



NIEUWS

2013, nummer 5, 4 juni 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

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).



De Alpen lonken

De Rijndam Racers staan op scherp! Van 9 t/m 14 juni is het team in Oostenrijk voor deelname aan de HandbikeBattle (www.handbikebattle.nl). Zowel handbikers als begeleiders trainden bijzonder hard om op donderdag 13 juni mee te kunnen doen aan de beklimming van de Kaunertalergletscherstrasse. Op deze dag gaan de handbikers de sportieve strijd aan met de teams van zeven andere revalidatiecentra. In totaal verschijnen zo'n 60 deelnemers aan de start. Die start is op een hoogte van 1.287 meter en de finish bij de Ochsenalm ligt op 2.150 meter. Het wordt een prachtige klim met hier en daar stevige stijgingspercentages, tot wel 12-13%.

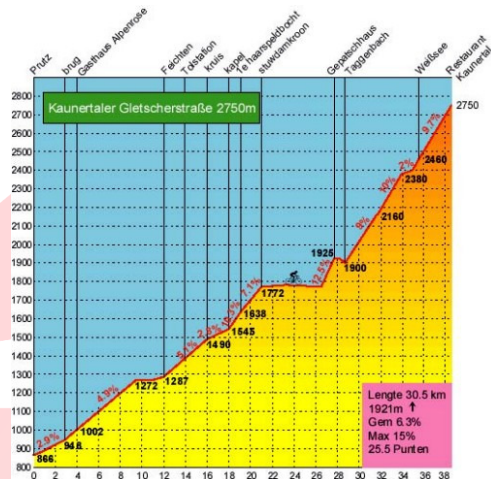
Wil je kennismaken met de hoofdrolspelers Toon, Erik, Vincent, Mischa, Pim en Dick? Kijk dan op www.rijndamracers.nl/team.

Je beleeft de HandbikeBattle-week mee als je ons volgt op www.facebook.com/RijndamRacers en op www.twitter.com/RijndamRacers. Met als hoogtepunt natuurlijk het bereiken van de top op donderdag 13 juni!

Programma week HandbikeBattle



Zondag 9 juni	<ul style="list-style-type: none"> • Reisdag en aankomst in hotel Weisseespitze
Maandag 10 juni	<ul style="list-style-type: none"> • Ochtend: workshop 'veilig rijden' door Jetze Plat • Middag: mogelijke training handbikers • Avond: borrel in Coloplast café
Dinsdag 11 juni	<ul style="list-style-type: none"> • Ochtend: training handbikers • Middag: beklimming Kaunertalergletscherstrasse door de fietsers (begeleiders) • Avond: workshop en daarna karaoke in Coloplast café
Woensdag 12 juni	<ul style="list-style-type: none"> • Ochtend: hersteltraining handbikers en workshop 'meditatie' • Middag: vrij programma • Avond: laatste informatie HandbikeBattle en warming up party in Coloplast café
Donderdag 13 juni	<ul style="list-style-type: none"> • Om 09.00 uur start van de HandbikeBattle !!! • Avond: Toppers on top in Coloplast café
Vrijdag 14 juni	<ul style="list-style-type: none"> • Ochtend: uitslapen • Middag: vrij programma • Avond: feest en prijsuitreiking in Coloplast café



Mischa showt het teamshirt tijdens de inspanningstest

Wielertenuue 2013 Rijndam Racers

Jan Kamberg en Wouter Noordink ontwierpen samen het wielertenuue 2013 van de Rijndam Racers. Het team draagt dit tenue in Oostenrijk zoveel mogelijk, behalve op 13 juni. Dan gaat de officiële HandbikeBattle wielerkleding aan voor de handbikers. De rest van het team fietst wel in het Rijndamracerstenuue mee omhoog!!

Tweede inspanningstest

Op 22 en 29 mei zijn de handbikers voor de laatste keer getest.

Het bewijs is geleverd: ze zijn er klaar voor! De uitslagen logen er niet om. Iedereen is er ten opzichte van de eerste testen fors op vooruit gegaan, zowel qua fitheid als qua maximaal vermogen. Maar nog belangrijker, iedereen heeft er zin in en gaat er volledig voor.

De bondscoach KNWU handbiken Fedor Hes keek mee op 29 mei bij het testen van Pim, Mischa en Erik. Hij was onder de indruk.





Doove Care Groep en Directzorg steunen Rijndam Racers tot in Oostenrijk

Twee medewerkers van de Doove Care Groep komen met een vrachtwagen naar de HandbikeBattle in het Kاونertal. Ze nemen fietsen en handbikes mee van de teamleden en ook ter plaatse leveren ze een bijdrage aan een soepel verloop van de logistiek.

Twaalf medewerkers van hoofdsponsor Directzorg staan op 13 juni langs het parcours om de handbikers aan te moedigen en het feestje op de top mee te vieren.

De Rijndam Racers waarderen deze betrokkenheid enorm!

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.

Overige sponsors



DOOVECAREGROEP



thuiszorg, persoonlijk én voor iedereen

Rijndam

Hoofdsponsor

RACERS

Agenda

- 9 – 14 juni
Oostenrijk
- 13 juni
Handbikebattle
- 27 juni
Reünie Rijndam Racers



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 www.twitter.com/RijndamRacers.

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