



Voor de vijfde keer was het mooie Oostenrijkse Kaunertal toneel van een mooi Nederlands evenement: de HandbikeBattle. Op 22 juni legden ruim honderd handbikers op armkracht het parcours af van twintig 20 kilometer met een hoogteverschil van bijna een kilometer. 'Ik heb mezelf daar teruggevonden.'

'Ik ben letterlijk uit het dal gefietst'

Aan de HandbikeBattle doen individuele deelnemers en teams van revalidatiecentra mee. Er waren dit jaar teams van twaalf centra; het team van Rijndam won. 'Maar het bijzondere van de HandbikeBattle is dat iederéén zich winnaar voelt', zegt Johnny Karemaker (38). Hij was een van de vijf TollBridge Bikers, het team van Tolbrug uit Den Bosch. 'Het is een ervaring die ik nooit meer ga vergeten.'

Onzeker

In april 2014 was Johnny Karemaker aan het werken op het dak. Op een

hoogte van negen meter waren ze een schoorsteen aan het rooveren. Maar hij verstapte zich en viel, en zo liep hij een lage incomplete dwarslaesie op. 'Mijn leven stond op zijn kop en in eerste instantie hoefde het voor mij ook niet meer. Ik was een

sterke vent en nu kon ik opeens niets meer. Ik heb me na mijn val stoerder voorgedaan dan ik was. Alleen bij mijn vriendin liet ik mijn ware gezicht wel zien, maar bij anderen lachte ik alles maar zo'n beetje weg. Door het gemis van mijn benen voelde ik me onzeker, en om dat te compenseren zorgde ik dat de rest er goed uitzag: tatoos erbij, baard laten staan. Ik wilde vooral niet zielig gevonden worden, maar ondertussen kropte ik alles op en kwijnde ik weg. Ik kon me niet neerleggen bij mijn dwarslaesie en was erg onrustig en boos.'

Toch maar

Ook al was de voorspelling dat hij volledig op de rolstoel aangewezen zou zijn, toch leerde Johnny zichzelf weer stukken lopen. 'Puur op koppigheid en doorzettingsvermogen.' Omdat hij het idee had dat het nog beter kon, ging hij opnieuw revalideren. 'Ik kreeg bij Tolbrug ook zwemles en de bewegingsagoog vroeg me of ik niet geïnteresseerd was in de HandbikeBattle. In eerste instantie had ik zoiets van 'ik doe niet mee aan die klets', maar ik ben toch maar naar de infoavond gegaan. Daar kwam ik weer in contact met lotgenoten en dat deed me zoveel goed dat ik besloot om mee te doen.' Een periode van voorbereiding volgde. 'Vanuit het team was alles goed geregeld, met

workshops, trainingsschema's en begeleiding. Ik heb er snoei- en snoeihard voor getraind, want ik wilde een goede tijd neerzetten. Het grappige is dat ik daar uiteindelijk tijdens de battle helemaal niet mee bezig ben geweest.'

Gesprekken

Deelnemers aan de HandbikeBattle gaan al voor de wedstrijd naar Oostenrijk, om ook ter plekke te trainen. Ze verblijven in hetzelfde hotel. 'Ik heb daar veel gesprekken gehad met lotgenoten, mensen die zó positief in het leven staan. Mensen die ik nooit eerder had gezien zeiden tegen me: "John, dat masker mag je afzetten hier, je bent goed zoals je bent." Dat heeft mij echt diep geraakt. Ik besepte dat ik niet alleen ben en dat ik er mag zijn. Dat ik mag huilen en verdriet mag hebben, maar dat ik vooral niet moet vergeten om te leven en te genieten.'

Teruggevonden

Uiteindelijk reed Johnny het parcours in drie uur en twaalf minuten; veel sneller dan zijn doel van vier uur. Maar dat was dus niet meer belangrijk voor hem. 'Tijdens de rit kwamen de afgelopen drie jaar voorbij en ben ik letterlijk uit het diepe dal van mijn leven gefietst. Het is zo mooi om te erva-



ren dat je zo'n berg aankunt. Toen ik over de finish kwam, had ik me neergelegd bij mijn dwarslaesie. Tijdens de HandbikeBattle ben ik mezelf tegengekomen, en zo heb ik mezelf weer teruggevonden.'

De Oostenrijkse tv maakte een korte gefilmde impressie van de HandbikeBattle. Kijk op <http://www.oostenrijktv.nl/kanal/en/activiteiten/handbikebattle-kaunertal>.

Volgend jaar is de HandbikeBattle op 14 juni!

Deelnemers aan de HandbikeBattle hebben allemaal een buddy, die hen bijstaat tijdens de voorbereidingen en tijdens de race. Johnny over zijn buddy Ilse Roberts: 'Zij was echt mijn steun en toeverlaat.'