

## Op weg naar de battle

**Op 13 juni vindt in het Oostenrijkse Kaunertal de jaarlijkse HandbikeBattle plaats. Een zware tocht van twintig kilometer met een hoogteverschil van 867 meter en hellingen tot 18 procent. Twee mensen uit het team van revalidatiecentrum Adelante in Hoensbroek houden een verslag bij over hun ervaringen. Hier een impressie.**

Het verslag is bijgehouden door Andrea Breuers (19) en Alex Bogaars (45). Beiden revalideerden nog bij Adelante toen ze de vraag kregen of ze zouden willen meedoen aan de HandbikeBattle van 2019. Ze gingen de uitdaging graag aan. En dat betekent om te beginnen trainen, eerst binnen en later ook buiten. Hoensbroek ligt in het Limburgse heuvellandschap: een voordeel bij de training.

Andrea: 'Ik ben al sinds mijn vijftiende onder behandeling voor een agressieve bottumor in mijn onderrug. De laatste ingreep die ik heb gehad was in augustus 2018. Tijdens die operatie hebben ze de tumor verwijderd met een deel van mijn ruggenwervel L3. Verder hebben ze mijn ruggenwervels L1 tot en met L5 vastgezet en twee zenuwen verwijderd. Ik heb nu een incomplete dwarslaesie.'

Alex heeft bij een val met de veldrijfiets een hoge (C7) dwarslaesie opgelopen. 'Vóór mijn ongeval was ik trainer bij een wielervereniging en mechaniker bij een wielerploeg. Op 13 maart heb ik met oud-battle-deelnemer Ralf Winkens aan ons battle-team bij Adelante een workshop gegeven over onderhoud en noodreparaties aan handbikes.'

### 20 maart – Eerste buitentraining

'We zijn begonnen met warmdraaien op de wielersbaan van Adelante. Daarna zijn we achter fysiotherapeut Paul aan gefietst om te oefenen met bochtjes maken. Hier merkten we dat schakelen niet heel makkelijk is... Maar na een paar rondjes word je steeds beter! Vervolgens zijn we rondjes om het gebouw gaan maken. Het begin is erg leuk omdat je bergaf gaat en kleine klimmetjes hebt, maar op het einde denk je dat je het nooit meer gaat doen omdat dat laatste stuk heel stijl is. Maar als je weer boven bent, ga je toch nog een keer. Na anderhalf uur zat de eerste en geslaagde buitentraining er alweer op.'

'Het team heeft daarna nog een teammeeting gehad waarin is besproken hoe de trainingsschema's werken en of we onze voeding tijdens de weg naar de battle moeten aanpassen. We gaan na de krachttraining bijvoorbeeld extra eiwitten eten om spieren op te bouwen en het is de bedoeling om tijdens het fietsen in de vorm van sportdrankjes of fruit meer koolhydraten binnen te krijgen.'

### De Buddy's

'Als je mee gaat doen aan de HandbikeBattle is één van de voorwaarden waar je aan moet voldoen dat je een buddy hebt. Dit is degene die samen met jou de berg gaat beklimmen, maar ook degene die samen met jou door dit hele traject gaat. Je buddy helpt je met in de bike komen, let extra goed op in het verkeer (omdat je als handbiker heel laag ligt en slecht zichtbaar bent) en let vooral op jou. Daarom is het fijn als je een buddy hebt die je door en door kent en die meteen aan jou kan zien of hij je moet aanmoedigen of beter stil kan blijven. Ook houdt je buddy bij of je genoeg drinken en eten binnenkrijgt.'

## **6 april - Landelijke trainingsdag Posbank bij Arnhem, voor alle teams die meedoen aan de battle**

'Deze dag is bedoeld als training, maar ook om alvast een beetje de sfeer te proeven van de week in Oostenrijk. Samen met onze buddy mochten we zoveel rondes fietsen als we konden. Binnen de tijd natuurlijk, want we moesten om 16.00 uur weer binnen zijn. De begeleiders fietsten om en om met elke biker even mee. Dat was erg fijn omdat zij hier al vaker zijn geweest. Daardoor konden ze advies geven over het verdelen van je krachten tijdens de rondes van elk acht kilometer: waar we door konden fietsen of juist of moesten remmen en hoelang de klim ging duren, zodat we onze krachten konden doseren.'

'Bij de eerste berg moesten we meteen beginnen met schakelen. Je zag dat veel bikers stopten terwijl ze naar boven gingen omdat het erg zwaar is om in één keer een berg op te fietsen. Het voordeel van in Limburg trainen is dat je genoeg heuvels hebt om te oefenen. Je zag ook dat iedereen bij de eerste ronde heel fanatiek was, maar bij de tweede ronde de kracht al beter verdeelde. Af en toe kwam je een teamgenoot tegen, maar niet vaak omdat iedereen een eigen tempo heeft. We werden allemaal goed aangemoedigd door de buddy's en de begeleiding. Toen we bijna richting het hotel moesten gaan, hebben we nog even snel een rondje gedaan. Omdat het zo rustig was, liepen er losse paarden over de Posbank heen, supervet!'