



*V.l.n.r.: Paul, Mas, Henk en Jasper*

# Fiets jij mee de 'Kale Berg' op?

Door Titia Geerlink

Een fietsploeg van Esdégé-Reigersdaal die samen traint om het Monster van de Provence te bedwingen. Meer dan 100 bochten, ruim 21 kilometer, 1600 meter omhoog en een gemiddeld stijgingspercentage van 7,5%. Behoor jij tot het team dat die uitdaging aangaat?!

## Jasper, Mas en Paul

Henk had vanuit zijn werk bij voorbaat al drie mannen in zijn hoofd voor wie dit project een welkome uitdaging zou bieden. We strikken Jasper Lammers, Paul Burema en Mas Slijkerman voor een foto en tijdens dat moment komen de heren al met allerlei ideeën om samen te kunnen trainen. Dennis Stam, cliëntbegeleider van Mas, is helemaal blij met dit project: "Dit is wat ik zocht voor Mas. Voor hem komt dit precies op het goede moment. Zo'n uitdaging is precies wat hij nu nodig heeft." Ook Jasper gaat er helemaal voor. Hij schreef zich eerder al in voor de Alpes d'HuZes. En al was het al na sluitingstijd van inschrijving, toch kreeg hij het voor elkaar om deel te mogen nemen. Hij fietst bij DOK Den Helder en heeft genoeg ideeën om dit tot een succes te maken. Enthousiasme is er in ieder geval genoeg!

## Praktische info

Lijkt het je wat om mee te gaan of weet je iemand voor wie dit echt als geroepen komt? Laat het weten! E-mail: [montventoux@esdege-reigersdaal.nl](mailto:montventoux@esdege-reigersdaal.nl). We nemen dan snel contact met je op. Op woensdagavond **16 maart 2016** houden we een kick-off-bijeenkomst in Heerhugowaard. Bij genoeg deelnemers is het plan om in september 2017 richting Mont Ventoux af te reizen.

## Hoe kom je erop...

Kapotte knieën, revalidatie, de roep om een uitdaging en het programma 'Het bijzondere peloton' brachten Henk Greveling – psychomotorisch therapeut binnen Esdégé-Reigersdaal – op het idee om met een team van cliënten en buddy's de Mont Ventoux op te fietsen. "Zelf kreeg ik twee kunstknieën en tijdens de revalidatieperiode die volgde kreeg ik met tegenslagen te maken. Die zette ik om naar een uitdaging: het beklimmen van de Mont Ventoux. En al snel bedacht ik me dat dit de perfecte uitdaging zou kunnen zijn voor een bepaalde groep cliënten. Bijvoorbeeld als verlengstuk van een bepaalde behandeling of therapie. Na wat eerste denkwerk heb ik wat mensen bij elkaar gezocht die me willen helpen en zo zijn we op het punt van nu beland. Langzaamaan moet alles vorm krijgen. Nu al alles uitstippelen heeft geen zin, maar het is wel zaak een beetje hoogte te krijgen of er genoeg cliënten zijn die hier iets voor voelen. Met een team van ongeveer 15 cliënten in september 2017 die berg opgaan zou fantastisch zijn."

## Buddy's en vrijwilligers

Om deze uitdaging aan te gaan kunnen we heel wat hulp van mensen gebruiken. Voor nu is het vooral belangrijk om sponsors (onder andere voor materiaal en het bekostigen van de reis) en buddy's te vinden. Hou jij van fietsen en lijkt het je wel wat om samen met een cliënt te trainen voor dit mooie doel? Of is er iemand in je netwerk die hier geknipt voor is? Schroom niet en mail naar: [montventoux@esdege-reigersdaal.nl](mailto:montventoux@esdege-reigersdaal.nl).

## 2017 lijkt nog ver weg

We moeten nog aan 2016 beginnen. Toch vragen we cliënten en buddy's die interesse hebben zich alvast te melden. Waarom? De Mont Ventoux opfietsen is een flinke uitdaging. Daar moet je goed voor trainen. Uiteraard op de fiets, maar in de wintermaanden bijvoorbeeld ook op spinapparaten. Je kunt met je buddy fietsen en tussendoor maken we gezamenlijk toertochten. En zo zullen er gaandeweg nog wel meer ideeën ontstaan. Mensen bij elkaar brengen kost ook even tijd. Of een cliënt in Den Helder of in Heerhugowaard woont, maakt ook een verschil in wie en wat er om hem of haar heen nodig is aan ondersteuning. Of iemand (al) aangesloten is bij een fietsclub of niet en hoe er per deelnemer getraind gaat worden moet ook even uitgezocht worden. Kortom: voor je het weet is het september 2017. Zou mooi zijn als er een enthousiast team van Esdégé-Reigersdaal die berg op gaat, toch?