

HandbikeBattle 2024



**Informatiebijeenkomst
donderdag 18 april**

HandbikeBattle

programma



- Fonds Gehandicaptensport / Uniek sporten
Wout Werker; Adviseur Uniek Sporten Hulpmiddelen
- Informatie over de HandbikeBattle
Rogier Broeksteeg; HandbikeBattle
- Jetze Plat ambassadeur HandbikeBattle



Wout Werker; Adviseur Uniek Sporten Hulpmiddelen

Hoofdsponsor:



Sponsor Goud:



Sponsor Zilver:



Sponsor Brons:



Partners:



HandbikeBattle 2024



Donderdag 27 juni

(bij slecht weer woensdag 26 juni !!!)



HandbikeBattle
10^e editie

Een Battle tussen revalidatiecentra



- ✓ 13 deelnemende teams uit revalidatiecentra
- ✓ 69 teamdeelnemers / 61 individuele deelnemers
- ✓ Totaal: 130 deelnemers

Teams van **max 6** personen:

- ✓ Beste 4 tellen mee voor teamklassement
- ✓ E-handbiker alleen bij H1/H2; telt niet mee voor teamklassement.

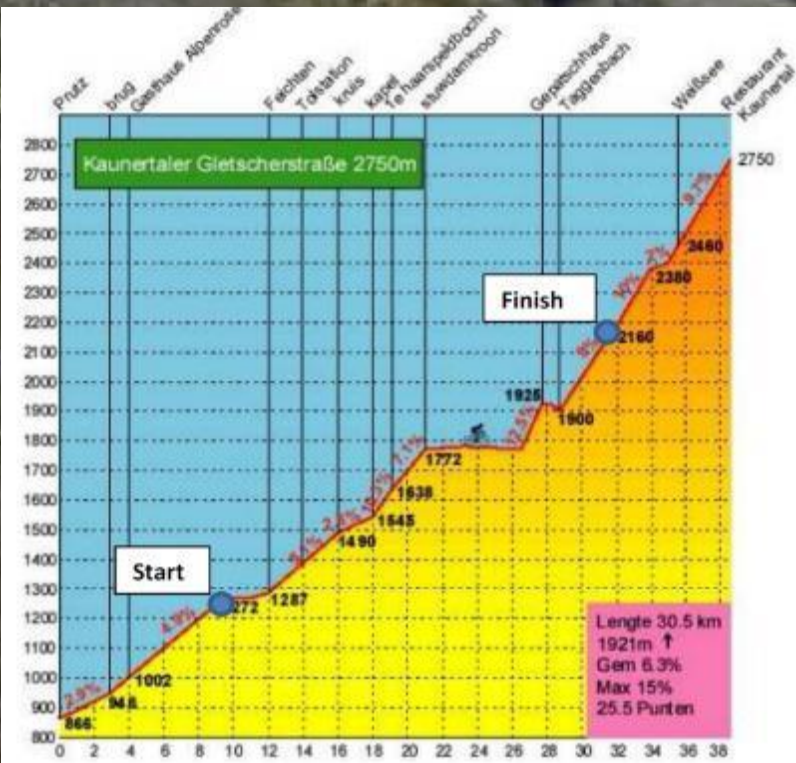
- ✓ Prijzen: Teamdeelnemers H1 t/m H5
E-Bike teams en indiv. samen
Individuele deelnemers overall (M/V)
Rookie
Beste stijger

- ✓ Wedstrijdreglement: HandbikeBattle.nl



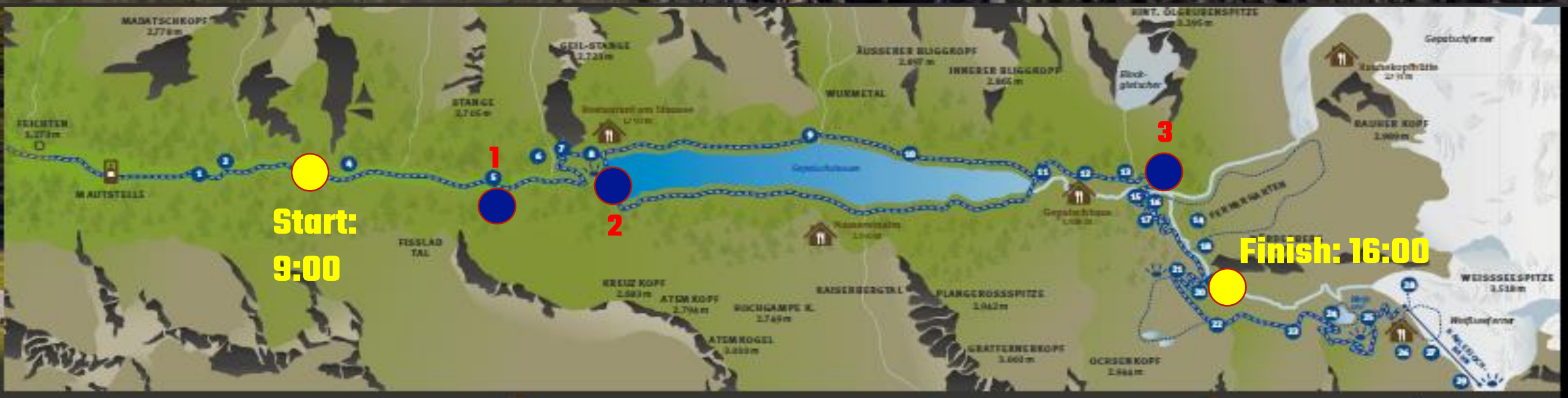
13 deelnemende teams 2024





Afstand: start – finish 20,2 km
Bijna 1.000 hoogtemeters
Tot 14% stijgingspercentage

Doorkomsttijden:
1: Veerooster: 11:00
2: Stuwmeer: 12:30
3: Faggenbach bocht: 14:00
4. Finish: 16:00



Wat zouden deelnemers anders doen qua trainingsvoorbereiding?

- **Eerder beginnen** (en rollerbank in winter)
- **Meer trainen**; vaker en langer
- **Intensiever** trainen; echt moe worden!!!!
- **Krachtraining** inpassen
- In **bergen/heuvels** trainen; **langer/steil**
(Ardennen, Limburg, Duitsland !!!)
- Juiste verhouding trainen en **rust**

- **Bergverzet**; je zult lichter willen bij lang klimmen!
- **Afvallen** 😊

- **Samen trainen**
- **Bijhouden trainingen**

STRAVA

**Fitter
Sterker
worden**

Wellspect Amstel Gold Race Handbike Xperience.
2 juni 2024; Met tophandbiker Mischa Hielkema

**Lichter
maken**

Motiveert



✓ Deelnemers **zelf** verantwoordelijk voor veiligheid handbike (onderhoud) en juiste bergverzet.

handbikebattle.nl/voorbereiding/technische-ondersteuning

technisch@handbikebattle.nl

FRONTLINE
— H A N D B I K E S —

Buddy ook material in orde (een veilige fiets en helm verplicht!)

✓ Classificatie deelnemers gerealiseerd.



✓ verkeersdrukte na de start:

Publiek (elektrische busjes) / Handbikers en buddies achter elkaar



✓ Bereid ook voor op extreem weer; hitte/zon/kou/regen





- ✓ Afdalen mag niet!! je zit laag; slecht zichtbaar; altijd helm en vlag
- ✓ Supporters: Op de openbare weg is kalken/verven/confetti verboden
- ✓ Bemanning bochten door teams, sponsors en vrijwilligers

handbikebattle.nl/meedoen/vrijwilligers



Accommodatie in het Kaunertal



Revalidatieteams
in hotel Weisseespitze / Haus Renate:
vol

**Eten in hotel alleen met HandbikeBattle
bandje**

Individueel
Camping bij hotel Weisseespitze
**hotels: [www.kaunertal.com/de/
aktivitaeten/barrierefrei/unterkuenfte](http://www.kaunertal.com/de/aktivitaeten/barrierefrei/unterkuenfte)**

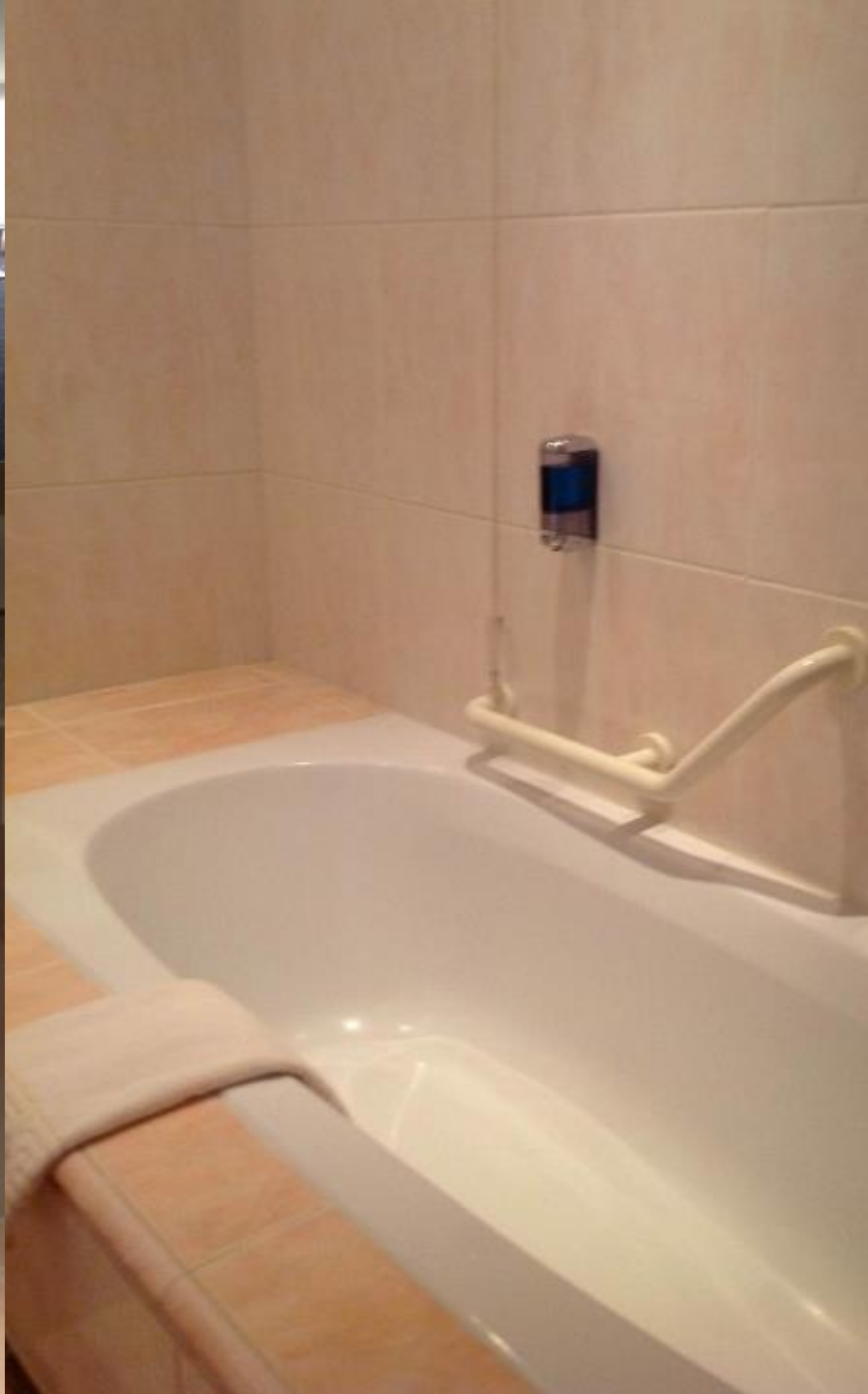




Luciën de Louw

Gastheer namens de organisatie





Weekprogramma:

✓ Zondag 23/6

21:00 Welkom in Uniek Sporten huis



✓ Maandag 24/6

Handbikeclinic Uniek sporten met o.a. Mitch Valize



Middag: Medisch paspoort en startnummer, sponsormarkt individuele deelnemers

Avond: Medisch paspoort en startnummer, sponsormarkt teams

Pubquiz



weekprogramma:

✓ Dinsdag 25/6

16.30 Informatiebijeenkomst voor revalidatieprofessionals
Fonds Gehandicaptensport / Uniek Sporten



18.00 EK voetbal: Nederland – Oostenrijk



20.00 Officiële opening 10^e editie HandbikeBattle met een Traditionele Oostenrijkse ceremonie

✓ Woensdag 26/6

16.00 Workshop “eerste hulp bij handbike pech”



20.30 Peptalk, laatste info HandbikeBattledag



weekprogramma:

✓ Donderdag 27/6 09:00 HandbikeBattle (uitwijk 26 juni)



✓ Vrijdag 23/6 21:00 20.00 Uniek Sporten oranje feest



21.00 Prijsuitreiking HandbikeBattle



Jetze Plat





Succes met de voorbereidingen
en
tot in het Kaunertal