

Het virus van de HandbikeBattle

column



FOTO: LINDA VALENT

Op 15 juni vond in Oostenrijk de vierde HandbikeBattle plaats.

Einddoel voor de bijna 100 deelnemers was de Kaunertalergletscher. Hiervoor moesten zij een afstand van twintig kilometer afleggen, met een hoogteverschil van 867 meter.

In de teamwedstrijd namen elf Nederlandse revalidatiecentra en een Noors team het tegen elkaar op. Daarnaast was er weer een wedstrijd voor individuele deelnemers. Ook Willem van der Wal reed mee. DOOR EDITH RIJNSBURGER

In 2012 onderging Willem van der Wal (59) een operatie wegens een vernauwing in de ruggengraat. Maar er ging iets mis en hij liep een incomplete lage dwarslaesie op. Tijdens zijn revalidatie bij Vogellanden werd hij uitgenodigd voor een informatiebijeenkomst over de HandbikeBattle van 2014. Hij lacht als hij erover vertelt: "Dat is niets voor mij", zei ik meteen. Ik had niets met bergen en reed er het liefst zo hard mogelijk met de auto doorheen om naar het mooie weer te gaan.' Het was zijn vrouw Ank die voorstelde om tóch samen naar de bijeenkomst te gaan. Zij vult aan: 'We zochten nog naar een manier om ons leven weer in te richten en wisten immers niet wat dit ons kon brengen.' Aan het einde van de bijeenkomst vroegen de behandelaars aan Willem of hij wilde meedoen in hun team. 'Wat er toen gebeurde was zo raar', vertelt hij. 'Iemand in me zei ja, maar ik bedoelde nee. Ik had nog nooit op een handbike gezeten en wist niet eens of ik het leuk vond.'

Lijf uitdagen

Willem heeft altijd veel gesport: fietsen, hardlopen en voetballen. 'Dat heb ik nodig, ik moet mijn energie kwijt kunnen. Mijn lijf uitdagen is goed voor me, anders kak ik in en word ik chagrijnig.' Hij begon met trainen. 'Gaandeweg begon ik het leuk te vinden. De begeleiding door Vogellanden was goed en ik had veel contact met mijn buddy.'

Eenmaal in Oostenrijk kwam het moment dat Willem met zijn team de berg op moest. Hij glimt als hij erover vertelt: 'Aanvankelijk dacht ik: dit haal ik nooit. Ik schrok me dood van het eerste steile stuk en nog meer toen ik de muur van de stuwdam zag. En dan vertellen ze vrolijk dat het ergste nog moet komen... Ik heb onderweg niets gezien, alleen de weg en de trappers. Het was een gevecht met het asfalt, met de handbike en met m'n lijf, maar ik won! Eenmaal boven voel je dan euforie. Mijn familie stond bij de finish: Ank en haar moeder, de kinderen en kleinkinderen. Iedereen was zo blij. Ik begon te huilen en kwam in een soort roes. Trots was ik eigenlijk niets eens. Ik dacht vooral: dit kan sneller!'

Beste stijger

Al bij de finish meldde Willems zoon Frank dat hij het jaar erop buddy wilde zijn bij de individuele wedstrijd. Dat jaar kon Willem om gezondheidsredenen niet veel trainen en de dag voor de battle van 2015 had hij ook nog eens een forse blaasontsteking. 'Het medisch team gaf me een paardenmiddel en daarmee kon ik gelukkig tóch meedoen. Ik deed er langer over dan de eerste keer - 3.38.57 in plaats van 3.26.39 - maar ik heb wel veel meer van de omgeving meegekregen. En bij de finish kondigde mijn dochter Mieke aan dat zij in 2016 graag mijn buddy wilde zijn. De voorbereidingen waren dit keer perfect. Ik heb veel kunnen trainen omdat het met mijn gezondheid goed ging. Ik fietste bijna dagelijks en trainde ook met het team van Vogellanden. Het ging me op de berg dan ook redelijk gemakkelijk af. Mijn dochter had dat door en paste haar begeleiding erop aan. Ze begon zacht, maar prikkelde me later steeds meer om een goede tijd neer te zetten. Uiteindelijk finishte ik in 2.18.00.' Omdat hij zoveel sneller had gereden dan de vorige keer, won hij de prijs voor de beste stijger.

Besmet

Willem heeft veel geleerd in die drie battle-jaren, vertelt hij: 'Ik heb ervaren wat ik kan bereiken en dat je gewoon door moet gaan. In het handbiken heb ik een uitlaatklep gevonden en ook lichamelijk heeft het veel gebracht: ik heb een sterker lijf en ik merk minder van de dwarslaesie. Mijn hele gezin is erdoor opgefleurd. Achteraf ben ik de behandelaars die me gestrikt hebben enorm dankbaar. Je moet de battle gewoon ervaren. Het enige risico is dat je met het virus besmet raakt en dan moet je het volgende jaar weer...'

In 2017 vindt de HandbikeBattle plaats in de week van 19 tot 24 juni. Informatie: www.handbikebattle.nl.

'Je moet het gewoon ervaren'



Wat is een buddy?

Elke deelnemer heeft een buddy: iemand die hem of haar begeleidt bij de voorbereiding en tijdens de race. Het is dan zelfs verplicht om te fietsen met een buddy, en dat heeft alles te maken met veiligheid. Mieke, Willems dochter, vertelt erover: 'Voor mij was het vanzelfsprekend om zijn buddy te zijn. Behalve dat het een belevenis is, vind ik het belangrijk dat mijn vader mee blijft doen aan de battle. Dan heeft hij een doel om naartoe te werken. Tijdens de wedstrijd keek ik mee in het verkeer en hield in de gaten of m'n vader voldoende at en dronk en hoe zijn lichaam reageerde. En aansporen is ook een belangrijke taak. "Blijven draaien", zei ik keer op keer. Uiteindelijk was ik natuurlijk super trots dat hij zo'n goede tijd had. Eigenlijk wist ik vooraf niet wat me te wachten stond. Stiekem was ik ook wel bang dat ik het als buddy niet zou redden. Dat viel gelukkig mee!'

Vertrouwen

Naar Albert Heijn. Mijn tas staat tussen mijn voeten. Hij zit met een lintje vast aan mijn zitting. De tas valt achter mijn voetsteunen. Snel stoppen voor ik de hele boel aan gort rijd. Ik kijk om me heen, twee meisjes van een jaar of veertien springen van hun fiets. 'Zullen we even helpen?' Met de snelheid en de handigheid van de jeugd zetten ze de tas weer op zijn plaats.

'Mevrouw, wilt u voor mij drie peren in een zakje doen?', vraag ik bij het fruitvak. 'Natuurlijk', zegt ze, en zoekt de mooiste voor mij uit. 'Anders nog iets?'

Even later sta ik bij het brood te kijken. Dezelfde mevrouw komt langs en zegt: 'Als ik nog iets moet pakken, dan zegt u het toch wel?'

Bij de kassa vraag ik de meneer voor mij of hij de spullen uit mijn mandje op de band wil zetten. 'Met alle plezier', zegt hij. Hij rekent zijn eigen boodschappen af en zegt: 'Zal ik dan ook even helpen met inpakken?'

Kijk, omdat ik steeds maar zulke mensen ontmoet - geen geklets, gewoon even helpen, en met plezier - durf ik met mijn hoge dwarslaesie de straat op!

JOS HENDRIKS