

## Roze lintje voor Ziekenhuis Amstelland

AMSTELVEEN - Ziekenhuis Amstelland in Amstelveen heeft ook in 2015 het roze lintje voor goede borstkankerzorg ontvangen van de Borstkankervereniging Nederland (BVN). Het ziekenhuis voldoet aan de criteria en behoort daarmee tot de 78 ziekenhuizen (van de 89) in Nederland die het lintje hebben behaald.

Dit geeft aan dat Ziekenhuis Amstelland zowel op basis van patiëntervaringen als kwaliteit goede borstkankerzorg levert.

Borstkankervereniging Nederland (BVN) stelt criteria in de Monitor Borstkankerzorg die ieder jaar worden aangepast. Deze criteria zijn bedoeld om de borstkankerzorg in Nederland te optimaliseren. In 2015 was er speciale aandacht voor de mate waarin, en manier waarop, de gevolgen van behandelingen worden besproken met de patiënt.

Ziekenhuis Amstelland en het mammateam zijn trots op het roze lintje, dat al voor het zesde jaar achtereenvolgens is behaald. Het ziekenhuis streeft naar uitstekende borstkankerzorg, een vriendelijke patiëntbenadering en korte lijnen tussen behandelaar en patiënt.

### Ervaringen

Het roze lintje en de criteria zijn verwerkt in de Monitor Borstkankerzorg. Hierin worden ervaringen van patiënten met informatie over het zorgaanbod van ziekenhuizen gecombineerd. Op basis van postcode en criteria die voor de patiënt zelf belangrijk zijn, geeft het een duidelijk overzicht van alle ziekenhuizen in de buurt. Met deze informatie kunnen zij samen met de huisarts een gemotiveerde keuze voor een ziekenhuis maken.

## Regionale herdenking Nederlands-Indië

AMSTELVEEN - Dit jaar is het 70 jaar geleden dat er op 15 augustus 1945 een einde kwam aan de Tweede Wereldoorlog in Nederlands-Indië. Aan de vooravond daarvan worden bij het monument in Amstelveen alle gevallen en slachtoffers van die oorlog en haar nasleep herdacht.

De regionale herdenking vindt op 14 augustus plaats bij het Indië Monument in het Broersepark en begint om 19.20 uur. Het thema van de herdenking is 'Mijn herinnering, jouw verhaal'.

Ron Wong vertelt binnen dat thema over zijn kampeervaringen in Nederlands-Indië en over zijn gevoel van vrijheid. Na zijn toespraak wordt het Indische Onze Vader door zangeres May-Lin Go ten gehore gebracht. Verder draagt een leerling van basisschool de Cirkel, adoptieschool van het Indië Monument, een gedicht voor.

### Spreekers

Spreekers zijn onder andere burgemeester Mirjam van 't Veld van Amstelveen, namens de Bond van Wapenbroeders voorzitter Willem van Lith en namens de voor de jaarlijkse organisatie verantwoordelijke Stichting Herdenking Gevallen en Slachtoffers in Nederlands-Indië te Amstelveen voorzitter Clemens Bouwens.

## Aanmelden als mantelzorger

OUDER-AMSTEL - Mantelzorgers kunnen zich aanmelden bij Mantelzorg & Meer. Dit biedt verschillende voordelen.

Mantelzorg & Meer houdt mantelzorgers bijvoorbeeld op de hoogte van cursussen, gespreksgroepen en ondersteuningsmogelijkheden, speciaal voor mantelzorgers. Bovendien ontvangen mantelzorgers een uitnodiging voor de Dag van de Mantelzorg, waarbij hij of zij aan een leuke activiteit kan deelnemen. En er is een mogelijkheid dat een vrijwilliger de mantelzorger tijdelijk vervangt. Bijvoorbeeld als de mantelzorger op vakantie wil. Voor informatie en aanmelden: 333 53 53, via e-mail info@mantelzorgenmeer.nl.

# Zes Ouderkerkers rijden Tour de France

STASJA BRESSER-KÖHLER

'Zes Ouderkerkers hebben het toch maar geflikt,' vertelt Axel Koenders trots in zijn sport- en fitnesscentrum aan de Polderweg. Hijzelf en vijf andere dorpsgenoten hebben onlangs alle etappes gefietst van de Tour de France. Elke keer precies dezelfde zware etappe als die de echte profs fietsten, alleen steeds een dag eerder. En dat betekent dat de mannen uit Ouderkerk in twintig dagen tijd 3478 kilometer hebben doorgebracht op de fiets. Enorme hitte (sommige dagen was het bijna veertig graden), maar ook kou, regen, hagelbuien en harde wind hebben ze getrotseerd. 'Het was heel zwaar door de steeds maar wisselende weersomstandigheden. Het waren lange dagen waarin we van alles meemaakten. Maar ik kan wel zeggen dat deze Tour de France een van mijn hoogtepunten is geweest in mijn sportloopbaan,' glimlacht Koenders.

Niks is onmogelijk. Als je maar een goed plan hebt en toegewijd bent,' weet de sportman in hart en nieren. En dat blijkt. Aan het begin van het jaar besloten hij en vijf andere dorpsgenoten Klaas Boomars, Gerben Samsom, Herman Baas, Jan de Groot en Ton van 't Schip dat zij de Tour de France wilden fietsen. Een tour waar zelfs de absolute toppers heel hard voor moeten trainen om het vol te houden. En dat zijn stuk voor stuk jongemannen. Jongemannen die al jaren topsport beoefenen. Een groot verschil met de groep uit Ouderkerk. Waar de gemiddelde leeftijd rond de vijftig ligt. Met uitzondering van Axel, hebben de vijf andere Ouderkerkers ook absoluut geen topsportverleden. De één is bijvoorbeeld advocaat, de ander werkt bij de gemeente en weer een ander is werkzaam bij een bank. Hoe het toch mogelijk is dat deze mannen de Tour de France konden uitrijden? Motivatie en toewijding. 'Je moest eens weten wat je allemaal kan bereiken. Als je het echt wilt,' zegt Koenders stellig.

In januari zijn de trainingen begonnen. In februari volgde een expertmeeting door topsport-inspanningsfysioloog Jos Geijssels die samen met Axel trainingsrichtlijnen en adviezen gaf voor de voorbereidingsperiode. Ook voedingsdeskundige Marion Meijer gaf advies. De ervaren Axel, die drie jaar geleden ook al eens de Tour heeft gefietst, stond zijn teamgenoten de afgelopen maanden bij met raad en daad. Vertelde hen hoeveel en hoe je het beste kan trainen en welke voeding aan te raden is. 'Het zijn allemaal sportliefhebbers, maar geen ervaren wedstrijdrenners. Dan is het moeilijk in te schatten wat er allemaal bij komt kijken. Vaak ga je dan juist té hard trainen. En dat is ook niet goed. Ik ben blij dat ik ze heb kunnen adviseren en motiveren.'

De groep kon natuurlijk niet meedoen aan de Tour zonder een goede, pakkende naam. De groep werd gedoopt tot L'aventure. 'Het avontuur' in het Frans. Koenders: 'Ik heb altijd tegen de jongens gezegd dat het een groot avontuur zou worden. Vandaar dat we de groep deze naam hebben gegeven.'

En een groot avontuur was het wel degelijk. In veel opzichten. Om te beginnen met het weer. Regen, hagelbuien, kou, harde wind én enorme hitte wisselden elkaar in rap tempo af. 'We hebben drie dagen op de fiets gereden met perioden van plensbuien en ook soms onweer en bliksem.. Waardoor ook de afdaling bij Col d'Allos echt gevaarlijk werd. Want zelfs een aantal profs ging daar onderuit. Terwijl zij een dag later geen regen hadden. 'We hebben ook periodes gehad dat we echt moesten schuilen voor het noodweer. Dan raak je wel ietwat in de stress. We moesten namelijk



Van links naar rechts: Axel Koenders, Gerben Samsom, Klaas Boomars, Herman Baas, Jan de Groot en Ton van 't Schip.

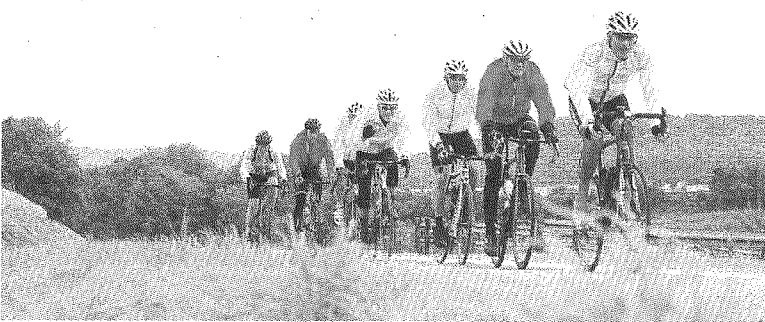
voor een bepaalde tijd in de middag aan de klim van een col beginnen, omdat die laat in de middag afgesloten werd voor alle verkeer. De Tourwielrenners moesten daar de volgende dag natuurlijk fietsen. Gelukkig hebben we dat wel altijd gehaald. Zelfs op de dag dat een teamgenoot een verkeerde afdaling nam, die hij weer terug omhoog moest fietsen. En wij daarvoor ruim twee uur moesten wachten op hem.'

Naast de kou heeft de groep van L'aventure ook te maken gehad met enorme hitte. Een paar dagen lang was het tussen de 35 en 38 graden. Koenders: 'Dan is het een kwestie van veel pauzes nemen, goed drinken en jezelf koel houden. Verfrissen bij fonteintjes, bronnetjes en kranen in de dorpjes waar we door kwamen. Maar ook continu sprenkelen met bidons en flessen water. Natte sponzen en koude handdoeken in je nek leggen. En je fietspak, armen en benen nat

vendien niet nodig: 'We hadden weinig last van spierpijn.' De eigenaar van het sport- en fitnesscentrum vond het daarentegen wel een nadeel dat de straten en wegen niet afgesloten waren. Zij moesten dus gewoon door het andere (auto) verkeer fietsen. En dat betekent goed oppassen en hier en daar omrijden.

### Diarree

Last van spierpijn hadden zij dus gelukkig niet te veel, maar dat betekent niet dat alles van een leen dakje ging. De vermoeidheid sloeg af en toe behoorlijk toe. Niet echt verwonderlijk. Veel slaap kregen de mannen niet. De meeste dagen ging de wekker om 6.15 uur. Een half uurtje later, direct na het ontbijt, in de busjes naar de start en voor achten zaten ze vaak alweer op de fiets. Iedere dag verbruikten zij zo'n vijftienduizend tot zesduizend calorieën. Daar kwam nog eens bij dat een teamgenoot last kreeg van diar-



houden. Zo nu en dan namen we een verfrissende duik in een rivier, zoals bijvoorbeeld de Tarn en de Ardeche. Ik was enorm blij dat die enorme hitte niet langer dan een paar dagen aanhield. Want dan wordt het wel heel lastig om de Tour uit te rijden. Als ik moet kiezen tussen twee kwaden, dan kies ik toch liever voor regen en kou dan die hitte. Want op kou kun je je beter kleden.'

### Handwas

Terwijl de echte renners 's nachts slapen in mooie, luxe hotels, elke dag onder handen werden genomen door de beste masseurs en het eten voor hen altijd voor het grijpen stond, was dat voor de groep uit Ouderkerk wel anders. De mannen hadden zelfs hun eigen waspoder mee waarmee ze hun vuile was deden. Op de hand. Maar dat was volgens Axel geen enkel probleem. Want: 'Het was goed droogt snel in de buitenlucht.' Ook geen professionele masseurs voor de renners van 'Het Avontuur'. Ook geen probleem volgens de Ouderkerker en bo-

ree. Hij viel een paar kilo af. Koenders: 'Maar gelukkig zette het niet door. Waardoor hij gewoon door kon gaan. Maar het kwartje hoeft maar net de verkeerde kant op te vallen en het is voorbij. Maar het kwartje viel gelukkig goed.'

Axel en zijn teamgenoten van L'aventure hebben enorm genoten van het landschap in Frankrijk. 'Want wat een prachtig land is dat toch,' zegt Koenders terwijl hij op zijn laptop mooie, indrukwekkende foto's en filmpjes laat zien. Filmpjes die hij overigens allemaal zelf heeft gemaakt. Tijdens het fietsen. Met een bril-camera, maar ook met een selfie-stick. Axel heeft af en toe dus met één hand moeten fietsen om de opnames te maken.

### Camembert

De groep kwam langs diverse pittoreske dorpjes. Dorpjes die bijvoorbeeld beroemd zijn om hun overheerlijke camembert en andere Franse kaasjes. Ze fietsten langs prachtige kasteeltjes, zonnebloemvelden, wijngaarden en langs uitgestorven dorpjes waar nauwelijks autoverkeer is.

Waar schapen en koeien nog het meeste lawaai maken. Slapende dorpjes, bestaande uit wat huizen, een kerkje en een café. Indrukwekkend vond Axel en zijn teamgenoten ook zeker de dorpjes en de vele begraafplaatsen in de vierde etappe waar zij langs reden ter nagedachtenis van de Eerste Wereldoorlog waar zwaar gevochten is.

Naast de zes Ouderkerkers, waren ook vier begeleiders mee die hen dagelijks volgden in een busje. Een begeleider Henk Hagen was alle weken mee met het team. De andere drie begeleiders Dick Hess, Willem van Lie-re en Monique Beerepoot waren allen een week van de partij. Zij ondersteunden het team met allerlei hand- en spandiensten, zodat de renners zich alleen op het fietsen konden concentreren. Maar ook Wim en Joke Jansen uit Ouderkerk waren met hun camper in de Pyreneeën en verzorgden twee keer een lunch op prachtige plekken. Ook kreeg het team elke week bezoek van een aantal 'gastwielrenners' uit Ouderkerk. Deze wielrenners Edwin Aaftink, Diederik Gosewehr, Frans van der Helm, Marjo de Jong, Guus Turkenburg, Peter Wesseling en Tijmen van Bodegraven reden dan enkele etappes mee. Koenders: 'Maar we reden nooit met meer dan tien renners. Daardoor hadden we een sterke band en deden we alles als team. Niemand ging bijvoorbeeld vooruit fietsen. Bijzonder dat we het zo leuk hadden met elkaar. Want het moet toch maar klikken. We kenden elkaar niet erg goed voordat we dit avontuur aangingen. En je zit toch drie weken op elkaars lip.'

### Parijs

En dan komt die ontlading. De laatste etappe uittijdsen. Aankomen in Parijs. Op de Champs Elysees. Enkele familieleden en vrienden stonden klaar om de fietshelden op te vangen. Met Champagne uiteraard. 'Maar voor mij maar een klein beetje hoor,' lacht Axel. Verklapt: 'Ik vind het niet echt lekker.' Wel heeft hij genoten van de uitgebreide lunch in Parijs die ze met z'n allen hebben genuttigd. Heerlijk napraten over het enorme avontuur. Axel: 'Zes Ouderkerkers hebben het toch maar geflikt! Ze kunnen erg trots zijn op zichzelf.'

Voor Koenders was het de tweede keer dat hij de Tour reed. En daar blijft het ook bij. 'Het is een te grote onderneming én verantwoordelijkheid om het nogmaals te doen. Omdat ik niet alleen heb gefietst. Ik was ook fotograaf, adviseur, kopman, motivator en trainer. (En ook boekte hij samen met Jan de Groot die de Franse taal vloeiend beheerst, alle twintig hotels waar de mannen hebben overnacht, red.). Iedere dag was het weer een uitdaging om alles goed en veilig te regelen. Fantastisch om te doen allemaal. Het was zeker een hoogtepunt. Maar nu is het leuk geweest.'

### Wat feitjes op een rij:

Fiets afstand: 3478 kilometer. Fietstijd: 135 uur. Gemiddelde fietssnelheid: 25,6 kilometer per uur. Fiets hoogtemeters: 45000 meter. Aantal etappes: 20. De langste: 219 kilometer. Aantal leuke banden: 6. Gemiddeld zaten de mannen per dag 7 tot 8,5 uur op de fiets. Zij sliepen gemiddeld slechts zes tot zeven uur per nacht. Populaire website binnen de groep: Meteo France. Gemiddeld zijn de mannen twee kilo afgevallen. Niemand in de groep is verbrand door de zon, reden: factor 30 en 50. Geen dag is voorbij gegaan zonder te lachen. Er is 500 liter water gedronken, 311 blikjes cola en niet te tellen pakjes Chocomel. Aan gebak en brood gaven zij 385 euro uit.

Kijk voor meer informatie, foto's en prachtige video's op de facebookpagina van L'aventure TdF15.