

Dit is de nieuwsbrief van de Rijndam Racers. Op donderdag 18 juni 2015 doet een team van zes 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.



Kennismaken met John Jongeneel

John Jongeneel (34); geboren, getogen, werkzaam en woonachtig in Spijkenisse. Geruime tijd verantwoordelijk voor het ontwerpen en verkopen bij Jongeneel Openhaarden. Kijkt graag op ambitieuze maar realistische wijze naar zaken.

#Nissewaard #Betrokken #Welzijn
#Duurzaam #Iedereen #Inzet #Passie!
Gelukkig getrouwd en voelt zich rijk met dochter Faylinn.



NIEUWS 2015, nummer 2, juni 2015

Na de vraag vanuit Rijndam voor deelname aan de Handbikebattle heb ik zeker 2 minuten nagedacht of we dit wel moeten willen, en natuurlijk willen we dit! Het is tenslotte een schitterende kans om onder begeleiding van een top team jezelf fysiek te upgraden binnen een relatief korte aanloop. Een oprechte uitdaging waar ik de komende tijd veel positieve energie en discipline in ga steken. Buiten de persoonlijke uitdaging staan er ook goede doelen aan gekoppeld. De zekerheid hebben we nooit maar laten we allemaal ons best doen de mogelijkheden en kennis te creëren voor de generatie na ons. Lets do it & duw me aan!



Kennismaken met Andrzej Lawniczak

Mijn naam is Andrew Lawniczak. Ik ben 46 jaar en kom uit Polen, ik woon in Rotterdam, heb een vrouw en een 7 jaar oude zoon. Ik ben fan van de voetbalclub Feyenoord.

Van beroep ben ik metselaar. In juli 2008, heb ik een arbeidsongeval gehad en ben ik van een hoogte gevallen. In oktober kwam ik in Rijndam Revalidatie. Ik heb veel advies gekregen om mijn leven weer op te pakken en sinds die tijd zit ik in een rolstoel. Ik ben zeer actief en onafhankelijk.

Ik heb geprobeerd rolstoel basketbal te spelen, maar het is een sport-groep en ik ben een individualist. Daarnaast zijn er communicatieproblemen (kan weinig zeggen in het Nederlands) Dit alles heeft mij doen besluiten om te gaan fietsen. Ik ga naar de sportschool en het zwembad, rijdt op de handbike en doe graag aan mono-skiën, Ik heb ook een cursus duiken afgerond. In de Poolse kampen help ik mensen met actieve revalidatie. Ik was erg blij toen Jan Kamberg mijn eerste fysio me heeft gevraagd om deel te nemen aan de HandbikeBattle 2015. Dit is voor mij een uitdaging, ik ga er alles aan doen om mij goed voor te bereiden.



NIEUWS 2015, nummer 2, juni 2015

Kennismaken met Juan Dekkers

Ik ben Juan Dekkers, 20 jaar en wonende te Rijsbergen (Noord-Brabant). Op 9 maart 2014 heb ik een motorcross ongeluk gehad met als gevolg een complete dwarslaesie.

Ik heb 4 maanden gerevalideerd in Rijndam en daar kennis gemaakt met handbiken, ik vond het fijn om alleen op pad te kunnen en heb best veel van Rotterdam gezien op deze manier.

Plus dat mijn kracht en conditie zienderogen vooruit ging, wat ook mijn revalidatie bevorderde.

Nadat ze me hadden gevraagd om mee te doen met de HandbikeBattle, heb ik meteen ja gezegd, je krijgt deze kans niet 2x.

Ook al moest ik nadien wel even slikken, waar ben ik aan begonnen....

Ik heb het afgelopen jaar ook een andere levensvisie gekregen, wat je vandaag aan leuke dingen kunt doen, moet je niet meer uitstellen. Tevens hoop ik iets voor recente dwarslaesie patiënten te kunnen betekenen, dat men niet op moet geven, als is het soms erg zwaar, wat overigens erg begrijpelijk is.

Ik weet wat het is....

Daarom, als ik de top bereikt heb op 18 juni a.s., dan kan ik alles aan, een overwinning op mezelf, trots zijn op wat ik bereikt heb. En dat gun ik alle dwarslaesie patiënten, daar handbike ik ook voor!

Juan Dekkers



Classificatie van de handbikers

Ook dit jaar moeten alle deelnemers aan de HandbikeBattle 2015 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 16 maart 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:

- John Jongeneel – H4
- Andrzej Lawniczak – H4
- Gert-Jan van Leeuwen – H4
- Juan Dekkers – H3
- Pim van Hekken - H3.2
- Sjaak van Bergen – H1

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

NIEUWS 2015, nummer 2, juni 2015

Kennismaken met Sjaak van Bergen

Ik ben 55 jaar en woon op het Zuid
Hollandse eiland Goeree-Overflakkee.
In 2010 heb ik een auto-ongeluk gehad,
waarbij ik een hoge incomplete
dwarslaesie heb opgelopen.
Ik werd door Rogier uitgenodigd om mee
te doen voor de klim.

Wat leuk, eindelijk weer een uitdaging in
de sport, want voor mijn ongeluk was de
sport een heel belangrijke factor in mijn
leven.

Nu fiets ik heel veel, dus dit moet mij gaan
lukken en ga er in ieder geval
tegenaan. Ook word ik hierin
aangemoedigd door mijn gezin en
vrienden.

Deze waren ook gelijk enthousiast toen ze
het hoorden en gaan ook mee om mij en
de andere deelnemers aan te moedigen
de top te bereiken. Dus ik ga ervoor!!!

Dit is gelijk een manier om anderen te
stimuleren om ook te gaan sporten, ook al
heb je een beperking. Want je hebt een
uitdaging en een doel om niet in een
hoekje te blijven zitten. Je kunt meer dan
je denkt, dus op naar de top!



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

NIEUWS 2015, nummer 2, juni 2015

fit. In 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 diabetes heb, 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, in 2013 deed ik voor het eerst mee aan de HandbikeBattle. Dit waren fantastische ervaringen. Ook dit jaar weer ben ik gevraagd om deel uit te maken van de Rijndam Racers en nogmaals de uitdaging aan te gaan. Misschien dat er twee beklimmingen in de armen zitten!!!



centrum ben ik in aanraking gekomen met het

Move Forward Handbike Clinic

Op 1 april heeft Move Forward een handbike clinic voor rijndam gehouden.

Het huidige team van de Rijndam Racers gaf acte de presence, evenals enkele teamleden van 2014. Het ochtendprogramma vond plaats in de sporthal van Rijndam Revalidatie en kon men aan de slag aankoppelbare handbikes. In het middagprogramma werd een sportieve clinic gehouden door de KNWU voor vastframe handbikers bij de wielerved van RWC Ahoy. De sportclinic is door de deelnemers zeer positief ontvangen.



Kennismaken met Gert-Jan van Leeuwen

Twee januari 2015, Jan Kamberg aan de telefoon, "hey van Leeuwen.... heb jij zin om mee te doen aan de HandbikeBattle in Tirol Oostenrijk?" Daar moest ik even over nadenken.

Het is nu 10 jaar geleden dat ik in Rijndam heb gerevalideerd en dat ik daar weg ging als een sportieve jonge gozer die bezig was met sport en gezonde dingen. In de jaren na mijn ontslag van Rijndam was het alleen maar achteruit gegaan, meer gaan roken, meer gaan drinken en ongezond eten doen je in 10 jaar tijd niet veel goeds. Veel kilo's aangekomen en mezelf echt belabberd voelen. Ik had ik echt geen zin in zijn mooie verhaal. In de eerste instantie dacht ik "waarom bel je mij in godsnaam !!!!!". maar op het zelfde moment dacht ik "waarom pak je deze kans niet aan om je leven te beteren, gezonder te gaan leven??" Na ongeveer 30 minuten nagedacht te hebben, heb ik Jan gebeld, en ging ik de uitdaging aan. Super spannend, en een lange weg te gaan, maar ik ga ervoor.

Nu ben ik 5 maanden verder en ongeveer 15 kilo kwijt, flink aan het trainen met de handbike die ik mag gebruiken van Rijndam. Veel mooie tochten en evenementen die georganiseerd worden door Rijndam en niet te vergeten door mijn maatje waar ik in diezelfde tijd ook mee in Rijndam gelegen heb (John Jongeneel). Ik heb het super naar mijn zin en het doel waarvoor de Battle bedoeld is, is voor mij gelukt. Ik ben verknocht aan het handbiken!!!!



Ondertussen een handbike kunnen

NIEUWS 2015, nummer 2, juni 2015

regelen via mijn gemeente. Ga er zeker mee door!!!!!!! Voel mezelf 10 keer beter als 5 maanden terug.

Bedankt : - Jan Kamberg (diegene die me over heeft weten te halen)

En alle teamleden, buddy's, begeleiders, en sponsors voor de mooie aanloop naar de HandbikeBattle in Oostenrijk.

Voor mij is het doel bereikt, ik ga zeker door met het gezonde sportieve leven, mijn eigen handbike is in de maak en hoop er volgend jaar zeker weer bij te zijn.

Groetjes,

Gert-Jan van Leeuwen



Ardennen

In het weekend van 10-12 april was er een trainingsweekend in de Ardennen.

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. 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 Boeke. Van hen kregen we een enorme berg super verse komkommers.
- We bedanken ook Fortuna frutas voor het fruit en de groenten.

Rijndam
RACERS



Coloplast trainingsdag

Op zaterdag 18 april deden de 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 Kaunertaler Gletscher in Oostenrijk.

Het was een leerzame en succesvolle dag en voor veel deelnemers een eerste kennismaking met klimmen en afdalen.



In de krant



STAD EN STREEK
Handbikers doen mee aan KMC
 Zeven patiënten met dwarslaesie fietsen 'laag bij de grond' de 85 kilometer lange toerit van Koos Moerenhout.

Wien van den Broek
 Rijndam Racers, Nederlands wielbekleedde Lucinda Brand legde de link tussen KMC en de handbikers.

Wielbekleedde Lucinda Brand, eveneens bewegingsgeïmpliceerde, legde de link tussen KMC en de handbikers.
 Pien van IJkhouwer uit Sint Philips

Agenda

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

- 14-20 juni: evenement HandbikeBattle in het Kaunertal, Tirol, Oostenrijk
- 18 juni: de HandbikeBattle wedstrijd

Hoofdsponsor



Sub-sponsor



Overige sponsors



Overige sponsors



Sponsors

Zonder sponsorgelden is deelname aan de HandbikeBattle voor de Rijndam Racers niet mogelijk.

We zijn zeer verheugd met CC53-11 als hoofdsponsor. 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, rbroeksteeg@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.

Verder bedanken wij voor hun bijdrage:
Pay for People, Ovet, van Vliet administratie,
Hairfun Creations, Holland Scherm b.v., Abresch,
de Vos financiële diensten,
St. Edudelta, Hans Tiggelman timmerwerken,
Activiteitenbegeleiding Rijndam, Ilkon, BVBA
De Doncker D., Knöps Middelharnis

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.

Rijndam
RACERS