

# Nieuwsbrief HandbikeBattle

# nummer 1 februari 2019



**Vogellanden gaat op 13 juni 2019 opnieuw deelnemen aan de HandbikeBattle in Oostenrijk. Voor het zevende jaar op rij gaan we met ons team Birds on Wheels Kaunertaler gletscher in Tirol beklimmen. Dat doen we samen met teams vanuit 12 andere revalidatiecentra en individuele deelnemers uit binnen en buitenland. Met deze nieuwsbrief houden wij u graag op de hoogte van tussenstanden, onze voorbereiding, trainingen en sponsors.**

## Missie HandbikeBattle

De organisatie wil deelnemers uitdagen om fysieke en mentale grenzen te verleggen. Door letterlijk een berg te beklimmen met de handbike leren de deelnemers zichzelf nog beter kennen. In het dagelijks leven geeft deze ervaring de deelnemers de kracht om ook andere dromen na te streven.

## Ons team

Het team Birds on Wheels bestaat dit jaar uit:

### Handbikers:

Claus Romkes  
Eva Mentink  
Jan van Gelder  
Melanie Zunneberg  
Mirjam Masman  
Thiya van Pel

### Begeleiders:

Carlijn Kroeze  
Josien Kosse  
Louisa Klomp  
Marieke Niewold  
Sanne Pluim  
Tanja Grootkarzijn



## Even kort voorstellen:

Mijn naam is **Claus Romkes**, ik doe mee aan de HandbikeBattle om mezelf te motiveren. Het is voor mij een bewijs dat ik nog steeds dingen kan doen.

Mijn naam is **Eva Mentink**, ik ben 18 jaar oud. Ik ben sinds kort met handbiken begonnen als sport. Ik vind het heel erg leuk om te doen. Toen ik hoorde van de battle was dit voor mij een mooie uitdaging om het handbiken goed onder de knie te krijgen en mijn conditie/ uithoudingsvermogen te verbeteren. En ik krijg zo de kans om met een mooi en uitdagend evenement mee te doen!

Ik ben **Jan van Gelder**, ik zie de HandbikeBattle als afsluiting van een pittige revalidatietijd van 3,5 jaar. En ik wil de rest van de wereld laten zien dat je nog steeds meetelt ondanks dat je iets mankeert.

Mijn naam is **Melanie Zunneberg**, ik ben 14 jaar en woon in Hattem. Mijn motivatie om mee te doen aan de battle is om aan mezelf te bewijzen dat ondanks dat ik pas sinds september op een handbike fiets, ik met veel/ hard trainen én doorzettingsvermogen mijn doel kan bereiken. Dat dit een voorbeeld mag zijn voor anderen, gaan voor je doel!

Ik ben **Mirjam Masman**, ik wil mensen laten zien wat je nog wel kan in plaats van wat je niet meer kan. De meeste mensen zien alleen wat je niet meer kan.

Ik ben **Thiya van Pel**, 53 jaar. Toen ik hoorde over de HBB hoefde ik geen moment na te denken. Met een grote lach en een groot hart ga ik dit avontuur aan. Voor mij is de HandbikeBattle het begin van mijn nieuwe leven. Ik heb er zin in!

‘Samen gaan wij de uitdaging aan de Kaunertaler gletscher in Tirol te beklimmen! Een pittige klim van ruim 20 km met een stijgingspercentage van 5-12%.’

In de komende nieuwsbrieven worden de deelnemers extra uitgelicht.

### Trainingsinformatie

Het team traint sinds begin december afwisselend elke maandagavond/dinsdagavond van 18:30 tot 19:45 uur bij Vogellanden. Nu is dat nog in de fitnessruimte, maar vanaf maart gaan we naar buiten! Er wordt hard en gemotiveerd gewerkt door alle deelnemers aan conditie en kracht. Naast de trainingen die in Vogellanden plaats vinden, trainen een aantal handbikers ook nog elders. Bijvoorbeeld bij de trainingsgroep Riverracers en thuis op de tax.



(van links naar rechts: Jan, Melanie, Sanne, Eva, Carlijn en Thiya)

Naast de reguliere trainingen zijn er een aantal extra trainingsmogelijkheden:

- ✿ Zaterdag 23 februari: trainingsdag van Jetze Plat bij Beatrixoord in Haren samen met het HandbikeBattle team UMCG
- ✿ Zaterdag 16 maart: de ronde van Drenthe
- ✿ Zaterdag 23 maart: trainingsdag Birds on Wheels Holterberg
- ✿ Zaterdag 6 april: landelijke trainingsdag HandbikeBattle op de Posbank bij Arnhem.

### Meer weten?

‘Like’ Birds on Wheels op Facebook: <https://www.facebook.com/#!/birds.onwheels>

### Sponsors

Het team Birds on Wheels 2019 wordt gesponsord, waarvoor onze grote dank!  
**Kemerink | Pro Reva | PGVZ | Luinstra water management | Lenferink**



