

Nieuwsbrief Juli 2011 Jari's Heroes

Met nog een twee maanden te gaan voor de aftrap van de 6e editie van Jari's Heroes de één na laatste nieuwsbrief alweer. Hoewel twee leden van ons team (Hans en ik) de tocht voor de tweede keer gaan rijden is het toch een heel andere voorbereiding dan vorig jaar. Ik had het idee dat we vorig jaar veel meer langere trainingen hebben gedaan maar als ik zo nakijk wat we vorig jaar deden en dit jaar ligt het niet eens zo ver uit elkaar. Natuurlijk kan je niet genoeg trainen maar allez we hebben allemaal een fulltime job (of fulltime ++) en ook nog een gezin dat om aandacht vraagt. Door de uitbreiding van 3 naar 5 teamleden krijg je ook een heel andere dynamiek binnen het team en waar de ene naar/ van zijn werk fietst (sommigen zelfs met een hele grote omweg), gaat de ander 's -ochtends vroeg trainen en weer een ander in het weekend 3 keer de Loonse en Drunense Duinen in!

Zoals u ook wist bestond ons team uit 6 mensen maar helaas heeft onze enige dame in het team, Yolanda, de hele moeilijke beslissing moeten nemen om uit te stappen. Moeilijk omdat we al zo ver gevorderd zijn in het fysieke trainen en ook de mentale voorbereiding maar ook omdat ze het heel vervelend vond uit het team te moeten stappen. Wat ons betreft echter heel veel respect zeker ook gezien de reden voor deze beslissing. Yolanda zal zelf verderop in deze nieuwsbrief ook hierop terug komen ook omdat het direct verband houdt met Jari, onze geweldige teamcoach.

Tot slot wil ik u nogmaals bedanken voor uw geweldige financiële bijdrage. Immers zonder uw steun zouden wij deze tocht niet kunnen rijden maar veel belangrijker door uw steun is het mogelijk om verder onderzoek te doen naar de ziekte van Duchenne.

Met sportieve groet,

Arjan Sennef
Teamcaptain Jari's Heroes



Verder is er de afgelopen tijd veel gebeurt rondom Jariø Heroes, leuke maar helaas ook minder leuke ontwikkelingen zo hebben we helaas eind juni moeten besluiten om de spinningmarathon met Carl Verheijen niet door te laten gaan, de reden hiervan was helaas het gebrek aan inschrijvingen maar aangezien wij allemaal ras optimisten zijn lieten we ons door niet door kisten integendeel dit motiveerde ons nog meer om zoveel mogelijk geld in te zamelen voor de bestrijding van de ziekte van Duchenne.

Vlak voor zijn vertrek naar Frankrijk waar hij kopman Robert Gesink gaat helpen aan een (hopelijk) goede klassering in de Tour de France heeft onze dorpsgenoot Lars Boom een gesigneerd shirt aan Jariø Heroes gegeven wat voor het mooie bedrag van 161 euro van eigenaar is gewisseld!



Daarnaast zijn we buiten onze website ook gestart met een weblog:
<http://jarisheroes.blogspot.com/> ook hier zullen we geregeld van ons laten horen dus neem eens een kijkje op deze weblog en laat gerust een reactie achter.

Op deze weblog vind u ook een uitgebreid verslag van de eerste 100 kilometer training die Hans en Henk op 13 juni in Limburg hebben afgewerkt, ondanks het gemis van de teamcaptain (en tevens super navigator) werd er toch een prachtige route gereden en met de nodige hoogtemeters en een gemiddelde van 20 kilometer per uur was de conclusie dat het met de conditie van beide heren wel goed zit al snel getrokken en als de benen in September net zo goed zijn als op zaterdag 13 juni dan worden het 7 hele mooie dagen!



En als je dan in Limburg aan het trainen bent kan een kop koffie met vlaai op een terrasje niet ontbreken!

Omdat alleen trainen natuurlijk niet genoeg is is Hans zich momenteel ook in de voeding aan het verdiepen een goede conditie is een ding maar de motor moet ook worden voorzien van de juiste brandstof.

Bij de voorbereidingen hoort ook het upgraden van je kennis over voeding.

Wat moeten we die dagen eten, dat is de vraag?? Een goede, gezonde voeding is altijd belangrijk, maar tijdens Duchenne Heroes extra van belang omdat we zeven dagen achter elkaar een geweldige fysieke inspanning moeten leveren.

We moeten al een paar dagen voor de rit beginnen met de brandstoftank te vullen. Dit doe je door vooral veel koolhydraten te eten.

Ik ben gaan rekenen en als je alleen macaroni eet die dagen voor de rit moet je 3 pakken per dag gaan eten om de brandstoftank te vullen dat zal hem niet gaan worden maar met behulp van een specialist in deze materie ben ik van overtuigd dat de brandstoftank in September met de juiste brandstof gevuld is om 7 dagen te kunnen vlammen.

Ik betrapte me laatst zelf erop dat ik in de supermarkt de etikettes lees om te kijken of dat het voedzaam is. Weg met de light producten, we willen koolhydraten en niet een paar nee we willen veel heel veel koolhydraten!!!

Helaas heeft de enige dame in ons gezelschap moeten besluiten om niet aan Duchenne Heroes deel te nemen, een heftige maar begrijpelijke beslissing, hieronder verteld Yolanda de reden van deze beslissing:

Samen met Henry heb ik besloten om te stoppen met de Duchenne Heroes (jarisheroes)..
Ik ben erachter gekomen dat Jari steeds meer hulp en verzorging nodig heeft
we hebben te horen gekregen dat Jari al een vergroeiing in zijn onder rugje heeft...
En daar erbij is er enkele weken geleden bij onze oudste zoon Mick een spierslapte
geconstateerd wat dit met zich mee brengt moet de toekomst nog uitwijzen...
Dus ik kan en mag dit niet aan mijn ouders vragen om op mijn zonen te passen als ik die week
voor de Duchenne Heroes aan het fietsen ben
Daarom heb ik deze moeilijke beslissing moeten nemen, ik heb er heel hard voor getraint maar
het moet ook haalbaar zijn..
Ik hoor thuis te zijn waar de jongens mijn hard nodig hebben, mijn team maatjes hebben
gelukkig heel lief gereageerd en dat maakt mijn beslissing een stuk makkelijker...
Ik ga mijn mannetje - Arjan- Hans -Henk en Ruud verschrikkelijk hard toejuichen, maar ik
blijf bij mijn jongens....

Het spreekt voor zich dat Yolanda voor ons toch deel uit blijft maken van Jari's Heroes!

Met het stoppen van zijn vrouw valt voor Henri zijn vaste trainingsmaatje weg waardoor hij
vaker dan hem lief is zijn trainingen alleen moet afleggen, gelukkig is Henri onlangs nog met
Hans in Limburg gaan trainen waarbij beide zich ook vooral geconcentreerd hebben op het
rijden op gps, iets waar Henri op zijn zachtst gezegd nog even aan moet wennen. .ooit komt
dat de dag dat Henri en zijn gps ook grote vrienden zullen zijn.
Met het stoppen van Yolanda is de motivatie van Henri alleen maar groter geworden, hij weet
als geen ander waarvoor hij in September 7 dagen gaat mountainbiken en dat geeft hem de
nodige extra motivatie!

Inmiddels staat de teller op € 9424,00 en we gaan nog door met zowel het geld in zamelen als
met trainen!

Krijgt u van het lezen van onze trainingsverslagen ook zin om te gaan mountainbiken maar
heeft u nog geen mountainbike neem dan deel aan de loterij, voor slechts 5 euro kunt u een lot
kopen waarbij u kans maakt op een Merida mountainbike ter waarde van 699 euro!!

Mocht u dit doen, vul dan in dat u een lot koopt voor Jari's Heroes meer informatie met
betrekking tot deze loterij kunt u vinden op www.duchenneheroesloterij.nl

Wij wensen u een zonnige zomer toe, wij gaan er de komende 2 maanden nog even stevig
tegenaan om op 11 september in goede conditie in Luxemburg aan de start te staan.