

Handen aan de pedalen



Utrechtse Sjaan Quirijns: 'Op een goed niveau fietsen is onwijs gaaf.'

FOTO MARNIX SCHMIDT

UTRECHT

HANS VAN DEN HAM

Een internationale paracyclingwedstrijd op Het Lint afgelopen weekeinde. Wie denkt dat er dan mensen fietsend aan een parachute de lucht in gaan, die vergist zich. Het zijn wielrenners met een handicap, het lichaam vlak boven het asfalt.

23 mannen liggen aan de start. Gezichten gespannen, handen aan de pedalen, het lichaam net boven het asfalt, zo diep dat ze onder een eettafel door kunnen rijden.

De 23 zijn handbikers uit verschillende landen, fietsers met een handicap. De internationale wedstrijd vindt plaats op Het Lint in Leidsche Rijn. Feitelijk is het een spin-off van de Tourstart, legt Utrechter Fedor Hes uit. Hij is de Nederlandse bondscoach bij het handbiken. Hij is er blij mee. „Zonder het geld van de Tour was deze wedstrijd er niet geweest. De gemeente heeft dat goed gedaan.”

De tweedaagse wedstrijd start op zaterdag met de wegwedstrijd, een dag later is de tijdrit. In de categorie vrouwen H3 - de mate van handicap bepaalt de categorie - doen slechts drie dames mee. Een Griekse, een Tsjechische en de Utrechtse Sjaan Quirijns (39). Met een lach: „Geloof dat een podiumplek er wel in zit.”

De drie vrouwen moeten vijf ronden van 7,9 kilometer afleggen, de heren doen er twee meer op hun ligfietsen die - van carbon - tussen de 7.000 en 12.000 euro kosten.

Verlamd

Quirijns, werkzaam op de Hogeschool Utrecht, is sinds 15 jaar vanaf het middel verlamd na een val vanaf een klimwand. „De eerste keer dat ik die sport deed. Ik was een recreatief volleybalster, maar na de val ging ik - toen ik het gewone leven weer op poten had - intensief tennissen. Bleek niks voor mij. Ik kwam toen 35 kilo aan.”

Quirijns paste haar eetpatroon aan en ging op zoek naar een duursport. Het werd roeien. Later wilde ze voor haar aan kanker overleden tante meedoen aan Alp d'HuZes. „Ik ben één keer in ruim vier uur naar boven gereden. Dat was meer dan genoeg, want met zo'n handbike is een stuk zwaarder. De week erna deed ik met De Hoogstraat mee aan de handbikebattle, een wedstrijd tussen teams van de revalidatiecentra in ons land. Het is mijn sport gebleven.”

Ze vind het leuk om te doen. „Op een goed niveau fietsen is onwijs gaaf. De wind waait door je haar en het is een pre dat je het ook met valide mensen kunt doen.” Bondscoach Hes: „Deze sport vergroot je actieradius, betekent vrijheid en geeft je een sportief doel, ondanks alle beperkingen.”

Kleine sport

Waar de heren handbikers in groepen van 25 man of meer starten, heeft Quirijns slechts af te rekenen met twee tegenstanders. Wel wat weinig voor een internationale wedstrijd, maar het is niet anders, zegt ze. Het is bij de vrouwen nog een kleine sport die echter wel groeit. „Het zou schelen

als handbikers en wheelers (rolstoelrijders, red.) vaker aan 'gewone wedstrijden' zouden kunnen meedoen. Dat is goed voor meer bekendheid en herkenbaarheid van de sport.”

Ze was geblesseerd en vandaag is pas haar tweede wedstrijd van het seizoen. In topvorm is ze derhalve niet. Ze wordt deze zaterdag derde. Voor het beeld: de winnares rijdt 30 km/u, de mannen zoeven met 40 over het asfalt.

Ondanks bronzen plak heeft Quirijns haar Olympische ambities opgeborgen. „Ik werk fulltime, ben bijna veertig en merk dat ik het noodzakelijke trainingsniveau niet meer haal. Ik ga Rio niet redden.”

Of deze wedstrijd volgend jaar weer plaatsvindt, is maar de vraag aldus bondscoach Hes: „Niet zonder subsidies van de gemeente of andere sponsors.”

Misschien niet onterecht, gezien het zeer beperkte aantal toeschouwers. Hes: „Doe ditzelfde volgend jaar op de Maliebaan en er is veel meer volk op de been.”