

Trainen om Alpe d'Huez vier keer te beklimmen

door Joany Bouwhuis

MARIËNHEEM - Het beklimmen van de Alpe d'Huez staat bekend als een loodzware opgave. Tonny Veldhuis is van plan om de berg vier op te fietsen. Op de vraag of hem dat gaat lukken, zegt hij simpelweg: „Ja, ik ga er gewoon voor! Als het me lukt om nog een keer te klimmen dan doe ik het gewoon.” Opgeven is geen optie, vindt de sportieve Mariënhemer. Toevallig is het ook de slogan van de actie Alpe d'HuZes, waarbij zo'n vijfduizend wielrenners de berg beklimmen om geld op te halen voor KWF Kankerbestrijding. Veldhuis doet voor het eerst mee. Hij rijdt in één van de teams van zijn werkgever CRV BV, een internationaal bedrijf dat zich richt op het verbeteren van veeproductie. Samen met andere verschillende veebedrijven verenigen deze 216 deelnemers zich onder de BIG Challenge (veehouderij tegen kanker) om te fietsen tegen kanker. „Mijn chef en enkele collega's hebben vorig jaar meegedaan, dat was toen nog vanuit CRV zelf. Daar hoorde ik dat het indrukwekkend, maar ook zwaar was. Zelf ga ik er helemaal blanco in. Ik heb ook geen 'emotionele bagage'; er is niemand in mijn omgeving aan kanker overleden”, legt Veldhuis uit.

Hij heeft een andere reden om mee te doen. „Ik word dit jaar vijftig en ik wilde iets speciaals doen voor het goede doel. Ik had me daarin verdiept en daar kwam de Alpe d'HuZes uit. Het was duidelijk dat honderd procent van het geld naar het onderzoek naar kanker ging, wat voor mij de belangrijkste reden is. Ik heb een hekel aan de strijkkost”, vertelt Veldhuis. Hij wil een streefbedrag van vijfduizend euro ophalen. De eerste 450,- euro is binnen, gaat hij



de rest ook binnenhalen? „Ja, daar ga ik gewoon voor. Ik wil samen met Raalte Plaza nog een speciale actie opzetten en de sponsors langsgaan.”

De komende maanden is Veldhuis druk aan het trainen met een speciaal schema. Na een warming-up volgt een halfuur lang krachttraining voor voornamelijk benen, rug en buik. „Je moet krachtig op de fiets zitten, zodat je weinig energie verliest. Daarnaast ben ik twaalf jaar geleden aan mijn rug

geopereerd, dus is het belangrijk dat deze sterk wordt”, legt de Mariënhemer uit. Na de krachttraining doet Veldhuis nog eens een halfuur aan spinnen op de zwaarst mogelijke stand. Op de sportschool, thuis op zijn spinningsapparaat en buiten wil hij zoveel mogelijk fietsen. „Ik had al in Limburg het WK-parcours gefietst. Ik was als eerste over de streep, maar wel een dag te vroeg”, grapt hij. In de komende maanden wil hij nog een weekend in het Duitse Sauer-

Tonny Veldhuis werkt zich deze winter in het zweet op de sportschool om straks in juni goed beslagen ten ijs te komen op de flanken van de Alpenreus.

foto Gerard Vrakking

land de bergen bedwingen om meer klimkilometers te maken. „Daarnaast heeft ons team een keer in de maand een trainingsweekend en wordt er nog een teambuilding-dag gehouden in Nijmegen.” Genoeg te doen dus. Begin juni moet hij er klaar voor zijn. Drie goede kennissen gaan die week mee om Veldhuis aan te

moedigen en vrijwilligerswerk te doen. Wie zijn actie wil steunen om zoveel mogelijk geld voor onderzoek naar kanker op te halen, kan doneren via de site www.big-challenge2013.nl. Zoek daar op Tonny Veldhuis, klik op zijn naam om op de Alpe d'HuZes-pagina te komen en doneer via de knop 'Steun deze actie!'.