

INTERVIEW HelioHeroes Isis Verduin en Marcel Piloo bedwingen Kaunertal op alleen armkracht

'Publiek langs de route draagt je naar de finish'

Twintig kilometer lang bergop bijna 1.000 meter op alleen armkracht fietsen. De Handbike Battle 2024 in het Oostenrijkse Kaunertal is een prestatietoets van de buitencaategorie voor mensen met een lichamelijke beperking. Donderdag 27 juni doet een team van Heliomare, de 'HelioHeroes', mee aan de tiende editie van het evenement.



Kees de Boer
kees.de.boer@mediahuis.nl

Wijk aan Zee ■ Isis Verduin (20) en Marcel Piloo (56) van het team hebben er veel zin in, zeggen ze. „We zijn al bijna een jaar aan het oefenen”, zegt Marcel, die vanaf zijn middel is verlamd. „Veel fitness, thuis op de hometrainer en bij Heliomare, maar ook buiten. We zijn bijvoorbeeld regelmatig naar het Kopje van Bloemendaal en naar Spaarnwoude geweest om daar te trainen. Zo hebben we kunnen wennen aan het omhoog fietsen.”

Hij vertelt dat de berg die ze opgaan, De Kaunertaler Gletscherstrasse, wel van een andere categorie is dan het Kopje van Bloemendaal: „Die Oostenrijkse berg is op sommige stukken erg steil. Je hebt daar soms te maken met stijgingspercentages van tussen tien en veertien procent.”

Buddy

Er gaat ook een team van begeleiders mee met de sporters. Elke deelnemer heeft een eigen 'buddy', die achter hem of haar aan fietst om in de gaten te houden dat alles goed gaat tijdens de twintig kilometer lange tocht. Esther Belser van revalidatiecentrum Heliomare in Wijk



Isis en Marcel hebben er nu al zin in.

FOTO'S RONALD GOEDHEER

aan Zee is een van hen. Zij vertelt over de groei, 'zowel lichamelijk als geestelijk', van de deelnemers tijdens het hele trainingstraject: „Er zijn mensen die aanvankelijk weinig durfden. Die het lastig vonden om bijvoorbeeld een paar honderd meter mee te fietsen. Als je dan ziet dat ze nu zonder problemen een kilometers lange fietstocht mee kunnen doen na een paar maanden oefenen, dan geeft mij dat als begeleider veel voldoening.”

Isis kan dat beamen. De vrouw, slechthorend en last van spasmen in armen en benen, vertelt dat ze aan-

vankelijk wat schuw was in de omgang met mensen: „Dat is helemaal veranderd door de omgang met de mensen van het team. Ik vind het nu leuk om met ze te connecten, net zoals met de sporters van de andere ploegen die meedoen in Oostenrijk. Dat lijkt me heel leuk. Ik weet ook zeker dat als ik straks de finish haal, dat dat mijn zelfvertrouwen een boost geeft.”

Dwarslaesie

Marcel, die jaren geleden na een operatie aan een tumor in zijn hoofd het ziekenhuis met een dwarslaesie

verliet, heeft al eens aan een eerdere editie meegedaan. „Het is echt een prachtig evenement. Zwaar ook, je gaat op een gegeven moment van alles voelen in je lijf. Je komt op een gegeven moment de man met de hamer tegen, maar het publiek langs de route draagt je als het ware. Ze helpen je door de pijngrens heen te gaan, dat is zo mooi om te merken. Het laatste stuk ga je op de automatische piloot naar boven. Je moet ook gewoon doorbijten, vind ik. Dit soort dingen doe je op karakter.”

Lacht: „Mijn zoon die kwam kijken, vertelde dat hij de tranen in zijn ogen had toen ik over de finish kwam.”

Wat hij verwacht voor tijd te maken? „Vorig jaar deed ik er iets van vijf uur over om boven te komen. Ik reken erop dat ik dit jaar sneller ben na alle training. Misschien doe ik er nu wel een uur korter over. Het is natuurlijk een prestatietoets, maar de tijd is ook belangrijk natuurlijk.”

Op weg

Zondag gaan de HelioHeroes in twee busjes op weg naar Oostenrijk. De beide gehandicapte sporters zijn in elk geval goed voorbereid, want in mei hebben ze nog een stevige laatste training in de Belgische Ardennen gehad. Daar zat een tocht tussen die aanzienlijk langer was - 35 kilometer fietsen met de handbike - dan de twintig kilometer die ze volgende week afleggen.

„Dat was onze generale repetitie”, lacht Marcel, „en volgens mij zijn

HelioHeroes

HelioHeroes is het handbiketeam van revalidatiecentrum Heliomare in Wijk aan Zee. Ze zijn in de aanloop naar de handbikebattle te volgen via www.teamhelioheroes.nl of via hun Facebook- en Instagramaccount. Hier zal op 27 juni ook een livestream worden gedeeld tijdens de handbikebattle, een rit van 21 kilometer over de Kaunertaler Gletscher Strasse in Oostenrijk, bijna 900 hoogtemeters speciaal gericht op mensen met een lichamelijke beperking.

we daar allemaal geslaagd. Ik heb er alle vertrouwen in dat we 27 juni met het hele team over de finish komen in Oostenrijk.”



Marcel en Isis in hun handbikes.

„Mijn zoon die kwam kijken, vertelde dat hij de tranen in zijn ogen had toen ik over de finish kwam

Marcel Piloo
handbiker