



Nieuwsbrief 6: Team Budé Group – 12 mei 2010

Beste sponsors en potentiële sponsors.

De afgelopen periode is de trainingsinspanning toegenomen. Iedereen van het team gaat er vol voor en de uitdaging om die ultieme prestatie neer te zetten is geweldig. Wat mij een enorme 'boost' geeft is het enthousiasme waarmee zeer veel mensen spontaan reageren. Dat doet goed!

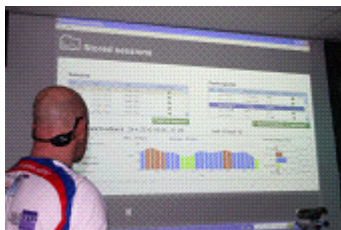
Wat ik niet had verwacht is dat mijn gezondheid door de lichaamsbeweging die nodig is om die prestatie neer te kunnen zetten gigantisch is verbeterd. Al jaren vindt jaarlijks een controle plaats bij een internist en bij de uitslag afgelopen week bleek dat nagenoeg alle bloedwaarden weer netjes binnen de norm zaten. Ik heb altijd wel gesport maar de laatste jaren steeds minder en dan denk je dat sommige pijntjes leeftijdsgebonden zijn. Dat zijn ze natuurlijk ook wel, maar ik merk nu dat ik veel vitaler ben, meer energie heb en minder kwaaltjes. Buiten de ondersteuning van het goede doel is het dus ook goed voor mijn eigen gezondheid.

Nu genoeg over mezelf, want de kunst is nu dat we als team nog even flink trainen. Zondag 16 mei a.s. gaan we vanuit Geleen met z'n allen de **WTC Grensland-toertocht** fietsen. Dan nog een week intensief doortrainen en na Pinksteren langzaam gas terug nemen om maximaal voorbereid te zijn op 3 juni. Dan moeten we het gaan zoeken in de details die we nog kunnen verbeteren, zoals het goed poetsen van de fiets, thuis goed laten masseren en 'last but not least' in bad en de benen scheren; de wielertoppers hebben tenslotte allemaal geschoren benen, dus het zal zeker helpen!

Als jullie ons nog niet hebben ondersteund, willen we jullie graag nogmaals uitdagen om te bekijken of deze actie niet past in het pakket van goede doelen dat jij zou willen ondersteunen. Als je daartoe besluit dan kan dat door een donatie over te boeken op bankrekening 43.12.64.244 t.n.v. Budé Group bv / Opgevenisgeenoptie. Ook kun je kijken op onze site www.bude.com/opgevenisgeenoptie. Daar zie je meer over onze actie en kun je ook zien op welke wijze je deelnemers kunt ondersteunen.

Op zaterdag 22 mei a.s. is nog een **Indische avond** gepland; dit wordt een gigantisch mooie avond. Wanneer je naar onze site gaat dan kun je daar meer informatie over vinden. Graag willen we je alsnog hiervoor uitnodigen.

Onderstaand vind je een aantal foto's van de zeer succesvolle en leuke **spinningavonden**. Op onze eerdergenoemde website staan er nog een heleboel meer!



Met vriendelijke groet,
namens het **team Budé Group**

Marcel Budé