

Dit is de nieuwsbrief van de Rijndam Racers. Op donderdag 18 juni 2015 doet een team van zes handbikers mee aan de HandbikeBattle (www.handbikebattle.nl). Ze gaan samen met hun buddy de uitdaging aan om de Kaunertalergletscherstrasse in Oostenrijk te beklimmen op hun fiets die wordt voortbewogen door armkracht. Daarbij strijden zij tegen teams uit andere revalidatiecentra in Nederland en daarbuiten. Steeds geldt: meedoen is belangrijker dan winnen. Hoogste doel is het bereiken van de Ochsenalm op 2150 meter hoogte.

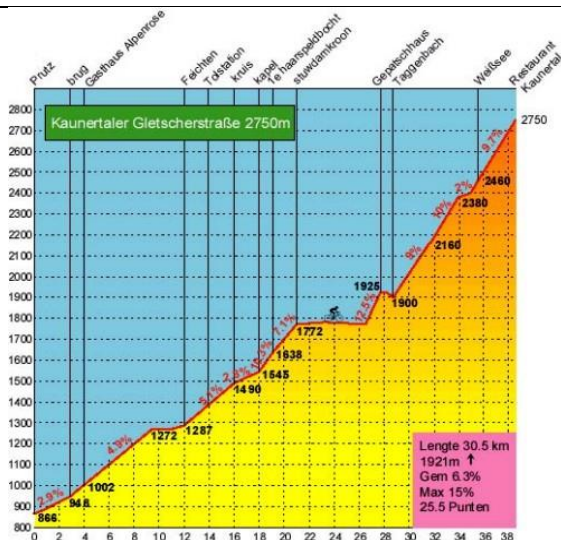


Vlnr: John Jongeneel en buddy Conny van der Ham, Andrzej Lawnicak en buddy Geert-Willem Koenen, Sjaak van Bergen en buddy Henk den Besten, Juan Dekkers en buddy Martin Smeulers (niet op foto), Pim van Hekken en buddy Paul ter Horst, Gert-Jan van Leeuwen en buddy Marc Evers.

## Doel

De Rijndam Racers promoten de handbikesport en laten zien dat mensen met een dwarslaesie of amputatie grote uitdagingen kunnen aangaan. Als aanvullend doel bedachten de Rijndam Racers het stimuleren van talentontwikkeling bij patiënten van Rijndam revalidatiecentrum al tijdens de revalidatiebehandeling. Concreet werven zij sponsorgelden voor de aanschaf van een handbike. Via deze handbike kunnen patiënten al in een vroeg stadium kennismaken met de handbikesport.





## HandbikeBattle 2015

De HandbikeBattle is een uitdagende handbike-wedstrijd die op 18 juni 2015 plaatsvindt op de adembenemende Kaunertalergletscherstrasse in Oostenrijk. Een prachtige klim van 20 km met de start op 1287 m en de finish op 2150 m.

Teams van revalidatiecentra in Nederland en (hopelijk) ook het buitenland nemen het tegen elkaar op in het teamklassement, maar er is ook een individueel klassement.

De eerste en tweede HandbikeBattle waren een groot succes. Alle deelnemers bereikten de eindstreep en daarmee bewezen ze dat er veel meer mogelijk is dan je denkt als je een dwarslaesie of amputatie hebt. Daarnaast was de saamhorigheid in de teams, maar ook tussen de teams onderling opvallend groot. De onderlinge uitwisseling van kennis en ervaringen bleek waardevol en inspirerend.

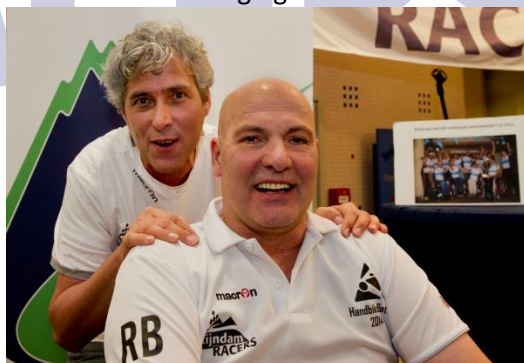
## Kickoff

Sponsors, oude en nieuwe teamleden, collega's en andere belangstellenden verzamelden zich op donderdag 8 januari 2015 in de centrale hal van Rijndam, locatie Westersingel voor de kickoff van het nieuwe team Rijndam Racers.

Zij zagen het filmpje van de HandbikeBattle 2014, waren getuige van de overhandiging van de met sponsorgeld bij elkaar gefietste E-bike van Double Performance voor Rijndam patiënten en hoorden hoe ambassadeur Lucinda Brand (wielrenster) de handbikers een hart onder de riem stak. Handbiker Pim van Hekken, inmiddels ervaringdeskundige in het Rijndam Racers team heeft verteld hoe zwaar maar ook hoe ontzettend gaaf deze uitdaging is. Als klap op de vuurpijl stelde projectleider Jan Kamberg het team 2015 voor: zes enthousiaste (ex-)patiënten van Rijndam en hun buddy's. In de volgende nieuwsbrief volgt een nadere kennismaking.



Overhandiging E-handbike



Sjaak met buddy Henk





### Inspanningstesten 2015

In januari 2015 zijn alle Rijndam Racers medische gekeurd. Hierna is getest hoe fit iedereen was en zijn de individuele trainingsprogramma's samengesteld. Want er zal hard getraind moeten worden voor de Battle 2015. Bij de één moeten er kilo's af, bij de ander moet er vooral kracht bij komen en daarnaast zal iedereen een super goede conditie moeten krijgen.

Een belangrijk onderdeel van de testen was de maximale inspanningstest. Bij deze test moet iemand met een handbike in een fietsergometer steeds zwaarder fietsen. De test wordt pas gestopt als iemand volledig uitgeput is. Dan weten we de maximale hartslag, het maximale vermogen en maximale zuurstofopname. Dit zijn belangrijke maten om zicht te krijgen op iemands fitheid. Daarnaast lieten onze Rijndam Racers zien dat ze super gemotiveerd zijn en dat ze graag een goede prestatie neer zetten. Het fanatisme spatte er af.

### Activiteitenbegeleiding bedankt!

De activiteitenbegeleiding van Rijndam locatie Westersingel heeft vanaf eind oktober haar magazijn leeg verkocht. Alle spullen zijn gemaakt of versierd door de patiënten. De opbrengst van €293,- gaat naar de Rijndam Racers. Wat een mooi initiatief!



### Agenda

Voordat de HandbikeBattle plaatsvindt, zijn er trainingsmomenten, medische testen en sponsoractiviteiten.

- 1 april: Move Forward Clinic  
Ochtend programma in Rijndam, locatie Westersingel, middagprogramma Wielclub Ahoy bij Zestienhoven
- 16 maart: classificaties
- 10-12 april: trainingsweekend in Medendorf, Ardennen, België
- 18 april: trainingsdag op en rondom de Posbank in Rheden
- 30 mei: Koos Moerenhout Classic
- januari-juni: tussentijdse trainingen
- januari-juni: testen
- 14-20 juni: evenement HandbikeBattle in het Kaunertal, Tirol, Oostenrijk



Kaunertalergletscherstrasse

### Sponsors:



**Rijndam**  
Orthopedietechniek



### Sponsors

Zonder sponsorgelden is deelname aan de HandbikeBattle voor de Rijndam Racers niet mogelijk. **Voor de deelname van 2015 zijn de Rijndam Racers nog op zoek naar een hoofdsponsor.**

Andere bedrijven hebben zich inmiddels aangemeld als sponsor. De één levert een bijdrage in geld, de ander in middelen. De Rijndam Racers zijn blij met alle hulp.

Kijk op de [www.rijndamracers.nl](http://www.rijndamracers.nl) voor meer informatie over sponsormogelijkheden of neem contact op met Rogier Broeksteeg, [r.broeksteeg@rijndam.nl](mailto:r.broeksteeg@rijndam.nl).

Donaties in welke vorm dan ook, zijn van harte welkom op het rekeningnummer van de Rijndam Racers: 1591.22.406 (Rabobank) t.n.v. Rijndam Revalidatiecentrum inzake de HandbikeBattle.

LETSELSCHADE  
**NEWS**



**Rijndam Racers op Facebook & Twitter**

Regelmatig publiceren de Rijndam Racers nieuwtjes op Facebook en Twitter. Wil je op de hoogte blijven van de trainingen, testdagen, sponsoractiviteiten en andere wetenswaardigheden, 'like' ons dan op [www.facebook.com/RijndamRacers](http://www.facebook.com/RijndamRacers) of volg ons op [www.twitter.com/RijndamRacers](http://www.twitter.com/RijndamRacers).

vind ons op  
**facebook**

Op [www.rijndamracers.nl](http://www.rijndamracers.nl) publiceren wij regelmatig nieuwe berichten. Je vindt er verhalen van de handbikers en verder staat er allerlei informatie over sponsoring van de Rijndam Racers.

Heb je berichten voor deze nieuwsbrief? Stuur ze naar Annemarie Boekee /Linda de Joode: [rijndamracers@rijndam.nl](mailto:rijndamracers@rijndam.nl).

Wil je op de verzendlijst of ken je iemand die het leuk vindt de nieuwsbrief te ontvangen? Mail het e-mail adres naar [rijndamracers@rijndam.nl](mailto:rijndamracers@rijndam.nl)