hebben overwonnen, overwint ze nu, samen met haar dochter, de Ventoux. Op haar is misschien wel de volgende uitspraak van toepassing: "wat mij niet doodt, maakt mij sterker". Uiteindelijk behalen alle deelnemers de top en hier gelden de laatste twee regels uit het gedicht van Huub van der Lubbe: 'maar bovenop vervallen de verschillen, talent is ook een vorm van heel graag willen'.

Bedrijventeams worden uitgedaagd!

Opvallend dit jaar was de deelname van een heel aantal bedrijventeams.

Als bedrijf een mooie kans om, met het stimuleren van een dergelijke sportieve uitdaging, een goede impuls aan het gezondheidsmanagement van uw bedrijf en het werkt stimulerend op het 'teamgevoel' van de medewerkers.

Move2be biedt deze teams graag diverse mogelijkheden om te trainen voor deelname aan de beklimming van de Mont Ventoux. Informeer naar de mogelijkheden!



Op naar de top!

Door Bep Heemstede, deelnemster

Toen ik de nieuwsbrief van Move2be las over de mogelijkheid om de Mont Ventoux wandelend te beklimmen dacht ik: Wat zou het mooi zijn wanneer ik dat zou kunnen!

Na flink trainen was het zover. Je stapt 's avonds in de bus naar Frankrijk, enigszins gespannen; wat kun je verwachten? Lukt het me wel? Maar eenmaal in Frankrijk ontdek je dat iedereen er is met hetzelfde doel. De top bereiken voor het goede doel. Iedereen heeft zijn eigen verhaal. Het geeft een saamhorigheidsgevoel.

En dan de ochtend van de grote dag; de meeste mensen zijn gespannen. De wandelaars vertrekken om 8.00 uur. De wielrenners twee uur later. De weg door het bos is zwaar. Mijn hart bonkt in mijn hoofd. De benen worden als lood. Maar de wielrijders komen voorbij: die sporen me aan, ze roepen: hé kanjers het gaat goed! Zet 'm op! Ga door! Succes! Dat is fantastisch.

Laatste kilometers

En dan de laatste kilometers. De top komt steeds dichterbij. De omgeving is zo adembenemend mooi, de lucht is ijl. Mijn longen doen pijn, maar de top is zo dichtbij, dat opgeven niet meer in je hoofd opkomt. En dan een paar honderd meter voor de



top. Het team van Move2be stond op ons te wachten, gezamenlijk naar boven, daar ontvangst met applaus, champagne en fijne woorden.

Het was zo'n overweldigende, bijzondere, fantastische ervaring om dit samen met mijn dochter te doen. Woorden schieten te kort.

De klim naar de Mont Ventoux

Door Ralko Doezeman, fitnessinstructeur Move2be

Na maandenlang naar dit avontuur te hebben toegeleefd, begonnen we op woensdagavond 1 september dan eindelijk aan onze uitdaging: de Mont Ventoux. Na een lange busreis van ruim 17 uur, herrees de Mont Ventoux aan de horizon. En ja, hij was nog groter en nog meer imponerend dan ik vooraf had gedacht.

Na een trainingsdag op vrijdag, begonnen we op zaterdagochtend met 271 man aan de beklimming. Onder toezicht oog van een aantal supporters, begonnen we na een indrukwekkende minuut stilte aan de beklimming van de Mont Ventoux. Een beklimming die 23 lange kilometers zou duren.

Na 2 uur en 10 minuten klimmen, stond ik dan eindelijk op de top. Een geweldig, trots gevoel. Wat vanaf dat moment de meeste indruk op mij heeft gemaakt, is naast het schitterende uitzicht, de binnenkomst van alle anderen. De één vol blijdschap, dan ander met heftige emoties. En natuurlijk de binnenkomst van 'onze' Bep. Na een gezellige afsluiting, kwam er alweer een eind aan deze prachtige ervaring.

Al met al was het een zware, moeizame rit, maar zeker de moeite waard. Ik hoop dan ook volgend jaar weer mee te kunnen doen. Dank aan alle mensen die mij hebben gesteund en gesponsord.



Champagne op de top voor Bep



Mont Ventoux, de onderschatte kale berg

Door Kyros Mes

Na een gedegen voorbereiding, begon ik vol goede moed aan de beklimming van de Mont Ventoux vanuit Bedoïn. Na een relatief vals plat stuk begon het echte werk in het bos. Het stijgingspercentage steeg snel en ik had al snel door wat ik in mijn voorbereiding gemist had: kilometers in de bergen!

Na circa 5 kilometers was het doorpezen op karakter, en je moet dan nog ruim 17 kilometer! Terugschakelen was ook geen optie meer want, ondanks mijn bergverzet, fietste ik al in de laagste versnelling.

Maanlandschap

Eenmaal aangekomen bij het tussenstation Reynard werd het even wat vlakker, om vervolgens nog een stijl stuk te krijgen voor de top. Vanaf Reynard rij je door een soort maanlandschap en kom je jezelf

wederom tegen. Denken waarom je de berg beklimt, het KWF, geeft je moed om de top te halen. Daar aangekomen finish je onder luid applaus en werd ik opgevangen door de medewerkers van Move2be die inmiddels al de top bereikt hadden.

Al met al een schitterende maar slopende ervaring om boven te komen! Maar het doel, het weer en de snelle afdaling maakt een hoop goed. Mijn advies is dan ook onderschat de kale berg niet.

De Mont- Ventoux

Door Jan-Willem Melisse

Op woensdag 1 september was het dan eindelijk zo ver, de bus vertrok naar de Mont-Ventoux. Met in totaal 271 mensen met de zelfde bedoelingen moesten het wel mooie dagen worden. Na een lange busreis kwamen we dan eindelijk aan op locatie, de kamers moesten gedeeld worden met 3 anderen. De kamerindeling was bekend en ja hoor, bij Ralko, Kyros en Emiel. Dit kon natuurlijk nooit goed gaan.

Na elke avond de bar te hebben afgesloten was het zaterdag 4 september dan zo ver. De kale berg wachtte op ons. 23 km klimmen en het was fantastisch, na 1.59 uur kwam ik boven en stond de champagne te wachten in afwachting op de anderen. Boven op de berg werd het vaak emoti-

oneel en was het een ervaring die je niet vaak mee zal maken. Een belevenis van je leven en volgend jaar zeker weer en dan met nog meer mensen!

Na een zeer geslaagd eind feest met veel gelach en het kwijtraken van 2 huissleutels zat het er dan weer op. Op 5 september

stonden we 1 minuut voor vertrek bij de bus en kon de reis weer beginnen. Met een vooruitzicht aan te komen om 22.00 uur.

Nu maar weer training voor volgend jaar en hopelijk met nog meer mensen vanuit Move2be.



Met Groot Verzet tegen Kanker de Mont Ventoux op

Door Herman Rooijackers, medewerker Unigarant

Begin juli plaatste Unigarant, waar ik werk, op haar intranet de oproep om mee te doen aan de beklimming van de Mont Ventoux om geld op te halen voor KWF Kankerbestrijding en dit sprak me direct aan. Fietsend, hardlopend of wandelend was vervolgens de vraag, maar daar was ik snel uit. Het zou wandelen worden.

Op naar Move2be voor de mogelijkheid om nog wat extra te trainen op een hellingbaan. De hulp die ik daar kreeg was uitgebreider dan verwacht: zowel qua kosten als qua trainingsschema. De training verliep boven verwachting en ik kreeg er steeds meer zin in om naar de Mont Ventoux te gaan. Het zou geen eitje worden, maar dat hoefde ook niet.

In de aanloop naar 4 september bleek al dat ik i.v.m. persoonlijke omstandigheden niet tijdig in Frankrijk kon zijn (donderdagavond was de briefing), dus het nuttige met het aangename gecombineerd en met de cabrio zo snel als wel mogelijk was die kant op. Vrijdagmiddag kwam ik aan, op de camping direct al wat deelnemers getroffen waar ik mijn tent bij opzette en op naar het chalet om me te melden. Voordat ik het wist had ik een tas met sportkleding, lagen de plannen voor het avondeten er en werd daarbij toegelicht hoe de tijdsindeling er zaterdag uit zou zien.

Emotioneel moment

Na een woelige nacht (spanning of slecht luchtbed?!)'s morgens vroeg opgestaan. Om half zeven was ik op weg naar het centrale appartementencomplex voor ontbijt en vertrek naar Bedoin. De wandelaars zouden meer tijd nodig hebben om op de top te komen, dus die moesten eerder vertrekken. Fietsers en wandelaars zouden ons later volgen. In Bedoin stonden we bewust enkele minuten stil - met toespraak en stiltemoment - bij de reden waarom we dit eigenlijk doen. Een goede start en een eerste emotioneel moment voor enkelen. Bedoin uitlopend was de Mont Ventoux direct in beeld. Voor sommigen ontmoedigend, maar ik vond het wel prettig het doel te zien waar we naar toe zouden lopen. Het was inmiddels iets over half negen en we hadden er tot begin van de middag de tijd ervoor, vond ik. De tocht verliep de eerste kilometers gemakkelijk. Sommigen liepen

wat harder, anderen startten bewust wat gematigder. Achteraf gezien onderschatte ik de tocht vooral in het begin wel, maar dat was geen reden om niet door te blijven lopen. Gaat het? "Ja". Valt het mee? "Nee..." Regelmatig kwamen de auto's van de organisatie langs om te vragen hoe het ging, of er nog iets nodig was, en met de nodige aanmoediging. Erg prettig, dat steuntje in de rug. Als ik dat van te voren had geweten, had ik trouwens flink wat minder in mijn rugzak gestopt aan eten en drinken. Had het lopen wat lichter gemaakt...

Vanaf Chalet Reinard werd het moeilijk. Gelukkig waaide het niet hard zoals het -

naar horen zeggen - begin die week wel had gedaan. Maar de helling was merkbaar steiler, dus rustmomenten waren er niet meer. De kramp sloeg steeds vaker en langer toe en dat maakte het flink zwaar. Fietsers stapten hier en daar af. Respect voor degenen die zonder dat te hoeven doen doorzwoegden! Bij de laatste bocht hoorde is pas het gejoel van de aanmoedigingen en terwijl ik me daar door liet opzweepen dacht ik de laatste meters hardlopend te kunnen doen... beter niet gedaan.. overall in m'n lijf sloeg de kramp toe terwijl ik de medaille omgehangen kreeg. Gefinished!!

Volgend jaar weer, en dan op de fiets!



V.l.n.r. Emiel, Jan Willem, Kyros, Ralko



Vijf bijde deelnemers, waaronder drie medewerkers van Move2be.

BEKLIMMING MONT VENTOUX

...t z'n allen de reuzepukkel op

Dat het helden waren moge duidelijk zijn. Vooraf hadden velen nog wel een grote mond, maar dat veranderde wel aan het eind van de lange busrit naar Frankrijk. De chauffeur maakte een kleine omweg om toch even langs de Mont Ventoux te kunnen rijden. Iedereen in de bus werd stil toen ze het gevaarte zagen. "Het is een bovenste beste pukkel", was een sms-bericht dat door menig thuisfront werd ontvangen.

Toch mocht het ontzag voor de berg de pret niet drukken. De deelnemers waren ondergebracht in

omgeving waren Nederlandse fietsers te herkennen aan het tenue van hoofdsponsor Rabobank. De terrassen in de omgeving waren overvol met renners die even aan het uitrusten waren. Een gedeelte van de Move2be-groep had al een stukje Mont Ventoux erop zitten. "De onderste heilt", verduidelijkt Kyros Mes. "Het ging vrij makkelijk. We zijn er in een rustig tempo opgereden. Morgen zal het wel wat anders worden."

De volgende ochtend had iedereen zich verzameld op een parkeerplaats in het centrum van Bedoin.

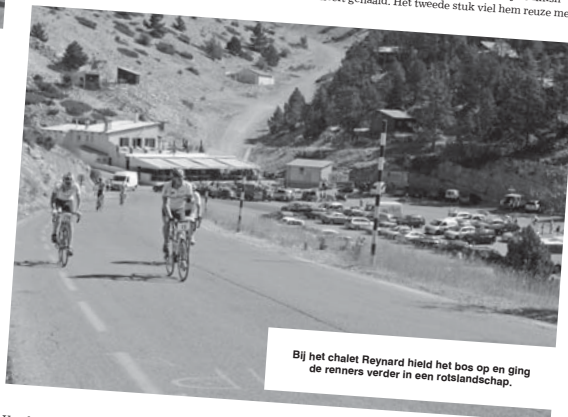
goed te doen", vertelde ze de belangstellenden. Na een kort moment van bezinning ter nagedachteenis aan de kankerslactofers vertrok het peloton. Zoals bij een echte wieleroefening konden sommige deelnemers al snel het tempo niet meer volgen. Er waren veel bijzondere deelnemers. Zo was er een 85-jarige man mee op een gewone fiets met trapondersteuning. Hij wilde samen met zijn zoon de berg beklimmen. Dat lukte hem uiteindelijk ook. Daarnaast waren er ook nog verschillende kankeroverlevenden die meededen. Een van hen was Bep Hemstede uit Hoogeveen. Zij was een goed voorbeeld van hoe de sfeer was binnen de groep. Omdat zij wandelend de berg beklom was ze eerder gestart. Wanneer de fietsers haar passeerden riepen ze stuk voor stuk aanmoedigingen naar haar. Haar begeleiders bij Move2be hadden de berg per fiets beklommen. Eenmaal boven zochten zij een terrasje op om Bep en haar dochter Lara op te wachten. Tijdens de laatste loodjes werd Bep door iedereen aangemoedigd. Het was duidelijk dat alle kanten kwamen aanmoedigingen. "Kom Bep, je kunt het", klonk het uit een passerende auto die naar beneden ging.

De harde kern van de Move2be-deelnemers presteerde uitstekend. Jan-Willem Melisse kwam binnen de twee uur als eerste 'Hoogeveener' binnen. Hij behoorde sowieso tot de snelste van alle deelnemers. "Het viel reuze mee. Ik ben in een lekker tempo naar boven gefietst. De laatste kilometers heb ik nog versneld om binnen de twee uur te kunnen finishen." Ook Mes was blij dat hij de finish heeft gehaald. Het tweede stuk viel hem reuze mee.



De renners gingen ontspannen van start.

een vakantieoord bij Château des Gipières. Dit chalet werd in de negentiende eeuw gebouwd door een stalmeeester van Napoleon. Op het vakantiepark bevonden zich onder andere twee zwembaden en een bowlingbaan. Het Zuid-Franse weer was uitstekend; een graad of 30, met een strak blauwe lucht. De dag voor de beklimming werd gretig gebruikgemaakt van deze uitstekende weersomstandigheden om een trainingsochtje te maken. Overal in de



Bij het chalet Reynard hield het bos op en ging de renners verder in een rotslandschap.

Van daaruit werd er 22 kilometer geklommen naar de top van de Mont Ventoux. In die 22 kilometer moest een hoogteverschil van 1800 meter worden overbrugd om op 1912 meter uit te komen. Dit betekende een gemiddeld stijgingspercentage van 7,3. Het steilste stuk was zelfs 10,5 procent. Voor de start gingen meerdere deelnemers even langs bij marathonschaatser Maria Sterk. Ze was eerder die ochtend de berg al opgeweest en stond op het punt om het voor de tweede keer te doen. "Het was vandoel wel koud bovenop de berg, maar het was

"Het was goed te doen. Alleen de laatste 2 kilometers waren zwaar."

Eermaal terug bij het chalet kregen drie deelnemers uit Steenwijk een teleurstelling te verwerken. Er was geen koud bier! De oplossing was nabij. Een Move2be-supportersgroep uit Zuidwolde, had een koelbox met blikjes Heineken voor de jongens meegenomen. Onder de indruk van de prestatie van de mannen, kregen de Steenwijkers ook een gekoeld biertje.

Meedoen in 2011?

Door Jan Willem Melisse, fitnessinstructeur Move2be

In 2011 organiseert de Stichting Mont Ventoux voor het 5e jaar de beklimming van de Mont Ventoux ten bate van KWF Kankerbestrijding. Een lustrumjaar dus! Move2be zal ook dit lustrumjaar zeker weer als 'clubhuis' van de stichting dienen en zich inzetten om met een grote groep deelnemers vanuit Hoogeveen en omgeving de sportieve uitdaging aan te gaan!

Move2be beschikt over de nodige expertise om u verantwoord te begeleiden in uw trainingen. Wij kunnen u voorzien van trainingsschema's, begeleiding en een individueel advies. Gericht op de wijze waarop u deze ongenaakbare berg wilt bedwingen: op de fietsen, wandelend of hardlopend. Daarnaast worden er speciale Spinningtrainingen georganiseerd. Onze fitnessinstructeurs, fysiotherapeuten en diëtiste staan klaar voor al uw vragen. Valentijn Rutgers, de sportarts die wekelijks bij Move2be aanwezig is, zal tevens bij het project betrokken zijn.

Stichting Mont Ventoux heeft de organisatie in handen van de reis en het verblijf. Zij bieden verschillende arrangementen aan met vervoer en verblijf. Het deelnemershotel, een prachtig chalet, is een echte aanrader!

U hoeft echt geen topsporter te zijn om deze prestatie te behalen! Het is wel een ontzettend leuk en uitdagend trainingsdoel!! Dus neem de uitdaging aan en meld u aan!

Voor meer informatie kunt u terecht bij één van onze medewerkers!

Ook de regionale pers besteedde volop aandacht aan de beklimming van de Mont Ventoux