

Dit is de nieuwsbrief van de Rijndam Racers. Op donderdag 18 juni 2015 deed een team van zes handbikers mee aan de HandbikeBattle (www.handbikebattle.nl). Samen met hun buddy gingen zij de uitdaging aan om de Kaunertalergletscherstrasse in Oostenrijk te beklimmen op een fiets die wordt voortbewogen door armkracht. Daarbij streden zij tegen teams van andere revalidatiecentra uit Nederland en Noorwegen. Meedoen was belangrijker dan winnen. Hoogste doel was het bereiken van de Ochsenalm op 2150 meter hoogte. En dat is gelukt!



Geslaagde derde editie HandbikeBattle

Saamhorigheid, verdriet, blijdschap, adrenaline en veel plezier. Ook dit jaar waren alle ingrediënten aanwezig voor een onvergetelijke week in het Kaunertal in Oostenrijk. Mooi om te zien hoe iedereen naar elkaar toegroeit.

Oud-revalidanten van Nederlandse revalidatiecentra (Maartenskliniek, Heliomare, Adelante, Het Roessingh, de Hoogstraat, UMCG, Reade, Vogellanden en Rijndam) en een Noors revalidatiecentrum meldden zich aan. Daarnaast deden op individuele basis Oostenrijkers en Belgen mee. Op zondag 14 juni arriveerde iedereen in hotel Weisseespitze, een volledig



Barre omstandigheden tijdens de training naar het stuwmeer

NIEUWS 2015, nummer 4, september 2015

aangepast onderkomen voor rolstoelgebruikers.

Op maandag was er een workshop van Move Forward. Vanwege het slechte weer vond dit plaats in de sporthal van Feichten. Hier werden de bochten geoefend. Aansluitend hebben we naar het stuwmeer gefietst.

Op donderdag 18 juni was de dag van de HandbikeBattle. Om exact 09.15 uur klonk het startschot uit het pistool van de burgemeester. Ruim 90 deelnemers begonnen aan een loodzware tocht van 20 kilometer met een te overbruggen 1.000 hoogtemeters.

Bij de finish was het één groot feest. Een enthousiaste speaker (Hans Slootman), stevige muziek en heel veel aanmoedigende en juichende supporters. Allemaal werden de handbikers naar de eindstreep gejoeld! Eenmaal over de finishlijn waren er uiteraard de felicitaties en emoties.

Op vrijdagavond werd de uitslag bekend gemaakt. Pim wordt 3^e in het H3 klasse. John wordt uitgeroepen tot Rookie of the Year. Top mannen!!! En het team wordt 2^e!!!! Na de prijsuitreiking vierden we een mooi feest tot in de late uurtjes.



Nog een lege weg, vlak voor de start



Klaar voor de start



Toegejuicht door de plaatselijke schoolkinderen



Sjaak met buddy Henk



De laatste meters voor Sjaak...

Sjaak van Bergen

Zondagochtend vroeg op weg om mee te gaan doen aan de Handbikebattle in het Kaunertal.

Bij aankomst worden we door een heel team opgevangen, dit maakt het toch wel heel bijzonder. Vol verwachting kijk ik uit naar deze week, met als hoogtepunt de dag van de battle.

Maandag een eerste indruk van de berg die ik moet gaan bedwingen.

Vol goede moed ga ik beginnen aan de klim, maar na ongeveer 3 kilometer word ik met de neus op de feiten gedrukt, je fiets gaat kapot en doet het niet meer. Terug bij het hotel, wat zal er mis zijn en kan het gerepareerd worden.

Wat blijkt er moet een onderdeel uit Nederland komen, dit wordt woensdag meegenomen door de directeur van Rijndam.

Dus vol spanning wacht ik af of alles wel goed zal komen en of ik donderdag toch mee kan doen aan de beklimming. Woensdagavond de fiets is gelukkig gemaakt en nog even vlug een proefritje maken.

Dit gaat gesmeerd en er valt een last van m'n schouders ik kan meedoen.

Donderdagmorgen een ontbijtje en met heel veel zin kijk ik uit naar deze dag.

Eindelijk is het dan zo ver, waar ik voor gekomen ben, de uitdaging. de beklimming van de Kaunertalergletscher. Het liefst in een zo snel mogelijke tijd. De eerste paar kilometers gaan perfect, haal al een aantal klimmers in, maar dan gaat de motor inhouden en werkt niet goed meer.

O jee, ik denk nu is het gebeurd, Ralph erbij gehaald en we komen tot de conclusie dat de motor warm loopt. Als oplossing moet de motor gekoeld worden, want anders wordt de finish zeker niet gehaald.

Dus onderweg wordt door mijn vrouw en vrienden water aangedragen uit de bergbeekjes om de motor te kunnen koelen. Mijn instelling om de finish zo snel mogelijk te bereiken wordt bijgesteld in de finish te kunnen halen. Maar ik ga ervoor en iedereen leeft mee, het team van Rijndam, de buddy's, de Rijndam Racers en natuurlijk niet te vergeten de mensen die met mij meegereisd zijn om mijn prestatie te volgen



De finish bereikt!

en aan te moedigen.

Ongeveer een kilometer voor het eind van de streep, helemaal geen ondersteuning meer en moet ik het op eigen kunnen doen. Wat een inspanning en wat een uitdaging. Het lijkt of dat er geen einde aan komt. Maar wat is het mooi, iedereen staat mij aan te moedigen om toch die eindstreep te halen.

De laatste honderd meter wordt ik door mijn team de Rijndam Racers en de begeleiding van Rijndam toegeschreeuwd en aangemoedigd om vol te blijven en de eindstreep te halen. Ook het team van Double Performance is heel de tocht aanwezig geweest en geholpen om de finish te halen. Het was een tocht om nooit te vergeten. Het had alle elementen, stress, inspanning, kracht, emoties en samenhang. Je moet erbij zijn geweest om te kunnen voelen wat het met je doet.

Maar het is zeker een week om nooit te vergeten en zeker om op terug te kijken. Tevens wil ik iedereen bedanken voor deze fantastische week.

Hopelijk kan ik het nog een keer beleven en gaan voor de snelste tijd in de e-bike groep.

John Jongeneel

En dan vragen ze aan je of je een kort stukje wil schrijven over hoe je de HandbikeBattle ervaren hebt. Ik weiger het, sterker nog, het is onmogelijk! Dat kan je helemaal niet omschrijven, je moet het meemaken, voelen! Voelen hoe je prestatiedrang in een half jaar tijd opbouwt, voelen hoe je dit probeert te combineren met al je dagelijkse bezigheden, voelen hoe dicht die emoties naar je toe komen gelang je hoger klimt, voelen hoe de blaren op je handen staan en toch doorfietst en voelen hoe je naar je eigen lichaam moet luisteren om die top snel te bereiken. Het staat me niet netjes maar ga het toch doen! Je zou het een sportief orgasme met emotionele inhoud kunnen noemen, je zou er bijna een dwarslaesie voor aannemen om ooit hieraan deel te mogen nemen, wellicht overdreven maar zo voelt het. Hallo wereld, dit is



John met buddy Conny

topsport! Zo... Is het me toch gelukt, tot 2016!



Pim en zijn buddy Paul



Pim en Carola

Pim van Hekken

Ook dit jaar was ik weer van de partij om deel te nemen aan de HandbikeBattle met team Rijndamracers. In mijn derde deelname was ik vastberaden om een hele goede tijd neer te zetten! Het was een fantastische week en ik was erg ontspannen, iets wat ik andere jaren minder had. Na een goede voorbereiding was het dan zover, donderdag ochtend vroeg uit bed en jezelf klaar stomen voor de start. Lekker rustig naar de start peddelen en daar je plaats innemen. 9:21 uur mijn startschot, vol van start en bij de eerste klim het goede verzet pakken en ritme zoeken. Het voelde gelijk goed en ik kreeg steeds meer vertrouwen. Ben toen zonder te stoppen doorgedaan en in samenwerking met mijn goede buddy Paul ter Horst kreeg ik het besef dat er een hele goede tijd uit zou gaan komen. Dit gaf me extra power en bij het bereiken van de finish stond de klok op 2:25! Yes 25 minuten sneller dan vorig jaar!!! Missie geslaagd!!!! Ook de derde plaats gehaald in mijn klasse H3 dus dat was ook erg mooi. Alle teamgenoten hebben het beste in zichzelf naar boven gehaald en met alle buddies en het begeleiding team een top prestatie neergezet. Met mijn goede prestatie is het voor mij een goed moment om afscheid te gaan nemen van de Rijndamracers en nieuwe uitdagingen aan te gaan. Ik wil heel het team van alle 5 edities en alle andere mensen die verbonden zijn aan het team bedanken voor de unieke en bijzondere ervaringen van alle jaren. Het was fantastisch en zal dit nooit vergeten! Bedankt. Pim

Gert-Jan van Leeuwen

Aangezien Gert-Jan z'n schouder nog te pijnlijk is om in de pen te klimmen neemt z'n

NIEUWS 2015, nummer 4, september 2015

buddy deze taak waar. Volgens Wikipedia kunnen er een aantal redenen zijn om een tatoeage aan te brengen: "Het roer omgooien: Het maken van een nieuwe start in het leven is vaak een reden om een tatoeage te laten zetten en zo te laten zien dat je veranderd bent."

Persoonlijk vind ik een tatoeage mooi als er een verhaal achter zit passend bij een life-event, bijv. de geboorte van een kind of inderdaad het maken van een nieuwe start. Toen Gert-Jan 2 januari 2015 benaderd werd door Jan Kamberg, was het bijna alsof de blanke versie van Jimmy Geduld voor de deur stond. Gert-Jan hoefde niet heel lang na te denken. Na z'n verblijf in Rijndam, 10 jaar geleden, werd er niet heel veel aan sport gedaan, dit in combinatie met een ietwat ongezond voedingspatroon hebben z'n gewicht en gezondheid niet veel goeds gedaan. Het roer moest om en dit was zijn kans. Wat volgde was een complete metamorfose. Zowel innerlijk als uiterlijk kwam Gert-Jan weer beter in z'n vel te zitten. Gert-Jan werd besmet met het handbikevirus.

Als een ware prof had hij een team om zich heen verzameld van mensen die hem adviseerde in voeding en trainingen, was op woensdag aan het trainen op de wielbaan (waar hij nog steeds trouw komt en lid is geworden) en in de weekenden en overige dagen waarop hij kon ging hij met een maatje fietsen. Na veel trainingsuren en een enorme gewichtsafname verscheen een fitte Gert-Jan in Oostenrijk. Eindelijk was het dan zover. Heel hoog waren de verwachtingen begin van het jaar nog niet, ik mikte zelf op een tijd van net binnen de 4 uur, maar was niet overtuigd of hij dat zou halen. De hele week in Oostenrijk ging het fietsen goed en de sfeer was weer fantastisch. Iedere keer als er een stukje getraind werd bergop vroeg

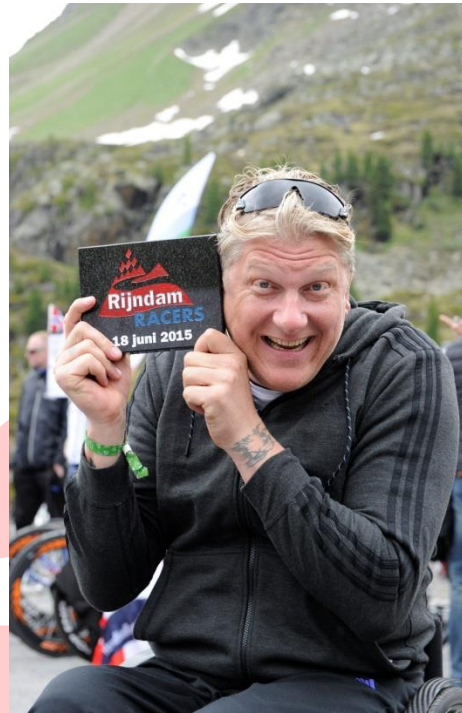


NIEUWS 2015, nummer 4, september 2015

Gert-Jan zich af hoeveel verder het was naar de top. "Gert-Jan jongen, dit was maar een heel klein stukje van wat je te wachten staat" was meestal mijn motiverende reactie. De spanning nam toe. Gaan we het halen, houdt z'n schouder het?

Donderdag 18 juni 2015, na een intense knuffel van z'n zoon klonk startschot. 3 uur 10 minuten en 18 seconden later waren we boven. Wat een prestatie!

Toen Gert-Jan een aantal weken na de Battle liet weten een tatoeage te laten zetten van de Rijndamracers, wist ik niet wat ik hoorde. Achteraf ben ik vooral trots dat hij dit heeft gedaan, dat we zoiets los hebben kunnen maken, dat we iemand hebben kunnen helpen in het meemaken van zo'n positieve life-event. Gert-Jan maakt op woensdag nog steeds z'n rondjes op de wielervedbaan en heeft zich al ingeschreven voor de Handbikbattle 2016. Succes daar jongen en volgend jaar op naar een tijd onder de 3 uur!



Reünie

Op donderdag 9 juli hebben we de reünie in Cafe Rotterdam. Marc Evers had supersnel een flitsend filmpje in elkaar gedraaid met de mooiste HandbikeBattle-momenten. Samen met een compilatie van de mooiste foto's werd deze movie getoond op een groot scherm. Het was erg prettig om na de Battle weer bij elkaar te komen. Verder zijn we het er met z'n allen over eens, dat we iets heel bijzonders hebben beleefd op weg naar, en vooral in Tirol. Er werden zelfs alweer voorzichtige gesprekken gevoerd over mogelijkheden voor volgend jaar, een aantal heeft al serieuze plannen om weer mee te doen. We hebben afscheid genomen van onze Pim. Die besloot dat het na 5 jaar tijd was om het stokje over te dragen aan iemand anders.

BEDANKT SPONSORS!!!

Naast hoofdsponsor CC 53-11 cycle center, Rijndam Orthopedietechniek en Bard melden andere bedrijven zich als sponsor. De één leverde een bijdrage in geld, de ander in middelen. De Rijndam Racers bedanken al deze sponsors voor het mogelijk maken van een fantastische HandbikeBattle week en de aanschaf van de handbike!!!

Hoofdsponsor



Sub-sponsor



Overige sponsors



NIEUWS 2015, nummer 4, september 2015

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, BVBA De
Doncker D, Visser Quispel Heidema,
Dhr Mackloet, Hr. Wortelboer



Sponsors

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

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: NL56 RABO 01591.22.406 t.n.v. Rijndam Revalidatiecentrum inzake de HandbikeBattle.

Ook dit jaar is ons doel behaald mede dankzij de sponsors, een Oracing handbike!

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.

vind ons op
facebook