

HandbikeBattle

Kaunertal, Oostenrijk

26 juni
2025



HandbikeBattle



FRONTLINE
HANDBIKES



Wellspect
A REAL DIFFERENCE



HandbikeBattle 2025



Trainingsdag

zaterdag 5 april

Abel ten Hoorn & Rogier Broeksteeg



HandbikeBattle

Programma:



- Fonds Gehandicaptensport / Uniek sporten
Wout Werker; Adviseur Uniek Sporten Hulpmiddelen
- Informatie over de HandbikeBattle
Abel ten Hoorn / Rogier Broeksteeg; organisatie HandbikeBattle
- Winanda Spoor; talent- en wervingscoach Paracycling KNWU
- Jetze Plat; ambassadeur HandbikeBattle & Fonds Gehandicaptensport
Mitch Valize; ambassadeur HandbikeBattle



Wout Werker; Adviseur Uniek Sporten Hulpmiddelen

Hoofdpartner:



Sponsor Goud:



Sponsor Zilver:



LIGHTHOUSE
Software



Sponsor Brons:



Partners:



HandbikeBattle 2025



Donderdag 26 juni

(bij slecht weer woensdag 25 juni !!!)



Battle tussen revalidatiecentra



- ✓ 13 deelnemende teams uit 14 revalidatiecentra
- ✓ 71 teamdeelnemers / 48 individuele deelnemers
- ✓ Totaal: 119 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 2025



Vorbereiding:

- ✓ Classificatie deelnemers grotendeels gerealiseerd
- ✓ Medische screening
- ✓ 2^e test volgt in mei/juni (onderzoek)



Vorbereiding:

✓ Onderzoek:

Publicaties:

HandbikeBattle

A challenging handcycling event

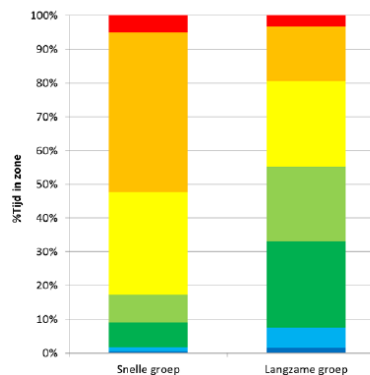
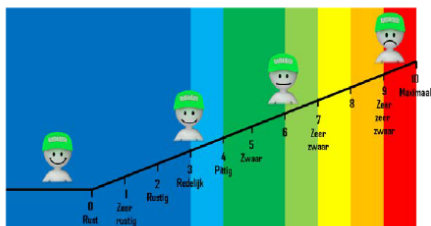
A study on physical capacity testing, handcycling training and effects of participation

Ingrid Kouwijzer



Intensiteit van de HandbikeBattle Race

Uit hartfrequentiedata bleek de intensiteit tijdens de HandbikeBattle: 75% van de tijd zwaar tot zeer, zeer zwaar
 Waarvan:
 Zeer zwaar: 28% van de tijd
 Zeer, zeer zwaar: 32% van de tijd



Snellere handbikers kunnen langer op een hoge intensiteit (zeer, zeer zwaar) rijden dan de langzamere handbikers.

Boodschap
 Aangezien tijdens de HandbikeBattle gedurende lange tijd wordt gefietst op een zeer tot zeer, zeer zware intensiteit, wordt het aanbevolen om deze hoge intensiteit en lange duur geleidelijk aan ook op te nemen in de training.

Voorspellers van de HandbikeBattle Racetijd

Waardoor wordt de racetijd verklaard?

38% door fitheid

39% door buikomvang

10% door geslacht

26% door gewicht handbike

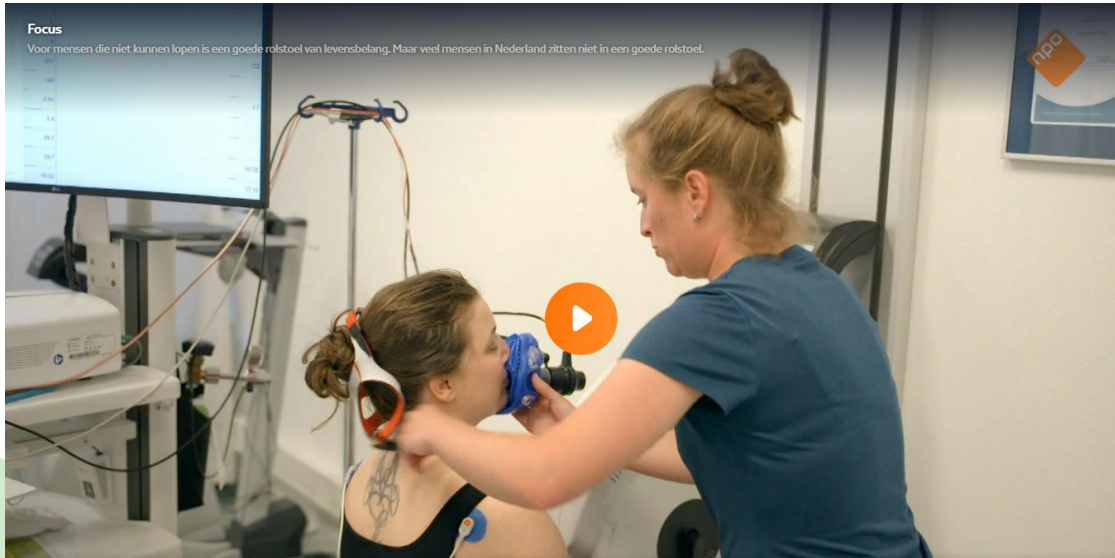
55% door hoe lang je met een hoge hartslag kan rijden

Boodschap
 Afvallen en trainen (ook met hoge intensiteitsblokjes) zijn de belangrijkste ingrediënten voor een goede prestatie tijdens de HandbikeBattle.

Vorbereiding:

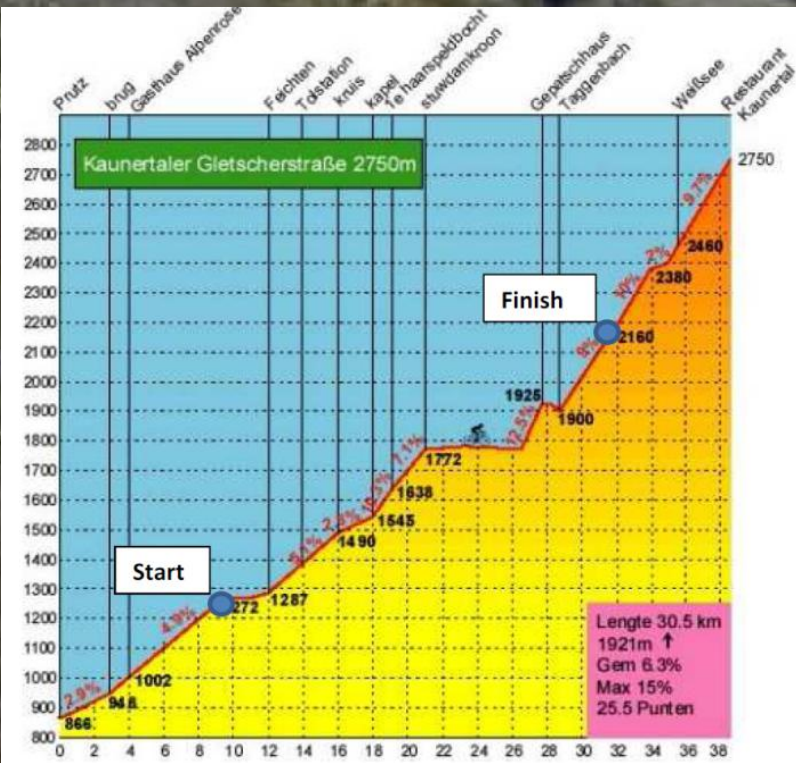
✓ Onderzoek:

tv-programma Focus (website: HandbikeBattle/Wetenschap)



Science museum NEMO: onderdeel van de tentoonstelling over fietstechniek

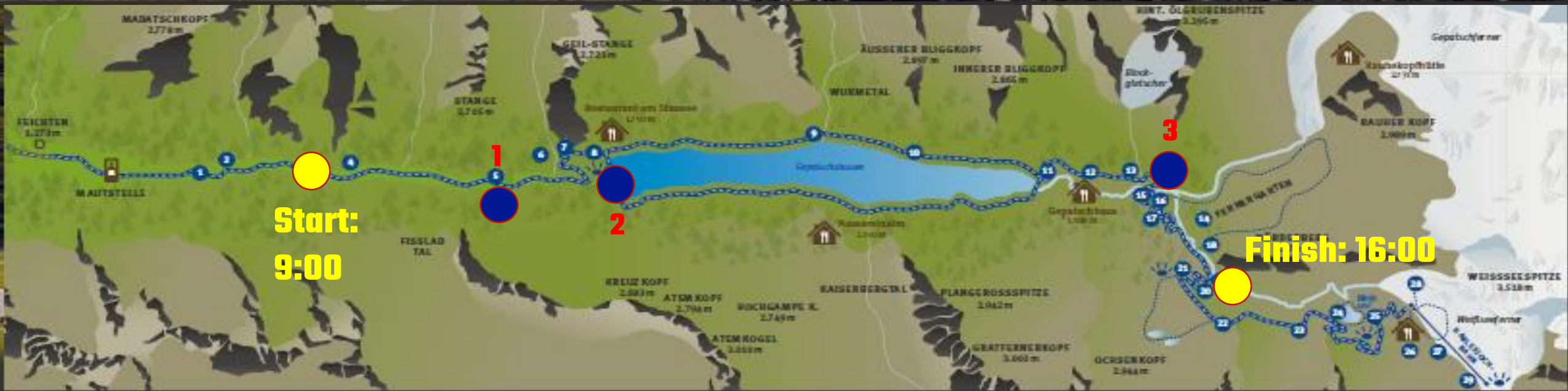




Afstand: start – finish 20,2 km
Bijna 1.000 hoogtemeters
Tot 14% stijgingspercentage

Doorkomsttijden:

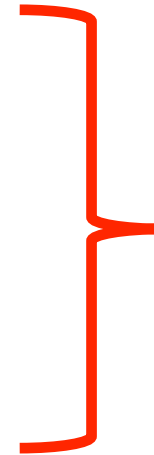
1: Veerooster:	11:00
2: Stuwmeer:	12:30
3: Faggenbach bocht:	14:00
4. Finish:	16:00



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**



**Fitter
Sterker
worden**

Wellspect Amstel Gold Race Handbike Xperience.
15 juni 2025; Met tophandbiker Mischa Hielkema

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



**Lichter
maken**

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



Motiveert

Zie: <http://handbikebattle.nl/voorbereiding/training>



Veiligheid:

- ✓ 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 materiaal in orde (een veilige fiets en helm verplicht!)



Veiligheid:

✓ verkeersdrukte na de start:

Publiek op tijd aantal kilometers de berg op
Handbikers en buddies achter elkaar



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



Veiligheid:

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

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)



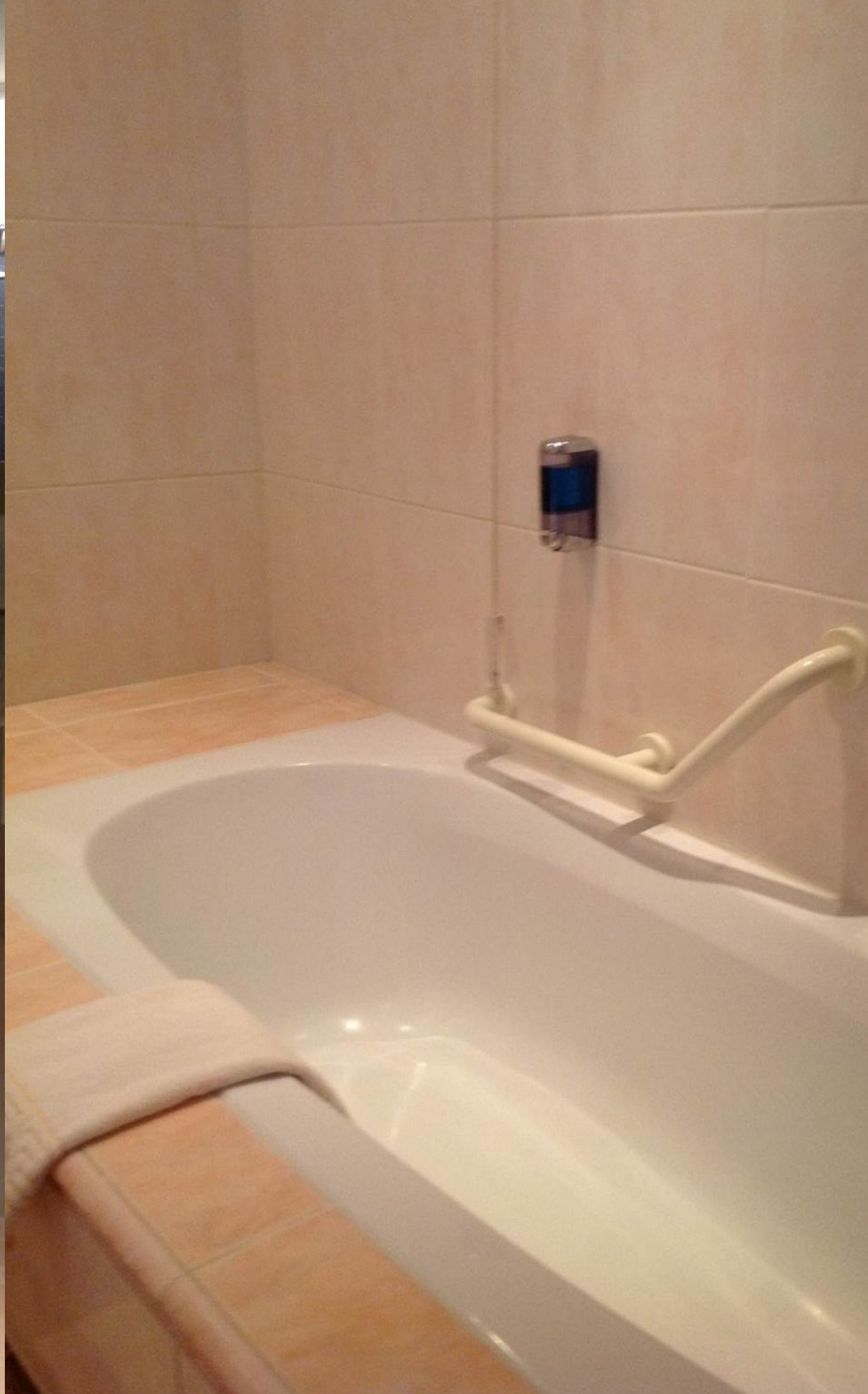


Luciën de Louw

Gastheer namens de organisatie







Nederlandse selectie Paracycling



Chantal Haenen

Jennette Jansen

Mitch Valize

Tim de Vries

Jetze Plat

Winanda Spoor: talent- en wervingscoach

Paracycling KNWU



Weekprogramma:



✓ Zondag 22/6 Aankomst deelnemers

21:00 Welkom in Uniek Sporten huis



HandbikeBattle

Welkom



Weekprogramma:



✓ Maandag 23/6

Handbikeclinic Uniek sporten met ondersteuning van de Nederlandse selectie Handcycling



16.00: Medisch paspoort en startnummer individuele deelnemers

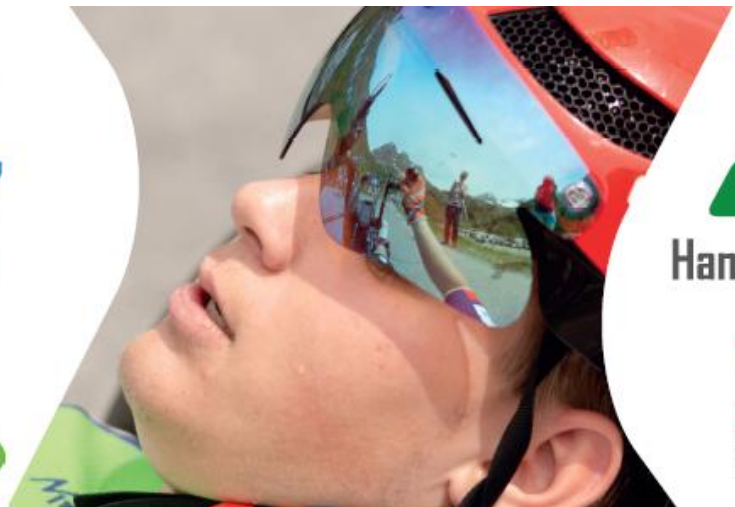
19.30: Medisch paspoort en startnummer teams

Weekprogramma:



✓ Dinsdag 24/6

- 16.30 Informatiebijeenkomst voor revalidatieprofessionals Fonds Gehandicaptensport / Uniek Sporten
- 18.00 Dinerbuffet met muziek
- 21.00 Pubquiz; namens alle sponsors



HandbikeBattle



Weekprogramma:



✓ Woensdag 25/6

16.00 Workshop “eerste hulp bij handbike pech”

FRONTLINE
— H A N D B I K E S —

20.30 Peptalk, laatste info HandbikeBattledag

Weekprogramma:



✓ Donderdag 26/6

09:00 HandbikeBattle (uitwijk 25 juni)



Weekprogramma:



✓ Vrijdag 27/6

20.00 Uniek Sporten Oranje fee



21.00 Prijsuitreiking HandbikeBattle



Winanda Spoor:
talent- en wervingscoach
Paracycling KNWU



Jetze Plat & Mitch Valize





Fijne training
Succes met de voorbereidingen en
tot in het Kaunertal

