

# 'ZWIFTEN VOOR ENERGIE' NIET VOOR IEDEREEN VANZELFSPREKEND

19 DECEMBER 2021

**Wat:** 100 mile/160 kilometer  
**Wanneer:** Zondag 19 december 2021  
**Starttijd:** 09.00 uur

## Waarom?

Omdat we graag deze uitdaging aangaan en de vreselijke ziekte waaraan onze clubgenoot lijdt onder de aandacht willen brengen

## Wie zijn wij?

Wij zijn De Zwiftbikers, een groepje 'binnenfietsers' dat is ontstaan vanuit MTB vereniging Bushbikers uit Sleen. Een aantal leden, en inmiddels ook een aantal fietsers die niet bij de Bushbikers aangesloten zijn, fietsen op dinsdagavond samen op Zwift. Iedereen fietst op eigen niveau, maar door middel van dit leuke programma doen wij dat dus wel gezamenlijk.

## De 100 mile badge

Hier is dan ook het idee ontstaan om de 100 mile badge gezamenlijk te halen. En wat is er nu mooier dan met z'n allen deze uitdaging aan te gaan en daar dan ook nog eens een goed doel aan te koppelen. De bedoeling is dat wij als Zwiftbikers in Restaurant & Camperplaats Wielens in Noord-Sleen gezamenlijk de 100 mile gaan fietsen.

## Iedereen is welkom

Andere Zwifters die het leuk vinden om deze uitdaging ook aan te gaan, kunnen die dag online bij ons aansluiten en meefietsen. In de Companion app moet jij Peter Steenberg dan toevoegen als vriend, zodat hij jou kan uitnodigen voor deze meetup.

## Kosten deelname

Het enige dat wij er voor terugvragen is een vrijwillige bijdrage voor de ME/cvs Vereniging. We hopen op zoveel mogelijk deelnemers en giften. Doneren kan via [www.dosupport.nl/me-cvs-vereniging/fietsen-voor-energie-niet-voor-iedereen-vanzelfsprekend/](http://www.dosupport.nl/me-cvs-vereniging/fietsen-voor-energie-niet-voor-iedereen-vanzelfsprekend/) of scan de QR code.

## Voor welk doel fietsen wij

Wij fietsen voor de ME/cvs Vereniging, voor de ziekte Myalgische Encefalomyelitis (ME). ME wijst op ontstekingen in hersenen en ruggenmerg, die gepaard gaan met spierpijn. Geschat wordt dat er in Nederland ongeveer 30.000 tot 40.000 ME-patiënten zijn. De ziekte is in veel gevallen chronisch en kan een grillig en zeer ernstig verloop hebben. Het is een heel complexe ziekte die gevolgen heeft voor het functioneren van de hersenen als ook voor diverse andere lichamelijke systemen, zoals het immuunsysteem en het cardiovasculair systeem (hart en bloedcirculatie), de energievoorziening en de hormoonproductie. De oorzaak is nog onbekend.



Niet vermoeidheid, maar het verergeren van de klachten na een (zelfs lichte) inspanning en het niet kunnen herstellen van de uitputting na een inspanning is het kernsymptoom van ME. Dit wordt ook wel inspanningsintolerantie of Post Exertional Malaise (PEM) genoemd. Andere belangrijke klachten bij ME zijn: ernstige vermoeidheid, lichamelijke en geestelijke uitputting, lange hersteltijd, spierpijn, moeite met concentreren, slaapstoornissen, krachtverlies, vergeetachtigheid, hoofdpijn, gewrichtspijn, duizeligheid, moeite met zien, gevoelige lymfeklieren, ontstekingen, hartritmestoornissen, keelpijn, desoriëntatie en verwardheid.

Bron: [www.me-cvsvereniging.nl](http://www.me-cvsvereniging.nl)

