

### Met Give & Live op 11 september naar de top van de Mont Ventoux!

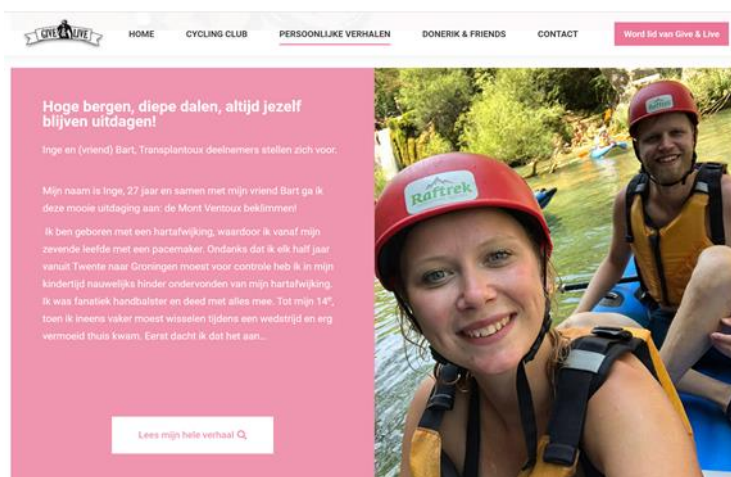
In deze eerste nieuwsflits 10 pagina's met informatie over je avontuur. De komende periode zal de nieuwsflits nog een paar keer uitkomen. Alle informatie is ook op de website te vinden maar in de editie van 2019 werd de nieuwsflits als prettig ervaren, daarom houden we dit in stand. Inmiddels hebben we een vastomlijnd plan en draaiboek in elkaar gezet zodat jullie zo goed mogelijk geïnformeerd worden. Sommige deelnemers gaan voor de derde keer mee en voor hen is het gesneden koek, echter gelukkig hebben we ook nieuwe deelnemers. Voor hen kan het best allemaal nieuw en spannend zijn. Hierbij een speciaal welkom aan nieuwe leden met ieder een eigen uniek verhaal. Vanaf maart gaan we elkaar op regelmatige basis ontmoeten en daar zien we enorm naar uit. Dit is natuurlijk onder voorbehoud van Covid-19.

### Wie zijn wij

Het UMCG transplantatie centrum en stichting donerik & friends hebben inmiddels al bijna 5 jaar een recreatieve cycling club Give & Live. Om de twee jaar is er een serieus einddoel, namelijk het beklimmen van de Mont Ventoux met donoren en orgaanontvangers (ook stamcel). Mogelijk heb je ons wel eens gezien, want onze clubkleuren zijn behoorlijk onderscheidend. Inmiddels zijn we in het hele land herkenbaar en nodigt onze roze kleur uit voor een gesprek over orgaandonatie en transplantatie.



Het unieke van Give & Live is dat verschillende disciplines vanuit het UMCG worden samengebracht in de fietsclub, namelijk het transplantatiecentrum, de donoren en getransplanteerden. Het kan dus voorkomen dat je met je eigen arts of transplantatiechirurg samen gaat fietsen. Daarnaast hebben we leden die donor zijn of een familielid verloren zijn, maar ook leden die samen met hun donor fietsen. Daarnaast fietst ook het medisch personeel mee, die het fantastisch vinden om dit mee te mogen maken en te zien dat het veel patiënten goed vergaat. Het afgelopen jaar zijn we 2 leden verloren, voor de één was er in de corona tijd geen orgaan beschikbaar en de ander kreeg een hardnekkig virus. Confronterend, maar ook heel mooi hoe onze fietsclub toch belangrijk onderdeel is geweest gedurende hun leven, aldus de familie. De families hebben zich unaniem allemaal opgeven als buddy of supporter voor de editie van 2021, dit zegt genoeg. Als fietsclub vieren we vooral het leven en dat is met een lach en soms met een traan. Binnen de club zijn er de afgelopen jaren mooie vriendschappen ontstaan. Wil je een beeld krijgen van de deelnemers, kijk dan op [giveandlive.nl](http://giveandlive.nl) voor persoonlijke verhalen. We zien ook graag jullie verhalen tegemoet.



The screenshot shows a website page with a pink background. At the top, there is a navigation menu with links: HOME, CYCLING CLUB, **PERSOONLIJKE VERHALEN**, DONERIK & FRIENDS, CONTACT, and a button 'Word lid van Give & Live'. The main content area features a headline 'Hoge bergen, diepe dalen, altijd jezelf blijven uitdagen!' and a sub-headline 'Inge en (vriend) Bart, Transplantatour deelnemers stellen zich voor:'. Below this is a text block starting with 'Mijn naam is Inge, 27 jaar en samen met mijn vriend Bart ga ik deze mooie uitdaging aan: de Mont Ventoux beklimmen!'. The text continues: 'Ik ben geboren met een hartafwijking, waardoor ik vanaf mijn zevende leefde met een pacemaker. Ondanks dat ik elk half jaar vanuit Twente naar Groningen moest voor controle heb ik in mijn kindertijd nauwelijks hinder ondervonden van mijn hartafwijking. Ik was fanatiek handbalster en deed met alles mee. Tot mijn 14°, toen ik ineens vaker moest wisselen tijdens een wedstrijd en erg vermoeid thuis kwam. Eerst dacht ik dat het aan...'. At the bottom of the text block is a button 'Lees mijn hele verhaal' with a magnifying glass icon. To the right of the text is a photograph of two people, Inge and Bart, wearing red helmets and yellow life jackets, sitting in a blue kayak on a river.

## Deelname

In principe kan iedereen lid worden die orgaandonatie een warm hart toe draagt. Echter vindt er voor de beklimming van de Mont Ventoux wel een testmoment plaats, om te kijken of deelnemers daadwerkelijk in staat zijn om de beklimming te voltooien. Orgaanontvangers hebben hierbij voorrang ten opzichte van andere leden of donoren. We hebben de ambitie iedere orgaanontvanger verantwoord de berg op te laten fietsen en daar hoort een fysieke test bij. Wij willen natuurlijk geen enkel risico nemen met onze leden! Hierbij worden wij op sportmedisch gebied vanuit het UMCG goed bijgestaan en hebben inmiddels door het meten van eerdere edities een database met daarin informatie wat voor prestaties deelnemers kunnen leveren. Data zegt hierbij niet alles, ook de interviews die we houden geven veel informatie over de geschiktheid van onze deelnemers om de top veilig te kunnen halen. Er wordt dus zowel medisch als psychologisch bekeken of je de top kunt halen. Het kan dus zijn dat je in 2021 (nog) niet mee kan naar de Mont Ventoux, omdat je de testen niet doorkomt. Voor deze leden is er wel de mogelijkheid om mee te doen met de voorbereidende trainingen. We streven er naar iedereen in januari en uiterlijk 1 maart duidelijkheid te geven of ze mee kunnen doen en wie zijn of haar buddy wordt.

Er zijn voor deelname drie opties:

- Getransplanteerde fietser
- (Medisch) buddy
- Supporter

### Trainingsprogramma

Het trainingsprogramma voor 2021 is klaar. Onze trainingen worden veelal georganiseerd door onze eigen leden. Hierbij staat het recreatieve karakter voorop en staat het ontmoeten van elkaar centraal. Echter hebben we ook als doel om iedere deelnemer uit te dagen op zijn of haar niveau. Voor de gevorderde fietser zal dit helaas niet altijd lukken.

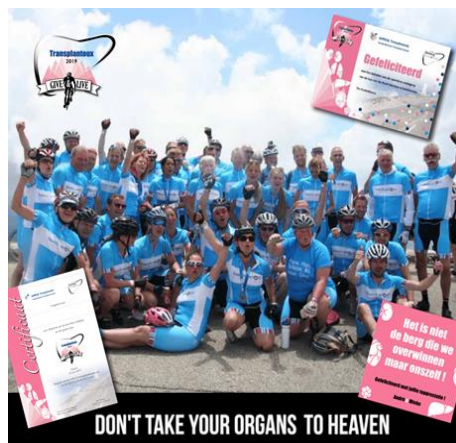
Dit jaar hebben we naast het bestuur van het UMCG ook de hulp van 2 artsen in opleiding. Hartger Welling en Hanno Maassen zijn zelf fanatieke wielrenners en hebben kennis over sportmedische onderwerpen. Zij zullen zich dan ook met name storten op de trainingsbegeleiding. In de volgende nieuwsflits stellen zij zich voor.

### Programma

Naast al het fietsen hebben wij ook bijeenkomsten bij een fietsenmaker, een technische training en een avond met wielersprofs. Eigenlijk is iedere bijeenkomst een feestje en vieren we het weerzien en het leven! Ben je nieuwsgierig naar het gevarieerde programma? Het staat op onze site [giveandlive.nl](http://giveandlive.nl).

Uiteraard nodigen we je ook uit via facebook (<https://www.facebook.com/Cycling-club-Give-Live>) en of de app groep. Rondom de dagen dat we samen fietsen is het goed om de app groep in de gaten te houden.

Ons hoofddoel is aandacht voor donorschap en te laten zien wat na transplantatie allemaal mogelijk is. Hierbij staat een gezonde leefstijl met sporten centraal.



Veel mensen denken na een transplantatie dat ze zuinig moeten zijn op het nieuwe orgaan en gaan daardoor minder bewegen of thuis op de bank zitten. Dit is na een periode van onzekerheid en weinig perspectief te begrijpen, maar onze overtuiging is dat iedereen, op zijn eigen niveau, in beweging moet blijven. Bewegen draagt bij aan een beter en vitaler leven, waarbij fietsen qua fysieke belasting een sport is die bijna iedereen kan doen. Het is mooi om te zien dat de afgelopen 5 jaar alle deelnemers verknocht zijn geraakt aan de

fietssport. De deelnemers fietsen nog allemaal, terwijl sommigen 5 maanden voor de beklimming nog nooit op een sportieve fiets hadden gezeten.

Tijdens de trainingen en de beklimming krijgt iedere deelnemer een buddy. Deze buddy wordt door het medische team aangewezen. Dat je daarnaast graag met je donor, familielid of vriend fietst proberen we rekening mee te houden, maar dit is maatwerk voor ons. Dit betekent dat we er alles aan doen en mogelijkheden graag één op één afstemmen. Ons unieke project kende in 2019 ruim 50 deelnemers waarvan 17 getransplanteerden, alle mogelijke transplantatie organen waren aanwezig. Voor het eerst bereikten hartgetransplanteerden de top en vanuit onze stichting kwam iedereen boven. Dit hopen we ook te bereiken op 11 september 2021!

### Wat hebben we tot nu toe gedaan?

Op 22 september 2020 is er, vanwege corona, een webinar gehouden met meer dan 50 deelnemers. Heb je de webinar gemist de powerpoint staat op de site [www.giveandlive.nl](http://www.giveandlive.nl).

Op 21 en 28 november 2020 zijn er de medische testen en intakegesprekken geweest. Een aantal getransplanteerden zal in juni voor de tweede keer getest worden. De buddy's geven wij ook een dringend advies om zich ook sportmedisch te laten keuren. Voor getransplanteerden is de keuring gratis en voor buddy's wordt dit vaak via de verzekering vergoed. Je kan ontzettend sportief en fit zijn maar toch kan je een hartafwijking of ander probleem hebben waardoor het niet veilig is om de Mont Ventoux op te fietsen. Waarom zou je het risico nemen?

Via deze weg willen we ook Rutger Groothuis bedanken voor de strakke organisatie van de medische test en alle vrijwilligers vanuit Beatrixoord, UMCG en andere ziekenhuizen. Er stonden nogal wat medische specialisten klaar op hun vrije zaterdag. Echt klasse!



Tot slot, het proces naar de beklimming is eigenlijk mooier dan de kale berg, maar als je ooit de Mont Ventoux wilt beklimmen en jezelf wil uitdagen is dit een kans! Go for it!

Het is belangrijk te melden dat Give & Live alles organiseert en communiceert. Onze organisatie stemmen we af met de Belgische organisatie, die het evenement in Frankrijk organiseert. Het Transplantoux idee is immers in België ontstaan.

We zijn zeer positief gestemd en denken echt dat het door gaat. Toch moeten we rekening houden met het scenario waarin het evenement wordt uitgesteld. Zoals iedereen weet kan Covid roet in het eten gooien.

### Professionaliseringslag

We hebben met Give & Live de afgelopen jaren niet stil gezeten. Er is een nieuwe website gebouwd en op de website hebben we een eigen webshop voor wiel en hardloop kleding. We hebben mooie deals kunnen sluiten met Craft om de fietskleding enigszins betaalbaar te houden. We merken dat onze leden enthousiast en betrokken blijven en ook steeds actiever worden en daar zijn we heel blij mee.

### Wat doen o.a. onze leden zoal zelf?

#### 1. Website

Mieke, Inge en Bart doen niet alleen het beheer maar hebben ontzettend veel invloed gehad bij de inrichting van de nieuwe website. Opmerkingen uit de enquête van 2019 zijn daar uiteraard in meegenomen dus eigenlijk heeft iedereen invloed gehad.

#### 2. Webshop

Albert de Graaf beheert de webshop. Bestel je je fietskleding voor 7 januari 2021? Dan verwachten we het in maart te hebben en delen wij het bij de eerste trainingsrit uit. Na maart tot begin juni is het nog mogelijk een (tweede) bestelling te doen zodat die er in september is. We hebben hardloopshirts met korte mouwen en singlet, heb je het jubileum wielrenshirt al gezien?

#### 3. Facebook

Remi en Rob zijn brengen onze facebook pagina onder de aandacht. Met hun stelling "getransplanteerden leven langer en gelukkiger als ze sporten", proberen ze vanuit een positieve benadering zoveel mogelijk getransplanteerden te bereiken en te motiveren om te gaan sporten. Dat we hiermee nieuwe leden werven is een mooie bijvangst.

#### 4. Podcast

René Peter is bereid een podcast te maken, het kan maar zo zijn dat jij als deelnemer in zijn podcast komt.

#### 5. Magazine

Mieke doet alles rondom de styling van ons magazine, de website en heeft o.a. ons logo ontworpen. We proberen haar nog mee te krijgen als fotograaf. Ze heeft o.a. ook de diploma's en certificaten ontworpen.

#### 6. Fysiotherapeut

Froukje Flederius zal bij de Nederlandse tochten zo nu en dan al in de bezemwagen zitten. Daarnaast is Froukje fysiotherapeut en dat doet ze niet met de 'Franse slag'. Froukje gaat ook mee naar Frankrijk en met enthousiasme maakt ze je spieren klaar voor de klim.

#### 7. Medische test

Rutger is de spin in het web vanuit het UMCG en organiseert alles rondom de medische test. Naast dat hij veel zelf doet en organiseert is hij ook de man vanuit het UMCG die het overzicht heeft.

## 8. Financiën

Jos Eikenaar is voor velen nog een onbekende maar hij maakt begrotingen, doet alle transacties en zorgt dat het allemaal goed in de boeken komt. Jos is de penningmeester van stichting donerik & friends en zal dit jaar als buddy voor het eerst mee gaan. M.b.t. sponsoring van ons project is Erik het eerste aanspreekpunt.

## 9. Bestuur (Give & Live)

Tji (longtransplantaties UMCG), Bauke (Immunoloog UMCG), Stefan (Nefroloog UMCG), Albert (secretaris donerik & friends), Rutger (stafadviseur UMCG transplantatiecentrum), Jos (penningmeester donerik & friends) en Erik (voorzitter donerik & friends)

\*Nu zijn wij er vast ook nog een paar vergeten, bij voorbaat onze excuses het is fijn dat we zoveel actieve leden hebben!

### Vervoer

We hebben het vervoer vastgelegd bij IJsseltoers. Er zal een kleine opstaptelek zijn in Groningen en in Zwolle komt alles samen. Naast een grote en een kleine bus hebben we twee flinke fietskarren. Eric Assen, de chauffeur, heeft inmiddels zijn rijbewijs voor een flinke aanhangwagen gehaald, dus de fietsen zullen professioneel vervoerd worden. Zoals we het nu inschatten zal iedereen meekunnen met de touringcar.

### De kosten in Frankrijk

Na overleg met de Belgen (Leuven) is het ons gelukt om tot meer maatwerk te komen. Dit resulteert in verschillende deelname pakketten. Het betalen voor de Transplantoux fietskleding dat je uiteindelijk niet krijgt als je voor de tweede of derde keer mee gaat is eruit gehaald. In eerste instantie zou iedere deelnemer 550 euro moeten betalen en nu kan je zelf een pakket kiezen. Hieronder een weergave van de kosten die Give & Live rechtstreeks moet overmaken aan de Belgische organisatie van de Transplantoux.

In het pakket B en D zit het blauwe Transplantoux wielershirt dat op de dag van de beklimming (11 september) verplicht is om te dragen. De andere dagen fietsen we in het roze omdat we daarmee aandacht trekken voor orgaandonatie. We geven Frankrijk kleur!

Alleen als je al het blauwe wielershirt hebt kan je kiezen voor het basispakket A. Ga je voor de eerste keer mee, moet je dus minimaal pakket B kiezen. Pakket C en D zijn dus opties, niet verplicht en hierdoor valt er voor jullie iets te kiezen m.b.t de kosten. Het materiaal van de blauwe fietskleding van onze Belgische vrienden wordt in dezelfde fabriek gemaakt als Craft en is dus kwalitatief goed. We willen alleen van alle fietsers weten, **voor 1 maart**, voor welk pakket je kiest. Je maat hebben we al als het goed is en anders kan je dit alsnog mailen aan [albertdegraaf@home.nl](mailto:albertdegraaf@home.nl).

De betaling van het pakket moet plaats vinden **voor 1 juni 2021**. Dit kan op rekening **nr. NL36 RABO 0305394304 t.n.v. stichting donerik & friends, onder vermelding van Mt. Ventoux + achternaam**.

### Pakketten deelnemers Frankrijk (Mt. Ventoux)

	A Pakket Basis	B Pakket shirt	C Pakket broek	D Pakket broek & shirt	E Pakket Supporter
Huisje					
Catering					
Sporta incl. verz.					
Event Shirt	20	20	20	20	20
Wielersshirt	0	65	0	65	0
Wielersbroek	0	0	85	85	0
	<b>400</b>	<b>465</b>	<b>485</b>	<b>550</b>	<b>350</b>

Eerlijkheid gebied ons te zeggen dat we deze trip met alles eromheen graag voor iets minder hadden willen aanbieden, maar gezien de totale kosten is dit is een reële prijs. De Belgische organisatie heeft mensen in dienst en daar betalen we wat aan mee.

Om jullie een indicatie te geven, het vervoer kost ons al rond 8000 euro omdat we naast een grote bus en degelijke aanhangers voor de fietsen ook een klein busje moeten huren die als bezemwagen gaat fungeren. Het vervoer inclusief tol is voor jullie gratis en proberen we via sponsoring Give & Live binnen te halen.

Over **sponsoring** verderop in deze nieuwsflits meer want sponsoren zijn zeer welkom.

Iedereen die fietst en lid is van onze Cyclingclub Give & Live heeft al 40 of 50 euro lidmaatschap betaald. Het lidmaatschap is geldig tot en met de evaluatie/terugkom dag die een paar maanden na de beklimming plaats vindt.

Om jullie een beeld te geven hieronder een overzicht wat we inkopen bij de Belgen en wat we als Give & Live zelf bekostigen via sponsoring

#### **Wat krijg je vanuit de Transplantoux (zie pakket vanaf 400 euro);**

- Lidmaatschap + Verzekering (Europese dekking, ook tijdens onze eigen tochten in Nederland zijn we verzekerd)
- Accommodatie (verblijf in Chalet voor 4 nachten)
- 4x warme maaltijd (woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag)
- Een 'event shirt'
- Grote tent waar onder andere gezamenlijk gegeten kan worden
- Begeleiding op 22 juni tijdens de beklimming
- Een ambulance ter plaatse tijdens het event
- Vergunning om dit event te mogen houden
- Drink- en eetposten onderweg

#### **Optioneel gekoppeld aan het pakket dat je kiest**

- blauwe TRANSPLANTOUX wielershirt (65 euro verplicht voor nieuwe deelnemers, zie pakketten)
- blauwe Transplantoux wielersbroek (optioneel 85 euro, zie pakketten)



### **Wat wordt er aanvullend verzorgd vanuit Cyclingclub Give & Live (lidmaatschap 40 of 50 euro);**

- Alle communicatie verloopt rechtstreeks via Give & live
- Lidmaatschap + reglement Cyclingclub Give & Live
- Wielerkleding Cyclingclub Give & Live
- Medische test (gratis voor getransplanteerden)
- Overleg met behandelend arts door organisatie
- Algemeen trainingsschema met voor een enkeling maatwerk
- Begeleiding, een vaste buddy tijdens het fietsen (je fietst nooit alleen)
- Organisatie trainingritten (zie trainingsprogramma website giveandlive.nl)
- Bezemwagen + fysiotherapeut
- Adviesavond over aanschaf fiets en advies over het fietsen op een berg
- Busvervoer naar de Mont Ventoux inclusief tol ed. / vervoer naar Sault voor de beklimming
- Koffie, thee + lunch heenweg in de bus
- Afstemming met Sporta en de Transplantoux vanuit de Nederlandse organisatie
- Lunch kennismakingsrit op de Lemeleberg
- Verblijf weekend Herberstal, tocht in België
- Programma (donderdag 9 en vrijdag 10 september) in Frankrijk, met ruimte voor eigen invulling
- Indeling huisjes in Frankrijk
- Sponsoring en financiële verantwoording richting sponsoren
- PR rondom dit project (flyer, magazine, diploma, herinnering)
- Evaluatie project

### **Sponsoring**

Je mag voor jezelf sponsoring binnen halen om je deelname te kunnen bekostigen. Daarnaast wordt sponsoring voor ons project ook op prijs gesteld. Er is een sponsorpakket (zie website giveandlive.nl), daarnaast is er in de bijlage een sponsorbrief voor bedrijven toegevoegd. Verder wordt er via facebook een sponsoractie opgezet waarbij (kleine) donaties kunnen worden gedaan. Het delen van of doneren op de facebook pagina wordt op prijs gesteld. Als we nog wat sponsorgeld binnen halen kunnen we bijvoorbeeld de prijs nog iets omlaag doen.

Hoe kan je sponsoring vinden op de website?

Website; giveandlive.nl – DONERIK & FRIENDS (menubalk) – SPONSOR WORDEN



#### **Sponsor Worden** Voor sponsoring Nederlands project

Heeft u interesse sponsor te worden? Wij hebben voor u verschillende opties om ons te helpen. Neem een kijkje hieronder en maak aan de hand van deze informatie een keuze. Heeft u nog vragen over de verschillende opties? Vul dan het formulier onder de opties in en wij nemen zo spoedig mogelijk contact met u op. Alvast hartelijk dank voor uw hulp!

 <b>BRONS</b> €500	 <b>ZILVER</b> €1000	 <b>GOLD</b> €3000 (van af)	 <b>PLATINA</b> €5000 (van af)
---	---	--	---



### Het Magazine

Via deze weg willen wij alle deelnemers, ook de buddy's, vragen je persoonlijke verhaal eens op te schrijven op een A-4tje. Voor editie 2019 hadden we voor alle deelnemers een magazine wat naast een mooie herinnering voor alle deelnemers ook een mooie terugkoppeling was naar onze trouwe sponsors.

We voegen foto's van dit avontuur toe en zo heeft iedereen na afloop van dit unieke project een persoonlijke herinnering. Sommigen hebben dit al eerder gedaan en hoeven slechts bestaande teksten iets aan te passen.

Anderen zullen er echt even voor moeten gaan zitten. Hieronder enkele suggesties, maar uiteraard ben je vrij om te schrijven wat jezelf wilt.

Juist jullie diversiteit en persoonlijke verhalen maakt dit avontuur zo uniek.

Door lid te worden van Give & Live heb je al getekend akkoord te gaan met de privacywet en het schrijven van een persoonlijk verhaal, we rekenen dus op je!

### Suggesties voor het persoonlijke verhaal

Wie - Wie ben je?

- Stel jezelf kort voor (bijvoorbeeld gezinssamenstelling)
- Met wie ga je samen de berg op of voor wie fiets je in het bijzonder?
- Wie motiveert je in het bijzonder?
- Welk orgaan heb je afgestaan of ontvangen?
- Wat maakt dat je lid bent geworden van Cyclingclub Give & Live en deelneemt aan de Transplantoux?
- Wat zijn je persoonlijke doelen en wanneer is deze uitdaging geslaagd?
- Wat waren kruispunten in je leven en of ziekteproces (waar kom je vandaan)?
- Waarom doe je mee?
- Hoe ga jij je voorbereiden?

Foto - Een leuke persoonlijke foto erbij is altijd welkom, graag met voldoende pixels.

Je kan je tekst inleveren tot 1 juni 2021, eerder mag natuurlijk altijd. De ruwe versies zetten we na een check onder andere op facebook, zodat ons project gaat 'leven'. De bewerkte versies, met eindresultaat na de beklimming, komen in het magazine.

Het persoonlijke verhaal kan je dus nu al mailen aan [erik.wijtsma@kpnmail.nl](mailto:erik.wijtsma@kpnmail.nl) en [andre43mieke.baars@gmail.com](mailto:andre43mieke.baars@gmail.com)

Wij hopen jullie goed geïnformeerd te hebben, roept deze informatie meer vragen op dan kan je ons altijd bellen of mailen.

Blijf gezond, mooi om te zien dat iedereen is begonnen met trainen. We gaan elkaar de komende maanden regelmatig ontmoeten en daar zien wij naar uit!

Een goed en gezond 2021!

Sportieve groet namens het bestuur van Give & Live, Tji, Rutger, Bouke, Stefan, Jos, Albert en Erik