

# Mick gaat voor de ‘challenge’

*Mick Godsmark is 73 jaar en sinds zijn val van de trap in 2018 rijdt hij dagelijks minstens 20 tot 30 kilometer op de handbike. Toen hij gevraagd werd door het team van de RijndamRacers om deel te nemen aan de HandbikeBattle in Oostenrijk, hoefde hij niet lang na te denken. En zo stond hij op donderdag 22 juni samen met zijn team aan de start. Aan LetselschadeNEWS, dat elk jaar het team sponsort, vertelt Mick over het ongeval dat hem overkwam en hoe hij zich heeft voorbereid op deze race.*

**Tekst** Floor Verhees | **Fotografie** Jan Kamberg en Saskia Maas

## Naar Nederland

Als ik Mick spreek, hoor ik direct aan zijn Engelse accent dat hij niet in Nederland is geboren. Mick vertelt dat hij tot zijn 25<sup>ste</sup> in Engeland heeft gewoond bij zijn ouders op de boerderij. Voor zijn toenmalige werkgever Rolls Royce werd hij in 1975 voor aanvankelijk drie maanden uitgezonden naar Nederland. Als werktuigbouwkundige ging hij aan de slag op Schiphol op de werkplaats van de vliegtuigcabines. Drie maanden werden uiteindelijk de rest van zijn leven. Mick is nooit meer naar Engeland teruggegaan.

## Korte levensloop

Soms neemt het leven een andere wending door de keuzes die je maakt, zo vertelt Mick. Mede daardoor heeft hij roerige tijden gekend, waaronder de tijd dat hij dakloos was. Dankzij de verkoop van de daklozenkrant heeft hij destijds voor zichzelf kunnen zorgen. “Ik ben een nuchter mens en heb altijd alles aangepakt om de regie over mijn leven te houden. Een beetje afwisseling kan nooit kwaad!” Met dit in het achterhoofd luister ik naar het verhaal van Mick.

## ‘Ik houd niet zo van stilzitten’

### Val van de trap

Door een misstap valt hij op 24 juli 2018 van de steile trap die leidde naar zijn zolderkamer in de Haagse Spoorwijk. Pas de volgende ochtend werd hij door een



medebewoner bewegingsloos onderaan de trap gevonden. “Eenmaal in het ziekenhuis bleek dat ik een incomplete hoge dwarslaesie had. Mijn handen en armen waren verlamd, maar na veel trainen kan ik ze weer gebruiken. Mijn linkerbeen doet ook nog wel iets, maar

met mijn rechterbeen is het niks meer. De hoop dat ik ooit nog zou kunnen lopen, heb ik laten varen.” In het begin had Mick het moeilijk, omdat hij niet meer terug kon naar zijn zolderkamer, maar ook miste hij het klussen aan zijn boot en de vaartochtjes die hij maakte.







Team RijndamRacers na afloop van de HandbikeBattle



### Eigen regie

“Een behulpzame maatschappelijk werker van Rijndam heeft voor mij een aangepaste woning in Den Haag geregeld, waar ik heel blij mee ben. Dankzij de revalidatie kan ik nu gelukkig weer voor mezelf zorgen en zelfstandig wonen. Het was natuurlijk wel even wennen om alles vanuit de rolstoel te doen, maar het gaat me goed af!” Al snel tijdens de revalidatie maakte Mick kennis met de handbike en ervoer hoeveel vrijheid hem dat gaf. Sindsdien verplaatst hij zich moeiteloos met de handbike door Den Haag en rijdt zelfs op en neer naar

Rotterdam. Dat is maar liefst een ritje van in totaal 80 kilometer. Inmiddels staat de teller van zijn handbike op zo'n 20.000 km!

### Voorafgaand aan de Battle

Geen wonder dat Mick in 2020 wordt voorgesteld om deel te nemen aan de HandbikeBattle. Door corona werd dat tijdelijk uitgesteld, maar nu is het dan zover. Mick, ben je er klaar voor? “De trainingen waren zwaarder dan ik had verwacht. Dat komt vooral omdat ik de neiging heb te hard van stapel te lopen en dat kost weer teveel energie door de

hoogteverschillen. Omdat ik de Battle eigenlijk zonder ondersteuning zou fietsen, heb ik de afgelopen maanden extra veel geoefend.” Tijdens het trainingsweekend in de Ardennen en de trainingen daarna heeft Mick vooral getraind op het beheersen en sterker maken van zijn hartslag en het ‘groter’ maken van zijn longen. Dat voorkomt onder andere een snelle verzuring. “Sowieso rijd ik de Battle met een lighandbike en dat is echt wat anders dan mijn eigen handbike, die aan mijn rolstoel wordt gekoppeld en ondersteuning heeft. Dus ik ben flink wat uitdagingen aangegaan.”

## ‘Het is geen wedstrijd, maar een challenge’

### Team Rijndam Racers

Gelukkig stond Mick er niet alleen voor tijdens de voorbereidingen en vond hij steun in het team. “De sfeer is goed. De maanden voorafgaand aan de Battle staan meer dan alleen maar in het teken van sportief samen zijn. Voordat de training begint eten we vaak samen en na afloop praten we even bij. Het sociale

### Over de HandbikeBattle

De HandBikeBattle is een twintig kilometer lange race in de bergen van Oostenrijk en is gehouden op donderdag 22 juni jl. Twaalf verschillende revalidatiecentra doen mee aan de wedstrijd. Een team bestaat uit zes handbikers die een dwarslaesie of amputatie hebben, waardoor ze te weinig of geen beenkracht meer hebben om te kunnen fietsen en dus op armkracht de berg opgaan. Met dit evenement worden mensen met een motorische beperking uitgedaagd grenzen te verleggen door letterlijk de Kaunertalergletscherstrasse in Tirol te trotseren. Stichting LetselschadeNEWS steunde dit jaar wederom het team RijndamRacers.

Dit jaarlijks terugkerend evenement kan alleen maar plaatsvinden dankzij sponsoring. Wilt u net als Stichting LetselschadeNEWS een handbiketeam sponsoren, neemt u dan contact op met één van de teams voor meer informatie hierover. Check: [www.handbikebattle.nl](http://www.handbikebattle.nl)



contact dat erbij hoort, vind ik prettig." Als ik Mick vraag wat de HandbikeBattle hem brengt, dan is het vooral de 'challenge'. Maar zeker ook de gezelligheid. Mick houdt van een feestje op z'n tijd en deze Battle hoort daar ook bij.

### Challenge

En toen brak de grote dag aan op donderdag 22 juni. Het was een zonnige warme dag, waarbij het kwik opliep tot wel 28 graden. Dankzij een aardig briesje was het niet te warm. Mick, hoe kijk je terug op jouw 'challenge'? "Het was zwaar, maar wel erg leuk! Op dinsdag, tijdens de laatste training, had ik veel last van ademtekort. Dat kwam omdat ik nog niet goed hersteld was van een flinke griep en een blaasontsteking die ik eind mei had opgelopen. De arts adviseerde daarom toch met ondersteuning te fietsen." Het zat Mick niet mee, want de handbike met ondersteuning waarmee hij de Battle mee begon, kreeg motorproblemen. Dat was frustrerend en maakte het nog zwaarder. Gelukkig kon halverwege de rit de handbike nog een

## 'De back-up was fantastisch!'

keer worden omgewisseld. "De back-up van het team RijndamRacers is echt fantastisch. Er komt veel bij kijken om het allemaal goed te organiseren. Tijdens de Battle rijden continue 2 fietsmakers en een arts op en neer. Toen mijn handbike kapot ging, stond binnen 10 minuten de fietsmaker klaar. Omdat repareren niet mogelijk bleek, werd meteen de reserve handbike geregeld. Daarna kon ik weer door. Alles was goed geregeld."

### Over de streep

"Eerst was ik nog druk aan het werk om over de streep te komen en dan hoor en zie je nog niets. Maar dan, eenmaal over de streep. Ik zag en hoorde juichende mensen die allemaal 'Mick, Mick, Mick' riepen, ik hoorde koeienbellen rinkelen. De aanmoediging door mensen langs de kant en het hele team dat stond te wachten. Ja, toen heb ik wel een klein traantje



gelaten van blijdschap en opluchting. Ik had nooit durven dromen dit ooit te doen! En toch, je doet het niet alleen voor jezelf, maar ook voor de ploeg." ♦



Advertentie

## DE LETSELSCHADE ACADEMY

LETSELSCHADE NEWS

een initiatief van Stichting

**25% KORTING**  
VOOR ABONNEES VAN LETSELSCHADENEWS

Inspirerende cursussen en workshops voor professionals.  
Nu hybride; fysiek of middels webinar.

**SCORE: 8,3**  
**JAARREKENING VAN DE ZZP'ER; WAAR ZIT DE SCHADE?**  
1 november 2023 | Online  
6 onderwijsuren  
€ 395,- excl. BTW p.p.

**SCORE: 8,2**  
**OPFRISCURSUS WWFT**  
9 november 2023 | Online  
2 NOvA ZWB PO (J)  
€ 60,- excl. BTW p.p.

**SCORE: 8,3**  
**VERWEER BIJ TUCHTZAKEN**  
9 november 2023 | Online  
1 NOvA ZWB PO (J)  
€ 30,- excl. BTW p.p.

**NIEUW:**  
**VIDEORECONSTRUCTIE EN PERSFOTO-ANALYSE BIJ LETSELSCHADE**  
14 december 2023 | Online  
3 onderwijsuren  
€ 295,- excl. BTW p.p.

Kies nu voor het cursusabonnement 2017 voor €675,- p.p. (excl. BTW en incl. 25% abonneekorting) en meld u aan voor drie cursussen naar eigen keuze.

Kijk voor het volledige programma en direct inschrijven op [www.stichtingletselschadenews.nl](http://www.stichtingletselschadenews.nl) of bel voor meer informatie naar 076-530 25 39.