

Mini Symposium HandbikeBattle

16 maart 2021

Effect van deelname aan de HandbikeBattle voor mij persoonlijk

Rob Gerritsen



Alle voorlopers van de handbike mee rekenend, handbike ik met
tussenpozen inmiddels ca. 30 jaar.



Aansluitend op mijn revalidatie, zijn tijdens een werkweek op Texel mijn klim kwaliteiten ontdekt. Hierop volgend ben ik gepolst over mijn interesse voor een handbike evenement in de bergen.



Toen duidelijk werd dat ik geselecteerd was voor deelname aan de HandbikeBattle, moest ik naarstig op zoek naar een betaalbare en geschikte vastframe handbike...



In 2013, mijn eerste HandbikeBattle, ging er een droom in vervulling waarvan ik niet wist dat ik die had!



Tussen 2013-2014 liep ik een ernstige fysieke, en mentaal leerzame blessure op, waarna ik besloot onder begeleiding van een sportfysiotherapeut mijn rentree in de HandbikeBattle te maken.



Tijdens mijn comeback in 2016, reed ik ten koste van het werkelijk genieten, 25 minuten van mijn tijd af.



In een dubbele rol, ervaringsdeskundige en deelnemer, kon ik in 2017 al het geleerde toepassen, en maximaal genieten van de rit en omgeving.



Vanuit mijn revalidatie & deelname aan de HandbikeBattle, heb ik mijn auto rijangst overwonnen, en ben ik in 2019 onder de naam Rob Gerritsen Coaching voor mijzelf begonnen.



STRAVA

Handfietsen
35,6 km

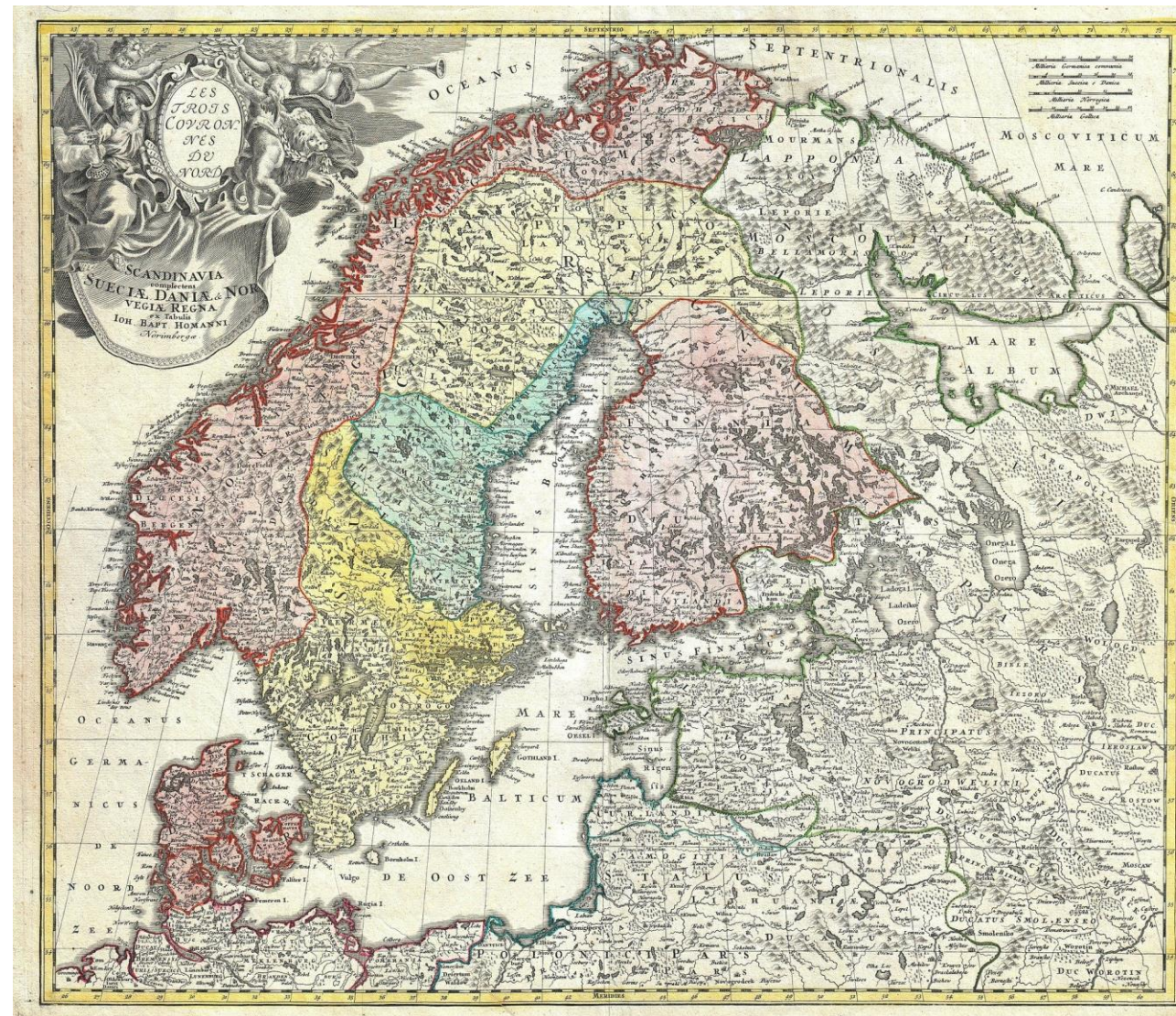
Hoogteverschil
30 m

Tijd
3u 51m

In de winterweek 7 t/m 14 februari 2021 heb ik naar hartenlust geëxperimenteerd en geoefend met...



In de sneeuw rijden...



Dit ter voorbereiding op een handbike vakantie in Scandinavië,
vermoedelijk Noorwegen en/of Zweden in 2022 of 2023.

Bron: Pixabay