

Vorbereiding

Op hoogte trainen in Nederland is lastig. Vandaar dat we het moeten doen met een weekend lopen op de Veluwe. De meeste deelnemers ontmoeten elkaar tijdens het voorbereidingsweekend voor het eerst. De eerste indrukken zijn positief. Een aantal deelnemers staat al snel in de keuken een lunch voor te bereiden.

Op de Kilimanjaro kan het aan de voet 25 graden boven nul zijn en op de top 15 graden onder nul. Samen met Lowe Alpine en Demmenie Sport in Amsterdam is er een kwalitatief goed kleding- en materialenpakket samengesteld waardoor iedereen optimaal voorbereid naar Tanzania gaat. De meeste deelnemers hebben tijdens het kennismakingsweekend hun schoenen al en kunnen die dus inlopen. Ondanks een paar regenbuien loopt iedereen opgewekt door. Er begint zich al een (h)echt team te vormen.

In de avonden presenteren het medisch team en Bas van de Goor de plannen voor de vijftien dagen dat we in Tanzania zijn. Zaken als inenting, visum, paklijsten en fooien worden besproken, evenals de medische apparatuur die gebruikt gaat worden.

De afsluiting van de voorbereiding vindt plaats in Snow-World in Zoetermeer, waar het volledige team de kledingpakketten krijgt uitgereikt. Ook houdt René de Bos, de expeditieleider, een presentatie over de Kilimanjaro en wenst beschermvrouw van de Bas van de Goor Foundation en voorzitter van het NOC*NSF, Erica Terpstra, de deelnemers veel succes.



Vorbereidingsweekend op de Veluwe

< Resultaat van een bloedglucosemeting: 11,2.



^ De top van Barranco Wall is bereikt.



Sport en Kennis

High on insulin

Kilimanjaro
Diabetes
Challenge '08



Deze preview is een gedeelte uit het boek:

High on insulin
Kilimanjaro Diabetes Challenge 2008

[Meer informatie](#)

Voor meer artikelen en andere uitgaven kunt u terecht op www.sportenkennis.nl