

## 01-02-2013

### Jan de Koning zoekt sponsors voor uitdaging Alpe d' HuZes

Gemeentelid Jan de Koning gaat op 6 juni zes keer Alpe d'Huez op. Daarmee is hij een van de duizenden die meedoen aan dit evenement dat bekend staat onder de naam Alp d'HuZes. De opbrengst van deze sponsoractie is voor de strijd tegen kanker. Iedere deelnemer is verplicht om sponsorgelden binnen te halen.

Jan maakt zich sterk voor een streefbedrag van → 2.500,00 en heeft enkele gemeenteleden in zijn gedachten die hem motiveren om deze prestatie naar te zetten.

Wie Jan wil meehelpen het streefbedrag bijeen te krijgen (en misschien nog veel meer) kan via bijgaande link een donatie geven.

In de brief hiernaast leest u waarom Jan de Koning meefietst op 6 juni 2013.



Via onderstaande link komt op u de sponsorpagina:  
[deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl](http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl)

Hoeveel mensen kent u die aan kanker zijn gestorven? En hoeveel mensen kent u die nu strijden tegen deze ziekte? In mijn directe omgeving noem ik er moeiteloos 5 op. Is dat veel? JA, teveel, want het zijn bijna allemaal jonge mensen die volop in het leven staan.

Als ik verder terugdenk, raak ik de tel kwijt. Meerdere tantes, een oom, de vader van een vriend van vroeger, een jonge vrouwelijke kennis, een jonge collega vorig jaar.

Al langer loop ik met het idee om een gebaar te maken. En wat is nu eenvoudiger om dat gebaar te maken met een sport die me zeer dierbaar is. Zes keer de Alpe d'Huez op op zes juni 2013. Ik heb die berg nog nooit beklommen, maar één keer moet de eerste keer zijn. En dat meteen nog een keer & en nog een keer & enz.

Ik zal in het bijzonder denken aan Jannie, Anneke, Margriet, Lijsbeth, Willem. Op het moment dat ik dit schrijf is het voor de één betrekkelijk rustig, voor de ander doemt weer een nieuwe behandeling op.

En ik denk aan hen die de strijd moesten opgeven. Maar voor het Alpe d'HuZes-avontuur is opgeven geen optie. Als u dat ook vindt, wil ik er voor fietsen. Wilt u dat financieel steunen?

Jan de Koning

Kentstraat 1, 6137JT Sittard  
06 - 15016361  
[Jan.dekoning@L1.nl](mailto:Jan.dekoning@L1.nl)

Willy de Koning, 01-02-2013

Bron: historisch archief van [www.protestants-sittard.nl](http://www.protestants-sittard.nl),  
Nieuwsid: 499, Subitem: 196.

**30-03-2013**

## "Masseur praat mensen de tocht door".

Jan de Olde, lid van onze Gemeente, als sportmasseur bij de Kennedymars

Je hebt er wel eens wandelaars bij die zich bij elke post waar masseurs klaarstaan lekker laten masseren. Vijf keer dus in totaal. Maar dat is maar een enkeling. Je verliest dan een hoop tijd. Een enkele massage duurt al gauw twintig minuten en dat kan oplopen tot drie kwartier."

Jan de Olde uit Sittard coördineert het legertje masseurs dat lopers met stijve en pijnlijke spieren onder handen neemt. Dat gebeurt onder de vlag van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage. Op vijf plekken langs de route staan ze klaar: 35 masseurs en tien stagiaires. De eerste masseurs wachten wandelaars op in Posterholt, op 28 kilometer na de start. Verder kunnen mensen zich laten masseren in Montfort, Thorn, Dieteren en bij de finish in Sittard. 'Vorig jaar hebben we 350 deelnemers behandeld. Dat is een behoorlijk aantal. De meesten komen met klachten aan kuit en benen gevolgd door pijn aan rug en schouders. Op de posten langs de route gaat het vooral om de spieren weer in conditie te brengen. Bij de massage aan de finish staat vocht af te drijven centraal. Dan hebben de mensen de dag erna minder last van spierpijn."

De masseurs geven ook mentale steun. We praten de mensen de tocht door. We behandelen met de handen én de mond."

Dat het allemaal slecht getrainde mensen zijn die zich melden bij de masseurs noemt De Olde een misverstand. Het kan net zo goed een sportieve, afgetrainde jonge vrouw zijn van een jaar of 25. We hebben er zo een gehad die tegen de masseurs zei: 'Ik stop.' Zij was helemaal kapot. Dat kwam omdat ze voor een keer met een groep meeliep die afwisselend in een snel en langzaam tempo wandelde. Ze kreeg problemen omdat ze niet in haar eigen tempo kon lopen."

overgenomen uit de Limburger van 27 maart



Hans Pelman, 30-03-2013

Bron: historisch archief van [www.protestants-sittard.nl](http://www.protestants-sittard.nl),  
Nieuwsid: 549, Subitem: 196.