

Jan Fokke Oosterhof



Maak van je droom een onderneming
5 november 2019 - VBS

I am not weird, I am a limited edition...



- Business card
- GSM
- Laptop
- Grijze cellen

- Bedrijf
- Project
- Evenement
- Boek
- Film
- Product



3HOUSE EVENEMENTEN

Start

Sfeerkeuze

Arrangementen

Welkom bij 3HOUSE evenementen! Vol trots laten wij u onze producten zien. Wij bieden u zinnenprikkelende bedrijfsuitjes. Of u nu op zoek bent naar een korte vergaderbreak of een compleet dagvullend evenement 3HOUSE voorziet met haar arrangementen in elke behoefte. Onze website biedt u helder en eenvoudig toegang tot de informatie over onze producten. Elk arrangement wordt door ons en onze klanten beoordeeld op sfeer. Onze "Gevoelszoeker" geeft u de mogelijkheid om aan te geven welke sfeer voor u van belang is.

[Bekijk alle evenementen](#)

Gevoelszoeker

0%

50%

100%



Actief



HOME

BEDRIJFSPROFIEL

CONTACT

Klik hier voor de



Tel 06-18089556

Fax 0840-030607

ARRANGEMENTEN TOP 3

1 GEKLEURDE MISSIE

"Tijd voor training is er niet. Een korte briefing en direct het veld in. SPLAT!!!! Plotseling heb je een knalroze vlek op je pak. Kan je de president nog redden???"



9



8

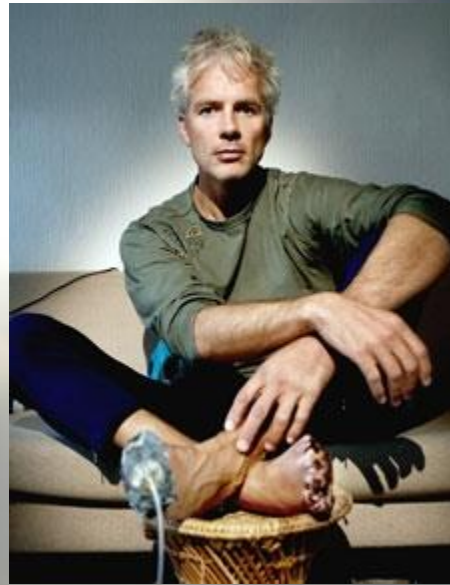


8

2 SAMENBOUWEN


Het Frozen Dreams Project business 'expedition style'





(over)leven





Wetenschappelijk
onderzoek

Maatschappelijk

- Green Runner Movement
- KiKa/ KWF
- MS

IK

Ondernemen is
navigeren op
plezier & business

Kinderen

- Ondernemer voor de klas
- Droombaansessies
- Colleges

Ondernemers

- Modellen en aanpak
- Lezingen, workshops
- Leiderschapsexpeditie

MONT-BLANC 4810M

DÔME DU GOÛTER
4304 M

AIGUILLE DU GOÛTER
3817 M

AIGUILLE DU MIDI
3842 M

GLACIER DES BOSSONS

GLACIER
Blanc

NID D'AIGLE
2372M

BELLEVUE
1794M

COL DE VOZA
1653M

1

3

2



 **HADI**
BEVEILIGING



WERKSITE

jouw kennis van werk





FABER PRO-MOTION BV

FABER

Express yourself - Impress the others



Mont Blanc expedition 2006

Frozen
Dreams

www.letmedreamforaday.com









2.15

2.10

2.15

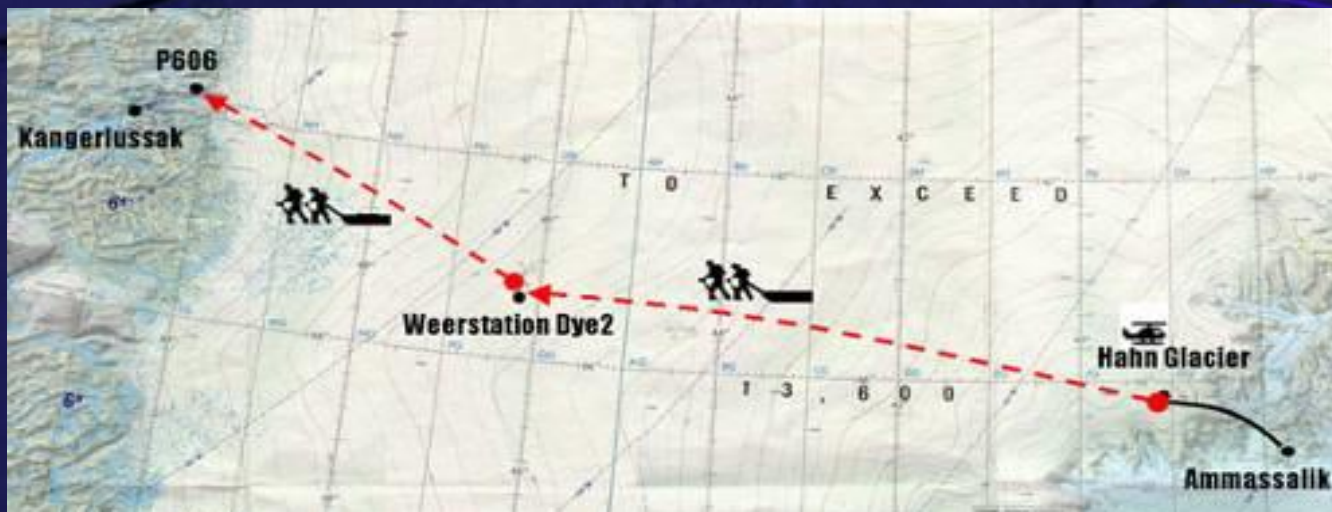
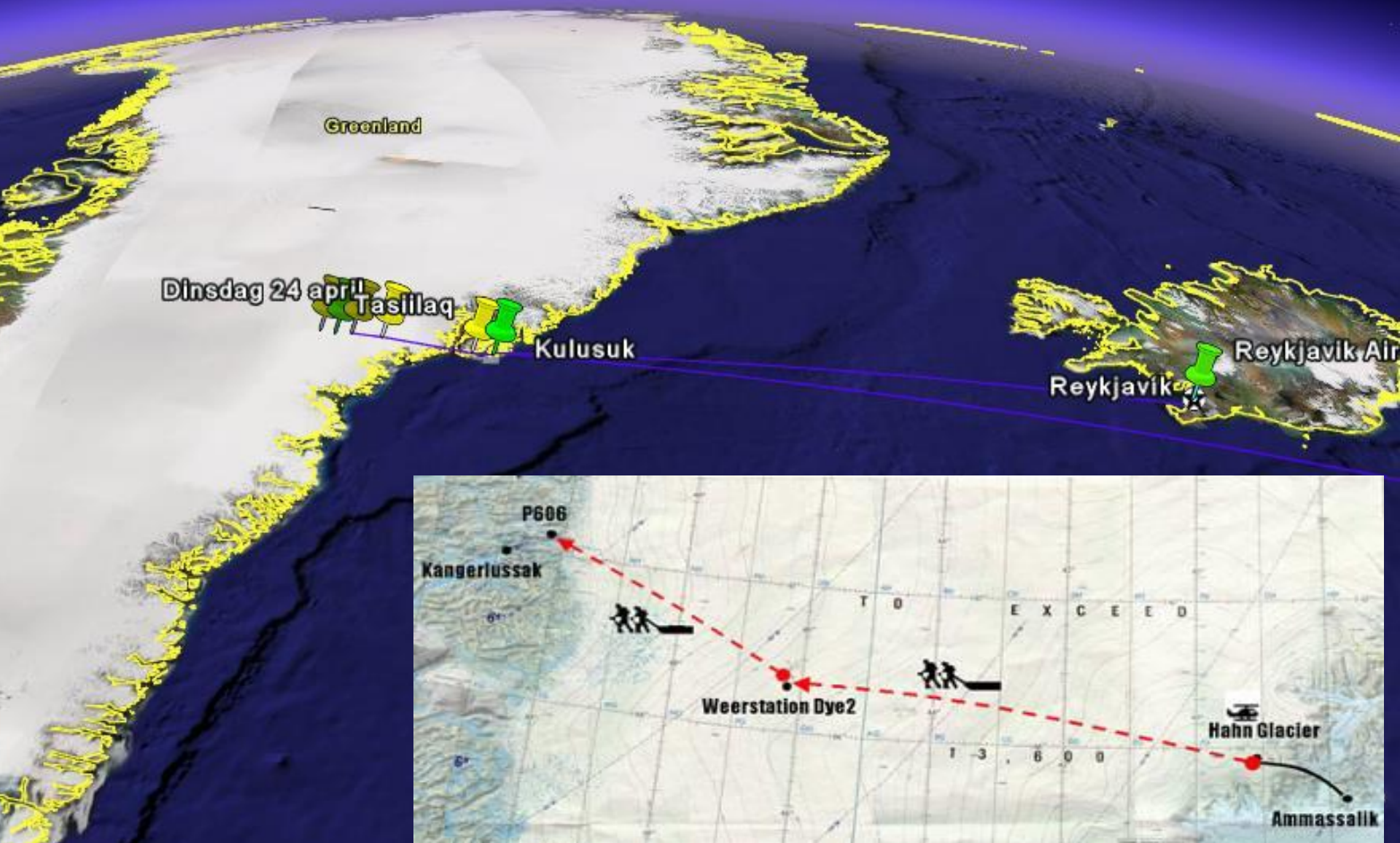
2.15

BETER
VAN DE 4 MEISJEN

CONTINUÛ AANBIEDING VAN
UW WENSEN

SOPHISTIEK
GOEDKOOPER

AANKOMST







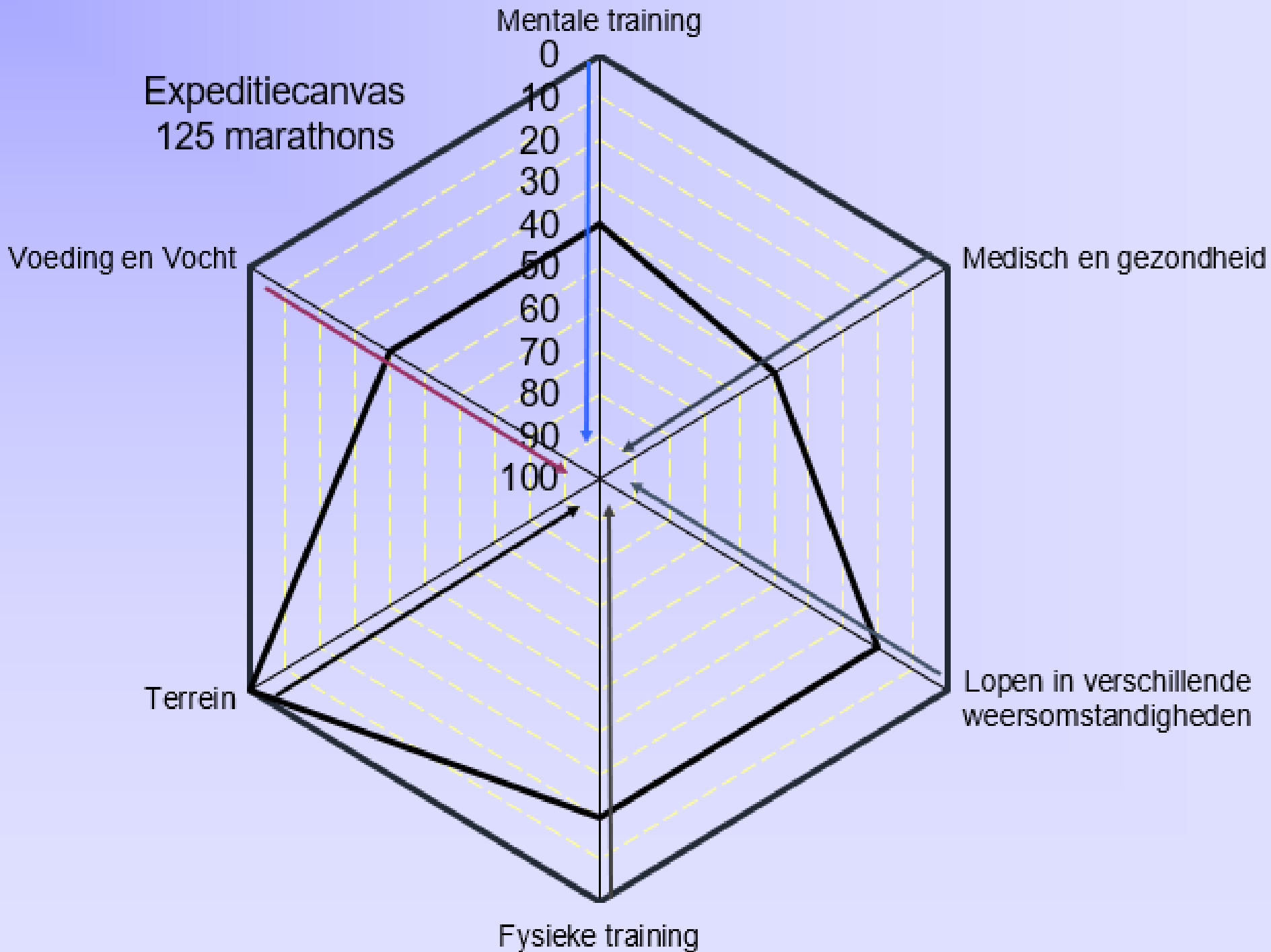






**Gestructureerd in kaart brengen
wat je NIET kunt**





1 MENTALE ONTWIKKELING EN VOORBEREIDING

Stressonderzoek n.a.v. deelnemer met stress die uitviel

Inspanning
Ontspanning
Belasting
Belastbaarheid
Stress
Rust
Visualiseren
Contact

Mentale voorbereiding (er al geweest zijn)
Ultra Trail du Mont Blanc

Als loper in contact zijn met je omgeving, met mensen en de natuur

ZELFMANAGEMENT EN COACHING

2

Ervaring
Vorbereiding
Training en periodisering
Organisatie voor, tijdens en na de wedstrijd
Sportkeuring / inspanningstest
Tandartscontrole voor belangrijke wedstrijd
Laboratoriumonderzoek op aanwezigheid voldoende mineralen
Mineralenverlies
Vochtverlies

Ervaring door diverse wedstrijden met aspecten van de Spartathlon in zich

Financiering door verkoop zweetkilometers, coach Jan Fekke en fotograaf Niels, teambespreking, begeleiding door auto

Zout

Medisch onderzoek SMA
Rijnland: 3 jaar blessurevrij

Tijdens Spartathlon
1 liter vocht per uur; 36 uur
lang consequent

Voeding en vocht gericht op maximale
prestatie en vooral op maximaal herstel

6

Voeding en vocht

Prestatie en herstel

Vochtaanvulling

Ingenomen / opgenomen vocht

Koolhydraten

Eiwitten

Vetten

Vitaminen

Mineralen

Anti-oxidanten

Persoonlijk: verschil tussen
ingenomen / gedronken hoe-
veelheid vocht en maximale
hoeveelheid vocht door je
maag op te nemen, maxima-
liseren door mespuntje zout
per 500 ml

Mango = vitaminen- en
mineralenbommetje

Magnesium, keukenzout op chips en Pretzls

Felgekleurde groenten

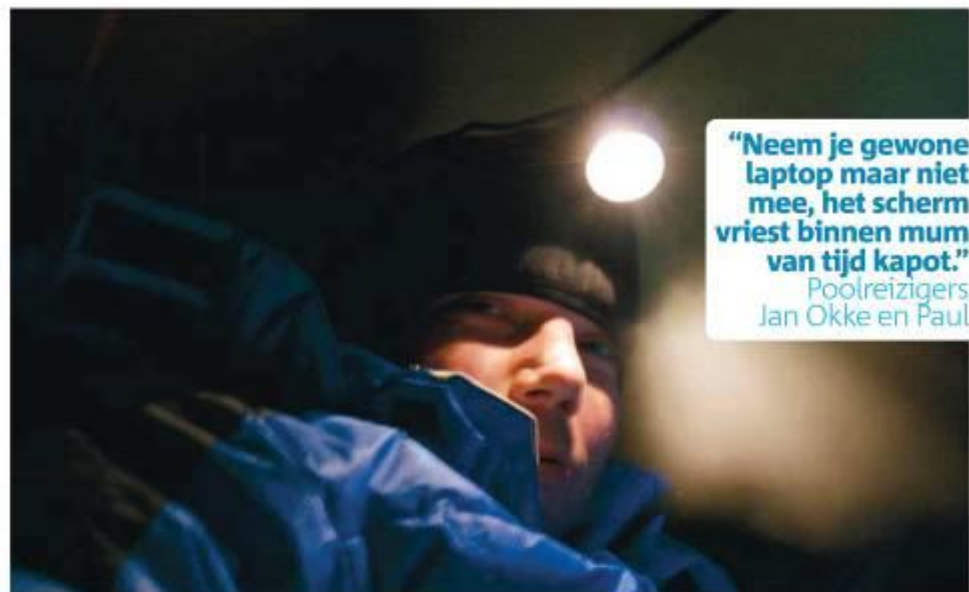








Inspiration voor poolreizen
Het boek Solo van Paul Hasziv inspireert Jan Fokke
Oosterhof voor zijn trip naar de Zuidpool.



“Neem je gewone laptop maar niet mee, het scherm vriest binnen mum van tijd kapot.”
Poolreizigers
Jan Okke en Paul

Verlaggever Douwe de Haan in zijn poolbed in de koelcel. “Wen veertig te best koop. Gelukkig zit er wel een verwarmend toilet en de hoek. Dat zal op de Zuidpool heel anders zijn.”

Een ijskoude jongensdroom

In de koelcel bereiden hardlopende poolreizigers zich voor op de Zuidpool

Wanneer je mij in een vrieskast neemt, moet met een paar koeken kun je me net zo goed een glas in mijn handen vullen en er een eind aan te maken.” Als alternatief voor het doze hem verafschoude, burgerlijk bestaan, gaf de 34-jarige Jan Fokke, Oosterhof daarom een avontuurlijke wereldtrip aan zijn leven. Precies een jaar geleden besloot hij om samen met zijn vriend Jan Okke, de Zuidpool over te gaan steken. De deal werd onder het genot van een bak koffie gesloten: voor het gesprek kwamen over hun droom

reizen ging. “Ik hoop al met het idee rond sinds ik het boek Solo van Paul Hasziv las, die als eerste te voet zonder voorbereiding de noordpool wist te bereiken. Fantastisch!” legt oud-commissaris Paul uit.

DANKZIJEN aantrekkelijk en boeiend te kluide het gedroef van de noodzakelijke spijzen binnen en deze maand vertrekken ze voor de vijfde reis naar Groenland om daar min 500 kilometer af te leggen onder temperatuurs die ver beneden het vriespunt liggen. Te voet. Met twee keer 150 kilo aan bagage op een sloetje achter zich achterkleed.

Om zich op Groenland voor te bereiden worden in de vrieskast van

“Dat zulke jongens dat hier in mijn vriezer komen doen, vind ik echt geweldig.” Vestigingsdirecteur Anno de Jong is opgetogen over de test van de avonturiers in zijn koelcel.

het IJslandse filiaal van grootbedrijf Sligro afgevoerd wordt een aantal schappes batterijen en Ghisalellen aan de kant gooit om het vriespunt te overbruggen. Het is niet de mogelijkheid te geven alomteer een beetje aan de vrieskou te wennen en alle apparatuur te checken. Metro was erbij om te ervaren hoe het is de nacht door te brengen bij min veertig.

“MAGTIG TOECHT” zegt vestigingsdirecteur Anno de Jong. “Dat zulke jongens dat hier in mijn vriezer komen doen vind ik echt geweldig!” Samen met een andere persoon vreesde heeft hij met anderen bijgedragen naar de plannen van Jan Fokke en Paul en er oedeer van te zijn dat alles goed voer blijft hij de hele nacht in de buurt om te zien dat de vrieskast er geen teken van vriesen bereikt.

Twee na ochtend vreesde hij ik me in een droespek. Paul en Jan Fokke hebben dan al een tentje opgezet in de vrieskast waar de temperatuur langzaam van min twintig naar

“De kans dat het niet lukt is een procent of tien.” Paul heeft alle vertrouwen



Verlaggever Douwe de Haan, Jan Fokke Oosterhof en Paul Kamphuis (links).

Wanneer alle apparatuur het ijdele is doen en de tent alleen nog systeem wordt verlicht deze een klein lampje op het hoofd van Jan Fokke komen de verhalen los.

Jan Fokke: “Het grootste risico op Groenland is een mogelijke ontmoeting met een ijsbeer. We krijgen nog een speciale training hoe we die beesten op afstand moeten houden, maar het belangrijkste is wel dat je niet doet alsof je een reusachtig beest van dat veld is en een lekker hapje.”

PAUL: “OP DE ZUIDPOOL moeten we vervolgens heel voorzichtig zijn met gletsjerspleten. In de koelcel hebben zij een paar geprotesten totwe aan elkaar verbonden. Als de worst die dan in zo'n spleet kleeft moet de andere hand op zijn wijzigers kunnen houden voor de slecht over de rand gaat en anders is het einde oefening.” Jan Fokke: “We hebben wel wat reddingsmiddelen gebreid maar ik wil het vriespunt duurzaam maar het is niet vriespunt maar” Paul: “Eigenlijk moet je er voor zorgen dat de temperatuur constant over de tijd voert te zijn, maar de kans dat dat niet lukt is een procent of tien. Dat is het avontuur!” Nu we het gesprek halverwege de nacht onderbreken voor een stuk gitaar troef. Ik stiltijf de lepel niet langer dan een fractie van een seconde mijn lippen aan te laten raken. Je voelt het over direct aan voelende. “Op een gegeven moment zal iemand zeggen om dat we niet spreken”, zegt Paul. “En groter compliment kan je me niet maken!”

DOUWE DE HAAN
Bos van de Haan (rechts) met Paul

Avonturiers overnachten in koelcel Sligro als voorbereiding op Zuidpooltrip Bij min veertig tussen de frikadellen

DOUWE DE HAAN

LEVEN - Waar kan een ontdekkingsreiziger zich beter voorbereiden op een reis naar de Zuidpool dan in de koelcel van de plaatselijke grootbedrijf Sligro-eigenaar Anno de Jong had zijn vriezer er gisteren nog maar even wat meer voor afgekoeld. De Leidse ontdekkingsreizigers Paul Kamphuis en Jan Fokke Oosterhof kwamen afgelopen nacht slapen in een koelcel met een temperatuur van min veertig graden Celsius. De twee proberen op die manier te trainen voor hun missie het bereiken van de geografische Zuidpool.

Wel eens beocht hoe je een gladdie thermoskan koffie open kunt maken met wollen handschoenen? De oplossing: steken luchtlers onder een stuk tape, erplaat op de dop. Paul Kamphuis: “Dan creëer je grip en kun je het zo openmaken.” Zomaar even een handigheidje dat het Kamphuis en Oosterhof wat makkelijker moet maken als zij binnenkort op poolspedite gaan.

Avontuurlijk Oosterhof en Kamphuis in het bloed. De één (Kamphuis) voltooide de oosterselijke Spurtathlon (246 kilometer hardlopen tussen de Griekse wouden Athene en Sparta). De ander Oosterhof liep een Zwitserse marathon dwars



Jan Fokke Oosterhof en Paul Kamphuis oefenen voor hun doelen.

DOUWE DE HAAN

door de Alpen. Op de weblog www.letmedranforaday.com waar ze hun avonturen vastleggen staat elke dag hoeveel graden het is op de Zuidpool. Deze dagen rakte de thermometer bijvoorbeeld niet verder dan min 60 graden Celsius. Wat beoekt ze om gerant-

lijk zo'n zware tocht te onderneemen? Jan Fokke Oosterhof, in het dagelijks leven marketingchef, wil zichzelf leren kennen op het ijsachtige puntje van de aarde. “Als ga een droom verworperlijken die ik al heel lang heb. Op een dag had ik het er met Paul over. Die had zo'n

zeldse droom. We zamen met onze expeditie ook geld in voor het kinderziekenhuis Kika. Zo hebben we een vlag die we op de geografische Zuidpool plaatsen. Daar maken we een foto van die we dan velen. Dat geld en de verkoop van zogenaamde kerstkaarten konse ten goe-

de van Kika.”
De nacht in de koelcel moest vrieskou de omstandigheden ruwbouwen dat de twee mannen straks voor ogen staan. Een ochtend training vult in april als te het ook zo onherbergzame Groenland van noord naar zuid gaan bevreemden.
Oosterhof en Kamphuis kunnen staan er bevriezers klaar om, waar nodig, in te sprengen. “Maar die kunnen wel eens naar opkijken als ze ons bellen ter controle.” Kamphuis - voor de kust is hij loopbaanbegeleider - legt uit: “Als je zo lang in een koude omgeving bent, wordt je bloed stroperiger en gaat alles trager. Dan kunnen we dus wel eens wat suttig overkomen.”
Aan het vriespunt voor de expeditie hebben de twee koude kikkers ook goeds. Expeditie-matrasen, zoals te hun culinaire versnaperingen tijdens de reizen noemen, moeten de hongerige maag vullen. Gelukkig maar dat de twee koude kikkers vreesde de beschikking hebben over de diepvriesmatrasen van de Sligro.
Een dag is er altijd nog het vriespunt verlangen van het bereiken van het zuidelijkste punt van de aarde dat de koude kikkers in zich velen. Dat verlangen moet ervoor zorgen dat Kamphuis en Oosterhof hun koude kamnatie uiteindelijk ongeschonden kunnen voltooien.

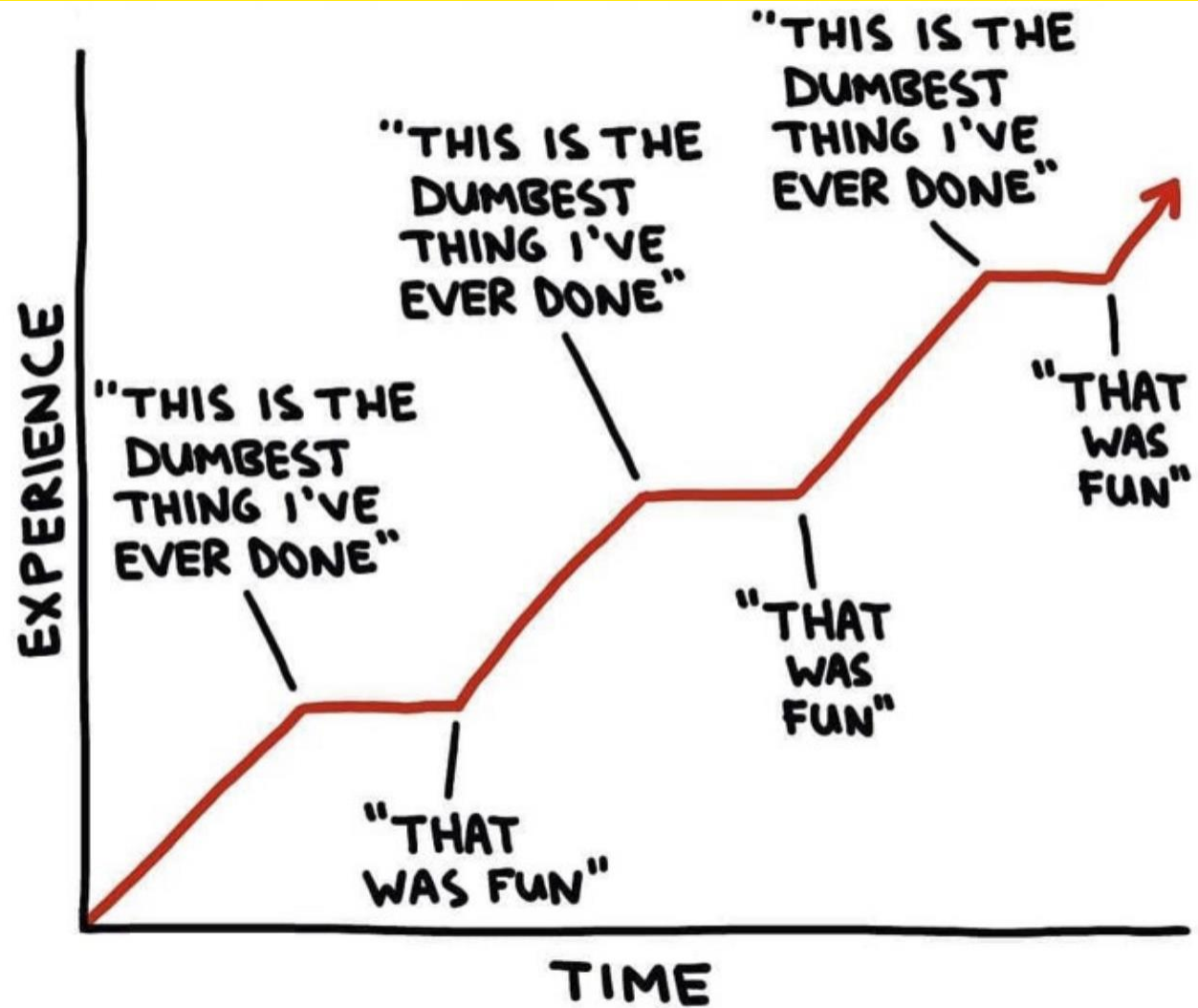


Verlaggever Douwe de Haan, Jan Fokke Oosterhof en Paul Kamphuis (rechts).

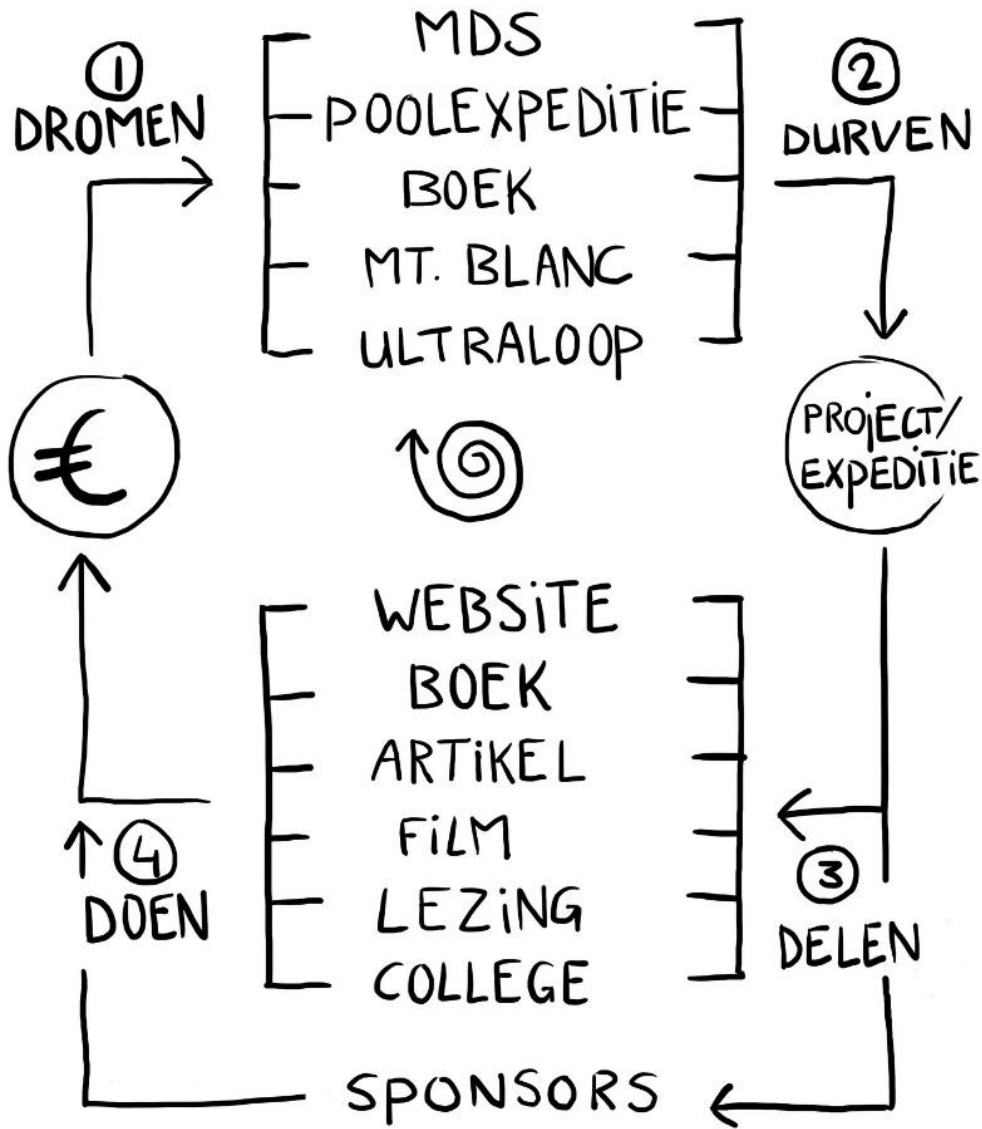


Eureka!

EEN LEVEN VAN (MINI)EXPEDITIES



BUSINESSPLAN REALISEREN VAN MIJN DROMEN



HARDLOPEN MET SUCCES JE GRENZEN VERLEGGEN



Deze real-life film geeft je een blikje in de wereld van twee inspirerende ondernemers en uitdagingers - Jan Fokke Oosterhof en Paul Kamphuis - die hun droom realiseren: te voet naar de Zuidpool op het laatste continent op aarde Antarctica.

In de film zie je beiden van de extreme uitdagingen die de avonturiers aangaan ter voorbereiding op hun barre tocht. Overleven in een vrieser bij min 40C, de beklimming van de Mount Blanc, 245 kilometer non-stop hardlopen in 36 uur en een expeditie op de Groenlandse ijskap met een dramatische ontknoping. Door hun "challenge of human limits" plaatste OOSTER in op de 1ste plaats in de "top 25 avonturiers aller tijden".

Jan Fokke en Paul hebben een duidelijke missie: mensen inspireren om in hun werk, sport, gezin en hobby met hun droom aan de slag te gaan. Dromen, Durven, Doelen en Doen zijn de stappen die je letterlijk verder brengen dan je ooit had kunnen denken. Ze vertellen in deze film met unieke beelden openhartig over het geheim achter het succes van hun onderneming.

BROMEN
Het succes van Paul Kamphuis kwam, behalve dankzij zijn succesvolle onderneming, door zijn passie voor hardlopen. Hoe kan een succesvolle ondernemer zo hardlopen?

DURVEN
De uitdagingen die Paul Kamphuis en Jan Fokke Oosterhof aangaan zijn niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Hoe kun je durven om je droom te realiseren?

DOEN
Hoe kun je je dromen realiseren? Dit is de vraag die Oosterhof en Kamphuis stellen. Hoe kun je de stappen die je wilt zetten, ook daadwerkelijk zetten?

DROMEN
Hoe kun je je dromen realiseren? Dit is de vraag die Oosterhof en Kamphuis stellen. Hoe kun je de stappen die je wilt zetten, ook daadwerkelijk zetten?

Speelbaar: van 16 jaar
Taal: Nederlands

Genre: Inspiratie, een avonturenfilm
© 2010 © Frozen Dreams Media

Deze DVD bevat een documentaire die film van 10 minuten met 30 minuten extra afbeeldingen, afbeeldingen, afbeeldingen, afbeeldingen met afbeeldingen.

AL DVD 16+ FROZEN DREAMS

9 789081 528821

DVD
FROZEN DREAMS DE INSPIRATIEFILM

FROZEN DREAMS

De inspiratiefilm



JAN FOKKE OOSTERHOF



PAUL KAMPHUIS

Dromen Durven Doelen Doen





11E IN TOP 25

GROOTSTE AVONTURIERS ALLERTIJDEN

SBS6

**IF IT DOESN'T SUCK
WE DON'T DO IT!**



A person wearing a blue and orange jacket, black pants, and a headlamp stands with their arms raised in a celebratory gesture. They are positioned in front of a dark building with a grid-like pattern of windows. A yellow and black backpack with reflective lights is on the ground in front of them. The scene is illuminated by a bright light source, possibly a camera flash, creating a strong shadow on the ground.

**THAT DAY, FOR NO PARTICULAR REASON, I
DECIDED TO GO FOR A LITTLE RUN...**

FOKKIE GUMP

6 ETAPPES

LANGSTE ETAPPE 80-100K

OVERDAG 50 GRADEN, 'S NACHTS 0

**SELSUFFICIENT
10 KILO BEPAKKING**

9,5-12 L WATER PER DAG

977 DEELNEMERS UIT 49 LANDEN

2 KAMELEN





Vierdaagse met Kortsluiting

Zes mensen met Multiple Sclerose lopen de Vierdaagse



Belinda



Petra



Margreet

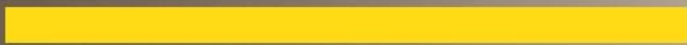
OPINIE COMMENTAAR

Door falend overheidsbeleid zijn veel jongeren terechtgekomen in een situatie van 'uitgesteld leven'

Peter Giesen 1 september 2019, 18:05



**You don't have to be great to start,
but you have to start to be great**



The end of the World as we know it...



merica Today

HIRLEYS





**THE TRAILS ARE
CALLING AND I
MUST GO...**

TELEFOON

06-46321317

EMAIL

janfokke@oosterhof.cc

WEBSITE

janfokkeoosterhof.nl