



## NIEUWS

2013, nummer 2, 1 februari 2013

---

Dit is de nieuwsbrief van de Rijndam Racers. Op donderdag 13 juni 2013 doet een team van zeven handbikers mee aan de Handbikebattle ([www.handbikebattle.nl](http://www.handbikebattle.nl)). Ze gaan 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. Maar steeds geldt: meedoen is belangrijker dan winnen. Hoogste doel is het bereiken van de Ochsenalm op 2150 meter hoogte.

Met de nieuwsbrief houden we je op de hoogte van de belangrijkste vorderingen.

### Het team

Het team Rijndam Racers 2013 bestaat naast handbikers ook uit buddy's. Dit zijn de duo's:

- Dick van Leeuwen, buddy Marielle Aarden
- Erik Vermeulen, buddy Martin Smeulers
- Mischa Hielkema, buddy Nelie Sikkema
- Pim van Hekken, buddy Paul ter Horst
- Roger Daal, buddy Jan Kamberg
- Toon Patzer, buddy Geert-Willem Koenen
- Vincent Harte, buddy Marc Evers



Verdere begeleiding: Rogier Broeksteeg (projectleider), Remco Timmermans (arts), Tebbe Sluis (arts), Karin Postma (testen), Janny van Bergeijk (accommodatie), Annemarie Boeke (verpleegkundige), Linda de Joode (communicatie) en Jolanda Polhuijs (communicatie).



### Hoofdsponsor

Goed nieuws! Met trots presenteren de Rijndam Racers hun hoofdsponsor voor het Handbikebattle evenement: Directzorg.

Directzorg is een goed georganiseerde thuiszorg-organisatie en heeft haar werkgebied in Zuid-Holland. Met grote betrokkenheid en een warm kloppend hart biedt Directzorg haar cliënten thuiszorg die op de wensen van de individuele cliënt is afgestemd. Echt maatwerk dus.

Eén van de Rijndam Racers is cliënt bij Directzorg. Hij maakte deze organisatie enthousiast voor het hoofdsponsorschap.

Directzorg toont zich een actieve sponsor. Naast een financiële bijdrage levert deze organisatie mankracht tijdens de Handbikebattle in Oostenrijk. Er reizen verpleegkundigen en toeschouwers mee.

## Actie! Noren schaatsen slijpen

Nelie Sikkema en Janny van Bergeijk slijpen op donderdag 7 februari tussen 15.00 en 19.00 uur noren in de centrale hal van de locatie Westersingel. De kosten zijn € 10 per paar en de opbrengst is voor de Rijndam Racers.

Je kunt je schaatsen voor 7 februari inleveren bij Nelie (locatie Westersingel, 010-2412416) of bij Janny (locatie Albert Schweitzer ziekenhuis in Dordrecht, 078-6523172).

Langsbrengen op 7 februari kan natuurlijk ook. Dan zie je direct de dames in actie.

Je levert de schaatsen aan per paar, de veters aan elkaar in een losse lus met daarbij een briefje met naam, afdeling en telefoonnummer in de schoen.

Laat die kans op scherpe schaatsen niet voorbij gaan en steun de Rijndam Racers!



André Meeder, directeur Directzorg

## Kickoff

Op 10 januari vond de kickoff plaats. De officiële start van een nieuw seizoen Rijndam Racers.

Er was een korte terugblik op de activiteiten van de Rijndam Racers in 2011 en 2012, nadere informatie over de Handbikebattle en een kennismaking met de handbikers, hun buddy's en overige vrijwilligers. André Meeder, directeur van Directzorg, vertelde waarom Directzorg hoofdsponsor wil zijn van de Rijndam Racers. Verder werden ideeën uitgewisseld voor sponsoracties. Aan het einde van de kickoff gingen alle teamleden en de hoofdsponsor op de foto.

## Inspanningstesten

De handbikers Dick en Vincent ondergingen op woensdagavond 30 januari hun eerste inspanningstest ter voorbereiding op de Handbikebattle. Ze hebben laten zien wat ze waard zijn. Hun buddy's Marc en Mariella hebben ook hun kwaliteiten getoond. Dat belooft wat, die koppels. Revalidatiearts Remco Timmermans deed het medische gedeelte van de test. De fysieke testen werden begeleid door bewegingsonderzoeker Karin Postma, bewegingsagoog Paul ter Horst en PhD student Carla Nooijen. Carla bedanken we heel hartelijk omdat ze geheel belangeloos de hele avond haar expertise met het testen met de tacx heeft ingezet. Ook Paul bedankt voor het opbouwen van alle fietsen en tacxen. Dat was een hele klus.

De testdag voor de overige handbikers is op dinsdag 12 februari om respectievelijk vanaf 18.00 uur in de onderzoekruimte van Rijndam, locatie Westersingel.

Meer informatie: [www.rijndamracers.nl](http://www.rijndamracers.nl) of [www.opgevenisgeenoptie.nl](http://www.opgevenisgeenoptie.nl)





### **Kennismaken met ..... Erik Vermeulen**

Ik ben Erik Vermeulen, geboren in Eindhoven en op m'n 20<sup>ste</sup> verhuisd naar Spijkenisse. Daar woon ik met mijn vrouw Arijana.

Op 12 april 2012, elf dagen na mijn negende (en tevens laatste) marathon werd ik wakker met een dwarslaesie. Ik had een bloeding in mijn ruggenmerg en in twee weken tijd degradeerde ik van top-fit naar verlamd tot drie centimeter boven mijn navel. Hierdoor kon ik bijvoorbeeld niet eens rechtop zitten zonder leuning. Na een intensief programma in Rijndam ben ik mobieler geworden. Ik heb heel wat functies terug, maar zonder rolstoel kan ik niet functioneren (wel zitten zonder rugleuning).

In Rijndam maakte ik kennis met verschillende sporten, maar handbiken was zonder twijfel mijn favoriet. Ik train sinds afgelopen zomer twee tot drie keer per week op de rollerbank. Wanneer ik mijn eigen aankoppelbare handbike heb, ga ik dit ook thuis doen. Daarnaast verwacht ik dit voorjaar mijn eigen vastframe handbike, waarmee ik vele kilometers wil gaan maken met als hoogtepunt het bedwingen van de berg in Oostenrijk. Het spreekt voor zich dat ik niet lang hoefde na te denken toen me gevraagd werd om mee te gaan naar Oostenrijk. Het wordt voor mij de eerste keer dat ik zoiets doe, dus ik sta open voor alle tips die de ervaren teamgenoten me geven. Naast hardloper was ik ook een fervent kickboxer, dus ik weet wat het betekent om pijn te (laten) lijden en toch door te gaan. Deze ervaringen helpen me in juni de berg op.

Ik hoop dat we een geweldige week zullen beleven in juni. Voor mij persoonlijk zal die symbool staan voor een frisse start van een nieuwe uitdaging.

### **Sponsors**

Ook andere bedrijven hebben zich aangemeld als sponsor. De één levert een bijdrage in geld, de ander in middelen (bijvoorbeeld een kleine vrachtwagen). De Rijndam Racers zijn blij met alle hulp.

Kijk op de website voor meer informatie over sponsormogelijkheden of neem contact op met Rogier Broeksteeg, 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 The Handbike Battle.





vind ons op  
**facebook**

### Rijndam Racers op Facebook

Sinds 26 januari staan we op Facebook. Regelmatig publiceren we nieuwtjes. 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).

Daarnaast blijven we natuurlijk ook regelmatig berichtjes met foto's (tweets) versturen via Twitter.

### Agenda

- 1 februari  
Informatiebijeenkomst over de Handbikebattle voor contactpersonen van alle teams bij revalidatiecentrum de Hoogstraat in Utrecht.
- 7 februari  
Schaatsen slijpen door Janny en Nelie (sponsoractie).
- 12 februari  
Inspanningstesten in testruimte, Rijndam, locatie Westersingel.
- 6 maart  
Workshop Handbiken, powered by Move Forward in Rijndam, locatie Westersingel. Voor iedereen die geïnteresseerd is in de handbikesport en -producten. Meer info: [www.moveforward.nu](http://www.moveforward.nu)

### Agenda (vervolg)

- maart (definitieve datum volgt)  
Coloplast trainings- en informatiedag  
Meer info via [www.handbikebattle.nl](http://www.handbikebattle.nl)
- 19-21 april  
trainingsweekend Ardennen
- 13 juni  
Handbikebattle

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 Jolanda Polhuijs: [j.polhuijs@rijndam.nl](mailto:j.polhuijs@rijndam.nl).

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