



Alpe d'HuZes, een fenomeen

De laatste jaren zien we steeds meer sponsorevenementen waarbij deelnemers een (behoorlijke) inspanning leveren om geld binnen te halen voor het goede doel. Hoe ontstaat het? Wat moet je er voor doen?

Door: Joris van den Beld

Om een beeld te schetsen dat je een evenement als dit niet even zomaar organiseert hier het verhaal van een school uit Haarlem. Een groep van tien leerlingen en een van acht docenten zijn naar Frankrijk getogen om daar de beroemde Alpe d'Huez meerdere malen te bedwingen.

Een idee wordt geboren

In het schooljaar 2009-2010 werd het Coornhert Lyceum geconfronteerd met een leerling die aan kanker overleed. Een zeer sportieve jongen die nog maar net aan zijn leven was begonnen. Een grote schok voor velen die maar moeilijk te beschrijven is. En zo'n gebeurtenis heeft natuurlijk impact op de hele school en vooral op de groep leerlingen die dichtbij hem stond. Een gevoel van machteloosheid omdat je niets kan doen tegen deze verschrikkelijke ziekte! *Of toch wel?*

Via een oud-leerlinge kwam docent LO Hans Ahlers aan het eind van dat schooljaar in aanraking met Alpe d'HuZes. Deze leerlinge had in juni 2010 meegedaan en vertelde wat een geweldig & bijzonder project het was. Hans was meteen enthousiast en zag mogelijkheden... Tegelijkertijd kwam ik tijdens de zomervakantie vlak bij de Alpe d'Huez een jaarboek tegen van een eerdere editie van Alpe d'HuZes. Ik werd natuurlijk enthousiast en zag mogelijkheden...

Na de zomervakantie hadden Hans en ik dus onafhankelijk van elkaar bedacht dat het toch wel een heel gaaf project zou kunnen worden als we hieraan mee konden doen... Met het Coornhert..., een leerlingen-team..., een docententeam! Op deze manier konden we dan een heel jaar bezig zijn met een goed doel. We zouden het schoolbreed kunnen maken en hadden op deze manier het gevoel dat we in ieder geval iets konden doen. Iets konden doen aan het machteloze gevoel dat je hebt als je iemand verliest aan kanker. En iedereen krijgt hier vroeg of laat mee te maken, zelf of anders wel in je directe omgeving.

Na eens wat filosoferen en uitwisselen van ideeën toch maar de stoute schoenen aangetrokken en naar de directie gestapt. 'Nee' heb je, 'ja' kun je krijgen. En 'ja' kregen we. Naast het leerlingenteam mochten we zelfs een docententeam inschrijven.

Stappen zetten

Vanaf dat moment ging het hard. We hebben contact gehad met andere scholen die al eerder hadden deelgenomen om eens te horen hoe zij het nu gedaan hadden. Was het te doen met leerlingen en kun je wel het benodigde sponsorgeld bij elkaar krijgen? En hoe verder? Genoeg zaken om uit te zoeken.

Op een zaterdagochtend in oktober begon de inschrijving voor Alpe d'HuZes 2011. Vanaf 09.00 uur konden we ons online inschrijven dus om 08.30 uur zaten Hans en ik beiden achter een laptop klaar om er toch vooral op tijd bij te zijn. En dat lukte. Wij waren op tijd... en om 10.00 uur was de inschrijving vol!

Er moest een team worden geformeerd. Wie nemen we mee? En hoe gaan we die selectie doen? Uiteindelijk is ervoor gekozen om eerst het docententeam te kiezen. Een groep van acht docenten uit meerdere secties zodat het ook breder in de school gedragen zou worden. Hierna is een informatieavond belegd voor geïnteresseerde leerlingen met ouders. Een bijzondere avond met ook een emotioneel tintje. Iedereen beseft aan het eind van zo'n avond dat je met een eigen motivatie aan dit project wilt beginnen. Ga je rijden voor je opa die aan kanker overleden is, voor een vriendin van je moeder die net aan haar chemokuur begint, of omdat je vader of klasgenoot je afgenomen is door deze K*ziekte?

Na het lezen van alle motivatiebrieven, die soms echt hartverscheurend waren, werd een groep van tien leerlingen geselecteerd. Vijf meisjes en vijf jongens. Acht van hen zaten daadwerkelijk in het fiets-team en de andere twee gingen als reserviefietser mee. Zo hadden we dus een team van tien leerlingen en acht docenten. Ter ondersteuning hebben we nog twee collega's gevraagd om mee te gaan als verzorgers wat het totaal bracht op twintig teamleden.

Uitwerking

Omdat het de eerste maal is dat je deelneemt aan een dergelijk project is alles nieuw en ben je voortdurend opnieuw het wiel aan het uitvinden. Gelukkig was het team groot en de bereidheid om dingen te organiseren nog groter. Zo konden we ons dus gaan storten op het maken van een trainingsschema, het een en ander regelen voor de fietsweek in Frankrijk en natuurlijk het organiseren van activiteiten met als doel zoveel mogelijk geld binnen te halen. De taken werden verdeeld en sponsoren werden gevonden, voetbalwedstrijden georganiseerd, koekjes gebakken en een heuse veiling op poten gezet. Ondanks de tegenvallende opkomst tijdens de veiling werd alleen op die avond al ruim vijfduizend euro binnengehaald!

Trainen

Als je op de grote dag goed beslagen ten ijs wilt komen zul je moeten trainen, véél trainen. Zeker als je nog nooit op een racefiets hebt gezeten! En bij een aantal leerlingen was dit het geval. Een trainingsschema was zo gemaakt maar dan begint het trainen. De lat was





hoog gelegd en dus werd er vanaf het begin drie maal per week een training ingepland. Via sponsoring van Healthcenter Spaarneboog in Haarlem konden we in januari starten met tweemaal per week een spinningtraining. Zware trainingen en perfect om de benen vast wat te laten draaien totdat het weer beter zou worden en we eindelijk naar buiten zouden kunnen. Naast de spinningtrainingen hebben we nog circuittrainingen in de zaal georganiseerd. Voor de teamspirit zijn we ook nog een aantal maal rennend de duinen in getrokken. Vanaf half maart konden we de buitenlucht in en werden er lange trainingsritten gereden. Iedereen beschikte over een racefiets en ook aan de fietskleding was gedacht. Wederom via sponsoring hebben we verschillende fietspakjes kunnen regelen. En geloof me, het versterkt echt het teamgevoel als je daar dan met achttien man in dezelfde outfit in een peloton rondrijdt. Om nog iets aan bergrtraining te kunnen doen hebben we tijdens het Paasweekend de Duitse heuvels opgezocht in het Sauerland. Vanuit een heerlijk hotel konden we perfect de eerste heuvels opfietsen en genoten we tussendoor op een zonnig terras van een welverdiende lunch. Zo'n weekend weg versterkt het teamgevoel enorm en dat iedereen zich op z'n gemak voelde werd ook wel duidelijk tijdens de 'emoavond'. Iedere deelnemer vertelde zijn motivatie voor deelname aan dit project en dat werd een emotionele en zeer waardevolle avond. De arm om elkaars schouder en de troostende woorden waren geweldig. Een hecht team was geboren.

De laatste serieuze training werd verreden op een regenachtige zondag. Op Papendal werd de officiële teamkleding uitgereikt en natuurlijk wilden we daarbij zijn. Hier werd ook nog wat laatste info verstrekt afgewisseld met de nodige peptalk. Een deel van het team is van Haarlem naar Arnhem gereden, een ander deel reed heen met de auto en terug op de fiets. Een aantal bikkels heeft gewoon heen

en terug gereden en had daarmee ruim 260 kilometer in de benen! We konden dus concluderen dat we er helemaal klaar voor waren.

De grote dag

Danielle van Boetzelaer (5V)

Een korte impressie van de grote dag is eigenlijk onmogelijk om te doen. In eerste instantie kort is onmogelijk en ten tweede vind ik het zo moeilijk om te omschrijven hoe het was. Het was een geweldige dag met super mooie momenten, maar ook echt een dag die heel zwaar was en erg emotioneel. Alles waar je zo lang voor getraind hebt wil je op die dag waarmaken en dan al die mensen die ook zo vroeg langs de kant staan om je aan te moedigen en naar boven te helpen is echt geweldig! Wanneer je er doorheen zit hoef je alleen maar even naar de kant van de weg te kijken en je kan er weer tegen aan. Maar natuurlijk ook waarvoor je het zelf doet is zo'n enorme motivatie. Alles wat je op die dag mee maakt blijf je nog zolang met je mee dragen; vermoeidheid maar vooral alle emoties. Het was echt geweldig!

Emoties

Ton Slobbe (docent natuurkunde)

De voorbereiding richting Alpe d'Hu6, had twee aspecten: fysieke training en sponsorwerving. De fysieke voorbereiding is sportbeoefening met een groep enthousiaste sporters. Dit geeft plezier en motivatie om je gezellig met elkaar voor te bereiden op een groot sportief evenement.

De sponsorwerving gaf direct een lading aan het sportieve gebeuren. Uit de groep aangeschreven potentiële sponsors reageerden vooral de vrienden die zelf zeer direct met kanker te maken hebben of hebben gehad.

Daardoor kwam de bagagedrager vol met emotionele lading rondom de zieke kanker. >>

Contact:

j.vandenbeld@coornhert.nl

Vooral aan het begin van de sportieve onderneming toen, in donker en in een opvallende stilte, begonnen werd met de eerste beklimming. Het gevoel om bevoorrecht te zijn om iets te kunnen doen voor een groep die worstelt of geworsteld heeft met een afschuwelijk lot. Bij het slot van de zesde beklimming vochten alle emoties zich een weg naar buiten. De opluchting, verdriet, blijdschap, hoop op geluk; een overweldigende mix.

Joris van den Beld (docent LO)

Alles is zo overweldigend en alle mensen langs de kant van de weg, de andere deelnemers en de hele organisatie geven je echt vleugels als je zit af te zien op je fiets. Dan weet je één ding zeker: **'Opgeven is geen optie'!**

Wat heeft het opgeleverd?

Natuurlijk was het doel van het project tweeledig. We wilden iets doen om dat machteloze gevoel een plekje te geven. Daarnaast wilden we natuurlijk ook gewoon heel veel geld binnenhalen. En het is beide gelukt. Iedere deelnemer heeft een super gevoel overgehouden

aan dit project en heeft op zijn eigen manier iets kunnen doen. Daarnaast hebben we ook gewoon heel veel geld opgehaald. De actie heeft ruim 53.000 euro voor het KWF opgeleverd! Naast dit alles is het onderwerp 'kanker' binnen de school bespreekbaar gemaakt en zijn er zeer veel gesprekken geweest (zowel klassikaal als individueel). De impact van deze ziekte is onwaarschijnlijk groot, maar heeft ook de school als leefgemeenschap veel opgeleverd. En van die plus hebben we nog jaren profijt!

Initiatiefnemers Hans Ahlers en Joris van den Beld zijn docent LO op het Coornhert Lyceum in Haarlem

Contact en Informatie

Website stichting Alpe d'HuZes – www.opgevenisgeenoptie.nl

Actiewebsite Coornhert Lyceum – www.coornherthelpt.nl

Mail j.vandenbeld@coornhert.nl of h.ahlers@coornhert.nl

Een uitgebreide versie met meer foto's is te vinden op kloweb.nl ◀

Internationalisering

Blij verrast was hij over de topic van het meinumner: Internationalisering. Toch miste hij een aantal belangrijke mogelijkheden om als docent en leerling contacten te leggen met het 'buitenland'. We willen je deze mogelijkheden niet onthouden.

Door: Hans van Embden

Voor mij begon het allemaal in 1999 toen een lopend Comenius schoolpartnerproject op een van mijn basisscholen een nieuwe coördinator zocht. Aangezien het thema 'het spelende kind in Europa' natuurlijk wel heel veel met ons vak te maken heeft, ben ik die taak gaan vervullen. Natuurlijk is dit een schoolbreed gebeuren en maakt ons vak hier een beperkt deel van uit. Toch is het voor je algemene ontwikkeling en je positie in je school een zeer rijke ervaring.

Ondertussen ben ik aan mijn vierde project bezig. En elke keer maakt ons vak er natuurlijk onderdeel van uit. Niet in de laatste plaats omdat het item sport een verplicht onderdeel moet uitmaken van de projecten.

Study Visit

Specifiek voor ons vak kan je als docent een zgn. study visit doen in een van de Europese landen. Vroeger heette dat Arion. Ik heb hierdoor al een bezoek mogen brengen aan Spanje, Turkije en Polen binnen ons vakgebied. En aan Bulgarije binnen het ICT-vakgebied.

Contact met de Spaanse collega tijdens een studieweek in Polen heeft er zelfs toe geleid dat we tijdens een vakgroepuitje in Barcelona een Spaans balspel hebben geleerd! Helaas zijn er niet veel studiebezoeken die specifiek gerelateerd zijn aan ons vak.

Comenius assistentschap

Ondertussen heb ik ook het fenomeen Comenius assistentschap ontdekt (zowel tijdens een bezoek aan en van onze partners in Italië als tijdens een studieweek in Bulgarije). Een pas afgestudeerde mag maximaal negen maanden zich oriënteren op het onderwijs in een ander Europees land. Hem/haar kan je ook inzetten in de lessen bewegingsonderwijs als lesgever en als ondersteuner.

De ervaring met een beginnende docent uit Hongarije is zo goed bevalen dat mijn school een aanvraag heeft ingediend voor een nieuwe Comenius assistent.

De aanvraag is beloofd en nu komt er een kersverse afgestudeerde uit Slovenië!

Zo zie je maar dat er meer is op het gebied van internationaliseren. En er is nog veel meer. Wat dat allemaal niet kost? Alleen tijd. De rest wordt gesubsidieerd!

Interesse? Alle informatie kan je vinden op www.epf.nl en natuurlijk bij ondergetekende.

Hans Van Embden is docent bewegingsonderwijs in Krimpen aan den IJssel

Contact:

hansvanembden@planet.nl

