



Nieuwsbrief

Juli 2011

Spinning Marathon op 20 juli: schrijf je nu in!

Ten bate van de Stichting Mont Ventoux

Wist u dat...

- ... per 14 juni ons zomerrooster voor de fitness is ingegaan?
- ... dit betekent dat we om 21.00 uur gesloten zijn i.p.v 22.00 uur?
- ... de tijden van sommige groepslessen zijn gewijzigd?
- ... u de 'nieuwe tijden' kunt bekijken op ons groepsrooster en onze website?
- ... iemand anders op uw abonnement kan komen sporten terwijl u op vakantie bent?
- ... u hierover informatie kunt vragen bij de receptie?
- ... op 4 juni een groep fietsers vanuit move2be mee hebben gedaan aan de 'Tecklenburg Rundfahrt' in Duitsland?
- ... dit een mooie, maar zware, tocht was over 118 km en zeker voor herhaling vatbaar?
- ... Move2be op 20 juli een Spinningmarathon organiseert voor de Stichting Mont Ventoux?
- ... Dit naar aanleiding is van 'De Trektocht' van RTV Drenthe?
- ... We nog op zoek zijn naar sportieve deelnemers hiervoor?

Op woensdag 20 juli organiseert Move2be van 12.00 tot 16.00 uur een Spinning Marathon. De opbrengst van deze sponsormarathon komt geheel ten goede aan de Stichting Mont Ventoux en hiermee aan KWF Kankerbestrijding.

Aanleiding

Aanleiding voor het organiseren van deze sponsormarathon is de aankomst van het programma "De Trektocht" van RTV Drenthe op 20 juli in Hogeveen. Dit programma is voor dit jaar een samenwerking aangegaan met de Stichting Mont Ventoux en heeft als doel zoveel mogelijk geld in te zamelen voor de stichting. Dit geld komt ten goede aan KWF Kankerbestrijding en regionale doelen zoals het Toon Hermans Huis, een inloophuis voor kankerpatiënten in Hogeveen.

Sinds twee jaar is Move2be het 'clubhuis' van de Stichting Mont Ventoux in Hogeveen. Om die reden willen wij ons graag inzetten om deze Spinning Marathon tot een succes te maken. En daar hebben we natuurlijk mensen voor nodig die zich graag sportief laten uitdagen!



Deelname

Deelname aan de Spinning Marathon is mogelijk voor iedere belangstellende. De bedoeling is dat elke deelnemer een Spinning fiets "huurt" voor € 25,- per uur. Dit kun je dus voor één, twee, drie of vier uur doen.

Daarnaast laat hij/zij zich sponsoren door bv. familie, vrienden om maar zoveel mogelijk geld in te zamelen voor het goede doel. Dit betekent dat het niet noodzakelijk is vier uur te fietsen. We zijn blij met ieder uur dat een fiets bezet is: uiteinde-

lijk levert elk uur een bedrag op dat ten goede komt aan de Stichting Mont Ventoux.

Op woensdag 20 juli zal op het Cascadepodium in de Hoofdstraat om 12.00 uur het startschot worden gegeven door wethouder Klaas Smid. Daarna zorgen onze enthousiaste spinning instructeurs voor vier inspirerende uren vol opzweepende muziek.

Meer info of inschrijving
info@move2be.nl

www.grootverzettegenkanker.nl



fysiotherapie |
fitness |
bedrijfsgezondheid |
diëtetiek |

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

Zomerooster

Van 14 juni t/m 10 september is ons zomerooster weer van kracht. Dit betekent dat we 's avonds een uur eerder sluiten en dus tot 21.00 uur geopend zijn. Ook ons groepslesrooster is gewijzigd. Het zomerooster kunt u vinden bij de receptie of op onze website www.move2be.nl.

Let op

Van maandag 25 juli t/m zaterdag 3 september zal de Zumbales op maandag komen te vervallen. Van 25 juli t/m 20 augustus komen ook de Zumbalessen op dinsdag- en woensdagavond te vervallen. Helaas hebben wij voor deze lessen geen vervanging kunnen vinden!



Hartfalen

(door Gerben van Doorn, fysiotherapeut/bewegingswetenschapper Move2be)

Sinds kort kunnen mensen met hartfalen terecht bij Move2be voor een verantwoord revalidatieprogramma onder begeleiding van een hiervoor speciaal opgeleide fysiotherapeut: Gerben van Doorn.

Wat is hartfalen?

Bij hartfalen pompt het hart te weinig bloed rond. De oorzaken zijn divers. Normaal is de hoeveelheid bloed die het hart uitpompt gelijk aan de hoeveelheid die het lichaam nodig heeft. Vergelijk het met een waterpomp. Als die slecht werkt, hoopt zich water op voor de pomp en komt er te weinig water uit. Bij het hart is dit net zo. Als de hartpompfunctie niet goed is, hoopt zich bloed op voor het hart of pompt het hart te weinig bloed rond.

De *ejectiefractie* is een goede maat voor de pompkracht van het hart. De ejectiefractie geeft aan welk percentage van het bloed bij elke hartslag uit de hartkamer wordt geperst. De ejectiefractie is nooit 100%. Er blijft altijd een deel van het bloed achter. Gezonde mensen hebben een ejectiefractie van 60 tot 70 %. Bij hartfalen kan dat minder worden tot wel 30%.

De meest voorkomende oorzaken van hartfalen zijn:

- **Hartinfarct:** Na een hartinfarct sterft een deel van de hartspier af. Dit deel doet niet meer mee met pompen. Niet bij iedereen leidt dit tot (ernstig) hartfalen. Dit is afhankelijk van de grootte van het hartinfarct.
- **Hoge bloeddruk:** Bij een hoge bloeddruk moet het hart tegen een hoge druk in pompen. Het hart maakt meer spieren aan om dit voor elkaar te krijgen. De hartspier wordt dikker. Op den

duur wordt een dikke hartspier stijver en minder soepel. Om kracht te leveren moet een spier ook soepel zijn.

- **Hartklepaandoening:** Het hart moet harder werken als hartkleppen niet goed sluiten of vernauwd zijn. Hierdoor raakt het hart overbelast.
- **Hartritmestoornis:** Het hart klopt te snel, te langzaam of onregelmatig. Hierdoor verliest het hart pompkracht.
- **Hartspierziekte:** De hartspiercellen hebben een abnormale bouw of zijn vervangen door vet- of bindweefsel. De pompkracht neemt hierdoor af.

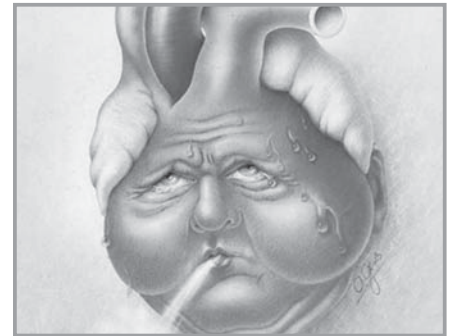
De belangrijkste klachten van hartfalen zijn:

- vermoeidheid
- kortademigheid (vooral bij inspanning)
- opgezette benen en enkels
- onrustig slapen en 's nachts vaak plassen

Andere klachten kunnen zijn:

- koude handen en voeten, hartritme-stoornissen
- opgeblazen gevoel en een lastige stoelgang
- verminderde eetlust en toch zwaarder worden
- prikkelhoest (vooral bij plat liggen),
- vergeetachtigheid en gebrek aan concentratie

Deze klachten komen ook bij andere aandoeningen voor. Als u deze klachten herkent, hoeft het daarom nog niet te betekenen dat u hartfalen heeft!



Behandeling

De eerste behandeling vindt over het algemeen plaats in het ziekenhuis. Daar worden de medicijnen juist afgesteld. Zoals plastabletten, ritmestoornismedicatie en bloeddrukverlagers.

Er kunnen ook medische ingrepen noodzakelijk zijn en dan kan er een *pacemaker* (stuurt beide hartkamers aan en zorgt ervoor dat de beide hartkamers weer tegelijk samentrekken) of een *ICD* kastje (grijpt in bij ernstige hartritme stoornissen van de kamers. De ICD geeft een elektrische schok af. Hierdoor herstelt het normale hartritme) geplaatst worden.

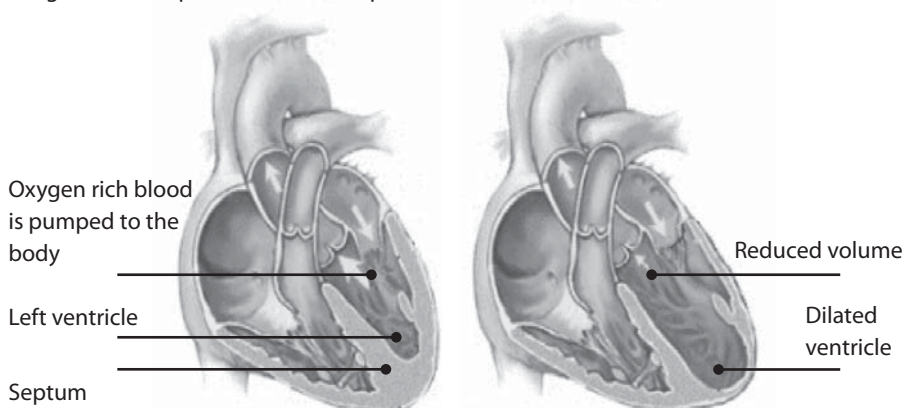
Revalideren

Na een periode van revalideren in het ziekenhuis kunnen de mensen met hartfalen beslissen om verder te revalideren in de eerste lijn (bijvoorbeeld bij Move2be). Aan de hand van de doelstellingen en mogelijkheden wordt er door de fysiotherapeut een individueel trainingsprogramma opgesteld die we proberen in 13 weken goed af te ronden. Bij problemen of vragen zal de desbetreffende fysiotherapeut snel communiceren met het Bethesda ziekenhuis om alles duidelijk te krijgen.

Er is een groot verschil in de mate van hartfalen bij de deelnemers. Zo zal de een trainen om het huishouden binnen een week af te kunnen ronden en de ander traint om van halve dagen werken naar een volledige baan terug te keren.

Hartfalen is chronisch en de deelnemers aan het revalidatie programma leren naast het beter om te gaan met de klachten, het vertrouwen in eigen kunnen verbeteren, maar ook vooruitgang te boeken op het fysieke vlak. Zodat voor iedere deelnemer de kwaliteit van leven verbetert.

Bron: Nederlandse Hartstichting





Eten is om op te eten!

(door Wendy Dalhuisen)

Per persoon verspillen we gemiddeld 40 kilo voedsel per jaar. Dat kost ons jaarlijks ongeveer € 135 per persoon en ruim € 300 per huishouden. Zonde van het geld, maar ook zonde van de energie die het gekost heeft om het eten op je bord te krijgen. Gelukkig is er wat aan te doen: niet meer eten kopen en bereiden dan je nodig hebt! Op deze pagina lees je hoe je dat doet.

Door verstandig in te kopen, bespaar je geld en hoef je niet onnodig eten weg te gooien. Breng je week goed in kaart voordat je boodschappen gaat doen.

Kijk in je agenda als je een boodschappenlijstje samenstelt. Zo voorkom je bijvoorbeeld dat je eten voor de hele week in huis haalt, terwijl je daarvan een paar avonden niet thuis bent. Ook is het makkelijker om verleidingen in de winkel te weerstaan met een boodschappenlijstje.

Kooptips

1. Ga na wat je nog in huis hebt

Kijk in de koelkast en in de voorraadkast voordat je boodschappen gaat doen. Zo voorkom je dat je iets koopt dat je niet nodig hebt.

2. Maak een boodschappenlijstje

Plan je maaltijden een week vooruit. Bedenk voor hoeveel dagen je boodschappen gaat doen en schrijf op wat je nodig hebt.

3. Koop niet meer dan je nodig hebt

Let op de grootte van de verpakking. Grote verpakkingen zijn in verhouding vaak goedkoper dan kleine, maar als je het niet opmaakt ben je toch duurder uit. Bij 'losse' aardappelen, groenten en fruit kun je zelf bepalen hoeveel je koopt.

4. Let op de houdbaarheidsdatum

Is er een aanbieding en kom je in de verleiding om meer te kopen?



Vraag je dan af of je het product op tijd opmaakt, of dat je het kunt bewaren in de vriezer.

5. Doe de 'verse' boodschappen vaker

Haal als het even kan meerdere keren per week verse groente en fruit in huis. Lukt dat niet? Kies dan groente en fruit uit diepvries, blik of pot. Tip: ongesneden groente is langer houdbaar dan voorgesneden groente.

6. Verse producten: voorzichtig inpakken en vervoeren

Zo voorkom je kneuzingen en beschadigingen, want die versnellen het bederf.

7. Houd vlees, vis en kip apart van ander voedsel

Zorg dat er geen sappen uit vlees, vis en kip kunnen lekken op ander eten, zoals groente en fruit.

8. Houd boodschappen koel

Het is belangrijk om koude producten koel te houden onderweg naar huis. Doe diepvriesproducten en gekoelde producten het laatst in je winkelwagen. Vervoer ze naar huis in een koeltas, eventueel met koelelement. Leg de producten thuis zo snel mogelijk in de koelkast.

9. Plan je maaltijden

Heb je ingekocht voor meerdere dagen tegelijk? Dan is het handig om thuis een lijstje te maken met geplande maaltijden, waarbij je rekening houdt met de houdbaarheidsdata.

Tonijnsalade met boontjes en olijven

Hoofdgerecht voor 4 personen.

Bereiding: 15 minuten

Bevat: Energie 250 kcal - Eiwit 16 g -

Vet 9 g - Koolhydraten 28 g

(per eenpersoonsportie)



- pondje krieltjes
- 2 eieren
- 300 g haricots verts
- 1 blikje tonijn naturel (185 g)
- 3 tomaten, in vieren
- 1 bakje knoflookdressing (koelvers, 100 g)
- 3 eetlepels zwarte olijven zonder pit, in ringetjes

Bereiden

- Laat de krieltjes in het zakje in de magnetron gaar worden, volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Kook intussen de eieren 7 minuten en laat ze 1 minuut afkoelen in koud water.
- Pel ze en snijd ze daarna ieder in de lengte in 8 partjes.
- Kook de haricots verts in 3 minuten beetgaar, spoel ze af met ijskoud water.
- Giet het blikje tonijn af, doe de tonijn in een kom en haal met een vork de vis los. Houd de stukken lekker groot.
- Schep de tonijn met de krieltjes, de tomaat en de haricots verts om met de knoflookdressing.
- Leg de partjes ei erop en bestrooi de salade met de olijven en de peterselie.

Bron: www.ah.nl

Als je gekoelde producten gebruikt hebt, zet ze dan zo snel mogelijk weer terug in de koelkast. Hierdoor blijft en langer houdbaar.



Stress en ontspanning

(Door Sander van Slochteren, leefstijladviseur Move2be)

(In)spanning en stress

In deze drukke tijden is het niet moeilijk om een vorm van spanning te ervaren. Dit kan lichamelijke spanning zijn die ontstaat door zware inspanning (bijvoorbeeld sport), maar dit kan ook emotionele spanning zijn ten gevolge van de stress van het dagelijkse leven.



Het lichaam reageert op spanning om zich klaar te maken voor wat er komen gaat. De hartslag en de bloeddruk gaan omhoog, er ontstaat spierspanning etc. Tijdens lichamelijke inspanning is dit een normale reactie, maar ook bij emotionele spanning kan dit gebeuren. Dit gebeurt vaak onbewust gedurende de dag en zo wordt er dus een onnodige lichamelijke spanning opgebouwd. Dit kan gedurende de opeenvolgende dagen of zelfs weken of maanden zo opgebouwd worden totdat het punt is bereikt van lichamelijke klachten. Deze lichamelijke klachten kunnen het directe gevolg zijn van spierspanning

(bijvoorbeeld een stijve nek), maar deze kunnen zich ook ontwikkelen in de vorm van duizeligheid, pijn op de borst, tintelingen, misselijkheid of hoofdpijn.

Het is dus van belang om te spanning tijdig van het lichaam af te halen. Dit kan uiteraard door de spanningsfactoren zelf (werk, opleiding, thuissituatie) te veranderen, maar dit is niet altijd even makkelijk. Uiteindelijk is dit wel het hoofddoel, maar er bestaan ook ontspanningmethoden om de spanning van lichaam (en geest) af te halen.

Ontspanningsoefening

Een voorbeeld is de methode van Jacobson en deze werkt als volgt:

Voor je met de oefening begint, zet eerst rustige muziek of geluiden aan (als je hier niet van houdt, zorg dan voor een rustige omgeving) en zorg ervoor dat de telefoon en bel uitstaan. Ga ontspannen in rugliggen op een comfortabele plaats (in zit op een stoel met rechte rug kan eventueel ook) en sluit je ogen. Plaats je handen eerst op je buik en voel je ademhaling. Een goede ademhaling is de buikademhaling en tijdens deze ademhaling voel je je handen omhoog komen. Volg je ademhaling en probeer deze te voelen. Na enige tijd plaats je de handen langs het lichaam. Vervolgens ga je van top tot teen (of van teen tot top), stuk voor stuk alle verschillende lichaamsdelen eerst een aantal seconden (5 tot 10 seconden) aanspannen en daarna ontspannen. Het is van belang dat je het verschil voelt tussen aanspanning en ontspanning. Neem er alle tijd voor en wordt bewust van je hele lichaam en de (ont)spanning hiervan. Succes.

follow us on
twitter
@move2be_nl



Oorzaken diabetes

BIJ MIJ LIGT HET
AAN DE OUDERDOM.

BIJ MIJ AAN
DE WELVAART.





Even voorstellen: onze nieuwe diëtiste

Mijn naam is Vinita Jurriëns en ik ben in juli 2006 afgestudeerd als apothekersassistente. Vervolgens heb ik besloten om verder te studeren voor diëtist aan de Hanzehogeschool in Groningen. Na 4 jaar met veel plezier en enthousiasme te hebben gestudeerd ben ik in 2010 afgestudeerd als diëtist. Dit was in Pondicherry (India), waar ik mijn afstudeeropdracht heb gedaan.

Na mijn opleiding ben ik eerst als apothekersassistente aan het werk geweest. Ik heb tussendoor de cursus 'sportief afslanken' begeleidt. Vervolgens ben ik als diëtist gaan werken bij thuiszorg 'Livio' in Enschede. Vanaf 1 juli 2011 ben ik werkzaam bij Move2be als diëtist.

Ik vind voeding een geweldig onderwerp. Iedereen heeft te maken met voeding. Elke dag weer opnieuw. Ook heeft iedereen een andere smaak en daardoor een andere productkeuze. Andere gewoonten en daardoor ontstaan er ook verschillende eetpatronen. Om u daarin goed te kunnen begeleiden maak ik in overleg met u een persoonlijk en bij U passend voedings-/dieetadvies.



Wanneer kan ik wat voor u betekenen als diëtist? Eigenlijk bij alle vragen op het gebied van voeding: Wanneer u twijfelt of uw voeding volwaardig is, wanneer uw zich afvraagt of maag- en/of darmklachten wat te maken hebben met uw voedingspatroon. Wanneer u graag wilt aankomen of juist wat wilt afvallen, uw bloedsuikers,

cholesterolwaarden of bloeddruk wilt verlagen of stabiliseren? Op de website van Move2be kunt u nog veel meer aandachtsgebieden van de diëtist.

Met voeding kunt u hier veel mee bereiken. Het gaat er om dat u de juiste producten kiest en ze op de juiste wijze in uw eetpatroon toepast. Er zijn veel fabels en feiten over voeding. Dit maakt het moeilijk om de juiste keuzes te maken, wat is tegenwoordig nog echt goed? Ik begeleid u hier graag bij.

Mijn motto: *'We kijken samen naar wat u nog wel kan en mag eten om te kunnen blijven genieten!'*

Graag zie ik u terug op bij mij op spreekuur!

Nieuw: Leefstijlconsult bij Move2be

Move2be en leefstijlconsult: het waarom

Maatschappelijk en politiek is er toenemende aandacht voor een gezonde leefstijl onder andere vanwege een forse toename van chronische aandoeningen en zogenaamde 'welvaartsziekten' als diabetes, hart- en vaatziekten, kanker. Sinds kort kunt U bij Move2be terecht voor een individueel leefstijlconsult met daaraan gekoppeld een persoonlijk advies.

De visie van Move2be is:

U te coachen en te bewegen tot een optimale vorm van gezondheid door het bevorderen van een gezonde leefstijl.

Preventie van (chronische) aandoeningen als diabetes, hart- en vaatziekten ed. is hier een belangrijke factor in. Uitgangspunt van dit preventieve leefstijlconsult is het inventariseren van risicofactoren welke van invloed zijn op het ontstaan van (chroni-

sche) aandoeningen zoals bv. diabetes, hart- en vaatziekten ed.

Een leefstijlconsult en – advies is hét middel bij uitstek om een inventarisatie te maken van uw persoonlijke fitheid en u handvaten te geven op welke factoren u uw leefstijl zou kunnen bijstellen om 'lekker in uw vel te zitten' en zo lang mogelijk die optimale gezondheid te behouden.

Inhoud leefstijlconsult

Het leefstijlconsult bij Move2be omvat onder andere de volgende onderdelen:

- Persoonlijke intake waarbij aandacht voor factoren als gezondheid, beweging, voeding en ontspanning
- Bloeddrukmeting
- Bepaling cholesterol en glucosewaarden
- Meting van vetpercentage, gewicht, BMI
- Longfunctiemeting
- Uw biologische leeftijd
- Fitheidstest

Aansluitend aan deze intake worden de testresultaten direct met u besproken en krijgt u een **individueel leefstijladvies afgestemd op uw persoonlijk situatie!**

Coaching en begeleiding

Mochten er aandachtspunten naar voren komen uit de test, dan wil Move2be u daar graag verder in adviseren en begeleiden. Na het eerste consult kan er op verschillende manieren door de leefstijlcoach regelmatig contact met u worden opgenomen: telefonisch, via mail of sms kan de coach u steunen op de momenten dat u daar behoefte aan heeft. Immers, voor een structurele aanpassing van uw leefstijl is tijd en doorzettingsvermogen nodig. Zo werken we samen met U aan uw gezondheid!

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





Tecklenburg Rundfahrt als voorbereiding op de Mont Ventoux, een verslag

(door Ralko Doezeman, fitnessinstructeur Move2be)

Op zaterdag 4 juni werd de jaarlijkse "Tecklenburg Rundfahrt" georganiseerd. Deze wielertoertocht werd door Ralko en Jan-Willem gezien als een ideale trainingsvoorbereiding op de beklimming van de "Mont Ventoux". Alle leden van Move2be die de Mont Ventoux op 3 september al fietsend willen bedwingen werden benaderd om mee te doen aan deze toertocht. Helaas konden niet alle deelnemers hier gehoor aangeven, waardoor er uiteindelijk met 9 personen naar Tecklenburg vertrokken afgereisd werd.



V.l.n.r., gehurkt Ralko, Merel, Jannes, Jan-Willem (Ek,) Jan, Gea, Jan-Willem, Elco en Christiaan

Om 6.30 verzamelden we ons bij Move2be. Hier werden de fietsen ingeladen en kregen de deelnemers een kopje koffie met een koekje. Tegen ongeveer 7.00 uur reden we dan uiteindelijk richting Ibbenbüren in Duitsland. Dit is ongeveer 1.45 uur rijden van Hoogeveen, dus we konden ons in alle rust nog een beetje voorbereiden op wat ons te wachten stond. Onderweg kwamen we steeds meer auto's tegen met racefietsen, en we hoorde later van de organisatie dat er ongeveer 1.500 mensen aan deze tocht hebben meegedaan. Een behoorlijk aantal, maar ik denk dat iedereen het de moeite waard vond.

De start en finish was in Ibbenbüren. Nadat we ons gereed en de fietsen rijklaar hadden gemaakt, konden we aan de tocht gaan beginnen van ca. 110 km. Het parcours voerde ons door het 'Teutoburger Wald', waarbij wij een aaneenschakeling van beklimmingen zouden krijgen met stijgingspercentages tot wel 25%.

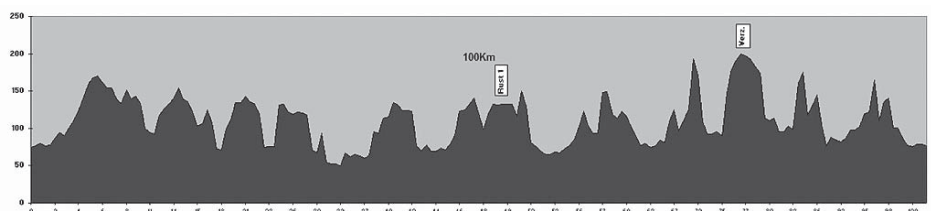
Al na 3 km, in Laggenbeck, kwamen we onze eerste klim tegen met een gemiddelde stijgingspercentage van 8%. Deze klim was een goede warmloper voor de rest, aangezien het bij lange na niet de zwaarste klim was van de tocht, zou later blijken. Nadat we door de prachtige natuur hadden gefietst, kregen we na 10 km de eerste serieuze helling voor de kiezen. Dit was maar liefst een helling van 25%. Al was hij dan niet zo hoog, je kwam wel he-

lemaal kapot boven met je hart in je keel. Vele fietsers stapten dan ook af en gingen lopend naar boven. Maar boven kwamen ze. Nadat we ons een klein beetje hadden kunnen herstellen kregen we alweer de volgende klim van ongeveer 14%. Tot aan de eerste stop bleef het op en neer gaan, met stijgingspercentages tussen de 8 en 10%. Na ongeveer 40 km was de eerste stop in de tocht en konden we even rustig zitten om bij te komen. Omdat de groep een beetje uit elkaar was gevallen in een snelle en een langzame groep, zat de ene groep al op de andere groep te wachten. Tijdens de stop werd wat gegeten en gedronken. Ook werden de bidons weer gevuld zodat we goed voorbereid het tweede deel konden gaan maken.

Na de stop gingen we weer op weg, en al snel dienden zich de volgende maar steile (18%) beklimmingen aan. Dit was gemixt met een aantal korte en lange beklimmingen van ongeveer 5%. Behoorlijk zwaar dus. Langzamerhand kwamen we in Tecklenburg terecht. Hier moest echt serieus geklommen worden. Het eerste gedeelte was nog zwaar maar goed te

doen. De klim bracht ons via het bos naar Waldfreibad. Vanaf hier begon echter het tweede gedeelte van de klim in Tecklenburg en deze was behoorlijk zwaar met een stijgingspercentage tegen de 18%. Na deze klim te hebben volbracht kwamen we aan bij de tweede stop van de tocht. Toen we daar wat gedronken en gegeten hadden, konden we gaan beginnen aan het laatste deel van de tocht.

Hierin kregen we nog de beruchte klim naar de TV-toren. Deze klim is misschien niet de steilste klim van de dag, maar juist door zijn onregelmatige verloop werd deze klim (zeer) zwaar. Zeker na de rit die we al achter de rug hadden. Na Tecklenburg ging de route terug naar de finish in Ibbenbüren. Ook dit ging weer over kleine klimmetjes. Echter kwam er nog een absolute finale aan het einde van de tocht. Terwijl wij dachten dat we het zwaarste al hadden gehad, kregen we van de organisatie toch nog een aantal behoorlijk zware klimmen. Met al ruim 80 km in de benen kreeg je nog even een beklimming van ongeveer 13% en werd het allemaal wel zeer zwaar voor de benen. En na ongeveer 118 km waren we eindelijk weer terug in Ibbenbüren. We waren kapot, gesloopt en moe. Maar met een voldaan gevoel zijn we gaan inpakken en richting Hoogeveen gereden. Voor mij was deze tocht voor herhaling vatbaar en ik spreek dan volgens mij namens iedereen die dit jaar mee heeft gefietst. Volgend jaar gaan we zeker weer heen en hopen dan dat er dan nog meer mensen vanuit Move2be mee zullen gaan.



Hoogte grafiek 100 km