

De route naar de Mont Ventoux

Na een jaar (DE beklimming) overgeslagen te hebben is het dan eindelijk weer zover, dé beklimming van de Mont Ventoux komt er weer aan van 18 tot 22 juni 2023!

In totaal gaan er dit jaar 32 fietsen omhoog de berg op! Er wordt de komende maanden keihard getraind om uiteindelijk de top te bereiken.

Op naar de TOP!

Buddy bijeenkomst

Dat de beklimming van de Mont Ventoux ontzettend populair is, bewijst het aantal inschrijvingen van zowel cliënten als buddy's. Voordat de trainingen begonnen hebben de buddy's op 24 november 2022 kennis gemaakt met elkaar.

Nieuw logo!

Er is een fris, modern, nieuw logo voor de SOVAK Mont Ventoux.



Wist je dat?

- ❖ Er ook een Facebookpagina is? SOVAK-MontVentoux
- ❖ De beklimming van de Mont Ventoux 26 km lang is?
- ❖ Je in de Vlindertuin heel goed rondjes kan rennen?
- ❖ Jessy zo hoog kan springen tot aan een zender die aan het plafond hangt?
- ❖ Iedereen super goed bezig is met de kilometer sponsoring?
- ❖ Peter v/d Zwaan gelijk geblesseerd raakte? (Beterschap 😊)
- ❖ Je in je fietsbroek zonder onderbroek gaat?
- ❖ Er een zeem in de fietsbroek zit?
- ❖ Er al veel rode hoofden en zweetdruppels zijn gezien tijdens de trainingen?
- ❖ De busreis 11 uur en 30 min duurt naar de camping?



Eerste training

De eerste training was een sportieve avond waarbij iedereen kennis heeft gemaakt met elkaar en gezellig samen bezig is geweest.

De eerste weken staat krachttraining op het programma, Natalie heeft de oefeningen beeldend uitgewerkt en geplastificeerd zodat het voor iedereen duidelijk is wat hij/zij moet doen.



Kleding passen

Tijdens de krachttraining van 25 januari hebben de deelnemers de fietskleding gepast.

De broeken, shirt met lange en korte mouwen zijn gepast en genoteerd.

Alles kan besteld worden zodat iedereen er keurig bijzit tijdens de trainingen en de beklimming zelf!



Sponsoring!

Het Equipe Mont Ventoux kost geld, veel geld. Het uitgangspunt is dat er geen zorggelden ingezet gaan worden om dit project te bekostigen. Vanuit het projectteam worden fondsen, leveranciers, donateurs en begunstigers benaderd voor een geldelijke bijdrage.

Ook voor de deelnemers en buddy's zijn er mogelijkheden om geld binnen te halen door middel van klimkilometers te laten sponsoren door familie, vrienden en kennissen en bedrijven te benaderen.

Er wordt door de deelnemers hard gewerkt om sponsoren binnen te halen!

Formulieren zijn te verkrijgen via montventoux@sovak.nl.



(Buiten) Trainingen

Na het verzetten van de klok (1 uur vooruit in maart) kan er op vrijdagavonden van 18:00-19:00 uur gestart worden met trainen op de wielerved in Breda.

Iedereen is welkom om te komen trainen, nadere informatie volgt.

Buiten fietsen start in **week 11 op 19 maart**, trainingsgroepen zijn samengesteld waarbij deelnemers en buddy's zijn verdeeld. Nadere informatie volgt.

Tijdens de eerste buitentraining op **19 maart** worden de fietsen uitgedeeld waarna iedereen zijn eigen verantwoording heeft voor deze fiets, eventuele onkosten zijn voor eigen rekening.

Deze week is op **15 maart** is de laatste krachttraining.

Noteer vast in jullie agenda's de data **13 mei, 27 mei en 10 juni**.

Op deze data gaan we klimkilometers maken in Limburg en op de Veluwe, iedereen dient hierbij aanwezig te zijn. Nadere informatie volgt.

Bij de buitentrainingen is het verplicht de SOVAK-kleding te dragen.



Camping in Frankrijk

We verblijven van **zondag 18 juni tot donderdag 22 juni** op camping L'Île des Papes – Provence – Villeneuve Les Avignon.

De beklimming is dinsdag 20 juni. Mocht het weer het niet toelaten dan vindt de beklimming plaats op woensdag 21 juni.

Avignon ligt in een deel van de Rhônedal waar de rivier de weg even kwijt is. Tussen Orange en Avignon verdeelt de Rhône zijn water over diverse stromen, wat tot een groot aantal (schier)eilandjes leidt. Op de noordpunt van één van die eilandjes ligt camping L'Île des Papes, circa 6 kilometer van het centrum van Avignon.



Familie en supporters zijn uiteraard van harte welkom in Frankrijk, echter niet op de camping waar wij verblijven. Na afloop van de beklimming zijn ze wel uitgenodigd om deel te nemen aan de gezamenlijke barbecue!

Projectteam Mont Ventoux



Colofon

Redactie:
Samantha Gorter-Faijaars

Mail naar:
montventoux@sovak.nl