

21-25 JUNI 2023

MONT

TRANSPLANTOUX

VENTOUX



photo credit: wiielerrevue.nl/



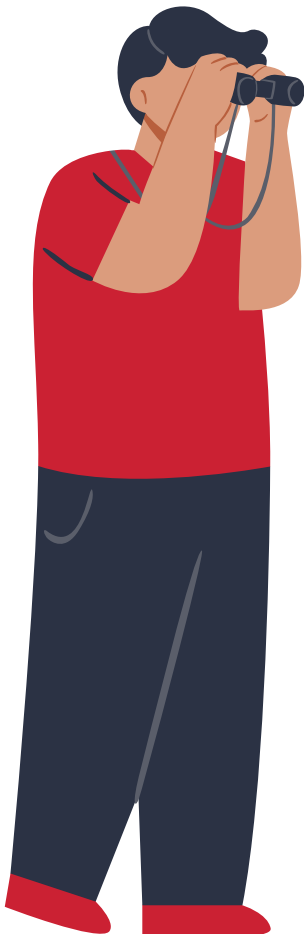
— *Intro*

15 jaar Mont Ventoux

Welkom in Aubignan, aan de voet van de Mont Ventoux. Sinds 2008 is de Ventoux ook een beetje 'onze berg' en Aubignan een beetje 'thuis'. De Mont Ventoux is de mythische berg waarmee het voor Transplantoux 15 jaar geleden allemaal begon. Eerst als droom van Lucien en nu de droom van velen. Maar de Mont Ventoux is ook zoveel meer dan alleen maar een berg: het is een symbool voor het leven waarin sommige bergen soms te hoog zijn en ook voor de moeilijkheden in het leven. En eens je hem klein gekregen hebt, heb je de berg overwonnen. Op 'onze' berg van het leven kom je ook de dood tegen. De dood laat mensen achter: iemands vader, iemands kind... Maar aan de voet en op de top vieren we ook het leven en daar past veel nederigheid en respect bij.

Binnenkort proberen we samen opnieuw de top te veroveren. En toch, die top is niet zó belangrijk en de snelheid waarmee je de top bereikt is ook niet van tel. Voor iedereen ligt de top overigens op een andere hoogte, waar het echt om gaat is de weg naar de top. Onderweg brengt iedereen zijn eigen verhaal mee, maar hier wordt dit ons verhaal want je staat hier niet alleen. Gebruik onderweg al je zintuigen want of je nu fietst, wandelt of supportert, sta klaar om elkaar een duwtje te geven, elkaar een woordje van moed en troost in te spreken, een schouderklop te geven of een luisterend oor te bieden. Een dankbare knipoog als dikke merci aan wie bergen verzette om ons hier veilig aan en op de Ventoux te krijgen mag natuurlijk ook! Een beetje thuiskomen, een beetje 'onze' berg.

Maandenlang hebben jullie het beste van jezelf gegeven, hebben jullie grenzen verlegd en nu ligt de berg en misschien wel de top in jullie vizier. De Ventoux is ook de berg van de verrassingen, laat je dus verrassen en geniet!



— *Intro*

Inhoud

Verblijf	3
Vorbereiding	4
Agenda	7
Praktisch	9
Culturele uitstap	11
Getuigenissen	12
Vrijwilligers	14



— *Verblijf*

Les Demeures du Ventoux

2015 av. Majoral Jouve
84810 Aubignan
France



In de buurt van de pittoreske regio Lubéron, in het typisch Provençaalse dorpje Aubignan, biedt de residentie Les Demeures du Ventoux een adembenemend uitzicht op de Mont Ventoux en de Dentelles de Montmirail. De residentie ligt op slechts 10 minuten van het centrum van Carpentras en dicht bij vele wijngaarden.

Het domein, gebouwd op een kleine heuvel, ligt in het hart van de Provence tussen Avignon en Orange. Het biedt een uitzonderlijk panorama op de Mont Ventoux en de Dentelles de Montmirail.

Het is een prima vertrekpunt voor een bezoek aan de Provence en de Luberon: de Pont du Gard, Nîmes en zijn arena's, Arles en de Camargue, Les Baux de Provence... en natuurlijk ook als verblijf dichtbij de Mont Ventoux!

We verblijven in Provençaalse huisjes, geschikt voor 4 tot 6 personen. Alle huisjes hebben een terras en een keuken. Op het domein is een groot buitenzwembad.

's Avonds eten we samen in de grote tent op het domein.



Vorbereiding

Als je nog niet begonnen bent met trainen of als je nog niet echt een sportroutine hebt, dan is het nu de tijd om actie te ondernemen! Begin samen met ons met het opstellen van een plan om je training geleidelijk op te bouwen en stel realistische doelen voor jezelf.

Het is erg belangrijk om de training rustig op te bouwen. Dit is van vitaal belang om blessures te voorkomen en voor het succes op de langere termijn.

Het menselijk lichaam past zich geleidelijk aan aan belasting. Wanneer we beginnen met sporten is ons lichaam niet gewend aan de nieuwe fysieke uitdagingen en kan het overbelast raken. Dit kan leiden tot pijn en blessures. Misschien geraak je zelfs gedemotiveerd om door te gaan met de training.

Daarom is het belangrijk om het lichaam geleidelijk aan te laten wennen aan de nieuwe uitdagingen.

Een verstandige aanpak is om te beginnen met korte sessies en langzaam de tijd en intensiteit te verhogen. Het is belangrijk om te luisteren naar je lichaam en tekenen van overbelasting te herkennen. Als je signalen zoals pijn, vermoeidheid en stijfheid negeert, kan dat leiden tot blessures en een langere hersteltijd.

Een ander belangrijk aspect van een



rustige opbouw van training is het voorkomen van overtraining. Overtraining kan optreden wanneer we te snel en te hard trainen zonder voldoende herstel en rust tussen de trainingssessies. Dit kan leiden tot vermoeidheid, slaapproblemen en een verzwakt immuunsysteem, waardoor het lichaam vatbaarder wordt voor ziektes. Het kan ook leiden tot een plateau in de trainingsprestaties en zelfs tot regressie. Rust en herstel moeten een integraal onderdeel zijn van de training. Het lichaam heeft tijd nodig om te

herstellen en zich aan te passen aan de fysieke belasting. Het is daarom belangrijk om voldoende te slapen, gezond te eten en voldoende te hydrateren. Het is ook belangrijk dat jouw trainingsprogramma voldoende rustdagen bevat, zodat het lichaam de tijd heeft om te herstellen.

De rustige opbouw van training is niet alleen van toepassing op beginners. Ook ervaren atleten moeten hun trainingsbelasting geleidelijk opbouwen om blessures en overtraining te voorkomen. Het lichaam kan niet oneindig belast worden en er zijn grenzen aan wat het aankan.

Training en begeleiding

Alle getransplanteerden zullen uitgenodigd worden voor een inspanningstest.

Voor de **wandelaars** hebben we een duidelijk, veilig en effectief trainingsprogramma samengesteld als voorbereiding zodat je fit en sterk kan starten met de klim. Het programma omvat drie soorten trainingen die elke week moeten worden voltooid: Kracht, Cardio en Wandelen. Daarnaast wordt er een wekelijkse online coachingsessie voorzien waarbij je ervaringen kan uitwisselen, vragen kan stellen en je samen met de coach en de medewandelaars werkt aan je motivatie. Door het programma te volgen en deze trainingen consequent te voltooien, weet je zeker dat je klaar bent voor een veilig, plezierig en succesvol avontuur! Wil je hierover meer weten? Stuur dan een mailtje naar Karlijn@transplantoux.be

Ben je een **fietser** en wens je ook begeleid te worden of heb je vragen i.v.m. training, dan kan je daarvoor terecht bij onze trainer Karel. (karel@transplantoux.be)



TRANSPLANTOUX

Uit onze 15 jaren Mont Ventoux ervaring hebben we geleerd dat wie de lange ritten of wandelingen in de Ardennen uitwandelt of -fietst klaar is voor de Ventoux. We vinden het ook belangrijk om jouw fysieke conditie in te schatten door je in groep te zien fietsen of wandelen. Zo kunnen we niet alleen bijsturen waar nodig, het laat ons ook toe op de meest gepaste begeleider bij jou te zoeken en te vinden.

En vergeet niet: de weg naar de berg belangrijker dan de top zelf. We gaan samen op weg, het maakt ons als groep alleen maar sterker!

Van ALLE deelnemende fietsers en wandelaars wordt verwacht dat ze minimum 4 van de 6 Sporta-ritten en -wandelingen meedoen, waarvan die op 4 en 11 juni verplicht zijn. *Inschrijven is verplicht en dient te gebeuren via de website [Transplantoux/activiteiten](#) ten laatste op de dinsdag voorafgaande aan elke rit/wandeling (zodat we tijdig de lijst van deelnemers aan Sporta kunnen bezorgen en zij o.a. de polsbandjes kunnen klaarleggen).*

Sporta ritten en wandelingen (meer info op de [Sporta Mon Ventoux website](#))

18 maart: Westhoek

1 april: Brabantse Ardennen

22 april: Haspengouw

14 mei: Vlaamse Ardennen

4 juni: Hoge Venen

11 juni: Ardennen

Naast deze Sporta ritten zullen ook bijkomende tochten door Transplantoux worden aangeboden. Kijk op onze [activiteitenkalender](#).

Informatie voor begeleiders en fietsbuddy's volgt.

Je kan ook deelnemen met een **ebike**. Verder voorzien we samen met join2bike speciale (lig) fietsen die in een groepje/treintje fietsen. **Samen trapt beter!** Stuur een mailtje naar info@transplantoux.be als je hierover vragen hebt.



De weg naar de berg is belangrijker dan de top zelf!

Denk je dat het niets voor jou is of twijfel je omwille van fysieke of financiële beperkingen?

Contacteer ons even en dan bekijken we samen de mogelijkheden!

— Agenda

Onder voorbehoud van 'last minute' wijzigingen. Deze worden aangekondigd tijdens briefing of aan de valven ter hoogte van de tent.

Woensdag

- Vanaf 16u: Aankomst en onthaal
- 18u30: Kennismaking bij een (non-alcoholisch) drankje
- 19u: Avondmaal
- 20u30: Infomoment

Donderdag

- 9u: Vertrek voorbereidingstochten wandelen en fietsen
- 9u30: Vertrek winkelmoment
- 14u30: Spelletjesnamiddag - breng je favoriete spel mee!
- 17u30: Fotomoment
- 18u30: Aperó
- 19u: Info & Avondmaal
- 20u30: Quiz

Vrijdag

- 9u: Vertrek culturele uitstap
- 14u-16u: Bezoek aan 'Village Cannibale'
- 17u: Inladen fietsen
- 17u30: Briefing supporters
- 18u: Briefing begeleiders
- 18u30: Aperó
- 19u: Info & Planning zaterdag
- 19u15u: Avondmaal
- 20u30: Gezelschapsspelletjes





De grote dag!

Zaterdag

5u45: vertrek fietsers (per fiets)
 6u15: vertrek bus fietsers
 7u15: vertrek bus wandelaars
 8u: start beklimming wandelaars
Col des Abeilles
 8u: start beklimming fietsers
 (samen met Sporta) - *Sault*

Na de beklimming
 Fietsers (per fiets) naar huis via
 Bedoin
 Wandelaars naar huis met de
 bus (*vanop de top*)
 16u30: vertrek bus fietsers
Sault

18u30: Apero
 19u: Info & Planning zondag
 19u15u: Avondmaal
 20u30: TPX bar

Zondag

Vertrek
 11u: sleutel, bad-en bedlinnen in
 te leveren bij de receptie



Praktisch

Vragen en antwoorden

WAT MAG IK NIET VERGETEN MEE TE BRENGEN?

- Identiteitskaart
- Medisch attest : Verplicht voor getransplanteerden, aangeraden voor niet-getransplanteerden
- Transplantoux kledij
- Lakens en 1 handdoek zijn voorzien. Extra handdoeken of een handdoek voor bij het zwembad dien je zelf mee te brengen.
- ev.: fiets, wandelstokken en rugzak voor de wandelaars
- Zonnecrème
- Drinkbus(sen)
- Als je dit hebt: Kubb, petanque of Spikeball en je favoriete gezelschapsspel

WORDT ETEN & DRINKEN VOORZIEN?

Ontbijt en lunch zijn zelf te voorzien.

Een alcoholvrij aperitief en het avondeten zijn inbegrepen (+water op de tafels).

Voorzie zeker ook extra snacks voor tijdens de beklimming.

Niet ver van het vakantiedomein is er een supermarkt waar je inkopen kan doen.

KAN IK LANGER VERBLIJVEN IN HET VAKANTIEDOMEIN?

Indien gewenst kan je je verblijf uitbreiden met een paar dagen (zonder meerprijs!). De huisjes zijn beschikbaar vanaf maandag 19 juni.

Als je hiervan gebruik wenst te maken stuur dan een email naar Raf.

WAT IS INBEGREPEN IN DE PRIJS?

Het volledige prijsoverzicht vind je in [deze presentatie](#).

Inbegrepen: Verblijf, apéro (alcoholvrij), avondmaaltijden, busvervoer naar en van activiteiten en het event, training en begeleiding door de Transplantoux coaches (bij de voorbereiding en tijdens het event), deelname aan voorbereidingsdagen en het Sporta-event (t.w.v. €135 voor de fietsers), ongevallenverzekering, eventshirt.

Niet inbegrepen: vervoer naar Aubignon, ontbijt en lunch, annulatieverzekering

KAN IK MIJ INSCHRIJVEN ALS IK GEEN LID BEN VAN TRANSPLANTOUX?

Alleen leden kunnen zich inschrijven voor het Mont Ventoux event. Dit lidmaatschap kost 40 euro/jaar. De meeste ziekenfondsen betalen daar een groot deel van terug. Bovendien geniet je dan ook van een sportverzekering (die geldt het hele jaar door). Eenmaal je lid bent kan je je inschrijven via de website van Transplantoux.

HOE KAN IK MIJ INSCHRIJVEN?

Je kan je inschrijven via de [website van Transplantoux](#). Je kan betalen via credit kaart of met een overschrijving.

Het is belangrijk dat de fietsers zich naast de inschrijving bij Transplantoux OOK inschrijven op de [de website van Sporta!](#)

KAN IK NOG ANNULEREN NA INSCHRIJVING?

Annuleren na 15 mei zal kosten met zich meebrengen. Je kan ook een annulatieverzekering afsluiten. Neem hiervoor contact op met Raf, raf@transplantoux.be

KAN IK MET IEMAND MEERIJDEN?

Carpoolen is gezellig, beter voor het milieu en goed voor je portemonnee! Schrijf je (eenmalig) in bij de carpoolgroep van Transplantoux via dit formulier.

Vermeld in de reactie (onderaan de pagina [activiteit 'Mont Ventoux' op de website](#)): Carpool: Voornaam, Achternaam

Hou zelf de reacties in het oog, neem contact op met een carpooler in jouw buurt en spreek dan onder elkaar af (praktische afspraken en delen van kosten).

IK KEN NOG NIEMAND, GA IK MIJ NIET ALLEEN VOELEN?

Het is niet abnormaal om je wat nerveus te voelen. Tijdens de voorbereidingstrainingen zal je zeker al mensen leren kennen en het ijs zal snel gebroken zijn. We doen in Frankrijk ook veel leuke activiteiten samen, we eten samen, etc.

Transplantoux staat voor verbondenheid. We kunnen je beloven dat je zal gemotiveerd en ondersteund worden tijdens dit avontuur!



Culturele uitstap

photo credit: coteprovence.nl/avignon/

Sur le pont d'Avignon

... gaan we dansen!

Je kan er natuurlijk ook gewoon overheen lopen of de brug bewonderen vanaf de Rocher des Doms, de rotspunt naast het paleis.

Sinds 1995 staat het historische centrum van Avignon op de UNESCO werelderfgoedlijst.

Avignon wordt ook wel het Rome van

Frankrijk genoemd want ruim een eeuw lang woonden er pausen in Avignon. Een bezoek aan het "Palais des Papes" mag je dus zeker niet missen! Loop door de "Rue des Teinturiers" met de waterraden en andere gezellige straatjes. Bezoek er de 4 km lange muur met z'n poorten. Geniet van een lekkere koffie op een gezellig terrasje.



Goele

Transplantoux en de Mont Ventoux zijn kameraadschap voor 't leven. Mijn Transplantoux verhaal begon in 2018 met een fantastische en onvergetelijke ervaring op onze pelgrimstocht naar Santiago de Compostela. Wilde ik dit Transplantoux gevoel opgeven na zo'n fantastische ervaring? Nee, zeker niet! Zo kreeg ik de vraag of ik ook mee wou gaan naar de Ventoux in 2019. 't Antwoord was net zoals bij de vraag of ik mee wou gaan naar Compostela niet onmiddellijk ja... Waarom niet? Waarom heb ik niet vanaf mijn eerste jaren als transplant ja gezegd op zo'n heerlijke groep? Ik beklaag het me nog steeds. 😊 Niet twijfelen, beste getransplanteerde, medisch personeel, partners, vrijwilligers, familie, ... Wat Transplantoux met mij gedaan heeft, fysiek & psychologisch, dat is echt een wereld van verschil.. Goele de transplant als niet lid en Goele als Transplantoux'er.

Het is niet de bestemming of de finish die telt, het hoofddoel is voor mij de verbondenheid en het onderweg zijn met mijn kameraden.

Jo



Mijn berg, mijn Ventoux,...
Is natuurlijk mijn berg niet. De natuur hoor je niet te bezitten, maar wat een mens wel bezit is de kracht om een berg te bedwingen. Dat was wat ik met de Ventoux wou doen in juni 2013 anderhalf jaar na mijn nier-transplantatie. Ik heb altijd graag bewogen, in de meest mogelijke betekenissen van het woord. Al dansend, in handstand balancerend ondersteboven op een toren van stoelen in mijn tijd bij het circus, 800 meter lopend op de atletiekpiste als puber tijdens de schoolcompetities en al rondjes straf lopend op de speelplaats in de lagere school. Bewegen is mijn lang leven. Dankzij mijn donornier kan ik dat nog doen....nee, moet ik dat doen! Uit respect voor mijn donor en als beste medicijn voor mijn transplantnier en voor mijn algemene gezondheid. Bewegen maakt ook gelukkig en samen bewegen nog meer! Voor mij staat de Mont Ventoux sinds 2013 symbool voor de kracht en het respect dat ik heb voor zowel de berg als voor elkeen die in beweging wil blijven na een moeilijke periode. Dat kan een fysieke reden zijn maar evengoed een mentale berg die we soms op ons levenspad tegenkomen of een combinatie van die twee. Om in schoonheid te eindigen een citaat uit het oeuvre van Raymond van het Groenewoud ;

“ Je kreeg toch dat lijf, beweeg met dat lijf, je kreeg het, beweeg het!



Lucien

'Groepsgevoel stimuleert om naar de voorbereidingsritten te gaan en zonder behoorlijke training kun je moeilijk de top bereiken. Als je dan uiteindelijk de top haalt geeft dat wel extra positieve vibes, als je foto's ziet van de finish, zie je alleen lachende/enthousiaste gezichten. Samen ervaringen delen over de transplantatie, medicijn gebruik,... is ook een eyeopener, iedere situatie is anders, maar zonder die contacten ken je alleen je eigen geval en dit lijkt iets uniek wat natuurlijk niet juist is, je leert altijd uit andere ervaringen. Transplantatie is een ongelooflijk cadeau, je leven is echt grondig, ten goede veranderd en de beklimming helpt om je dankbaarheid te tonen, je laat zien dat je nu echte fysieke inspanningen kunt doen en dit dankzij je donor, door dit naar buiten te brengen laat je het belang van orgaandonatie duidelijk zien.'



Raymond

Mont Ventoux was voor mij een eerste doel, een kapstok om mijn revalidatie op te hangen. Tevens ook een manier om te tonen dat ik nog bij de maatschappij hoor. Op de kamer was er ook enthousiast over gesproken door Nin, een andere harttransplant. Het leek me ook leuk om bij een gelijkgestemde groep te horen.



Diethard Monbaliu

De Ventoux is Transplantoux zijn vlaggenschip geworden vanaf 2008, maar om een echte Transplantoux'er te zijn, is de Ventoux geen must. Het is niet voor iedereen mogelijk om dit avontuur te beleven.

“ De Ventoux blijft voor Transplantoux een tweede thuis. Ik heb zelden zoveel emotie gezien bij zoveel mensen tegelijk. De tranen die vloeien, de vreugdekreten die gehoord worden en de oprechte dankbaarheid die de leden uitstralen bij het bereiken van hun doel, krijgt iedere persoon klein

Two Our Volunteers

De wereld zal ten onder gaan,
als mensen als jij verdwijnen,
mensen die altijd achter anderen blijven staan,
en zich niet verstoppen achter de gordijnen.

Iemand die meeleeft met een ander,
Die altijd klaar staat voor iedereen,
Iemand die zichzelf weg kan cijferen,
Door een vrijwilliger zijn velen niet alleen.

Bedankt aan al onze vrijwilligers !!

We zoeken nog vrijwilligers voor
dit event!
Interesse? Mail naar
karlijn@transplantoux.be



TRANSPLANTOUX

— Connected for life —

info@transplantoux.be
www.transplantoux.be
+32 492 18 11 61 (Raf)
+32 492 18 15 07 (Karlijn)