



NIEUWS

2013, nummer 4, 3 mei 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 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 Mariella Aarden
- Erik Vermeulen, buddy Martin Smeulers
- Mischa Hielkema, buddy Nelie Sikkema
- Pim van Hekken, buddy Paul ter Horst
- Toon Patzer, buddy Geert-Willem Koenen
- Vincent Harte, buddy Marc Evers

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

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



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



Coloplast informatie- en trainingsdag op 14 april

Op de eerste warme dag van het jaar organiseerde de hoofdsponsor van de HandbikeBattle een informatie- en trainingsdag in Velp voor alle deelnemers en hun begeleiders. Er waren presentaties over verantwoord trainen, techniek van de handbike, voeding voor sporters en het evenement zelf. De organisatie verkende onlangs het parcours in Oostenrijk en bereidde de aanwezigen voor op de pittige tocht over de Kaunertalergletscherstrasse. Onze Mischa deelde met het publiek zijn ervaringen over zijn tocht naar de handbiketop.

's Middags gingen alle remmen los en vertrokken de teams onder motorbegeleiding naar de Posbank voor de beklimming van enkele steile heuvels.

De Rijndam Racers bedanken Coloplast voor de geweldige dag!

Trainingsweekend Ardennen 19 – 21 april

Voor een optimale voorbereiding op de HandbikeBattle mag een trainingsweekend in een heuvelslandschap niet ontbreken. De Rijndam Racers reisden bijna compleet af naar de Belgische Ardennen (Medendorf). Alleen Mischa Hielkema ontbrak vanwege andere verplichtingen. Er is hard gewerkt. De soms best lange en steile beklimmingen werden beloond met heerlijke afdalingen. In de pauzes werd in de zon op het terras van de Snowviewlodge gesleuteld aan de handbikes. En er waren natuurlijk volop verhalen over het verloop van de ritten. Na alle inspanningen waren er maaltijden in een gezellige sfeer. Speciale dank gaat uit naar:

- Carola, de vrouw van Pim. Zij zorgde voor heerlijke pannenkoeken, appeltaart en cake.
- [Fortuna Frutos](#) Dit bedrijf regelde de broodnodige vitamines met een gigantische doos appels en bananen.
- Wim Dorst van [De Ambachtelijke Zeeuwse Slager](#). Hij sponsorde op zaterdagavond de spareribs. Ze smaakten nog nooit zo lekker! Toch, Vincent?
- De schoonouders van Annemarie Boeke. Van hen kregen we een enorme berg superverse komkommers.

De Rijndam Racers zijn een ervaring rijker.
Het weekend was TOP!



Wil je meer foto's zien? 'Like' ons op www.facebook.com/RijndamRacers/!



Kennismaken met Toon Patzer

Mijn naam is Toon Patzer. Ik ben 55 jaar en ik woon in Rotterdam-Hoogvliet. Tot een jaar geleden was ik behoorlijk sportief. In het verleden liep ik marathons en ik bewaar mooie herinneringen aan die van Rotterdam (15x) en New York (10x). Mijn snelste tijd was 3.05 uur in Rotterdam. Na drie operaties aan mijn achillespees ben ik ermee gestopt op aanraden van de arts. Ik was toen 45 jaar. Ik baalde er stevig van en heb een jaar niets aan sport gedaan. Daarna heb ik een racefiets gekocht. In eerste instantie vond ik het niks, maar naar mate ik langere afstanden fietste, werd het echt leuk. En dan ga je een betere fiets kopen, je aansluiten bij een vereniging. Met die vereniging maakten we veel tochten met als hoogtepunt La Marmotte. Je kunt hem vergelijken met een zware Alpen touretappe (174 km lang, 5000 hoogtemeters, over vier cols, waaronder de Alpe d'Huez). Een fantastische ervaring.

Al die tijd reed ik ook op de motor. Eerst alleen en later met mijn vrouw Stella achterop. Op 24 maart 2012 ging het op één van de eerste warme lentedagen mis. Bij Kinderdijk werden wij aangereden door een auto die op de dijk met een snelheid van 110 km per uur moest uitwijken voor fietsers. Zowel Stella als ik waren er erg slecht aan toe. Na drie keer een hartstilstand, hielden ze



Toon, Stella en Erik

me in het ziekenhuis vijf weken in coma. Door mijn goede conditie heb ik het overleefd. Eén van de gevolgen van het ongeluk is, dat ik mijn linker been moet missen. De chirurg heeft het verbrijzelde onderbeen (ook links) van Stella geprobeerd te herstellen door het kuitbeen van haar andere been erin te zetten. Een knap staaltje vakwerk. We revalideren samen in Rijndam. Eerst klinisch, nu poliklinisch.

Mijn werk als laadschopmachinist kan ik niet meer oppakken. Dat is jammer. 35 jaar had ik het naar m'n zin in de haven met mijn collega's. Ik heb op mijn werk trouwens ook Stella leren kennen.

In januari vroeg fysiotherapeut Jan Kamberg of ik zin had om mee te doen aan de HandbikeBattle. Daar moest ik wel even over nadenken. Ik vond het toch wel een uitdaging, maar voorwaarde was dat Stella mee mag naar Oostenrijk. En toen ik hoorde dat dat oké was, besloot ik ervoor te gaan. Ik ben gaan trainen, in eerste instantie samen met mijn kamergenoot in Rijndam, Erik. Hij is inmiddels een goede vriend en doet ook mee aan de HandbikeBattle.

Er is een vastframe handbike voor mij aangevraagd bij de gemeente, maar het duurt nog even voor ik hem krijg. In de tussentijd train ik op een fiets die is opgebouwd uit een frame van Pim en wielen van Mischa.

Mijn doel is op 13 juni boven te komen op die berg, met natuurlijk Stella erbij aan de finish.

Kennismaken met Pim van Hekken

Mijn naam is Pim van Hekken en ik ben 28 jaar oud. Ik ben geboren in Anna Jacobapolder in Zeeland. In de zomer van 2003 heb ik met een motorongeluk mijn rug gebroken en heb hierbij een dwarslaesie opgelopen.

Ik ben verlamd tot aan m'n borst maar ik ben wel geheel zelfstandig. Aan het eind van 2003 ben ik in Rijndam revalidatiecentrum terecht gekomen om weer mobiel te worden met de rolstoel. Dit proces is zeer snel gegaan en binnen de kortste keren was ik weer fit. In het centrum ben ik in aanraking gekomen met het handbiken en vond het super.

In de jaren na mijn ongeluk heb ik mijn studie bouwkunde weer opgepakt en afgemaakt en heb ook een hele tijd stage gelopen bij een bouwkundig teken bedrijf. Heb ook veel gezondheidsproblemen gehad omdat ik diabeet ben, vandaar dat ik op het moment niet werk maar wel lekker bezig ben met trainen. In 2011 en 2012 heb ik de Alpe d'Huez met mijn handbike beklommen en dit was een fantastische ervaring.

Ook dit jaar weer ben ik gevraagd om deel uit te maken van de Rijndam Racers. Ik ben tevens lid van de projectgroep en onderhoud in die hoedanigheid de contacten met de handbikers.

Ik ga nogmaals de uitdaging aan en misschien zitten er dit jaar twee beklimmingen in de armen!!!





Het doel: een vastframe handbike voor patiënten in Rijndam

De Rijndam Racers streven naar een mooie strijd tegen de andere teams die meedoen aan de HandbikeBattle. Daarmee zijn ze een belangrijke ambassadeur van de handbikesport, Zelf beleven ze veel plezier aan het sporten en ze willen dat patiënten in Rijndam de kans krijgen in een zo vroeg mogelijk stadium kennis te maken met deze sport. Daarom hebben zij zich als doel gesteld geld in te zamelen voor de aanschaf van een vastframe handbike voor de patiënten van Rijndam.

De Rijndam Racers vonden Sunrise Medical bereid een korting van € 1.000 te geven op een vastframe handbike. Daarnaast sponsort het bedrijf ook nog eens een geldbedrag. Daarmee komt het doel in zicht. Sunrise Medical, enorm bedankt voor jullie ondersteuning!!!

Classificatie

Op 27 maart zijn de handbikers van team Rijndam Racers geïdentificeerd voor de HandbikeBattle. Op deze manier wordt iedere handbiker in een klasse ingedeeld zodat er een eerlijke strijd ontstaat tussen het onderlinge verschil in handicap. Kees van Breukelen van Double Performance keurde door middel van een aantal testjes. Hierbij keek hij naar de functie die aanwezig is bij de deelnemers, zoals balans, rompfunctie en eventueel beenfunctie. De uitslag van de keuring is geworden: Toon, Dick en Eric zijn H3 gekeurd en Mischa, Vincent en Pim H2.

Roger Daal zou uitkomen in de klasse H1 voor hoge dwarslaesies die met elektra ondersteuning mee zullen doen. Maar zoals al eerder geschreven, besloot Roger niet mee te doen omdat deze uitdaging te zwaar voor zijn lichaam bleek.

Na de keuring kreeg iedere deelnemer een certificaat waarop de klasse vermeld stond. Dit is tevens een bewijs bij toelating tot een wedstrijd. Mischa en Vincent waren al geïdentificeerd omdat zij actief zijn in het handbike circuit.



Ondertussen in het Kaunertal

Het organisatiecomité van de HandbikeBattle ging onlangs op verkenning in het Kaunertal. Ze beoordeelden de accommodatie en de route, maakten kennis met de plaatselijke autoriteiten en konden goede afspraken maken met de burgemeester, de marketing manager van het Kaunertal en de lokale medische betrokkenen. Het hotel Weissespitze belooft een fantastische thuisbasis te worden voor de eerste HandbikeBattle. De Nederlandse eigenaresse is zeer gastvrij en het hotel is volledig aangepast. In de winter kun je in de omgeving prachtig skiën en in de zomer geweldig fietsen of handbiken.

Nu nog fietsten de organisatoren tussen wanden van sneeuw. Hopelijk kunnen de handbikers op 13 juni onder warmere omstandigheden de strijd met elkaar aangaan.

Benefietdiner Directzorg

Directzorg organiseert op donderdag 30 mei vanaf 18.30 uur een benefietdiner in Eetcafé de Zon in Oostvoorne. Tijdens deze informele en gezellige avond houden Rijndam Racers Vincent Harte en Pim van Hekken een presentatie. Tevens verloot Directzorg een aantal mooie prijzen, waaronder een weekendje weg in een Fletcher Hotel in Nederland en een overnachting in Hotel de Nymph in het historische Brielle. De prijs van de avond is € 37,50. € 10,00 gaat direct naar de Rijndam Racers. Je krijgt hiervoor een uitgebreid buffet en twee consumpties.

Wil je erbij zijn? Aanmelden kan via een mail naar officemanagement@directzorg.nl.



Overige sponsors



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 Revalidatiecentrum inzake de HandbikeBattle: 1591.22.406 (Rabobank) t.n.v. Rijndam Revalidatiecentrum inzake de HandbikeBattle.

Hoofdsponsor



directzorg

thuiszorg, persoonlijk én voor iedereen

Agenda

- 22 mei
Tweede inspanningstest voor Toon (17.00 uur),
Dick (18.00 uur) en Vincent (19.00 uur)
- 29 mei
Tweede inspanningstest voor Pim (17.00 uur),
Mischa (18.00 uur) en Erik (19.00 uur)
- 13 juni
Handbikebattle

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.

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.

Rijndam
RACERS