

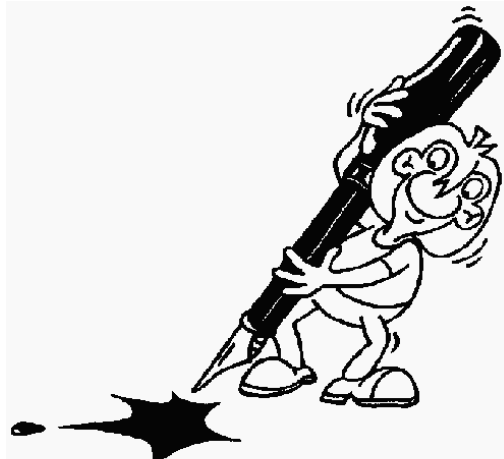
IN DIT NUMMER

<u>Voorwoord</u>	<u>2</u>
<u>Tee Cee talk</u> <u>Mededelingen van de technische commissie</u>	<u>4</u>
<u>Doeweekend Zuid-Limburg</u>	<u>14</u>
<u>Kalender 200/2010</u>	<u>16</u>
<u>Erik op de Mont Ventoux</u>	<u>17</u>
<u>Marktplaats Poelster</u>	<u>21</u>

Het volgende nummer van De Poelstem verschijnt begin december. Kopij voor dit nummer kan tot uiterlijk(!) woensdag 23 november worden aangeleverd bij de redactie.

**Houd ook regelmatig de website in de gaten;
www.poelster.nl is steeds actueel!**

Voorwoord



Beste Poelsterren!

Wat is het alweer lang geleden dat ik het laatste voorwoord voor onze 'Poelstem' heb mogen schrijven. Om allerlei redenen was ik het afgelopen voorjaar ook weinig tot niet aanwezig op onze gezamenlijke clubactiviteiten. En was dat erg? Voor mij misschien wel, maar voor zover ik kan inschatten, hebben jullie me (gelukkig) niet gemist. En dat hoort zo, onze club is gelukkig helemaal niet afhankelijk van zijn voorzitter.

Want, beste mensen, wat is er weer veel genoten deze zomer en dat als schaatsliefhebbers!

Het begon allemaal weer met het fietsen. Jaren geleden waren onze bostrainingen het wekelijkse hoogtepunt gedurende de zomermaanden, nu zijn het de fietsavonden of -middagen. Omdat we dit jaar zijn gestart met een maandagavondgroep in plaats van de dinsdag, is de woensdagavondgroep wat deelnemersaantallen betreft werkelijk geëxplodeerd. Er zijn fietsavonden geweest waarbij we met meer dan 25 fietsers (in onze clubkleuren!) de wegen rondom Amstelveen 'bevolkten'. Ongelofelijk en wat mooi om te zien.

En alsof dat niet genoeg was zijn wij dit jaar gestart de 'Poelster fietstocht', een initiatief van Ton Vrolijk, Erik Vermist en John Bakker. De bedoeling is dat dit maximaal twee tot drie keer per jaar op een zaterdag georganiseerd gaat worden. Dit jaar is het één keer gelukt op een prachtige zaterdag richting Noordwijk, volgend jaar kunnen we er hopelijk wat eerder mee beginnen zodat we wel tot de twee of drie keer komen.

Ook het fietsweekend in Limburg (waarbij ik ook alweer niet aanwezig was), is top geweest. Vooral de 'uitbreiding' aan de onderkant van de leeftijdsgrens bleek een heel goede stap vooruit.

En met al deze fietsactiviteiten zou je bijna vergeten dat er nog meer is gebeurd. Sandra en Petra hebben het krachthok (én de hal) boven in ons clubhuis voorzien van een nieuw laagje verf en helemaal opgeknapt. En dan komt er nog Leon overheen die vervolgens een nieuw initiatief opstart met spinning gedurende de wintermaanden. Wat wil je nog meer! Dank allemaal, prima werk zo. Nog even en er staat straks een heus krachthok met prachtige apparatuur (inclusief spinningfietsen). Klasse!

En dan langzaam maar zeker gaan we ons richten op het nieuwe seizoen. De aanmeldingen gaan wat moeizaam en dat valt wat tegen na de afgelopen mooie winter. Het 'trainerscorps' is helemaal op orde, dus dat is weer wel top (dank aan de technische commissie).

Hoewel we nog niet veel kunnen zeggen over het nieuwe seizoen, staan er weer vele activiteiten op het programma. Ik noem zomaar twee wedstrijdavonden in Hoorn, de ijsbaan op het StadsHart, Flevonice en alle wedstrijden vanaf half oktober. En hopelijk wéér een winter met natuurijs, wat zou dat mooi zijn.

Goed, voorlopig nog een paar weken fietsen. Ik zie jullie allemaal graag op vrijdag 2 oktober a.s. op onze openingsavond. Kom gezellig even langs om bij te praten en een borrel te drinken. Op naar het nieuwe seizoen!

*Ton Post,
voorzitter De Poelster.*

Tee Cee Talk

Mededelingen van de technische commissie

Seizoensopening

Op vrijdag 2 oktober valt het startschot voor het nieuwe Poelsterseizoen in Poelzicht:

- Ja, we hebben elkaar gemist; hoogste tijd om weer wat bij te praten
- Nieuwe leden gaan zich al meteen thuis voelen
- Abonnement(en) 2009-2010 in ontvangst nemen
- De nieuwe bestellingen voor de **Poelster-kleding** afhalen (je hebt toch wel al betaald?!).

Vanaf 20:00 uur is de zaal in ons clubhuis Poelzicht open.

Sluiting: Onbepaald (Els Ipping heeft Poelzicht nog niet weten te vinden).

Abonnementen

We kunnen spreken van een stabiele situatie. De aan- en afmeldingen houden elkaar ongeveer in evenwicht. Het aantal afgenomen KNSB-abonnementen is zelfs gestegen, en dat betekent dat in de categorie fanatieke schaatsers een groei is opgetreden. We zijn blij te zien dat de (jeugd)belangstelling voor het eerste dinsdaguur is gestegen.

De Jaap Edenbaan heeft op dit uur echter nog meer dan genoeg ruimte, en het kortingsaanbod, namelijk 20% korting op een abonnement, is ook dit seizoen weer van toepassing.

Het tweede dinsdaguur en het vrijdaguur zijn volgeboekt; op de andere trainingsuren is er nog ruimte.

Wat betreft de recreanten, de dinsdagavond zit weer helemaal vol. De belangstelling voor de zondagavond is zelfs licht gestegen.

De abonnementen zullen eind september klaar zijn; we kunnen ze dus weer uitreiken op onze openingsavond.

De Poelster-trainers

Er zijn weer enkele mutaties ten opzichte van het vorige seizoen.

De zondagrecreanten zullen geen begeleiding meer krijgen van Hans Borren en Cor Zwaal. We bedanken beide mannen uiteraard voor hun inzet. Dankdankdank!

Gelukkig hebben we de vacatures weer weten op te vullen. In de Poelsterstaf zijn opgenomen: Nel Bolt en Leon Schrage.

Leon zal de begeleiding in deeltijd doen, samen met Erik Vermist.

De technische commissie is erg blij met deze invulling en we hopen dat de zondagrecreanten dat ook zo gaan ervaren.

Nel, Erik en Leon: van harte welkom!

Nog meer goed nieuws: Er zijn verder geen veranderingen, we gaan lekker door met onze, complete, vertrouwde trainersstaf.

Ten slotte willen we Marijn Koopman nog even in het zonnetje zetten: Hij is bijna klaar met zijn trainersopleiding ST3; een opleiding volgens de nieuwe opzet. Dat is toch mooi, nietwaar?

Jaap Eden in het seizoen 2009-2010

Het ijs zal er ditmaal pas op woensdag 7 oktober in liggen.

Een weekje later dan vorig jaar, maar er is nog wat tijd nodig om het nieuwe jurykasteel in te richten. Het openingsprogramma was bij het schrijven van de kopij nog niet precies bekend.

Wel kunnen we alvast melden dat vrijdagavond 9 oktober de baan gratis beschikbaar is voor de verenigingen vanaf 17.45 uur

Grijpt dus uw kans om de eerste streken te zetten.

Op zaterdagmiddag 10 oktober staat de Jaap Eden seizoensopening, met een feestelijk festijn, op het programma.

Verder is deze zaterdag, 10 oktober, voor de abonneementhouders de eerste dag volgens het rooster.

Over de openingstijden gedurende de feestdagen is nog niets bekend gemaakt. We nemen aan dat het beleid gehandhaafd blijft en dat dus op de kerstdagen en op nieuwjaarsdag sprake zal zijn van ruime openingstijden.

De baan zal sluiten op 23 maart, de laatste trainingsdag is 16 maart 2010.

Schoolvakanties in het schaatsseizoen (basis- en voortgezet onderwijs)

<u>Noord</u> Herfstvakantie	BO + VO	17-10-09 t/m 25-10-09
<u>Midden</u> Herfstvakantie	BO + VO	17-10-09 t/m 25-10-09
<u>Noord</u> Kerstvakantie	BO + VO	19-12-09 t/m 03-01-10
<u>Midden</u> Kerstvakantie	BO + VO	19-12-09 t/m 03-01-10
<u>Noord</u> Krokusvakantie	BO + VO	20-02-10 t/m 28-02-10
Midden Krokusvakantie	BO + VO	20-02-10 t/m 28-02-10

Voor Amsterdam en Amstelveen is De Krokusvakantie in afwijking van de rest van regio Noord van 27 feb t/m 7 maart 2010.!!

Overdekt wedstrijds

Wij blijven uiteraard in Hoorn.

In een hevige concurrentiestrijd hebben we wedstrijds in de Westfries weten te bemachtigen, en wel voor:

Zaterdag 28 november 2009 (van 20:30 – 23:00 uur), en zaterdag 13 februari 2010 (van 17:30 – 23:00 uur).

Opleidingen

De nieuwe opzet voor de opleidingen is van kanttekeningen voorzien, en er zijn wat verbeteringsmaatregelen genomen.

Voor ons op korte termijn van belang, is de instapopleiding voor juryleden.

Gelukkig hebben we de laatste seizoenen een mooie aanwas in Poelster-klokkers gezien, en speciaal voor deze categorie wordt er in het begin van het seizoen een vernieuwde cursus georganiseerd.

Oproep voor de Poelster-juryleden: als je nog niets hebt gehoord over deze cursus, neem dan zo snel mogelijk contact op met Ada Zwaal (020-647 17 70).

Als er nog leden zijn die interesse hebben voor een rol in het jurycorps (denk je eens in, mogelijk op termijn een functie bij de Olympische spelen in 2014) neem ook contact op met Ada.

Marathons

Nog geen nieuws te melden; de opzet is grotendeels gelijk aan die van het vorige seizoen.

KNSB-Trainingsuren

Er zijn geen wijzigingen ten opzichte van vorig seizoen te melden.

M01 Dinsdag	16.55 - 18.00
M02 Dinsdag	18.15 - 19.20
M03 Woensdag	19.40 - 20.45
M04 Vrijdag	18.10 - 19.15
M05 Vrijdag	19.35 - 20.40
M06 Zaterdag	07.00 - 08.10
M07 Zaterdag	18.15 - 19.20

Wedstrijduren

Woensdag (jeugd)	16.30 - 17.30
Woensdag marathon	21.10 - 23.20
Zaterdag-1	19.40 - 21.30
Zaterdag-2	21.40 - 23.30
Zondagochtend	07.00 - 09.00
Zondagavond	20.40 - 23.20

De teruglopende belangstelling voor wedstrijden is (zomer)onderwerp van discussie geweest.

Opvallend in seizoen 2008-2009 was dat de wedstrijden met vrije inschrijving wel allemaal vol zaten.

Er is dan ook besloten om het komende seizoen het aantal combinatiewedstrijden te verminderen met gelijktijdige verhoging van het aantal wedstrijden met vrije inschrijving.

Verder wordt de inschrijving en afmelding op en van wedstrijden voortaan volledig via de website van de baancommissie afgewikkeld.

De details moeten nog worden uitgewerkt; de nieuwe procedure zal in de baaninfo 2009-2010 worden gepubliceerd.

Recreanten- ofwel toerschaatsuren

Hier zijn twee wijzigingen te melden.

M20 en M24 zijn geen beschermde uren meer. Op deze uren zal ook publiek, naschoolse opvang en jeugd worden toegelaten.

M20 Maandag	17.00 - 18.00
M21 Maandag	18.20 - 19.20
M22 Maandag	19.40 - 20.40
M23 Dinsdag (met begeleiding)	19.40 - 20.40
M24 Donderdag	17.00 - 18.00
M25 Donderdag	18.20 - 19.20
M26 Donderdag	19.40 - 20.40
M27 Zondag	09:15 - 10:15
M28 Zondag	18.00 - 19.00
M29 Zondag (met begeleiding)	19.20 - 20.20

Groepsindelingen

Als je merkt dat er in onderstaande lijsten onjuistheden staan, geef dit dan door aan abonnementen@poelster.nl of recreanten@poelster.nl.

Dinsdag 1 (M01)

Max	van den	Bogaert
Ronja		Bosgraaf
Doeke		Broekmeulen
Maartje		Karst
Jaap		Kerr
Enzo		Leijnse
Midas		Meester
Boris		Rebel
Max		Rebel
Rianne		Rolfes
Karel		Scheepstra
Martijn		Vermist

Aantal: 12

Dinsdag 2 (M02)

Derk Abel		Beckeringh
Nike		Beckeringh
Freke		Benoist
Romy	van	Dijk
Joost		Helderop
Els		Koopman-Hofdijk
Levi		Kramer
Sam		Kramer
Peter	de	Kuiper
Lisa		Leijnse
Feline		Lindeboom
Matthew		Overste
Jonne		Rietdijk
Wiebe		Stassen
Renata		Velthuijsen
Victor		Velthuijsen
Tom		Vermist
Koen		Warnier

Aantal: 18

Woensdag (M03)

Michiel		Asbeck
John		Backer
Paulien		Beumer
Nel		Bolt-Klugkist
Hans		Borren
Pieter		Bosse
Johan	van den	Braber
Bert	van den	Broek
Sandra		Burgerhout
Chris	van	Bijlert
Marjolijn		Geenevasen
Sander	van	Iersel
Roos		Ikelaar
Anke Petra		Jellema
Hans	de	Jong
Kees	de	Lange
Berend Jan		Langenberg
Hans		Leijnse
Maarten		Lindeboom
Mark		Mieras
Dion		Nicolaas
Jan		Oliemans
Paco		Palman
Wouter		Pronk
Gerard		Rietveld
Harry	van de	Scheur
Bob		Schrage
Leon		Schrage
Petra		Simons
Laurens		Stam
Renata		Velthuisen
Erik		Vermist
Heleen		Vrolijk
Ton		Vrolijk
Rene	van	Zessen

Aantal: 35

Vrijdag (M04):

Bernette	Beckeringh
Derk Abel	Beckeringh
Nike	Beckeringh
Sandra	Burgerhout
Jacqueline	Hugtenburg
Els	Koopman-Hofdijk
Hans	Leijnse
Lisa	Leijnse
Feline	Lindeboom
Matthew	Overste
Wiebe	Stassen
Renata	Velthuisen
Victor	Velthuisen

Aantal: 13

Zaterdag (M07):

John	Backer
Niels	Bakker
Chris van	Bijlert
Nel	Bolt-Klugkist
Pieter	Bosse
Johan van den	Braber
Sandra	Burgerhout
Marjolijn	Geenevasen
Bouke van	Gosliga
Sanne de	Groot
Sander van	Iersel
Maartje	Karst
Stijn	Karst
Ron	Ket
Koen	Koch
Melle	Koch
Romke	Koch
Levi	Kramer
Sam	Kramer
Kees de	Lange
Feline	Lindeboom
Maarten	Lindeboom
GertJan	Oostenrijk
Jan	Oostenrijk
Gwen	Ouwehand
Mathew	Overste

Paco		Palman
Ilse		Ruiter
Karel		Scheepstra
Bob		Schrage
Leon		Schrage
Taco		Schrage
Petra		Simons
Muriel	van der	Spek
Laurens		Stam
Wiebe		Stassen
Renata		Velthuijsen
Victor		Velthuijsen
Maxime		Verbeij
Sjors		Verhoogt
Martijn		Vermist
Tom		Vermist
Heleen		Vrolijk
Ton		Vrolijk
Koen		Warnier
Rene	van	Zessen
Yoram	van	Zessen
Aantal: 47		

Zondag toerschaatsen (M29)

Anette		Aardenburg
Doekle		Bekius
Ingrid		Braam
Simon		Conijn
Hans		Half
Jacqueline		Hugtenburg
Brigitte		Kalf
Rose		Karseboom
Lia		Klarenbeek
Jan		Kroon
Paul	de	Kruijff
Rietje		Matteman
Marcel		Meijer
Lucas		Melchior
Manuelle		Nonnekes
Laura		Overste
Erik	van	Ravenzwaay
Wieneke	van	Rossum
Hidde		Schijfsma
Cor		Touw
Johan		Westkamp
Swanny		Wierenga
Ellen		Wijga
Nivard	van	Wijk
Ron	van	Wijk

Aantal: 26

Dinsdag toerschaatsen (M23)

Anette		Aardenburg
Ted		Bakker
Peter		Bosgraaf
Edo		Breij
Bregtje		Dik
Mark		Emke
Bouke	van	Gosliga
Jan		Hoefsloot
Dirk		Hoeksema
Jan		Hogenhout
Katinka		Horvath
Theo		Jansen
Lou		Jasper
Hilda		Ket

Wim	van der	Klauw
Nico		Klein
Bob	van	Kooten
Jan-Pieter		Laauwen
Wies	de	Lange
Emmy		Meijer
Marcel		Meijer
Eddy		Muis
Rinus		Nieuwstad
Bas		Oosten
Nienke		Oosten
Tim		Oosten
Laura		Overste
Ton		Post
Jeroen	van	Ravenzwaay
François		Raymakers
Nyckele		Sap
Wim		Schenk
Remco		Schipper
Erwin		Schumm
Cor		Sebel
Didier		Simons
Marlies	van	Tooren
Dick		Vader
Els		Velthuijsen
Johan	de	Weerd
Hans	van de	Weiden
Jeroen		Wiemer
Ada		Zwaal

Aantal: 43

Donderdag toerschaatsen (M25)
 Derk Wierenga

De technische commissie
Bob Schrage

Doeweekend Zuid-Limburg

De tweede week van juni is er onze jaarlijkse afdaling naar het zuiden des lands. Een lange trip langs een immer volle A2 maar het is het waard want doar de jaore heen blif Limburg ónbetwis 't stökske Nederland dat 't sjoéensten is.

Dit keer een volle bak met voor het eerst sinds jaren weer met jongeren en hun ouders erbij. Ook waren er enkele oudgediende Poelsterren die nog nooit waren mee geweest erbij. Maar alsof men al jaren meeinging paste iedereen zich naadloos aan de gangbare etiquette aan. Alhoewel één zich wel afvroeg, toen haar werd gevraagd de wc-rollen en spuitbussen in de toiletten te plaatsen, of dit tot haar ontgroeningsperiode hoorde!

Al gauw werd de het Limburgse groene landschap doorkruist door een peloton Poelster-blauw, wat wel een aparte kleurschakering gaf. Van Gogh had dit beslist met een paar penseelstreken kunnen vastleggen. Want eerlijk is eerlijk: nergens zagen we een mooiere kleurencombinatie: Limburgs groen met Poelster-blauw. Een nieuwe kleurschakering voor Histor.

Drie wandelaars besloten nu eindelijk eens dat kruis op de Schaesberg achter het huis te gaan bedwingen want voor het 7^e jaar stond dit er nog steeds uitdagend bij nadat verschillende clubleden de toegangsweg niet hebben kunnen vinden. Moeilijk was het niet, het enige wat we nodig hadden was een woordje Frans (we waren natuurlijk in de Voerstreek waar al jaren een taalstrijd heerst) en toen er eenmaal uitgelegd was dat we via een tourniquet (stegelke op zijn Limburgs) dwars door de "prairie sans chemin" er naartoe konden lopen was het kat in het bakkie! Eindelijk stonden we daar als wereldveroveraars, volgend jaar gaan we er de Poelster-vlag planten!

's Avonds werden we in het restaurant 't Stegelke met een dikke handdruk weer verwelkomd: "Hé zijn jullie daar weer, is het ijs weer gesmolten?" en hebben we daar Bourgondisch zitten te genieten.

De belangstelling was zo groot dat er zaterdagochtend om 10 uur al Poelsterren voor de deur stonden om zich bij de fietsers aan te sluiten. In verschillende ploegen werd er vertrokken waarvan één ploeg het zo ver tot Monschau in de Eiffel schopte. Uiteindelijk moest er een reddingsploeg aan te pas komen om iemand terug te halen die er helemaal doorheen zat. Maar ook dat gaf leermomenten in het weekend en na wat gesteun en gekreun kwam alles nog goed.

De wandelaars hebben tussen Schin op Geul en Gulpen 17 km gelopen onder andere door het Gerendal, waar goed te zien was wie sjoen ús Limburg is. Helaas werd Limburgs Mooiste verreden en was er een ware pandemie van fietsers die als blinde paarden de wandelaars bijna van de sokken reden. Volgende keer nemen we een windbuks mee.

De barbecue lieten we ons goed smaken na al deze inspanningen en vooraf moest er dit keer nog even het nodige werk verzet worden door verse salades te snijden. Maar vele handen maken licht werk alhoewel er helaas wel een slachtoffer te betreuren viel maar nu kon gelukkig eindelijk de EHBO doos eens dienst doen.

De nacht werd redelijk rustig doorgebracht, de katers kwamen de volgende ochtend en er waren er die slecht geslapen hadden omdat “ze nat gegaan” waren maar dat had, geloof ik, met het kaarten te maken.

Zondag na het ontbijt de laatste etappes. Omdat het warm zou worden, werd er in het schaduwrijke bos gewandeld, maar dit zou weldra als paraplu dienen toen het begon te regenen. De fietsers hadden nog wat colletjes genomen en stonden al de laatste resten van de barbecue te verorberen, toen de wandelaars hun trip er ook op hadden zitten. Alle resten van het losbandige leven werden weer in de aanhanger verzameld en na wat gezoen volgde de laatste etappe van dit weekend: richting Amstelveen!

Een weekend met nieuwe gezichten, nieuwe momenten zoals de verovering van het kruis, nieuwe inzichten, een nieuwe ‘vers gesneden’ barbecue maar weer ouderwets gezellig!

Wieneke van Rossum

Kalender 2009-2010

Wat	Datum, tijd	Plaats	Voor wie?
Bestuurvergadering	1-10-2009	Clubhuis Doorweg	Bestuur
Openingsavond	2-10-2009	Clubhuis Doorweg	Iedereen (ophalen kleding en abbonementen)
Opening seizoen	9-10-2009	Jaap Edenbaan vanaf 18.00 uur	Via Nieuwsbrief
Start jeugdtrainingen	10-10-2009	Jaap Edenbaan	Jeugd zaterdag
Jeugd kwartjesdag	10-10-2009	Jaap Edenbaan 11.00-17.00 uur	Alle jeugd
Start jeugdtrainingen	16-10-2009	Jaap Edenbaan	Jeugd vrijdag
Clubwedstrijden	28-11-2009	Hoorn	Via Nieuwsbrief
IJsbaan Stadshart	4-12-09 t/m 2-01-2010	Stadshart Amstelveen	Iedereen
Nieuwjaarsreceptie	2-01-2001	IJsbaan Stadshart	Iedereen
Clubwedstrijden	13-02-2010	Hoorn	Via Nieuwsbrief
Sluiting	12-03-2010	Jaap Edenbaan	Iedereen
Slotavond	26-03-2010	Clubhuis Doorweg	Iedereen

Let op: Jeugd vrijdag begint 16/10 met training en niet zoals eerder vermeld op 9/10!

Raadpleeg verder de kalender op de website die up to date gehouden wordt!

Wieneke van Rossum

Erik op de Mont Ventoux

Erik Vermist heeft op woensdag 9-9-09 meegedaan aan een internationale sponsorrit op de Mont Ventoux onder de naam VEN24CANCER. Dit om donaties te verzamelen voor de strijd tegen kanker. Erik was bijzonder gemotiveerd omdat afgelopen jaar zijn vader, oud-Poelster-lid Frans Vermist, als gevolg van kanker overleed. Ook andere vrienden herdacht hij tijdens deze uitputtingsslag waarbij de Mont Ventoux op één dag vier keer moest worden opgefietst. Bijgaand verslag schreef hij voor degenen die hem hebben gesponsord. Het leek de redactie een goed idee dit verslag in ons clubblad te plaatsen in de hoop dat volgend jaar, wanneer de tocht herhaald wordt, nog meer sponsors en rijders zullen deelnemen.

Zaterdag 5 september

Wellicht doordat ik eigenlijk gewoon aan het Ventoux-gebeuren wil beginnen, ben ik om 3.00 uur klaar wakker. Oorspronkelijk was ik van plan gewoon om 10 over 6 op te staan. Maar na een tijd wakker te hebben gelegen ga ik er toch maar uit en rij om 4 uur het avontuur tegemoet.

Helaas hebben ze voor Breda de snelweg volledig afgesloten en zijn de omleidingborden niet in orde. Gelukkig dat we elk jaar ons ijsvut-weekend in Breda hebben! Al snel kom ik op een bekende weg en rij langs de ijsbaan weer aan de andere kant van Breda de snelweg op.

Tot Lyon was het heerlijk rustig, daar nog wel een fileetje meegepakt. Al met al een heel voorspoedige reis want om 5 uur sta ik in Carpentras al boodschappen voor komende dagen te doen.

Maar wat een wind! Een gigantische mistral buldert om je oren. De combinatie keiharde grond en mistral geeft wat problemen met het opzetten van de tent. Uiteindelijk ook maar wat zware spullen als ankers gebruikt. Ik hoop niet dat op 9/9 de wind ook zo tekeer gaat...

Zondag 6 september

Windstil en zonnig, maar nog wel ijskoud. Ook als ik om 10 uur een rondje ga fietsen is het nog fris. Al snel wordt het warmer en als ik mijn eerste pijltje van de kaart beklim krijg ik het aangenaam warm. Wel een andere Provence dan ik graag zie. Gesnoeide lavendel, verdroogde zonnebloemstengels, maar het landschap is prachtig. Heerlijk in het zonnetje het boek 'Beter' van Maarten van der Weijden in één ruk uitgelezen; een aanrader!

Maandag 7 september

's Ochtends de kleding opgehaald. Het ziet er allemaal mooi uit. Alleen zijn de zakjes op het shirt erg kort, mijn bananen kieperen er bijna uit.

Het blijft erg moeilijk om in te schatten hoe koud met name de eerste klim zal zijn. 's Ochtends is het hier in Carpentras rond de 10 graden. Als het sommetje van 0,6 graden per 100 hoogtemeters klopt, dan is het boven op de top dus onder nul... Dus thermoshirt en warme handschoenen moeten toch maar mee. Het is de kunst om het niet te warm maar ook niet te koud te krijgen.

Het leuke van de site is dat je al wat deelnemers "kent". Het team van de Gemeente Bergen, de Alpenkanjers, je ziet steeds meer gezichten waar je thuis al een verhaaltje over hebt gelezen. Met de Alpenkanjers heb ik een mooi rondje door de gorges naar Sault gefietst. Vandaar via een relaxte klim naar Chalet Reynard (7 km onder de top van de Mont Ventoux). Een tochtje van 105 km in een heerlijke temperatuur van 30 graden. Ik hoop dat het over twee dagen ook deze temperatuur is! Het klikt met de Alpenkanjers dus borrelen en eten we 's avonds ook met zijn allen.

In de loop van de middag komen er wat meer deelnemers aan, maar nog lang niet het aantal van 77. 's Avonds bij de 1^e bijeenkomst krijgen we te horen dat we niet naar Bédoin mogen fietsen. De weg is te donker en op sommige plaatsen is het asfalt niet optimaal. Ze willen wel graag met alle 77 deelnemers ook daadwerkelijk in Bédoin beginnen! De van tevoren bedachte plannen moeten weer bijgesteld worden.

Dinsdag 8 september

Dit is een dag die omvliegt. Groepsfoto maken, alle spullen voor morgen uitzoeken en in de juiste tassen doen. De twijfel blijft wat we 's ochtends aan moeten. Op het eind van de dag weer de bespreking. Naast de nieuwtjes is er ook het onderdeel dat deelnemers vertellen over hun motivatie om zich in te zetten voor de ven24cancer. Dan beseft ik maar weer al te goed waarom ik hier aan begonnen ben!

Woensdag 9-9-9

Uitgerekend vannacht waren de honden in de buurt van de camping luid aan het blaffen. Of was het toch het uitzien naar de volgende ochtend? Om kwart over 4 opgestaan, goed proberen te eten en drinken, busje volgeladen met een stel Alpenkanjers en naar Bédoin gereden. Het is voor het eerst geen koude ochtend, dus heb ik te veel kleding aan. Gelukkig heb ik voor de 1^e klim 2 wielershirts aangetrokken zodat ik zes zakken heb om de spullen op te bergen. Voor de zekerheid heb ik voedsel voor twee klims bij me. Een van mijn tassen moet in Malaucène staan, niet dat ik de logistiek niet vertrouw maar... stel dat mijn tas net even zoek is.

6.09 uur is het zover, we mogen los. In het donker vertrekken allemaal kleine lampjes naar de top. Ieder begint in zijn eigen tempo richting het bos te rijden. Het veld van deelnemers ligt al snel ver uit elkaar.

Ik blijf me toch weer verbazen hoe makkelijk je een klim kunt oprijden als je relatief rustig aan doet. Normaal “val je een berg aan”, maar als je de tijd neemt is het zo veel makkelijker! Met een mooie rustige hartslag weet ik omhoog te rijden. Regelmatig even een babbeltje met een van de deelnemers en dan weer netjes ademen. Van tevoren heb ik bedacht om bij Chalet Reynard te stoppen en wat te eten. Als je tijdens het fietsen wilt eten en steil klimmen, is de ademhaling altijd zo moeilijk te regelen.

Het laatste stuk naar de top is schitterend. De wereld ligt aan je voeten. 1000 meter onder je ligt een landschap van duizenden lantaarnpalen. Het is net of je in een vliegtuig erboven hangt. De schemering begint te verdwijnen en een fantastisch lichtspel ontvouwt zich voor ons. Ik hoop dat de foto's van de fotograaf gelukt zijn, want ik had de eer juist op het moment van zonopkomst met een violet nevelachtige gloed in zijn beeld te rijden!

Ik ben de tel kwijt, maar vanaf 1984 ben ik iets van tien keer de Mont Ventoux opgefietst. Nog nooit ben ik zo uitgerust boven gekomen (8 uur). Ook de tweede (11 uur) en derde klim (14 uur) kom ik superfit boven. Het eten en drinken gaat goed. Ik had gedacht veel meer 'gels' te eten maar alleen de eerste keer op de top heb ik er één op. Ik had het idee er vrij lang op te teren en een volgende stond me tegen. Evergreens, bananen en vijgen trokken me veel meer. Met het drinken zat ik in een goed ritme. Eén bidon (0,75 lit) met sportdrank voor duurinspanning en één bidon met water gingen er op een klim door heen. Daarbij dronk ik dan op de top en in het dal elke keer nog een halve liter water weg voordat ik wegfietste. Een weldaad was de warme bouillon boven op de top.

Het eerste wat ik op de top deed was kleren aantrekken. Extra warme been- en armstukken, thermoshirt met lange mouwen en als laatste een windjack. Gedurende de hele dag bleef dat ritueel hetzelfde. De wind was er wel maar helemaal niet zo hard. De temperatuur op de top was met kleding aan en zonnetje op je aangenaam. Tijdens het drinken van de bouillon nam ik dan jullie sms bombardement door!!!

De vierde beklimming startte ook weer prima, maar zonder aankondiging schoot opeens na 8 km de kramp vol in beide bovenbenen. Snel van de fiets om niet vastgeklikt aan je pedalen en in de kramp te vallen. Dat lukte nog net. Maar dan sta je daar met twee volledig in maximale aanspanning verkrampte benen. Hoe moet je proberen te gaan liggen als de kramp door de benen giert. Uiteindelijk maar een beetje zijwaarts wegglijdend het asfalt opgezocht. Alles wat ik probeer resulteert in meer krampen in andere onderdelen van mijn benen. Gelukkig kwam de fotograaf achter op de motor eerste hulp verlenen. In eerste instantie stopte hij voor het mooie plaatje in de categorie leed, maar toen hij zag dat ik echt in de kramp lag is hij eerst de spieren gaan losschudden. Uiteindelijk kwam het met zijn foto ook nog wel goed want er stopte nog een motor ook nog een organisatieauto en ten slotte ook nog de politiebus van het team politie Zuid-Holland. Daartussen lag ik dan ergens op het asfalt.

Gek genoeg zag ik ook een insektenbeet op mijn scheen, een hele “puist” gevuld met vocht. Wie weet speelde dat wel als trigger want het ging zo goed...

Mijn eerste angst was natuurlijk dat ik in de kramp zou blijven, maar na de goede zorgen van Gert-Jan (de fotograaf) kreeg ik weer hoop. De eerste test was natuurlijk of ik weer kramploos op kon staan. Dat lukte, nog 12 km te gaan naar de top!

Na 100 m fietsen voelde ik de spanning weer in de benen toenemen, snel van de fiets en even schudden, het trok weer weg pfff. Weer opstappen en 500 m kunnen fietsen zonder dat de benen sputterden. Weer losgeschud en daarna voor de zekerheid nog een keertje gestopt om te schudden. 6 km onder de top heb ik bij de EHBO-post de insektenbeet nog maar even laten behandelen.

Daarna ging het weer steeds beter, ik kon zelfs weer op de pedalen staan. Ik durfde niet te enthousiast te gaan fietsen. Want stel je voor dat je met zicht op de finish alsnog vol in de kramp blijft.

Om 18.00 uur ben ik voor de vierde keer boven! Gek genoeg voel ik me nog steeds niet moe, toch vreemd hoe zoiets werkt.

Vooraf leek het me dat de tocht emoties zou oproepen. Tijdens het afzien zou ik bedenken voor wie ik dit allemaal deed. Dat ik niet moest zeuren als het zwaar ging. Maar tot mijn verbazing kreeg ik het niet echt zwaar en was het minder emotioneel dan verwacht. Toch liet ik onderweg de namen nog eens passeren van diegenen die de aanleiding waren voor mijn tocht. Frans, Saskia, Wendy, Anne-Marie, Leo, Piet en de vrienden en echtgenoten van jullie (sponsors) die ik niet allemaal bij naam ken. Ook terugdenkend aan de bijeenkomsten waar enkele deelnemers vertelden over hun motivatie om mee te doen, ben ik enorm blij iets te kunnen hebben bijdragen aan het onderzoek naar kanker.

Als ik "iets" schrijf bedoel ik dat er waanzinnig veel geld voor onderzoek nodig is. Aan de andere kant staat deze iets voor "iets" wat ik niet voor mogelijk heb gehouden. Jullie hebben namelijk al meer dan 5000 euro overgemaakt. En er komt nog steeds binnen! Echt super.

Ik geloof dat in december de symbolische overhandiging is, dus dan krijgen jullie nog het eindbedrag van de totale actie te horen (overmaken kan dus nog!).

Dit jaar waren we met 77 deelnemers, maar de verwachting is dat het elk jaar verdrievoudigt. Ik ben er trots op dat ik mee heb kunnen helpen deze eerste editie tot een succes te maken. Een wens heb ik nog over. Volgend jaar wil ik met een grote groep naar de ven24cancer afreizen! Beginnen jullie alvast te trainen??!

Enorm bedankt voor de geweldige steun in alle vormen,

Veel liefs Erik

Marktpllein Poelster

'Marktpllein Poelster' biedt ruimte voor:

- **Te verkoop of ter ruiling aanbieden van allerlei zaken die met schaatsen te maken hebben**
- **Te koop vragen van bovengemelde spullen kan natuurlijk ook**

Te koop aangeboden

- Noren Viking II, laag, maat 36.
- In originele verpakking
- Vraagprijs 35 euro

- Noren Viking II, hoog, maat 37.
- In originele verpakking, vrijwel ongebruikt
- Vraagprijs 40 euro

S.v.p. contact opnemen met Bouke van Gosliga:

- Tel: 020-6414588
- E-mailadres: b.van.gosliga@kpnplanet.nl