

U ontvangt deze tijdelijke nieuwsbrief omdat wij denken dat u geïnteresseerd bent.
Indien u deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen, kunt u zich hiervoor [afmelden](#).
Problemen met het lezen van deze mail? Kijk dan [hier](#).

Mont Blanc – 4807m

Nierstichting inzamelingsacties

Nieuwsbrief 7, 3 juli 2010

- www.nierstichting-inzameling.nl

TRAININGSWEEKEND ARDENNEN 29 EN 30 MEI

Dit trainingsweekend in Dinant stond naast de fysieke training vooral in het kader van teambuilding. We hadden elkaar al eerder ontmoet tijdens de medische keuring en de conditietests, maar daarna niet meer. Het was goed om nu een heel weekend met elkaar te trainen en elkaar beter te leren kennen. Dit heeft zeker de samenhang vergroot, waardoor er straks ook sneller bereidheid zal zijn om elkaar te helpen als het tijdens de beklimming moeilijk is.



KIPPENLOOP

Op 12 juni hebben we, samen met nog 3 andere teamleden en een familielid, meegedaan met de Kippenloop. De 42 kilometer lange wandeltocht leek ons een mooie training als voorbereiding op de beklimming. Vooraf waren er nog wat twijfels of de afstand met rugzak gehaald zou worden, omdat wij zelf tot dan toe maximaal 3,5 uur hadden gewandeld en dit minimaal 2x zo ver was. Dit bleek gelukkig onnodig, want alle teamleden hebben de tocht in een uur of 8 helemaal uitgelopen.




NIERSTICHTING
GEEFT TOEKOMST.

donorregister


**Donor
worden,
dat doe je
voor
elkaar.**

OVERIGE VOORBEREIDINGEN

Naast de fysieke trainingen zijn we de afgelopen periode ook bezig geweest om onze materialen in orde te krijgen. De 'hardware', zoals klimgordel, pickhouweel, stijgijsers e.d. verzorgt de organisatie, maar de persoonlijke spullen zoals: kleding, handschoenen, camelbag (drinkzak met slangetje) e.d. moeten we zelf regelen. Hierbij worden we gelukkig door MBrands voorzien van mooie Mystic kleding en tassen, waardoor onze bijkomende kosten beperkt blijven. Schoenen hadden we extra kunnen huren bij de organisatie, maar dan is er een grote kans op blaren tijdens de tocht. Onze voorkeur was daarom om de schoenen 2^e hands (nieuw kosten ze ruim € 300,-) aan te schaffen, zodat we ze goed konden inlopen vooraf. Jos slaagde vrij snel, maar Marco had meer moeite met zijn maat 46, waardoor hij uiteindelijk een advertentie heeft geplaatst in de Weekendkrant. Dit heeft wel een heel bijzondere reactie heeft opgeleverd. Lees hiervoor de weblog '[kippenvelmomentje](#)'. Op de foto hieronder zijn we onze schoenen aan het inlopen tijdens een duintraining. Ze wegen zo'n 1,5 kg. per stuk.



QUEST

Wat ook nog erg leuk is, is dat met ons team een redacteur van het tijdschrift Quest (www.quest.nl) meegaat, samen met de bekende bergsportfotograaf Menno Boermans (www.mennoboermans.nl). De redacteur is zelf bergsporter en gaat een artikel schrijven over wat er allemaal bij een bergsportweek komt kijken in het Mont Blanc massief. Het artikel zal in de winter verschijnen en zal gaan bestaan uit ongeveer 6 pagina's en er worden ±10 foto's bij geplaatst. Redacteur Paul Serail was ook al bij het Ardennenweekend aanwezig om kennis te maken met ons team en hiervan deel uit te maken. Hij heeft overal aan meegedaan en het tweetal is een mooie aanvulling op ons team. Waarschijnlijk levert dit nog enkele mooie foto's op.

PROGRAMMA CHAMONIX

Nog ongeveer 1 week en dan is het zover. Zaterdag 10 juli rond 16.00 uur vertrekken we vanuit Katwijk. Zondag 11 juli eind van de middag worden we in Chamonix verwacht, waar we 's avonds in ons chalet de finale van het WK zullen kijken met hopelijk Nederland als deelnemer. Maandag gaan we op een gletsjer oefenen met het lopen op stijgijsers en gelijk ook wennen aan de hoogte. Dinsdag en woensdag zullen we als voorbereiding de 4000 meter hoge Gran Paradiso beklimmen in Italië. Donderdag is een rustdag, waarbij we gaan rotsklimmen en wat technieken oefenen die we op de Mont Blanc nodig zullen hebben. Vrijdag is dan de 1^e dag van de beklimming van de Mont Blanc en 'slapen' we in een grote berghut. Zaterdag om ±1.30 uur ('s nachts) vertrekken we in het donker voor het vervolg naar de 4810 meter hoge top, waar we voor 9.00 uur hopen aan te komen. Hierna moeten we nl. ook nog afdalen naar het station op 2400 meter. Zondag 18 juli na het ontbijt vertrekken we weer richting Katwijk, waar we laat in de avond zullen aankomen met hopelijk een mooie topervaring op de Mont Blanc.

Agenda:

Wilt u weten wanneer er wat gepland staat?

[Agenda](#)

Afmelden nieuwsbrief:

Wilt u geen nieuwsbrief meer ontvangen?

[Afmelden nieuwsbrief](#)

Donaties Nierstichting:

Indien u, net als ons, de Nierstichting een warm hart toe draagt, kunt u een donatie doen.

[Donatie](#)

Contact:

Heeft u vragen? Dan kunt u contact met ons opnemen.

[Mail ons](#)

Donaties

Nieuwsgierig naar het aantal donaties...???

[Donaties](#)



WEBLOG

Gedurende de week in Chamonix zullen we proberen om dagelijks een weblog bij te houden, zodat we het thuisfront op de hoogte kunnen houden van onze ervaringen. Via deze link kun je ons volgen. www.nierstichting-inzameling.nl/weblog.html

GIFTEN/DONATIES

De huidige inzamelingsstand is € 9.460,60 en de vraag is of we de € 10.000,- gaan halen. Was je nog van plan onze actie financieel te ondersteunen en is het er nog niet van gekomen, doe het dan nu alsnog. Dit kan via www.geefsamen.nl/marco-jos of rechtstreeks naar: giro 88000 t.n.v. Nierstichting Nederland o.v.v. 'expeditie Mont Blanc'. Na terugkomst zullen we het eindbedrag van alle acties bekend gaan maken.

Wij bedanken de hoofdsponsors. Donatie t.w.v. € 500,- of hoger:



[Buijze Pers](#) – Uitgeverij



[Mysticboarding](#) - Sportkleding

En natuurlijk bedanken wij ook alle andere sponsors en donateurs!

Wilt u ook uw logo/naam op de nieuwsbrief of in de sponsorbalk in de weekend/woensdagkrant?



Wij bedanken de sponsors met een donatie t.w.v. € 250,- t/m € 499,-:



[e-vision](#) - Internet Solutions



[Mountain Network](#) – Klim en bergsport



[Brainstudio](#) – The brain performance company



[Albert Heijn, Kraan](#), Hoornesplein, Katwijk



[Bloemenexport](#) - Rijnsburg

Info op sites:

Klik op de links, logo's of afbeeldingen in deze nieuwsbrief om de diverse sites te bekijken voor meer informatie.

Aankomende activiteiten in 2010:

- 10 t/m 18 juli - [Expeditie Mont Blanc](#), Chamonix

Doorsturen nieuwsbrief:

Stuur deze nieuwsbrief ook door naar vrienden en bekenden voor zoveel mogelijk publiciteit en inzameling voor de goede doelen!