

Dit is de nieuwsbrief van de Rijndam Racers. Op donderdag 26 juni 2014 doet een team van zeven 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 een fiets die wordt voortbewogen door armkracht. Daarbij strijden zij tegen teams van andere revalidatiecentra uit Nederland en Noorwegen. Steeds geldt: meedoen is belangrijker dan winnen. Hoogste doel is het bereiken van de Ochsenalm op 2150 meter hoogte.



Vlnr: Peter de Keijzer en buddy Monique Kenter, Pim van Hekken en buddy Hester Pontier, Roger Daal en buddy Linda de Joode, Ralph Vermeulen en buddy Martin Smeulers, Erik Schwenke en buddy Nelië Sikkema, Ed Oudenaarden en buddy Perry Kanters, Ingmar Martis en buddy Paul ter Horst.

Kennismaken met Peter de Keijzer

Ik woon in Stellendam. In april 2007 had ik een motorongeluk en daardoor heb ik een complete dwarslaesie 'opgelopen', net ter hoogte van mijn borst. Na een maand in het ziekenhuis gelegen te hebben, ben ik gaan revalideren in Rijndam. Deze periode heb ik als een prettige tijd ervaren. Mede door de goede verzorging, behandelingen, maar ook door de andere revalidanten, is mijn revalidatieproces snel gegaan en ben ik geheel zelfstandig. Na zeven maanden revalideren was ik weer 'op de been'.



Tijdens mijn revalidatie kwam ik in contact met het rolstoelbasketbal en werd ik lid van een rolstoelbasketbalvereniging. Een half jaar na mijn revalidatie ben ik gescout door de bondscoach van het Nederlands rolstoelbasketbalteam en al snel werd ik opgenomen in de selectie van het nationaal team. Zo zie je maar hoe snel het allemaal kan gaan en dat je een geluk bij een ongeluk kunt hebben! Na zes jaar gespeeld te hebben, stopte ik bij het nationaal team en ben ik alleen nog recreatief gaan basketballen. Sport zit in mijn bloed en ik heb het ook nodig om mijn energie kwijt te kunnen. Thuis heb ik een handbike en daar fiets ik lekker mee.

Er is een aantal keer gevraagd om mee te gaan de berg op, maar door tijdgebrek kon ik toen helaas niet mee. Nu ik weer gevraagd werd, heb ik niet getwijfeld en gelijk ja gezegd. Meedoen aan de HandbikeBattle is een leuke uitdaging en ik heb er heel veel zin in. Go team, go!!!



Kennismaken met Ingmar Martis

Hallo, ik ben 42 jaar en een Rotterdammer. In oktober 1994 stapte ik op de Kruiskade uit de tram om een Surinaams broodje te halen, toen ik werd geraakt door een verdwaalde kogel. Het gevolg was een hoge dwarslaesie (thoracaal 8). Ik was op het verkeerde moment op de verkeerde plaats. De kogel zit nog altijd in mijn ruggenwervel, omdat het te gevaarlijk is hem eruit te halen. Ik heb er alleen last van als het heel koud is. Ik heb gerevalideerd in Den Haag, omdat er in Rotterdam toen nog geen revalidatiecentrum voor volwassenen was. Vorig jaar was ik opgenomen in Rijndam om te herstellen van een zwaailap-operatie, vanwege een wond die niet dicht wilde. Fysiotherapeut Jan Kamberg vertelde toen over de Rijndam Racers die mee gingen doen aan de HandbikeBattle. Ik zei: 'Volgend jaar doe ik ook mee!'. Thuis stond ik al jaren een handbike. Ik was van plan geweest marathons te

gaan rijden, maar had het te druk met werk en huishouden. En ook het vervoer van de handbike was een probleem. Nu grijp ik de kans om mee te doen aan de HandbikeBattle met beide handen aan! En ik geloof dat God me de kracht geeft om het waar te maken. Ik train op dit moment nog binnen, maar zodra het mooi weer wordt, ga ik naar buiten. Mijn doel is om in Oostenrijk boven aan de finish te komen en andere mensen te laten zien wat er nog mogelijk is als je een dwarslaesie hebt. Positief blijven is heel belangrijk!

Kennismaken met Erik Schwenke

Ik ben 44 jaar, woon met mijn gezin in Den Haag en werk als applicatiebeheerder bij het Ministerie van Veiligheid en Justitie in Gouda. Sinds maart 1999 heb ik een incomplete dwarslaesie (thoracaal 5). Dat is het gevolg van een rugoperatie. De chirurg had mij al verteld dat het risico er in zat, maar die operatie was noodzakelijk om een tumor en cystes te verwijderen uit mijn ruggenmerg. Ik ben blij dat de tumor eruit is, want ik heb een half jaar ervoor verschrikkelijke pijnen gehad. En met een dwarslaesie is op zich prima te leven.

Ik heb drie maanden gerevalideerd in Rijndam. Aan die tijd heb ik, ondanks de trieste aanleiding, goede herinneringen: je gaat weer ergens aan werken.



Door Rogier Broeksteeg ben ik in januari 2013 gevraagd om mee te doen aan de HandbikeBattle. Hij was onder de indruk van mijn conditie, toen ik tijdens een onderzoek een maximaal test in de rolstoel deed. Ik haalde één van de hoogste scores ooit, begreep ik. In dat jaar had ik voor de Rijndam Racers geen tijd, want ik had een ander doel: met mijn vader en zusje hebben we met de handbike en fiets een tocht van Bordeaux naar Santiago de Compostella gemaakt, ruim 1.100 km. Dat was een geweldig mooie, bijzondere en sportieve ervaring.

Ik merkte ook dat het onwijs leuk is om voor een doel te trainen!

De HandbikeBattle is mijn nieuwe uitdaging. Er zijn verschillen met mijn tocht van vorig jaar. Het is een kort evenement in teamverband en een competitie. Eind mei krijg ik mijn nieuwe ligfiets. Die is met een gewicht van 16 kg een stuk lichter dan mijn oude. Dat scheelt 9 kg.

Het liefst zou ik fulltime willen trainen om zo hard mogelijk boven te komen op de Kaunertalergletscherstrasse. Maar ik heb m'n werk en m'n gezin (gelukkig ☺). Daarom heb ik niet de illusie dat ik met de toppers mee kan komen. Wel heb ik er enorm veel zin in om mee te doen, samen met het team en mijn buddy Nelie. Ik zal zo hard mogelijk knokkend & rijdend boven aankomen!



Kennismaken met Monique Kenter

Ik werk nog maar kort als ergotherapeut in Rijndam op de afdeling dwarslaesie/heelkunde.

Ik woon in Rotterdam en ondanks dat dit een grote stad is, heb ik al veel mooie fietsroutes ontdekt. In eerste instantie fietste ik drie kilometer naar mijn werk. Dat zette geen zoden aan de dijk. Na mijn verhuizing leg ik nu in elk geval elf kilometer enkele reis af. Naast het fietsen naar mijn werk, ben ik wel echt van de mooie tochten, maar alleen als het mooi weer is. Enkele jaren geleden kocht ik een racefiets, omdat mijn man me met zijn enthousiasme heeft aangestoken. Kilometers heb ik wel in de benen zitten, maar als het gaat om hoogteverschillen weet ik nog niet wat ik in huis heb.

Ik heb de grote eer om de buddy te zijn van Peter de Keijzer. Peter zag bij de kick-off al mogelijkheden voor het gebruik van zijn achteruitkijkspiegeltje ('even kijken of Monique nog achter me zit'). Ik hoop dat hij hem niet nodig heeft. Ik ga mijn stinkende best doen om er voor Peter te zijn en ik weet zeker dat we samen die berg op gaan komen. Wellicht flink vloekend, maar dat mag.

Ik ga veel van de handbikers leren en ik hoop zelf ook genoeg op te steken daar in Oostenrijk. Mezelf tegenkomen ga ik ongetwijfeld. Ik vind het in elk geval een persoonlijke uitdaging om met die smurven-beentjes binnen een nette tijd boven te komen.

Classificatie van de handbikers

Ook dit jaar moeten alle deelnemers aan de HandbikeBattle 2014 geclassificeerd worden. Deze keuring is noodzakelijk om zo het verschil in handicap en dus functie te kunnen bepalen en op die manier het klassement eerlijk te houden. Als dit niet zou gebeuren dan heeft het team met de minste lichamelijke beperkingen het meeste voordeel. De tijd die iedere deelnemer nodig heeft om de klim te volbrengen wordt afhankelijk van de klasse waarin hij of zij is ingedeeld gecompenseerd met een bepaalde rekenfactor zodat de tijd gunstiger uit kan vallen. Zo blijft het verschil tussen bijvoorbeeld een amputatie en een complete T6 dwarslaesie eerlijker verdeeld.

Op 23 februari zijn de Rijndam Racers geclassificeerd door Kees van Breukelen en Carla Nooijen. Bij deze keuring wordt allereerst gekeken naar de aandoening en dan naar de nog aanwezige functie van de armen, romp en benen. Er worden op een onderzoeksbank testjes gedaan naar de balans, rompstabiliteit en indien aanwezig functie van het bekken en/of benen. Ook wordt een lijst met vragen doorgenomen over het handbiken. Met deze informatie kan de klasse bepaald worden.

Er zijn vijf klassen, namelijk H1 t/m H5. Hierbij is H1 de klasse voor de deelnemers met beperkte armmotoriek en H5 de deelnemers die op hun knieën zitten zoals Jetze Plat.

De uitslag van de keuring van de Rijndamracers is geworden:

- Peter de Keijzer - H3.2
- Ralph Vermeulen - H3.2
- Ed Oudenaarden - H4
- Erik Schwencke - H3.2
- Pim van Hekken - H3.2
- Roger Daal - H1
- Ingmar Martis - H4

De H3 klasse wordt nog onderverdeeld in 3.1 en 3.2 omdat er bij sommige deelnemers een verstoorde hartslag is, waardoor er minder hoge hartslagen kunnen worden gehaald. Als hier sprake van is dan val je in de klasse H3.1.

Team Rijndam Racers is ook dit jaar weer een fit team met alleen maar super gemotiveerde deelnemers. Nu de classificatie achter de rug is kan iedereen zich helemaal focussen op de battle!

Pim van Hekken



Inspanningstesten

In februari volbrachten alle Rijndam Racers met succes de medische keuring en de inspanningstest. De medische keuring is een voorwaarde om mee te mogen doen aan de HandbikeBattle en bestaat vooral uit het inschatten van het risico op medische complicaties bij een dergelijke zware lichamelijke inspanning. Tijdens deze keuring wordt de voorgeschiedenis, het risico op (erfelijke) hartproblemen en een rust-ECG beoordeeld. Hoewel het testteam steeds efficiënter en professioneler wordt, leken de ECG's ons toch even op de kast te krijgen. Een technisch foutje zorgde ervoor dat iedereen een keer terug moest komen om de ECG nog eens over te doen. Gelukkig wist Annemarie van geen opgeven.

Na deze hobbel, konden we toch iedereen testen: longfunctie, gewicht persoon en handbike, trainingsintenties en mogelijkheden, en als finale 'de maximale inspanningstest'. Toch weer spannend voor iedereen. Voor de meesten was het nieuw en daarmee spannend hoe zij zouden presteren. Waar zitten de sterke punten en waar zitten de punten waar nog met bloed, zweet en tranen aan gewerkt moet worden? Er is in ieder geval goed getest: de energie spatte ervan af (ook van de buddies en andere enthousiaste aanwezigen). Vervolgens zijn de testgegevens gebruikt om iedere handbiker individueel trainingsadvies te geven. Er kan en wordt nu volop getraind! Succes, Karin Postma ook namens de andere leden van het testteam (Remco, Paul en Annemarie)

Move Forward Handbike Clinic

Een file van handbikers aan de voet van de Euromast in Rotterdam. Dat was het gevolg van de KNWU-sportclinic tijdens de door Move Forward georganiseerde Handbike Clinic in Rijndam op woensdag 12 maart. Het huidige team van de Rijndam Racers gaf acte de presence, evenals enkele teamleden uit 2013. De sportclinic is door de deelnemers zeer positief ontvangen. Het sprekersprogramma was iets te goed gevuld, maar wel leerzaam.



Benefietdiner

Meer dan 80 mensen kwamen op donderdag 27 maart naar het benefietdiner in het restaurant van Rijndam, locatie Westersingel. De cliëntenraad van Rijndam, sponsors, vrienden en familieleden van de Rijndam Racers en collega's betaalden € 35 voor een Oostenrijkse avond met een buffet, een filmpje, presentaties en muziek van DJ Perry.

- Jan Kamberg informeerde de aanwezigen over het evenement de HandbikeBattle,
- oud Rijndam Racer Erik Vermeulen vertelde wat de HandbikeBattle hem in 2013 heeft gebracht,
- directeur Directzorg André Meeder lichtte toe waarom zijn organisatie wederom hoofdsponsor wil zijn en
- tenslotte stak ambassadrice Lucinda Brand de handbikers een hart onder de riem en vergeleek haar topsportactiviteiten met die van de handbikers.

Met de winst van het benefietdiner, € 1.650, schafften de Rijndam Racers een e-handbike aan voor toekomstige patiënten in Rijndam. Hartelijk dank aan alle diner-gasten voor hun bijdrage en voor de uitermate gezellige avond!

Coloplast trainingsdag

Op zaterdag 12 april deden circa 58 handbikers mee aan de Coloplast trainingsdag ter voorbereiding op de HandbikeBattle. Zij beklommen de helling van de Posbank bij Rheden. Verder kregen zij informatie over o.a. voeding en kleding en ze werden geïnformeerd over wat hen te wachten staat op de Kautertaler Gletscher in Oostenrijk. Het was een leerzame en succesvolle dag en voor veel deelnemers een eerste kennismaking met klimmen en afdalen.



In de krant



Agenda

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

- 16-18 mei: trainingsweekend in Medendorp, Ardennen, België
- 24 mei: Koos Moerenhout Classic
- 22-27 juni: evenement HandbikeBattle in het Kautertal, Tirol, Oostenrijk
- 26 juni: de HandbikeBattle wedstrijd

Sponsors

Zonder sponsorgelden is deelname aan de HandbikeBattle voor de Rijndam Racers niet mogelijk. Daarom zijn wij zeer verheugd dat Directzorg net als vorig jaar hoofdsponsor wil zijn. Ook andere bedrijven hebben zich aangemeld als sponsor. De één levert een bijdrage in geld, de ander geeft hulp op een andere manier. De Rijndam Racers zijn blij met alle vormen van sponsoring.

Kijk op de www.rijndamracers.nl voor meer informatie over sponsormogelijkheden of neem contact op met Rogier Broeksteeg, rboeksteeg@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.

Hoofdsponsor



Overige sponsors

Sub-sponsor



Overige sponsors



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 of volg ons op www.twitter.com/RijndamRacers.



Op www.rijndamracers.nl staan de verhalen van de handbikers en je vindt er informatie over sponsoring. Wil je op de verzendlijst? Mail het e-mail adres naar rijndamracers@rijndam.nl.