

Tekst Linda Slagter Fotografie Yvette Wolterinck



Helden op handbikes

Het is hun grote passie: handbiken. Hierin kunnen ze al hun energie kwijt. Pim, Erik en Mischa hebben alle drie een dwarslaesie, maar sporten houdt hen fit. Ze zijn momenteel vol in training voor de *HandbikeBattle* op 13 juni.



“Ik heb twee keer de Alpe d’Huez beklommen. In het begin was dat puur overleven, maar mijn basisconditie wordt steeds beter.”



Pim (29)

“Na iedere rit op mijn handbike voel ik me vrij en ontspannen. En ben ik trots dat ik, ondanks de beperkingen in mijn lichaam, toch een maximale sportprestatie kan leveren. Ik train vier keer per week. Meestal een lange rit door het mooie Zeeland, of soms twee uur lang een brug op en af. Ik heb al twee keer de Alpe d’Huez bedwongen. In het begin

was dat puur overleven en me naar boven worstelen, maar mijn basisconditie wordt steeds beter. Daarom streef ik tijdens de *HandbikeBattle*, in juni in Oostenrijk, naar een goede tijd. De spanning zit er nu al goed in.”



Erik (32)

"Bijna een jaar geleden ging ik nietsvermoedend naar bed. De volgende ochtend werd ik wakker met een dwarslaesie. In mijn slaap was er een bloeding opgetreden in mijn ruggenmerg. Ineens zat ik in een rolstoel. Terwijl ik twee weken daarvoor nog mijn negende marathon had gelopen. Ik ben positief ingesteld: het is maar een rolstoel, geen grafkist. Handbiken heeft me geholpen om mijn handicap te accepteren. Het is helemaal mijn sport: de wind door mijn haren, kilometers maken en vrijheid. Ik weet dat de *HandbikeBattle* voor mij, als beginner, heel zwaar gaat worden. Maar ik weet ook: wat er ook gebeurt, ik kom boven. De berg krijgt het eerder moeilijk met mij."



"Wat er ook gebeurt,
ik kom boven"

Wist je dat...

... de eerste handbike ruim een halve eeuw oud is? Deze was zwaar, inefficiënt en stigmatiserend voor de doelgroep. Daarom verdween-ie snel. Begin jaren '90 keerde hij vernieuwd terug.

... een handbike met hetzelfde systeem werkt als een gewone fiets? Alleen worden de cranks, ook wel 'trappers' genoemd, bediend met de armen. Er is een aankoppel-handbike, die aan een rolstoel bevestigd wordt, voor dagelijks en recreatief gebruik. En een vast-frame-handbike, voor meer sportievere activiteiten. Hierbij kan worden gekozen tussen liggen, zitten of een kniezit.

... Mischa in 2011 het wereldrecord op de marathon veroverde in een tijd van 1.01,08 uur? Dat is een gemiddelde van ruim 40 kilometer per uur. Bergop ligt de snelheid overigens gemiddeld op 5 kilometer per uur.

... onder handbikers veel mensen met een dwarslaesie zijn? Een complicatie hierbij is dat ze incontinent zijn. Ze katheteriseren voor en na de trainingen, of gebruiken een verblijfskatheter met opvangzak. Hierdoor hoeven ze tijdens een lange rit niet te stoppen. Onderweg maken ze gebruik van drinkvoeding, als energiegelletjes.

... handbiken sinds 2004 een onderdeel is van de *Paralympische Zomerspelen*? Vanaf 2008 ook voor vrouwen. De leeftijden van de toppers, gemiddeld zo'n 40 jaar, liggen beduidend hoger dan in de valide sport. Nederlandse handbikers behoren tot de top, samen met die uit Italië, Zwitserland en Duitsland.



Mischa (37)

“Ik ben meervoudig Nederlands kampioen. Voor trainingsstages ging ik op pad naar het buitenland. Alleen. In een rolstoel, met een handbike, en met een tas vol hulpmiddelen, zoals een katheter en een douchekussen. Dat heeft mij veel zelfvertrouwen gegeven en onafhankelijk gemaakt. Ook in het dagelijks leven.”

MediReva
Medische hulpmiddelen

sponsor van de
Handbike
Battle!



13 juni 2013, Kaunertal Oostenrijk: 2 landen, 9 teams, 20 kilometer, 863 hoogtemeters... Welk team is het eerst boven?

MEDIREVA SPONSORT DIT EVENEMENT. OOK SPONSOR WORDEN, MEER INFO, MEEDOEN OF DE DEELNEMERS VOLGEN? KIJK OP WWW.HANDBIKEBATTLE.NL.

ALLES OVER DE HANDBIKEBATTLE!

Een sportieve strijd tussen (oud)-revalidanten uit negen revalidatiecentra in Nederland en België, dat is de *HandbikeBattle*. Op 13 juni leggen de deelnemers een parcours af van twintig kilometer bergop, met 863 hoogtemeters. Het is de eerste editie van het evenement, dat in het Oostenrijkse Kaunertal plaatsvindt.

Een team bestaat uit zes tot acht deelnemers. Het team dat in totaal de minste tijd nodig heeft voor de klim, wint. Elke deelnemer krijgt een bepaalde compensatiefactor waarmee zijn of haar eindtijd wordt aangepast. Zo hebben alle teams, met hun diversiteit aan deelnemers, gelijke kansen.

