



▲ Sylke van Hest uit Wintelre doet mee aan een handbikebattle in Oostenrijk. © Fotopersburo van de Meulenhof bv

Zingend op weg naar handbikebattle in Oostenrijk

WINTELRE - De Wintelrese Sylke van Hest (31) is afhankelijk van een rolstoel. In juni neemt ze met het team Libra Bikers deel aan een handbikebattle in Oostenrijk. Om die uitdaging te bekostigen, verzorgt ze op 17 maart met vriendinnen een muzikale middag in Hoeve De Nachtegaal in Wintelre.



Een ruggenmerginfarct dat de Wintelrese eind 2014 trof, had een dwarslaesie tot gevolg. Sindsdien is de verpleegkundige en huidig triagist op een dokterspost afhankelijk van een rolstoel. Ze volgde een revalidatietraject bij Libra Revalidatie & Audiologie op de locatie Blixembosch in Eindhoven. „Voor het vijfde jaar doet het team Libra Bikers mee aan de handbikebattle. Het is een wedstrijd in Oostenrijk tussen revalidatieteams van Nederlandse revalidatiecentra. Op 13 juni gaan we op armkracht bijna duizend hoogtemeters overbruggen op een traject van twintig kilometer”, legt Van Hest de uitdaging uit. In 2016 nam ze al een keer deel met een handbike met elektrische ondersteuning. Ze deed er ruim vijf uur over. „De laatste anderhalf jaar onderging ik twee operaties aan mijn rechterbovenarm en -hand om daarvan de functie te verbeteren. Ik merk nu dat ik er meer duwkracht in heb. Daarom wil ik de klim richting de Kaunertaler gletscher in Tirol nog een keer aangaan op eigen armkracht.”

Trainen

Het team bestaat uit vijf handbikers met een verschillende beperking. Vanaf november traint Van Hest zo'n zes uur per week, waarvan één uur in teamverband. Regelmatig wipt ze vanuit haar rolstoel op de handbike voor een tocht van twintig kilometer. Net als straks tijdens de battle, vergezelt echtgenoot Niels haar dan als buddy. Sylke: „We beginnen nu bij Blixembosch op een loopband die instelbaar is tot een helling van twaalf procent. Zaterdag gaan we met het team naar Zuid-Limburg om voor het eerst in de heuvels te trainen.”

Promovenda Ingrid Kouwijzer van de Faculteit Medische Wetenschappen van het UMCG verzamelt onderzoekgegevens van de deelnemers. „In oktober deden we een inspanningstest. Op verschillende momenten moeten we een vragenlijst invullen. Met de resultaten wordt bepaald wat het effect van deelname aan de battle is op de kwaliteit van je leven”, legt de Wintelrese uit.

Het verblijf en deelname aan de wedstrijd kost de deelnemende teams duizenden euro's. De Libra Bikers willen met acties tienduizend euro ophalen. Op zondag 17 maart is iedereen welkom in Hoeve de Nachtegaal in Wintelre. De koeien in de zichtstal en het publiek worden tussen 13.30 en 16.00 uur getrakteerd op zang en muziek van Sylke van Hest, Mieke Klessens, Hanneke Lunenburg en Job Jansen. De hoeve zorgt voor een hapje en dit alles kost vijf euro. Wie de Libra Bikers wil steunen, kan dat ook op whydonate.nl/fundraising. Zoek op Libra Bikers.