

Samen pionieren



Rogier Broeksteeg en deelnemer Sjaak Bergen

Handbiketeam de Rijndam Racers van Revalidatiecentrum Rijndam uit Rotterdam bestaat deze zomer tien jaar. Dit jubileum had op 18 juni jl. tijdens de HandbikeBattle gevierd moeten worden op de Kaunertalergletscherstrasse in Tirol. Maar het Coronavirus gooide roet in het eten, waardoor de Battle pas op 17 juni 2021 weer plaatsvindt. Als trouwe sponsor van de Rijndam Racers wil LetselschadeNEWS dit jubileum niet ongemerkt voorbij laten gaan. Dus spraken we af met drie begeleiders die vanaf het eerste begin betrokken zijn bij de Rijndam Racers. Samen met Janny van Bergeijk, Jan Kamberg en Rogier Broeksteeg, medewerkers van Rijndam Revalidatiecentrum, blikken we terug.

Door Floor Verhees

Oostenrijk

Het team Rijndam Racers bestaat uit zes handbikers met een dwarslaesie of amputatie en zes buddy's. Ieder jaar wordt het team opnieuw samengesteld uit (oud-)revalidanten van Rijndam Revalidatiecentrum. De zes buddy's, die op vrijwillige basis de handbikers vergezellen, zijn medewerkers van Rijndam. Dit jaar zou het team meedoen aan de achtste editie van de HandbikeBattle in Oostenrijk om daar de Kaunertalergletscherstrasse te beklimmen op een handbike die wordt voortbewogen door armkracht. Tijdens de 20 km lange rit met bijna 1.000 hoogtemeters en hellingen tot 14 strijden zij tegen teams van twaalf andere revalidatiecentra. De start is op 1287 m en de finish op 2150 m hoogte (Ochsenalm). Onder het motto 'Meedoen is belangrijker dan winnen' wordt de race gereden. Hoewel het competitie-element wel degelijk aanwezig is, want hoe trots zijn de Rijndam Racers dat zij al drie jaar op rij de winnende beker mee naar Rotterdam nemen.

Van Alpe d'Huzes naar HandbikeBattle

Het verhaal van de Rijndam Racers begint echter niet bij de HandbikeBattle in Oostenrijk, maar al in 2011 met deelname aan de Alpe d'HuZes in Frankrijk voor het KWF-fonds.

Rogier Broeksteeg was daar aanwezig samen met Linda Valent en Mechteld Hagoort met de teams de Rijndam Racers en HelioHeroes van Revalidatiecentrum Heliomare. Rogier vertelt: "Het was in Frankrijk bovenop de Alpe d'Huez, na afloop van de Alpe d'HuZes, waar het idee ontstond om een vergelijkbaar evenement te organiseren voor uitsluitend handbikers. Alle drie waren we toch wel ontdaan door wat het meedoen aan zo'n sportief evenement teweegbracht bij de deelnemers. De drive om door te gaan en het beste uit jezelf te halen, voerde de boventoon bij beide teams. En dan de ontlasting van emoties op de top van de berg na afloop, ja, het was in één woord fantastisch." Dus zo geschiedde en werd de daad bij het woord gevoegd. Op initiatief van Linda Valent, Mechteld Hagoort en Rogier Broeksteeg werd in 2013 de Stichting Handbike Events opgericht in samenwerking met een team van tien professionals uit verschillende revalidatiecentra. De HandbikeBattle is het belangrijkste event van de stichting. Voor de eerste editie hadden zich 48 deelnemers ingeschreven, waaronder uiteraard de Rijndam Racers, en ook de HelioHeroes. Inmiddels zijn we acht jaar verder en is de Battle uitgegroeid tot een evenement met 125 deelnemers. "De aanleiding voor het organiseren van de HandbikeBattle kwam vooral



v.l.n.r. John Jongeneel, Janny van Bergeijk, Jan Kamberg en Conny Mackloet



Janny van Bergeijk



Jan Kamberg als buddy van Lisette



Jan Kamberg

voort uit het besef dat een extreme sportieve uitdaging meer is dan alleen het verbeteren van je conditie. Het is een life changing event, waardoor het niet alleen een unieke ervaring wordt, maar waardoor er ook werkelijk iets kan veranderen," aldus Rogier. "Met name de extremiteit zorgt ervoor dat het resultaat hoger wordt. Om het beoogde doel te behalen, dient een deelnemer echt te veranderen in verschillende opzichten, zoals eten, leefstijl, dagplanning. Daarnaast helpt de kracht van saamhorigheid in een team om door te gaan en niet op te geven," vult Jan Kamberg aan.

Rijndam Racers

Daar waar door medewerkers van revalidatiecentrum Rijndam tien jaar geleden nog (oud)revalidanten werden benaderd om mee te doen met de Rijndam Racers aan de HandbikeBattle,

'10 Jaar team Rijndam Racers'

is dat anno 2020 niet meer nodig. Voor zowel potentiële handbikers als buddy's geldt dat men zichzelf aanmeldt. "Het enthousiasme van oud-teamleden van de Rijndam Racers werkt aanstekelijk op anderen. Daar ben ik wel trots op," aldus Jan. "Voor ons als organisatie begint het echte werk bij de samenstelling van het team. Zes personen bij elkaar brengen, die zowel qua karakter als qua fysieke beperking en begeleiding bij elkaar passen, elkaar uitdagen en ook aanvullen, is wel een uitdaging. Tot nu toe lukte het altijd om een team bij elkaar te krijgen dat in balans is. Datzelfde geldt voor de

buddy's. We zorgen ervoor dat we twee ervaren buddy's hebben en vier nieuwe. Dit laatste omdat we vinden dat al onze collega's de kans moeten krijgen om onderdeel te zijn van dit fantastische team en vervolgens deel te nemen aan een uniek event." Janny van Bergeijk: "Zo ben ik zelf ook vanaf het begin betrokken geraakt bij de Rijndam Racers. Met mijn achtergrond in de wedstrijd sport zag ik het wel zitten een bijdrage te leveren aan de trainingen. Als ik terugkijk op de afgelopen tien jaar dan zijn we op trainingsvlak flink geprofessionaliseerd. Daar waar we nog startte met een 'los schemaatje' met trainingstips, kunnen we tegenwoordig op basis van de resultaten van individuele tests en de kennis die we hebben opgedaan, echt maatwerk bieden met een individueel trainingsprogramma. Waarbij we veel meer rekening houden met een

geleidelijke trainingsopbouw. Doordat we de eerste maanden binnen trainen, leren we de deelnemers goed kennen, waardoor je ook nog eens beter kunt aansluiten op mogelijke valkuilen en kwaliteiten. Dat is heel waardevol in het trainingsproces. Je ziet dan hele mooie dingen gebeuren bij mensen. Dat is echt ieder jaar weer bijzonder."

'Er gebeuren altijd mooie dingen'

Trainen en groeien

Het klaarstomen van het team voor de HandbikeBattle is een zorgvuldig opgebouwd proces. Het draait dus niet alleen om heel veel kilometers maken op de handbike, maar het is veel meer dan dat. Rogier: "Eigenlijk zou het onderdeel moeten zijn van een revalidatietraject. Het is dat ons reguliere zorgsysteem daar niet op ingericht is, maar zo'n sportieve uitdaging aangaan samen met een team van lotgenoten, valt wel in de categorie 'maatschappelijk leertraject'. Want wanneer je deze uitdaging met jezelf durft aan te gaan, ben je genooddaakt uit je comfortzone te komen. In zo'n geval lijkt een trainingstraject meer op een 'spel' van bij iedere stap uit evenwicht raken en weer op zoek gaan naar een nieuwe balans, dat levert in de regel openheid en vertrouwen op. Het samen optrekken van een team tijdens het trainingsweekend in de Ardennen en in de wedstrijdweek in Oostenrijk is ontzettend leerzaam voor alle deelnemers. Het van elkaar leren, draagt bij aan zelfstandigheid en onafhankelijkheid." Jan haakt daarop aan: "Het is echt mooi om van dichtbij te zien, hoe mensen niet alleen fysiek

groeien, maar ook mentaal. Je moet je voorstellen dat sommige mensen na hun ongeval bijvoorbeeld niet meer op reis zijn geweest. En nu ervaren ze toch ineens zelf dat het wel gewoon kan. Dat is zo'n boost voor het zelfvertrouwen. De impact die dat heeft, zie je terug op allerlei vlakken. En dat hoeft niet alleen op sportief gebied te zijn." Rogier reageert meteen: "Ik herinner mij een deelnemer die dankzij zijn deelname aan de Battle, besloot om weer als docent aan de slag te gaan. Nu durfde hij dat weer. Zulke keuzes zijn doorslaggevend voor hoe iemand in het leven staat. Dat is toch mooi!"

De wetenschap

Metten is weten, zelfs als voorbeelden uit de praktijk, waarbij het resultaat van bewegen zichtbaar is, het meest tot de verbeelding spreken. Want wisten we tien jaar geleden ook wel dat mensen in een rolstoel meer risico liepen op fysieke klachten dan de valide medemens, toch is het waardevol als de onderzoeksresultaten deze aanname onderschrijven. Rogier: "Vanaf het eerste begin hebben we gepromoot dat deelname aan de HandbikeBattle bijdraagt aan een actievere leefstijl, meer fitheid & beter psychisch functioneren. Mede dankzij de bevindingen van arts en bewegingswetenschapper Ingrid Kouwijzer is dat ook bevestigd." Het onderzoek in een notendop: Sinds 2013 zijn ruim 300 deelnemers herhaaldelijk op verschillende momenten voor en na de Battle getest. Ondanks dat het onderzoek nog niet is afgerond, is al wel bekend dat de fitheid op groepsniveau met 7 tot 16 procent toeneemt. Daarnaast wijst het onderzoek uit dat deelnemers niet alleen fitter, maar ook gezonder worden. Uit de vragenlijsten blijkt dat ze hoger scoren op de kwaliteit van leven. Ze zitten lekkerder in hun vel. "Het is dus echt meer dan alleen het verbeteren van conditie!"

'Actieve leefstijl dankzij handbiken'

Trots

"We zijn met de Rijndam Racers klein begonnen, maar inmiddels uitgegroeid tot een professioneel team," aldus Jan. "In de afgelopen tien jaar hebben we een berg aan ervaring opgedaan. De taken zijn goed verdeeld. De trainingsprogramma's hebben we iedere keer aangepast waar nodig. Ik durf wel te zeggen dat het samen pionieren is uitgegroeid tot een ware geoliede machine," vult een tevreden Janny aan. Unaniem zijn ze overtuigd van de positieve impact van de Rijndam Racers. Rogier: "Ieder jaar zie ik weer deelnemers die niet alleen conditioneel groei doormaken, ook mentaal zie ik ze sterker worden. Het is heel bijzonder om dat van dichtbij mee te maken." Janny vult aan: "Als het je lukt om op eigen kracht bovenaan de berg te komen, dan ziet de wereld er toch even anders uit en dat biedt perspectief in het gewone leven. Soms lijkt het wel of eerdere hobbels in het leven daardoor minder groot worden." Het is en blijft een hels karwei om die berg op te komen. Dat gaat echt niet vanzelf. Het vergt het uiterste van deelnemers zelf en dat vindt iedere toeschouwer keer op keer bewonderingswaardig. Helaas moesten de Rijndam Racers en alle andere teams deze keer een jaartje langer wachten om hun prestaties te laten zien. De zes fanatieke dames gaan dat alsnog doen op donderdag 17 juni in 2021. Ook voor volgend jaar geldt weer; meedoen is belangrijker dan winnen, maar wat zou het geweldig zijn als de Rijndam Racers voor de vierde keer de beker binnenhalen. Go girls go. ♦