

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](http://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.

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

### Het nieuwe tenue 2014 van de Rijndam Racers.



### Trainingsweekend Ardennen 16-18 mei

Voor een optimale voorbereiding op de HandbikeBattle mag een trainingsweekend in een heuvelslandschap niet ontbreken. De Rijndam Racers reisden compleet af naar de Belgische Ardennen (Medendorf). 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.

## NIEUWS 2014, nummer 3, juni 2014

Na alle inspanningen waren er maaltijden in een genoeglijke sfeer. Speciale dank gaat uit naar:

- Carola, de vrouw van Pim. Zij zorgde voor heerlijke macaroni en pannenkoeken.
- De schoonouders van Annemarie Boekee. Van hen kregen we een enorme berg super verse komkommers.
- Groenteboer Nico de Graaf uit Oud-Beijerland, wederom via Annemarie Boekee heeft hij voor heerlijke appels en sinaasappels gezorgd.
- Fortuna Frutos, voor de nodige vitaminen van bananen.



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

### Kennismaken met ..... Ralph Vermeulen

Zes jaar geleden revalideerde ik in Rijndam na een eenzijdig auto-ongeluk. Aan de buitenkant was er niet veel te zien, maar inwendig was er van alles kapot en ik had een dwarslaesie.

Toen ik me realiseerde wat er was gebeurd, ben ik uit mijn eigen bedrijfje gestapt. Gelukkig kreeg ik al tijdens mijn revalidatie werk aangeboden bij een jong bedrijf in mijn geboortedorp Werkendam. De directeur kon het werk niet meer alleen aan en vroeg of ik hem wilde helpen. Dat leek me wel wat! Het was direct een mooie motivatie om er hard tegenaan te gaan in de revalidatieperiode.

Nog steeds werk ik met veel plezier in het bedrijf dat van origine doet in container- en tankoverslag, maar dat zich vooral bezighoudt met grondverzetwerk. Inmiddels hebben we 55 vaste medewerkers. Erg leuk om die groei mee te maken!



## NIEUWS 2014, nummer 3, juni 2014

Al die tijd had ik nog contact met verpleegkundige Annemarie van Rijndam. Zij was vorig jaar heel enthousiast over de HandbikeBattle en ze vroeg mij of ik wilde meedoen met de Rijndam Racers. Dat zag ik wel zitten. Ik ben met veel enthousiasme gaan trainen. Iets té enthousiast, bleek later toen ik een schouderblessure kreeg. Gelukkig gaat het met die schouder steeds beter, nu ik me aan het trainingsschema hou.

Ik heb veel zin in de HandbikeBattle en ook de weg er naar toe bevalt me goed.

Nog leuk om te vermelden is dat Ralph Vermeulen met zijn sponsors er voor heeft gezorgd dat het complete team in vrije tijd kleding is gestoken.



### **Tweede Inspanningstest**

Op 18 juni hebben de laatste deelnemers van de HBB de tweede en laatste maximaaltest gedaan. Op 11 juni was de eerste groep aan de beurt om te laten zien hoever ze gevorderd zijn. De resultaten zijn positief te noemen. Vanuit het testteam kan ik wel zeggen wij er vertrouwen in hebben dat iedereen boven gaat komen als het gaat om fysieke mogelijkheden.



Paul ter Horst, ook namens de andere leden van het testteam (Remco, Karin en Annemarie)

dam  
ACERS

**Programma HandbikeBattle**

Zondag 22 juni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reisdag en aankomst in hotel Weisseespitze</li> </ul>
Maandag 23 juni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ochtend: handbike check Double Performance en workshop afdalen door Jetze Plat en Laura de Vaan</li> <li>• Middag: mogelijke training handbikers naar stuwmeer met Jetze en Laura</li> <li>• Avond: borrel in Coloplast café</li> </ul>
Dinsdag 24 juni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ochtend: training handbikers</li> <li>• Middag: beklimming Kaunertalergletscherstrasse door de fietsers (begeleiders)</li> <li>• Avond: workshop en daarna karaoke in Coloplast café</li> </ul>
Woensdag 25 juni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ochtend: hersteltraining handbikers</li> <li>• Middag: vrij programma</li> <li>• Avond: laatste informatie HandbikeBattle en warming up party in Coloplast café</li> </ul>
<b>Donderdag 26 juni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Om 09.00 uur start van de HandbikeBattle !!!</b></li> </ul>
Vrijdag 27 juni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ochtend: uitslapen</li> <li>• Middag: vrij programma (fietsen, wandelen, sauna, swisstrac uitproberen)</li> <li>• Avond: feest en prijsuitreiking in Coloplast café</li> </ul>

**Hoofdsponsor:**



**Overige sponsors:**



**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 in middelen. De Rijndam Racers zijn blij met alle hulp.

Kijk op de [www.rijndamracers.nl](http://www.rijndamracers.nl) voor meer informatie over sponsormogelijkheden of neem contact op met Rogier Broeksteeg, [r.broeksteeg@rijndam.nl](mailto: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.





*Partner for Life*



*Zorg voor vastgoed*



### 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](http://www.facebook.com/RijndamRacers) of volg ons op [www.twitter.com/RijndamRacers](http://www.twitter.com/RijndamRacers).

vind ons op  
**facebook**

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 e-mail adres naar [j.polhuijs@rijndam.nl](mailto:j.polhuijs@rijndam.nl).

