



**HandbikeBattle**

## **Nederlandse versie HandbikeBattle 9 oktober Sittard**

**Op zaterdagmiddag 9 oktober vindt de Dutch Edition van de HandbikeBattle plaats op het Tom Dumoulin Bike Park in Sittard. Veertien teams van Nederlandse revalidatiecentra gaan de strijd aan met elkaar en een aantal flinke heuvels op het Limburgse park. Jetze Plat, drievoudig Paralympisch kampioen, geeft het startschot. En aan het eind van de middag is duidelijk welk centrum er met de felbegeerde bokaal vandoor gaat.**

De HandbikeBattle is een handbikewedstrijd voor mensen met een beperking. De 60 deelnemers leggen het parcours volledig op armkracht af. Veel deelnemers zitten nog in revalidatiebehandeling na een ongeval of ziekte. Trainen voor de HandbikeBattle is onderdeel van hun revalidatie.

### **Nederlands alternatief**

Al voor het tweede jaar kan het sportevenement niet in Oostenrijk georganiseerd worden, vanwege COVID-19. "Uitstel was geen optie meer", vertelt Rogier Broeksteeg, voorzitter van de Stichting Handbike Events. "Er zijn mensen die al sinds het najaar van 2019 trainen om naar Oostenrijk te gaan. We willen die inspanning graag belonen en hen motiveren om in beweging te blijven. Uit onderzoek weten we namelijk dat dat goed is voor lichaam en geest. We zijn op zoek gegaan naar een alternatieve locatie, waar we het evenement Corona-proof kunnen organiseren. Het Tom Dumoulin Bike Park heeft alles wat we nodig hebben: hoogteverschillen, ruimte en een veilig parcours. Geen Oostenrijkse bergen met hun typische taferelen, maar we gaan dat sfeertje wel neerzetten."

### **Weer fietsen dankzij handbike**

Luciën de Louw (51) deed in 2019 voor het eerst mee aan de HandbikeBattle. Over zijn ervaring kan hij kort zijn: "Écht grensverleggend." De Louw komt uit de wielwereld. Hij reed eind jaren negentig bijna vier jaar als professional voor de Nederlandse wielploeg Foreldorado - Golf. In die tijd behaalde hij vijf overwinningen. Hij kent de geheimen van het klimmen: "Ik ging altijd berg op, berg af. Vlakke wegen is niets voor mij."

Na het beëindigen van zijn profcarrière kwam De Louw door een klapband ten val tijdens een trainingsrondje. Hij kwam ongelukkig terecht op een paaltje. Het leverde hem een dwarslaesie, drie gebroken rugwervels, een paar gebroken ribben en een klplong op. Sindsdien zit hij in een rolstoel. Tijdens zijn revalidatie kwam hij al in aanraking met de handbikesport. Zo kon hij ook na het ongeluk weer fietsen en het gevecht met de heuvels aangaan.

Over de verschillen tussen klimmen op een fiets of in een handbike is hij heel duidelijk: "Ik moet nu alles met mijn bovenlichaam doen. Dat is wel 4 keer zo zwaar als met je benen. Je trekt jezelf echt omhoog. Een ander groot verschil is dat je niet kunt gaan staan om gebruik te maken van je lichaamsgewicht. En het tempo is natuurlijk lager dan op een fiets."

Sinds zijn deelname in 2019 voorziet De Louw het Utrechtse team - waar hij ook deel van uitmaakt - van adviezen op het gebied van training en voeding. En ook over schakelen in de bergen bijvoorbeeld. Daar heeft hij veel ervaring mee. Hij hoopt dat zijn team op 9 oktober - behalve veel plezier - het gevoel en de beleving meekrijgt van een pittige tocht, als voorbereiding op het echte werk in Oostenrijk volgend jaar.

## **Dromen waarmaken**

Een aantal enthousiaste zorgprofessionals nam in 2013 het initiatief voor dit evenement. Zij delen de visie op het aangaan van uitdagingen en het belang van lichaamsbeweging; ook voor mensen met een beperking. Naar hun idee gaan sporters van een extreme uitdaging als de HandbikeBattle niet alleen fysiek vooruit, maar krijgen zij ook een mentale boost. Zij ervaren dat zij veel meer aan kunnen dan zij denken en doen motivatie op om ook andere uitdagingen aan te gaan en dromen waar te maken.

## **Wetenschappelijk onderzoek**

Aan de HandbikeBattle is een wetenschappelijk onderzoek gekoppeld om te bestuderen wat de effecten zijn. Met de resultaten van het onderzoek hopen de onderzoekers de revalidatiebehandeling nog verder te verbeteren. Ingrid Kouwijzer startte in 2016 met een promotietraject en promoveerde in januari 2021. Uit haar onderzoek kwamen tips en adviezen over trainen en het testen van fitheid. Ook is er nu meer bekend over de positieve effecten van trainen voor de handbikebattle op gezondheid, fitheid en kwaliteit van leven. De komende jaren wordt het onderzoek voortgezet voor extra verdieping.

-----Einde persbericht-----

## **Meer informatie**

Het startschot is om 13.00 uur en de wedstrijd duurt tot 15.30 uur. Als de weersomstandigheden slecht zijn, stopt de wedstrijd eerder.

Om 13.30 is er een bijeenkomst voor genodigden met een aantal korte presentaties; o.a. door Mitch Valize (oud deelnemer van de HandbikeBattle en tweevoudig Paralympisch kampioen). Deze bijeenkomst is ook toegankelijk voor de pers.

- [www.handbikebattle.nl](http://www.handbikebattle.nl)
- Details over de [Dutch Edition](#) (inclusief Coronamaatregelen deelnemers, pers en publiek)
- Proefschrift Ingrid Kouwijzer [HandbikeBattle a challenging event – A study on physical capacity testing, handcycle training and effects of participation](#)
- [Verkorte Nederlandse uitgave proefschrift](#)
- [Film Battle 2016](#) en [2017](#)
- Volg ons op de wedstrijddag via [Facebook](#), [Twitter](#) en [Instagram](#)

## **Contact**

[info@handbikebattle.nl](mailto:info@handbikebattle.nl)

Edith Rijnsburger 06-27276148 **t/m 6 oktober**

Sonja de Groot 06-13991696 **na 6 oktober**