



De Uitdagingen 2013

- **de beklimming van De Alpe D'Huez**
- **de beklimming van de Col de la Croix de Fer / 3x Kruisvaardersroute**

De Alpe D'Huez

In de periode van 29 mei t/m 2 juni 2013 voor de 6^e maal Alpe D'Huez! Trainingsritten in deze periode zijn bijvoorbeeld de beklimmingen van Oz en Oisans en Col D'Ornon. Of je kan gewoon in het chalet blijven, genietend van het bubbelbad en sauna. **Op vrijdag 30 mei 2013 wordt De Uitdaging gereden: De beklimming van de Alpe D'Huez!** Zonder voetje van de grond of onderweg stoppen en genieten van de mooie omgeving of zo snel mogelijk naar boven! Dat bepaalt u zelf. Het belangrijkste is bovenkomen!

De weg naar de top van de Alpe D'Huez is 12,8 kilometer lang en je maakt bijna 1100 hoogtemeters. De top ligt op een hoogte van 1815 meter. Onderweg kom je 21 bochten tegen die allemaal een naam hebben van één van de ritwinnaars uit de Tour de France. Zo kom bordjes van Hennie Kuiper, Peter Winnen, Joop Zoetemelk, Steven Rooks en Gert-Jan Theunisse in één van de bochten tegen. Het gemiddelde stijgingspercentage is 8 % , het hoogste stijgingspercentage is 12%. Een mooie uitdaging dus!

LET OP: 22 BOCHTEN in 2013

In 2013 zijn er geen 21 genummerde bochten maar 22!! bochten. De 22e bocht is ter ere van alle deelnemers van De Uitdaging 2008-2009-2010-2011-2012 en..2013!

Col de la Croix de Fer /De KruisvaardersRoute

Afstand: 24.54 km * Hoogte top: 1993 m * Hoogte start: 450 m * Hoogteverschil: 1543 m
Een mooie beklimming die je niet cadeau krijgt! Soms moet je jaren wachten voordat je de Top bereikt! maar als je dan boven bent... overheerlijke cappuccino is de beloning!
Deze mooie prestatierit wordt op nnb juni gereden.

Col de la Croix de Fer.

Vanuit Oz onze uitvalbasis naar de de Top van het ijzeren kruis. Een adembenemende route door het marmottenlandschap en mooie vergezichten.

Afstand: 26 km * Hoogte top: 2067 m * Hoogte start: 540 m * Hoogteverschil: 1524 m
Deze mooie prestatierit wordt op zaterdag 1 juni gereden.

Extra, voor de supergevorderde fietser: De KruisvaardersRit

De KruisvaardersRit betekent : 3 maal naar de top van de col Croix de la Fer klimmen. Op een dag fiets je drie verschillende mooie routes naar de Top van de col 'het Ijzeren kruis' en je wordt 'geridderd' tot kruisvaarder!

156 km met 4350 hoogtemeters!

Deze mooie prestatierit wordt op zaterdag 1 juni gereden.

De Uitdagingen zijn gekoppeld aan een goede doel: Spieren voor Spieren www.spierenvoorspieren.nl

Sponsoring

Het is **geen verplichting** om sponsorgelden mee te brengen als je wilt deelnemen. Hoewel wij voor een goed doel naar boven fietsen, is het zoveel mogelijk geld ophalen voor het goede doel bij De Uitdaging niet het hoofddoel!

Gezamenlijke sportiviteit, een goede (persoonlijke en gezamenlijke) prestatie neerzetten en daar ook (gezamenlijk) voor trainen is even zo niet belangrijk(er).

Wij zullen als organisatie wel training en begeleiding verzorgen zodat iedereen de mogelijkheid heeft om De Uitdaging tot een goed einde te brengen.

Maar wat doneren we dan?

Wij als organisatie gaan de boer op om zakelijke sponsoren te vinden die De Uitdaging en het goede doel willen ondersteunen door op te treden als kledingsponsor. Van deze sponsorgelden wordt kleding (minimaal een fietsshirt-maximaal broek en shirt) aangeschaft. In deze kleding fietsen wij de uitdaging ! in dit geval de Alpe D'Huez! Wat overblijft aan €'s wordt aangevuld met spontane individuele of bedrijfsinitiatieven. Dit wordt aan het goede doel : Spieren voor Spieren geschonken!

Individuele en andere (bedrijfs)initiatieven die sponsorgelden willen genereren, worden vooraf bij de organisatie van De Uitdaging gemeld.

Haalbaarheid Alpe D'Huez

Is het Haalbaar?! Ja hoor!

In volgorde van belangrijkheid

De beklimmingen zijn, **mits u in goede gezondheid verkeert**, voor een ieder haalbaar.

1. Je moet gemotiveerd zijn en ook echt willen (trainen).
2. Buiten trainen op de fiets is uiterst belangrijk maar ook het binnenfietsen (spinnen) geeft je een uitstekende basisconditie.
3. Als laatste geldt dat je fietsmateriaal nodig hebt voor de beklimming. Je kunt op een bakfiets naar boven (is echt gebeurd). **Zie verder Technisch materiaal.**

Een veel gehoorde kreet is : ik heb **geen** goede fiets!. Bedenk dat het materiaal 'louter' een technisch hulpmiddel is om naar boven te komen. Het meest belangrijke is **de wil en de motivatie.**

Voor de andere ritten is meer ervaring nodig en een berenconditie! Zeker als je geridderd wilt worden en een Kruisvaarder wilt worden!! De KruisvaardersRoute is geen sinecure en minstens 10 uur op de fiets met klimmen is best zwaar. Maar als je het haalt dan ben je ook wat!

KRUISVAARDER !!

Bij twijfel raadpleeg uw (huis)arts, deelname is op eigen risico, sluit een reis-annuleringsverzekering af.

Programma, Training, informatie en planning (onder voorbehoud)

Meet & Greet

Tijdens de Meet & Greet krijgt u informatie van ervaren personen die de weg naar de top al hebben bereiden. Ook komen de Fiets- en klimtechnieken aan bod, via presentaties of via de email. Tijdens de Meet & Greet kunt u ook met de andere deelnemers kennismaken. De Meet & Greet's worden in januari en maart 2012 gehouden.

Trainingen

Tourtrainingstochten

Er worden voorafgaande de uiteindelijke klim minimaal 2 tourtochten in Nederland/Belgie georganiseerd in de Ardennen/Limburg. Zo is er al een weekend in de Ardennen gepland op 5/6/7 april 2013 : De ArdennenKlimTrip! Een geheel verzorgde all-in trainingsweekend (meerprijs €125).

1. Aankomst vrijdagmiddag/avond 5 april: luxe pastamaaltijd, overnachten en chalet.
2. Zaterdag 6 april : Luxe Ontbijt en trainingklimtocht (hele dag) met lunchstop (eigen kosten) bij de watervallen van Coos avonds luxe BBQ. Uitreiking van het mooie herinneringsportshirt en Foto
3. Zondag 7 april: Luxe ontbijt trainingstochtje met diverse lange beklimmingen, 14.00 uur opruimen en luxe lunch, daarna naar huis.

Speciale SpinningKlimlessen

Bent u ook lid van K-Fitness dan kunt u vanaf 1 oktober 2012 t/m 1 april 2013 meedoen aan de speciale klimtraininglessen op
Donderdag 19.00 -19.55 uur
Zondag 09.30-11.00 uur (minimaal 90 min)
Deze lessen zijn 'anders' van opbouw . De nadruk ligt op klimmen en kracht!
Aandraaien dus!

Planning De Uitdaging 2013 ovb

Woensdag 29 mei 2013 vertrek vanaf K-Fitness Bredaseweg 106C te Oosterhout

Tijd: nog nader te bepalen.

Donderdag 30 mei 2013

Aankomst in de omgeving van de Alpe D'Huez. Uitpakken en eventueel lunchen. Fietsen uitpakken/huren en technisch in orde maken. Klimtrainingclinic in de omgeving Oz en Oisans.

Vrijdag 31 mei 2013

D-Day de Beklimming van de Alpe D'Huez

Zaterdag 1 juni 2012

***Col de La Croix de Fer - KruisvaardersTocht
BBQ feestavond en prijsuitreiking***

Zondag 2 juni 2012

In overleg 's ochtends vertrek naar Nederland

Vervoer

De reis gaat per luxe touringcar met luxe aanhangwagens voor de fietsen.

Verblijf

We overnachten 3x, in de omgeving van de Alpe D'Huez in OZ, in luxe sporthotels /Chalets/ met sauna/whirlpool en bij de Stelvio ook Fitnessruimte. Het verblijf is op basis van **volpension**. Het drinken valt hier niet onder.

Kosten

Kosten € 399,95 inclusief

- Busreis retourtje Bredaseweg 106 , Oosterhout Nb – Alpe D'Huez
- Verblijf inclusief eten
- Nuttige tips en fietsinformatie
- Tourtrainingstocht in Limburg/Ardennen
- ArdennerKlimTrip 'ain't no mountain high enough' tegen meerprijs (€125)
- KlimClinics in de omgeving van de Alpe D'Huez
- Certificaat / Medaille
- Minimaal Een bijzondere, zeer fraai en uniek sponsorfietsshirt
- (Sportieve) bijdrage aan goed doel: een deel van de opbrengst wordt aan het goede doel geschonken.
exclusief drank en administratiekosten €50

€ 50 (inschrijf en administratiekosten) en 10% van de reissom van €399.95 wordt direct geïncasseerd/contact afgerekend .

Het resterende bedrag wordt in 2 maal geïncasseerd: eind 28 november 2012 en 28 maart 2013.

Uiteraard mag het bedrag ook in 1 maal worden voldaan.

Inschrijven?:

Wil je ook participeren in De Uitdagingen 2013. Geef dan jezelf op en vul het inschrijfformulier in.

De inschrijving sluit 15 december 2012
www.fitensport.nl

Het Goede Doel 2013: SPIEREN VOOR SPIEREN
WWW.SPIERENVOORSPIEREN.NL

Vol is Vol!

1,2,3,4 naar de Top en Geef niet Op!

Materiaal : Fiets en Kleding

Technisch materiaal

Wat heb je nodig aan materiaal? Natuurlijk een fiets!:

- Tourfiets/hybride/Mountainbike/Racefiets

De te gebruiken fiets zal voldoende versnellingen moeten hebben en aan de voorzijde een binnenblad van minimaal 34 tanden. En achter zal het grootste tandwiel minimaal 26 tanden moeten zijn. Uiteraard is dit afhankelijk van uw kracht en uithoudingsvermogen.

De toerfiets/hybride/mountainbike heeft meestal zogenaamde 'off the road' banden met noppen. Deze banden hebben een hogere rolweerstand dan de 'gladde' banden. Wij adviseren voor deze gelegenheid om gladde wegbanden te laten monteren.

Ben je niet zeker van de versnellingen en/of de banden? Vraag het ons : info@k-fitness.nl of info@fitensport.nl

Lenen van een fiets

De ervaring leert dat er vast wel een familielid/kennis is etc. die een fiets heeft staan die niet meer wordt gebruikt. Vraag of je voor de gelegenheid deze mag lenen. Laat deze technisch nakijken en je hebt prachtmateriaal zonder of met niet al teveel kosten. Let er op dat de fiets versnellingen met een bergverzet heeft.

Huren van een fiets

Let op! Her is mogelijk om daar een fiets te huren! Er zijn op de plaats van bestemming kwaliteitsfietsen om de berg te beklimmen. Hou wel rekening met de huurprijs van ongeveer 40 Euro per fiets . Het is niet de meest ideale oplossing maar het is zeker te doen.

Kopen van fiets

Natuurlijk kun je ook een fiets aanschaffen. Laat u goed adviseren en ga **NIET** uitsluitend op een aanbieding of koopje af. De fiets moet echt een klimverzet hebben anders komt u later nog voor kosten te staan en de kans bestaat dat u toch nog duurder uit bent.

K-Fitness kan u mooie custommade fietsen aanbieden: sport (race met recht stuur) /atb/race aluminium- medio carbon- full carbon van het eigen merk DynamicCycling.

DynamicCycling : Type Stelvio en Type Alpe D'Huez(race met recht stuur) en Type Croix de Fer (atb)

De types hebben een ook benummering bv Stelvio 1 = full carbon racefiets 2 = medio carbon (achterbrug en/of voorvork) 3= aluminium.

Qua afmontering uitsluitend kwaliteit:

- Minimaal Shimano Tiagra tm Dura-ace (ook DI2 is mogelijk)

De drie standaard modellen van DynamicCycling: Stelvio, Alpe D'Huez en Mortirolo kunt u tijdens de meet & greet bewonderen.

Kleurstelling: nagenoeg alle kleuren op verzoek(meerprijs)

Luxere afmontering : mogelijk (meerprijs)

K-Fitness kan door hun ervaring met fietsen in de bergen u een op maat gemaakte fiets aanbieden waarmee u uw uitdaging aankunt.

KLEDING

Schoenen. Stevige gymschoenen met dikke zool, zoals spinning-, mountainbike-, racefiets schoenen.

Schoenen met SPD (clicks) zijn de beste keus, omdat je dan de krachten het best benut. Je kunt dan met je voet een duw **EN** een trek- (ophaal) beweging maken om vooruit te komen.

Broek. Broek met een zemen/opgevuld kruis. De opvulling absorbeert transpiratie wat wrijving/schuren bij de edele delen tegen gaat.

Shirt. Een fietsshirt of shirt dat transpiratievocht snel afdrijft (coolmax). Een katoenen shirt neemt weliswaar het transpiratievocht op maar blijft nat en gaat dan plakken.

Vragen, twijfel ? Bel of mail ons. info@fitensport.nl info@k-fitness.nl

Phone: 06 22932036