



*Met kracht tegen kanker,
dat is de essentie van Alpe d'HuZes*

Opgeven is geen optie

Onmacht omzetten in kracht, dat doen de deelnemers die in juni 2019 voor de veertiende keer wandelend, hardlopend of fietsend de weerbarstige Alpe d'Huez bestormen, het liefst zesmaal op één dag. Zo halen zij geld op voor de strijd tegen kanker. Ook het Gooi is begin juni goed vertegenwoordigd op de 'de Nederlandse berg'. Lees hoe het zestienkoppige 'Team WeArmada' zich voorbereidt en wat hen motiveert.

Tekst: Erwin Feekes | fotografie: EEffect Media en Mirjam Langedijk

Een gemiddeld stijgingspercentage van 7,9 procent met een maximale stijging van 14 procent, 21 haarspeldbochten en over een afstand van 13,8 kilometer moeten er tussen de start in Le Bourg-d'Oisans en de finish in Alpe d'Huez, dat op 1.850 meter ligt, liefst 1.061 hoogtemeters worden bedwongen. Dertigmaal was de Alpe d'Huez finishplaats van de Ronde van Frankrijk. Nederlandse wielrenners als Gert-Jan Theunisse, Steven Rooks, Peter Winnen, Joop Zoetemelk en Hennie Kuiper vierden hier triomfen. 'De Nederlandse berg' is bepaald geen parcours voor watjes.

Sinds 2006 wordt hier jaarlijks een wielervedstijn georganiseerd van een hele andere categorie en

met een totaal andere intentie dan winnen – tenzij winnen wordt geïnterpreteerd als 'niet opgeven'. Honderden Nederlandse wielrenners verzamelen zich begin juni vroeg in de ochtend aan de start van de 'Alpe d'HuZes' en gaan de ultieme uitdaging aan met zichzelf: op één dag zo vaak mogelijk de berg beklimmen om geld in te zamelen voor de strijd tegen kanker. Het vergt een minutieuze voorbereiding, conditie, discipline en doorzettingsvermogen, want het credo 'opgeven is geen optie' wordt hier heel serieus genomen. Onder al deze doorzetters bevindt zich een flinke en tot op het bot gemotiveerde delegatie uit het Gooi. 'Team WeArmada' (een van de drie teams!) bestaat uit zestien wielrenners, onder wie vier dames. Zij hebben allen zo hun eigen reden om de uitdaging aan te gaan, want het is de harde werkelijkheid dat vrijwel iedereen wel iemand kent die met deze verwoestende ziekte te maken krijgt. Van de deelnemers aan de Alpe d'HuZes wordt verwacht dat zij persoonlijk minimaal € 2.500,- aan



Gerrit Verwelius (38)

Directeur van Verwelius Bouwbedrijf en Projectontwikkeling

'Wij steunen veel goede doelen, met name de strijd tegen kinderkanker en kinderarmoede. Alpe d'HuZes is een geweldige uitdaging! Ik doe dit jaar voor de eerste maal mee en wil minimaal viermaal de top bereiken. Ik ben een fanatieke sporter en wat is er mooier dan met een leuke groep mensen je grenzen verleggen en tegelijkertijd een fantastisch doel te steunen?'



Jeroen de Jong (41)

Mede-oprichter van B-havior training and coaching

'Ik fiets al langer en ben met Alpe d'HuZes begonnen toen het zontje van een vriend leukemie kreeg. Hij herstelt voorspoedig en is nu voor 95 procent genezen. Ook mijn nichtje is net geopereerd. Het past bij mij om plannen om te zetten in actie. De eerste keer ben ik zesmaal omhoog gegaan, dat wil ik nu weer – viermaal zo snel mogelijk en tweemaal in eigen tempo. Het besef en de euforie op die berg maken het onvergetelijk.'

donaties bijeenbrengen, maar de meesten leggen de lat een stuk hoger. Erik Nugteren doet in 2019 voor de tweede keer mee en dat geldt voor de meesten in deze groep. Helemaal toevallig is dat niet. 'Twee jaar geleden kreeg het zontje van een vriend de diagnose leukemie. Dat was de trigger om hieraan mee te doen. Hij is godzijdank helemaal genezen, maar ik doe nu weer mee omdat er altijd mensen om ons heen zijn die door kanker worden getroffen. Het zou toch geweldig zijn als kanker te behandelen zou zijn als een chronische ziekte en niet als levensbedreigend.'

Bikkelhard trainen

Net als de anderen in deze fietsgroep laat Erik weinig aan het toeval over. Er wordt bikkelhard getraind en tijdens de voorbereiding geleefd als een asceet, zodat iedereen begin juni topfit aan >>



Dorien Goeman

Directeur/eigenaar Blumenhandel GmbH in Oldenburg

‘Mijn tweelingbroer en schoonzusje zijn door kanker getroffen. Ik doe mee aan Alpe d’HuZes omdat ik geloof dat wij samen kunnen werken aan een wereld waarin je niet meer doodgaat aan kanker. Het is ook een enorme uitdaging! Het trainen en er naartoe werken – ik hou wel van een beetje afzien. Ik ga proberen viermaal de top te bereiken. Ik kom net van de simulator in de sportschool en het ziet er qua conditie goed uit.’



Alexander de Vries (46)

Directeur Gebiedsontwikkeling bij Klein Rustenburg b.v.

‘Twee kinderen in mijn directe omgeving kregen leukemie. Dat waren twee heel goeie redenen om deel te nemen aan Alpe d’HuZes. Godzijdank zijn zij nu weer gezond, maar er moet nog veel gebeuren om kanker uit de wereld te helpen. De eerste keer ben ik viermaal de berg op en af geweest. Als de omstandigheden optimaal zijn, kan ik dat misschien verbeteren. Het gaat mij zeker om de uitdaging, maar dit doel heiligt de inspanning sowieso.’

‘Het besef en de euforie op die berg maken dit tot een onvergetelijke belevenis’

de start in Le Bourg-d’Oisans verschijnt. En aan het materiaal mag het al helemaal niet liggen, dus op aanschaf en onderhoud wordt niet bezuinigd. Wij spreken Erik wanneer hij met de anderen deelneemt aan een klim- en daalclinic op de Posbank bij Rheden, onder leiding van voormalig profwielrenner Aart Vierhouten. Het is onderdeel van een veelomvattend trainingsprogramma, dat er vooral op is gericht om kilometers te maken en de techniek te verbeteren. In het Paasweekende werd de Amstel Gold Race gereden, ditmaal de ‘grote mannen afstand’: 240 kilometer op één dag, waarbij 3.173 hoogtemeters overwonnen moesten worden. ‘Trainen is alles,’ zegt Erik. ‘Je moet je eigen tempo en je eigen plan volgen en je niet gek laten maken door iemand

die sneller is. Goed materiaal is essentieel en je fiets moet perfect worden afgesteld op jouw lijf en manier van fietsen, zodat je geen energieverlies leidt. De clinic van Aart is vooral bedoeld om de techniek verder te verfijnen.’ Vierhouten hamert er tijdens de clinic op dat de techniek van het fietsen weliswaar belangrijk is, evenals een zorgvuldige opbouw van een klimpartij, maar dat je kansloos bent als je ademhalingstechniek niet goed is – je moet in de juiste cadans komen. De eerste keer beklom Erik vijfmaal de Alpe d’Huez, maar nu gaat hij voor zesmaal, het maximaal haalbare. ‘Het heet niet voor niets Alpe d’HuZes,’ zegt hij lachend. Die zaterdagochtend in april op de Posbank is de sfeer ontspannen, ze hebben er duidelijk zin in. De presentatie van Aart is aan dit gezelschap goed besteed. Wanneer even later de fietsen tevoorschijn komen en de banden op de juiste spanning zijn gebracht, komt iedereen automatisch in de fietsmodus. Onderweg door het golvende landschap van de Posbank, krijgt de groep te maken met alle weersomstandigheden die Nederland te bieden heeft: felle zon, regen en zelfs een venijnige hagelbui. Ook dat is een



Het enthousiasme onder de deelnemers aan de clinic was groot. De Posbank is geen Alpe d’HuZes, maar lastig genoeg.



Foto: Harry Kleijnen

voorproefje van de verrassingen die de Nederlandse berg in juni voor hen in petto heeft. Het kan er lelijk spoken. Een temperatuurverschil van meer dan tien graden tussen start en finish is geen uitzondering. ‘Zo’n hagelbui schud je van je af,’ zegt een van de mannen. ‘Daar kun je je op kleden.’ Vlak na de clinic met Team WeArmada gaat Aart Vierhouten de Posbank op met Tom Dumoulin’s TEAM Sunweb en de volgende dag nogmaals met Joop Zoetemelk en Bernard Hinault. Zelfs als je alles al hebt gewonnen, kun je nóg beter worden. Gewoon blijven fietsen en niet omkijken – die berg op en af tot iedereen beter is en kanker tot het verleden behoort. Als dat geen kracht geeft, wat dan wel? ■



Erwin Hoeksema (46)

Manager Operations & Compliance bij Ambassador Vermogensbeheer

‘Fietsen brengt je overal,’ zegt Erwin Hoeksema in het interview elders in dit magazine. En nu dus ook op de Alpe d’HuZes. Hij heeft zijn redenen. ‘Bij mijn vader is een jaar geleden longkanker geconstateerd en de zoon van een vriend heeft kanker. Je leven staat op zijn kop en het voelt als een groot onrecht. Ik ga dit jaar voor de eerste keer mee en ik hoop de berg vier à vijfmaal te kunnen bedwingen. Maar ik heb mijn gewicht niet mee; 85 kilo is te zwaar voor een klimgeit!’



Sinds het begin in 2006 heeft de Stichting Alpe d’HuZes ruim 162 miljoen Euro overgemaakt naar KWF Kankerbestrijding voor ‘kwalitatief hoogwaardig’ en ‘relevant wetenschappelijk’ onderzoek naar kanker. Doneren zonder een sportieve prestatie te leveren mag natuurlijk ook. Ga naar:

www.opgevenisgeenoptie.nl/donate