



Xtreme ADVENTURE REPORTS

ADVENTURE MOTORSPORTS & RACES - EXPEDITIONS - OUTDOORSPOOTS
PHOTOGRAPHY - TV & VIDEO PRODUCTION - ADVERTISING DESIGN

INFORMATION

PERSBERICHT 20 september 2010

PRESENTATION



Women Adventure Challenge

NEPAL OCTOBER 2010

NEDERLANDS DAMES TEAM naar de WOMEN ADVENTURE CHALLENGE 2010 – KATMANDU / NEPAL

vertrekt over **9 DAGEN**

Op 29 september a.s. zullen Angelique van Vliet uit Den Haag, Corinne van Dijkhuizen uit Rotterdam, Christel Dekkers uit Valkenswaard en Helga Gernaat uit Diemen vertrekken naar Katmandu – Nepal. Om daar vanaf 1 oktober tot 11 oktober de strijd aangaan tegen andere internationale dames teams in de 1^{ste} Women Adventure Challenge 2010 – Nepal. Na hun grondige voorbereidingen met individuele trainingen en team trainingen, o.a. bij OutDoor Valley/Bergschenhoek en Dutch Water Dreams/Zoetermeer, zijn zij in goede conditie en in top vorm om in 10 dagen de ± 1300 km die op het programma staan af te leggen.

Zowel bij OutDoor Valley en Dutch Water Dreams hebben de 4 dames zich verder bekwaamd in het mountainbiken, klimmen, kajak en rafting, maar natuurlijk hebben ze ook aan hun onderlinge teambuilding gewerkt. Hiervoor hebben zij zich ondermeer verder verdiept in de het land Nepal en haar cultuur, maar ook door zich voor te bereiden op navigeren/kaartlezen, GPS en andere nuttige tips die daar zeer zeker te pas kunnen komen. Deels zullen zij dit per terreinwagen doen, per mountainbike of riksja en/of andere mogelijke transportmiddelen en zelfs te voet. Elke dag zullen er door de Internationale Teams diverse opdrachten moeten worden volbracht, waaronder dus het mountainbiken, wildwatervaren en kajak-ing op de Trisuli Rivier, maar ook zip-line, hiking, 4x4 rijden en vele andere fysieke opdrachten. Daarnaast zullen ze ook de lokale cultuur van dichtbij beleven met de bevolking uit Nepal, met o.a. yoga en meditatie lessen. Het traject gaat van Katmandu via Pokhara, Ghasa, Muktinath terug naar Pokhara en dan weer naar Katmandu. Deelnemende landen aan deze Women Adventure Challenge 2010 zijn: Nederland, Zuid Afrika, Israel, Australië, Nepal, en onder voorbehoud Turkije en India (bij het schrijven van dit persbericht is ons dit nog niet bekend). Van een aantal landen zullen er meerdere teams zijn.

Op dag 6 van deze 1^{ste} Women Adventure Challenge 2010 zullen alle Internationale deelnemende landen een gezamenlijke missie moeten volbrengen. Het betreft een humanitaire missie voor een lokale school in het bergdorpje Titi. Hier zullen alle dames de handen uit de mouwen steken om het lokale schoolgebouwtje een opknopbeurt te geven doormiddel van schoonmaken, schilderen, het installeren van computers, een boekenkast vullen met Engelse en boeken de lokale taal van Nepal. Na deze opdracht gaat de challenge verder en terug richting Katmandu en onderweg zullen zij nog diverse fysieke opdrachten krijgen die zij in team verband moeten volbrengen, met o.a een hiking-tocht tot ruim 4000 meter hoogte. En uiteindelijk zal dan naar 11 dagen strijd in Nepal, na ± 1300 kilometers volbracht te hebben als team, bekend zijn wie als Landen Team de 1^{ste} Women Adventure Challenge 2010 gewonnen heeft.

Mocht U vragen hebben over deze challenge, of over de 4 Team Leden neem dan gerust contact met mij op. En indien u een persoonlijk interview wilt met het team of met 1 van de Dames die in uw regio woont, ook dan kunt u mij benaderen. (*Indien interesse in een compleet artikel na de challenge dan hoor ik graag van U.)

Vertrek Datum: 29 september 11.45 uur Schiphol/Amsterdam

Fred M. Krijgman / Mobile: 06 53 24 49 61

Team Coördinator & Team Coach Dutch Team Women Adventure Challenge 2010-Nepal
www: www.xtreme-adventure.com email: fred.m.krijgman@xtreme-adventure.com

Met dank aan de
Training locaties:



DUTCH WATER DREAMS



High Resolutie Team Foto's op aanvraag te verkrijgen.

VAN BEMMELSTRAAT 48 - NL-3818 PD AMERSFOORT
HOLLAND - NETHERLANDS - EUROPE

PHONE: +31 (0)6 53 24 49 61 - FAX: +31 (0)33 461 2509

E-MAIL: FRED.M.KRIJGSMAN@XTREME-ADVENTURE.COM

WWW.XTREME-ADVENTURE.COM

MEMBER OF THE NETHERLANDS ASSOCIATION OF JOURNALISTS/PHOTOJOURNALISTS (NVJ/NVF)
BTW N° / VAT N°: NL 1111 64 606 B01 - CHAMBER OF COMMERCE: 32071332

