



**HandbikeBattle**

**Op 23 juni 2022 vond de 8<sup>e</sup> editie van de HandbikeBattle plaats in het Oostenrijkse Kaunertal. Revalidatiearts Casper van Koppenhagen en podcastmaker Femke Bosma maakten hierover de 7-delige podcastserie 'Bergen verzetten'. Met inspirerende verhalen over het overwinnen van fysieke, mentale en emotionele tegenslag. Over de kracht van revalidatiebehandeling. En over het ontdekken van veerkracht door een waanzinnige lichamelijke en mentale uitdaging aan te gaan, ondanks een lichamelijke beperking. Van Koppenhagen: "Wij hopen met de serie ook anderen te stimuleren en inspireren om tegenslag in het leven te overwinnen en bergen te verzetten."**

De HandbikeBattle is een handbikewedstrijd voor mensen met een beperking. Een Nederlands initiatief dat jaarlijks plaatsvindt in Oostenrijk. In 2022 deden er 110 sporters mee, waarvan een aantal buitenlandse sporters. Veel deelnemers zijn nog in revalidatiebehandeling na een ongeval of ziekte. Zij leven - bijvoorbeeld - met een dwarslaesie, aangeboren aandoening, een hersenbeschadiging, of een neurologische ziekte. Trainen voor de HandbikeBattle is onderdeel van de revalidatie.

Het strijdtoneel is de klim naar de Kaunertaler gletscher in Tirol, Oostenrijk. De deelnemers leggen een afstand van 20 km af, met een hoogteverschil van bijna 1000 meter. Volledig op armkracht. Dat red je niet zonder training. Het is al met al een forse klim, met hier en daar stevige stijgingspercentages. De hele snelle deelnemers zijn in 1,5 uur boven. Anderen zijn 6 uur onderweg.

Het doel van de HandbikeBattle is om mensen met een beperking kennis te laten maken met het handbiken en actief en fit te laten worden, door hen een uitdaging te geven die stimuleert om intensief te trainen. 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. Ze ontdekken hun veerkracht!

### **Verhalen over veerkracht**

Het Kaunertal werd in juni bevolkt door deelnemers, buddies, begeleiders, familie, vrienden en de organisatie. De makers vingen deze unieke setting in een podcastserie van 7 afleveringen. Het zijn interviews met deelnemers, naasten, de organisatie, paralympisch kampioen Jetze Plat, wetenschappelijk onderzoeker Ingrid Kouwijzer én een sfeer-impressie van de wedstrijd zelf. In de eerste 6 afleveringen komt steeds een deelnemer aan het woord met zijn of haar persoonlijke verhaal. Elk met een eigen thematiek. In die verhalen is aandacht voor het ontstaan van de aandoening, de weg van herstel en de revalidatie van het ziekenhuis via het revalidatiecentrum naar de HandbikeBattle. De training en de betekenis van de HandbikeBattle komen aan de orde, en een reflectie op het evenement de dag erna. De laatste aflevering omvat de apotheose: Bergen verzetten.

Met deze bijzondere verhalen vangen de makers de meerwaarde van de revalidatiesector, met de HandbikeBattle als ultiem revalidatiedoel en metafoor van het leven. Hiervoor moeten de deelnemers eerst bergen verzetten!

---

EINDE PERSBERICHT

## **Afleveringen**

1. [Henny; verdriet toelaten](#)
2. [Klaas; doorzettingsvermogen](#)
3. [Luna; de rol van inspirator](#)
4. [Sylvan; jezelf opnieuw uitvinden](#)
5. [Stefan; de gidsen die je onderweg tegenkomt](#)
6. [Lisa; acceptatie](#)
7. [De finish; Bergen verzetten](#)

## **Makers podcasts**

Casper van Koppenhagen is revalidatiearts en niet praktiserend sportarts. Hij werkt sinds januari 2022 bij het Erasmus MC, afdeling Rijndam Revalidatie. Hiervoor werkte hij o.a. als lid van de Raad van Bestuur van Basalt, als revalidatiearts bij het UMC Utrecht, De Hoogstraat Revalidatie en als sportarts bij de KNVB. Sinds 2013 is hij betrokken bij de HandbikeBattle als arts en als spreekstalmeester. Hij was hoofdredacteur van het Nederlands Tijdschrift voor Revalidatiegeneeskunde en sinds 2019 is hij blogger en podcastmaker bij Medisch Contact, hét artsenblad van Nederland. Zijn [podcastserie KopCast](#) van Medisch Contact is te beluisteren via o.a. Spotify, Itunes, Podload, Souncloud en Medfeed.

Informatie over- en werk van mede-podcastmaker Femke Bosma is te vinden via [haar website](#).

## **Meer informatie**

[Meer informatie over de HandbikeBattle](#)

[Informatie over wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van de HandbikeBattle](#)

## **Contact**

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