



## The Battle

De HandbikeBattle is een evenement waarbij (oud)revalidanten van diverse revalidatiecentra de strijd met elkaar en met een uitdagende berg aangaan.

Op 13 juni zijn zo'n 50 handbikers de Kaunertalergletscherstraße in Oostenrijk opgebiked: een klim van 20 kilometer met bijna 900 meter hoogteverschil. Coloplast was de hoofdsponsor van de Battle. Hollister en MediReva waren de twee co-sponsors.

### Wie heeft dit bedacht?

De maandagochtend dat ik voor het eerst met de auto de Kaunertalergletscherstraße opreed, schrok ik me rot: "Wie heeft dit bedacht? Waar ben ik aan begonnen? Hier kom ik nooit tegenop... 12 tot 14% stijging, wat is die berg steil!" En toen in de middag de eerste training. Achter Wim aan die net iets sneller de berg op fietste dan ik.... fout, fout, fout. Na 1 kilometer helemaal kapot: hartslag 180+, geen adem meer, tong op het asfalt. Dat is niet de goede manier... Ik wilde meedoen aan de HandbikeBattle voor de uitdaging. Om meer structuur en een doel te hebben voor het trainen. Ik had al een handbike, maar trainde tot eind 2012 puur voor de lol. De Battle heeft me een uitdaging gegeven. Na de tests (en toen uiteindelijk de aan het licht gekomen te hoge bloeddruk onder controle was) ben ik meer gaan fietsen, zo'n drie keer per week. Gemotiveerd door de therapeuten en de sportleraren van Heliomare, én door de andere HelioHeroes! Ik merkte al gauw hoe ik het wedstrijd-element van het sporten had gemist. Voordat ik de dwarslaesie opliep heb ik veel geschaatst in wedstrijdverband. Ik heb nooit zo beseft hoeveel ik dit eigenlijk ben gaan missen.

### Grootse sportbeleving!

De wedstrijd op de donderdag was voor mij een grootse sportbeleving. Het plannen van de tocht (waar liggen de zwaarste punten, hoeveel stijging heb ik op welk moment, waar kan ik eten, waar plassen), het vooraf bespreken van de tocht met de medebikers en de buddy. Uiteindelijk op de donderdag: heerlijk om -in mijn eigen tempo- naar boven te biken. En dan merken dat je met twee anderen, die ongeveer hetzelfde tempo rijden, de strijd aan kan gaan, om uiteindelijk vlak voor de finish die twee concurrenten te passeren.... Yes!

*Een grote overwinning behaald.*

Wat ik daarna heb meegemaakt aan de finish was zeer indrukwekkend: dwarsatleten (en andere beperkten) die na meer dan 6 uur (!) boven kwamen. Wat een prestatie. Ongelooflijk. In een ovatie van aanmoedigingen kwamen zij over de streep. Zeer emotioneel. Een grote overwinning behaald. Op zichzelf. Wat heeft The Battle ons nou opgeleverd? Dat is een vraag die in me opkwam toen ik ging nadenken over dit artikel. Wat was het doel van The Battle en is dit doel behaald?

Linda Valent, één van de initiatiefnemers van de wedstrijd, vertelde mij hierover dat vanuit de Alpe d'HuZes, waaraan Heliomare en Rijndam al een

paar keer hebben meegedaan, het idee is ontstaan. "Het zou toch fantastisch zijn als meer handbikers hiervan kunnen genieten?" Met als achterliggend doel om mensen met een dwarslaesie kennis te laten maken met het handbiken en meer aan het bewegen te krijgen.

Het doel om meer mensen met een dwarslaesie te laten genieten van zo'n evenement is geslaagd! De enorme beleving van iedereen, de saamhorigheid en lol die ik in Oostenrijk heb ervaren is geweldig. En niet alleen in Oostenrijk. Ook in de maanden voorafgaand is veel getraind in groepsverband. Het weekeinde met de HelioHeroes in de Ardennen was geweldig. Uit de eerste evaluatie blijkt dat er een 9,3 als rapportcijfer is gegeven voor de ervaring van de wedstrijd. Ook op andere vlakken is The Battle zeer goed gewaardeerd (zie artikel Linda Valent).

### Evaluatie

En hoe zit het met het handbiken? Blijft iedereen dit doen? Ook als iedereen weer thuis is en als het straks in het najaar weer wat kouder en nat is? In de evaluatie geeft bijna iedereen aan te willen blijven fietsen. Ook wil het merendeel volgend jaar weer meedoen.

En; in hoeverre is de 9,3 reëel? Is het niet de euforie van het moment die iedereen een hoog cijfer doet geven? Wat beklijft er