



HandbikeBattle



NIEUWS

2013, nummer 3, 2 april 2013

Dit is de nieuwsbrief van de Rijndam Racers. Op donderdag 13 juni 2013 doet een team van zes handbikers mee aan de HandbikeBattle (www.handbikebattle.nl). Ze gaan de uitdaging aan om de Kاونertalergletscherstrasse 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 Mariella Aarden
- Erik Vermeulen, buddy Martin Smeulers
- Mischa Hielkema, buddy Nelia Sikkema
- Pim van Hekken, buddy Paul ter Horst
- Toon Patzer, buddy Geert-Willem Koenen
- Vincent Harte, buddy Marc Evers

Onlangs nam handbiker Roger Daal het besluit niet mee te gaan. Hij ondervindt te veel fysieke problemen van het trainen. Jammer, het team gaat hem zeker missen.

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).



Team tijdens Handbike Clinic powered by Move Forward. De shirts zijn gesponsord door hoofdsponsor Directzorg.



Nieuwe ambassadrice: Lucinda Brand

De Rijndam Racers zijn trots dat Lucinda Brand, 23 jaar en wielrenster in het Rabobank Wielerteam, hun ambassadrice wil zijn. Lucinda licht toe:

'Tijdens mijn opleiding tot bewegingsagoog heb ik een jaar stage gelopen in Rijndam. Paul ter Horst, één van de buddy's van de Rijndam Racers, was mijn stagebegeleider. Hij en ik deelden dezelfde grote interesse: de handbikers. Ik zie handbiken echt als een tak van het wielrennen. Paul en ik hebben nog regelmatig contact. Vorig jaar vertelde hij me over het Alpe d'HuZes avontuur. Dat vond ik toen al ontzettend gaaf. Over het meedoen van de Rijndam Racers aan de HandbikeBattle dit jaar ben ik superenthousiast. Ik wil daar graag een bijdrage aan leveren, maar vanwege mijn drukke schema in het Rabobank Wielerteam kan ik alleen iets betekenen als ambassadrice. In die rol probeer ik een keer aanwezig te zijn bij een activiteit van de handbikers om ze een hart onder de riem te steken. In de winterperiode heb ik het wat rustiger. Dan hoop ik meer te kunnen betekenen. Ik vind het ontzettend mooi dat mensen met een beperking de draad oppakken en zo'n grote uitdaging als het beklimmen van een berg in Oostenrijk durven aan te gaan.'

Trotse sponsor: Directzorg Nederland B.V.

Zorg op maat, persoonlijke aandacht, privacy zijn 3 absolute pijlers essentieel voor de thuiszorg. Directzorg, een goed georganiseerde en dynamische thuiszorgorganisatie, vertaalt deze doelstellingen dagelijks naar haar cliënten. Door het opstellen van een goed zorgleefplan met afspraken gebaseerd op individuele wensen van de cliënt en het vormen van een team met vaste medewerkers, maakt Directzorg het mede mogelijk dat laesiepatiënten zelfstandig kunnen wonen. Vincent Harte cliënt van Directzorg en één van de kanjers van de Rijndam Racers kan dit bevestigen.

Als thuiszorgspecialist op het gebied van cliënten met een laesie ondersteunt Directzorg de Rijndam Racers graag! Wij bewonderen het doorzettingsvermogen en de gedrevenheid van de Racers en hun begeleiding. Naast een financiële bijdrage ondersteunen we ze ook met diverse publiciteitsacties. We proberen zoveel mogelijk aandacht in de pers te krijgen om de handbikesport te promoten:

- In onze aangepaste commercial op TV Rijnmond <http://youtu.be/pQgSg68KPgA> die 2 x per dag te zien is, komen ook handbikes voorbij. Deze beelden zijn geschoten tijdens de inspirerende clinic van 6 maart.
- Met een team van 13 enthousiaste directzorgers zijn we zelfs in Oostenrijk vertegenwoordigd om de handbikers aan te moedigen.
- Op 30 mei wordt er benefietavond georganiseerd in [Eetcafé de Zon](#) in Oostvoorne. Onder het genot van een hapje, drankje verloten wij deze avond o.a. een weekendje weg in een Fletcher hotel in Nederland en een overnachting in het historische hart van Brielle in hotel de Nymph. De kosten voor een kaartje voor deze avond zijn € 37,50 waarvan € 10,00 rechtstreeks naar de Rijndam Racers gaat. Voor meer informatie: officemanagement@directzorg.nl.



Directzorg draagt de Rijndam Racers een warm (zorg) hart toe!



Rijndam RACERS

Inspanningstesten

In februari doorstonden alle Rijndam Racers met succes de medische keuring en inspanningstesten. Dick en Vincent waren als eersten aan de beurt. Als doorgewinterde handbikers testten zij in hun eigen vastframe ligfiets (zie vorige nieuwsbrief).

Op de avond van 12 februari was het de beurt aan Toon, Erik en Roger. Roger met zijn eigen aankoppel-handbike en Toon en Erik met de handbike waarmee zij onder de bezielende leiding van Paul tijdens hun revalidatie trainen. Het werd een bonte avond. Alle aanmoedigingen (wat een drukte) zorgden er zeker voor dat alle drie tot 'het gaatje' zijn gegaan.

Als laatste waren Pim en Mischa aan de beurt. Twee zeer ervaren handbikers die niet voor elkaar onder wilden doen. Het resultaat: twee prachtige maximaal testen waarin alles gegeven werd (ook door de supporters/testers) met vrijwel identieke uitslagen.

De resultaten van de inspanningstesten geven inzicht in hoe fit onze Rijndam Racers op dit moment zijn. Ze worden gebruikt om richting te geven aan de trainingen die vanaf nu voluit zullen plaatsvinden.

Kennismaken met Dick van Leeuwen

Mijn naam is Dick van Leeuwen (1963). Ik woon in Zevenhuizen en werk als controller voor de Ambulancezorg regio Rotterdam Rijnmond. Dat ik nu controller ben van de Ambulancezorg, had ik niet kunnen vermoeden toen ik zo'n vijftien jaar geleden door twee mannen van deze organisatie in een ambulance werd geschoven. Ik had mezelf een kwartier daarvoor bij het mountainbiken met een gangetje van dertig om een boom gewikkeld.

Dat was meer dan mijn rug kon verdragen en ik belandde met een partiële dwarslaesie in het ziekenhuis. Toen ik de kreet 'dwarslaesie' die ochtend voorbij hoorde komen, drongen de implicaties van die diagnose eigenlijk niet direct tot me door. Het paste helemaal niet in mijn belevingswereld, want ik was altijd een uitgesproken bewegelijk type geweest, dat in geen enkel opzicht gewend was aan fysieke beperkingen. Ik had er net elf jaar als beroepsmilitair opzitten en ik deed aan hardlopen, windsurfen, sportklimmen, skydiven en mountainbiken. Mij viel ongevraagd een totaal ander leven ten deel. Ik heb een half jaar doorgebracht in Rijndam en ben uiteindelijk nog heel behoorlijk opgekrabbeld. Onder de overgebleven beperkingen valt met name op dat ik geen reguliere sport op een noemenswaardig niveau kan beoefenen.

De handbike is daarom voor mij bij uitstek het apparaat om ouderwets het snot voor de ogen te sporten. Heerlijk. Hoewel ik wel altijd een solitaire sporter ben geweest, vind ik het toch wel erg leuk om ook eens met een team een uitdaging aan te gaan. Zeker wanneer daarmee de invalidesport beter op de kaart kan worden gezet.



Kennismaken met Vincent Harte

Ik ben Vincent, inmiddels 40 jaar en woonachtig in Schiedam. Ik heb vijf jaar geleden aan een ongeluk met mijn racefiets een dwarslaesie op th5 overgehouden. Daarna heb ik een klein jaar gerevalideerd in Rijndam. Ik ben inmiddels al weer vier jaar thuis en heb mijn leven weer op de rails. Ik werk ook weer als verkeerskundig ontwerper voor het Ingenieursbureau Den Haag.

Sport was altijd al erg belangrijk voor me en ik ben ook blij dat ik mijn energie weer helemaal kwijt kan in het handbiken. Ik train wekelijks met de handbikers van RWC Ahoy in Rotterdam en ik rijd ook wedstrijden. Voor mijn ongeluk fietste ik graag in de Europese berggebieden en zo ben ik ook in het mooie gebied rond het Kaunertal geweest waar we nu de Kaunertaler Gletscherstrasse gaan beklimmen. Gezien mijn ervaringen uit het verleden heb ik extra veel zin om de frisse Alpenlucht weer op te snuiven en te ervaren wat bergop het verschil is tussen een handbike en een racefiets. Daarnaast is het voor mij ook een uitdaging om geld bij elkaar te brengen voor een professionele vastframehandbike waarmee de revalidanten in Rijndam aan de slag kunnen gaan. Hopelijk staat er dan volgend jaar weer een compleet nieuw enthousiast team te trappelen om naar Oostenrijk te gaan. Laat die bergen maar komen!

Kennismaken met Mischa Hielkema

Ik ben Mischa Hielkema (37) woonachtig in Standdaarbuiten (Noord-Brabant).

Sport heeft altijd een belangrijke rol gespeeld in mijn leven. Op vijfjarige leeftijd ben ik begonnen met voetballen. Mijn passie lag echter bij motorcross. Vanaf mijn zevende tot en met mijn twintigste heb ik motorcross met veel inzet en plezier beleefd. In januari 1996 ben ik ongelukkig ten val gekomen tijdens een motorcrosswedstrijd met een dwarslaesie als gevolg. Vanaf die tijd ben ik rolstoelgebonden maar nog altijd actief op sportief gebied.

Ik heb aan wheelen gedaan, dit is het rijden van afstanden in een sportrolstoel. Wat hardlopen is voor valide mensen is wheelen voor 'minder validen'.

Na een sportieve break van zo'n 5 jaar kwam in juli 2007 het handbiken in beeld. Handbiken is te vergelijken met wielrennen voor validen. Echter worden bij het handbiken de cranks, ook wel trappers genoemd, aangedreven met armkracht.

In eerste instantie ben ik met het handbiken begonnen om mijn conditie weer op peil te brengen, al gauw sloeg dit om in fanatisme. Vanaf de winter 2007 - 2008 ben ik me volledig toe gaan leggen op de wedstrijdsport van het handbiken.

Mijn doelstelling was deelnemen aan de Paralympics van Londen 2012, door o.a. blaas- en nierproblemen heb ik mijn nominatie niet om kunnen zetten in een startplaats.

Ik ben de afgelopen periode zo'n acht maanden ziek geweest en na een kleine ingreep inmiddels weer gezond. Half februari 2013 heb ik mijn training weer opgepakt.

Ik doe mee aan de HandbikeBattle om mijn ervaringen te delen met de andere deelnemers van het team Rijndam Racers en als goede motivatie voor mezelf om de aansluiting met de wereldtop van het handbiken weer terug te vinden. Maar vooral ook om van elkaar te leren en elkaar te helpen op elk vlak gedurende de voorbereidingen op de HandbikeBattle. De HandbikeBattle, een prachtig evenement!



Olympic handbiker Jetze Plat deelt zijn ervaringen met de geïnteresseerden in de zaal

Move Forward handbike clinic (powered by Hollister)

Move Forward organiseert samen met revalidatiecentra in het hele land een aantal handbike clinics met als doel mensen met een dwarslaesie of amputatie te laten kennismaken met de handbikesport.

www.moveforward.nu

De eerste clinic vond plaats in Rijndam revalidatiecentrum op woensdag 6 maart. Er was veel belangstelling voor de presentaties en de mogelijkheid om handbikes in alle soorten en maten uit te proberen, binnen en buiten.

Ook vijf van de zeven handbikers van de Rijndam Racers, een flink aantal ondersteuners en hoofdsponsor Directzorg gaven acte de presence. Alles voor een optimale voorbereiding op de HandbikeBattle.

Sponsors

Naast hoofdsponsor Directzorg hebben andere bedrijven 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 www.rijndamracers.nl 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 de HandbikeBattle.



DOOVECAREGROEP



**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.

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

Agenda

- 14 april
Coloplast trainings- en informatiedag voor deelnemers HandbikeBattle op een centrale plek in Nederland
Meer info via www.handbikebattle.nl
- 19-21 april
trainingsweekend Ardennen
- 13 juni
Handbikebattle

Op 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.

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.

Meer informatie: www.rijndamracers.nl of www.opgevenisgeenoptie.nl

