

# Rolstoelhandbal op de kaart

“De sport ontwikkelt zich als een speer”

Ineke Vroling

**HEERHUGOWAARD** “Waarom is er eigenlijk geen rolstoelhandbal”, vroeg iemand van CSV Castricum zich op een dag af. Al snel bracht de club hier in 2013 met succes verandering in. Aan het woord is de Heerhugowaardse speler Martijn Dokkum: “Het is ongelooflijk snel gegaan, er zijn nu landelijk zo’n acht verenigingen en een nationaal team dat inmiddels zelfs al drie Europese Kampioenschappen op zijn naam heeft staan. We hopen dat er in de toekomst nieuwe teams bijkomen. Hoe groter de sport, hoe beter.”

**EK PORTUGAL** In december vorig jaar verdedigde het Nationaal Team de Europese titel in Portugal, na het behalen van twee keer goud in 2016 en 2017. De Nederlanders behaalden brons. Martijn kijkt terug: “We hebben veel geleerd, bijvoorbeeld dat we de volgende keer nog beter op elkaar moeten zijn ingespeeld. De andere teams speelden erg goed. Omdat het spel in ontwikkeling is, worden nieuwe regels gemaakt en oude aangepast. Om de zwaarte van de handicap te verdelen is er een nieuwe regel ingevoerd. Deze werkt helaas in ons nadeel. Nu konden wij niet ons sterkste team opstellen en moesten we soms zelfs met een incompleet team spelen. De andere teams konden wel hun sterkste en



■ Martijn Bakkum in actie op het EK in Portugal.

volledige team opstellen.” Hij vervolgt: “Nu zijn alle pijlen gericht op het EK 2020 in Nederland. We kijken ernaar uit. We kennen de zalen, dus hoeven daar niet aan te wennen. Ook trekt het altijd meer eigen publiek, dat motiveert enorm.” **ZELFREDZAAMHEID** Naast rolstoelhandbal speelt hij ook op eredivisiesniveau rolstoelbasketbal: “Het

mooie van deze sporten is om als team ergens naartoe te werken en de ontwikkeling zien. Ook heeft iedereen heeft eigen talenten, zo is mijn kracht dat ik snel en erg wendbaar met mijn stoel ben.” Martijn’s rug is beschadigd vanaf de geboorte, in de volksmond ‘open ruggetje’ genoemd. “Door veel te sporten heb ik geen fysiotherapie nodig, iets waar

ik heel blij mee ben. Ik ben graag zelfredzaam”, sluit de sporter af. **OPROEP** Wie interesse heeft in rolstoelhandbal kan contact opnemen met coach Pim Dokkum. Elke dinsdagavond wordt er getraind in Sporthal de Bloemen in Castricum. [www.csvhandbal.nl/rolstoelhandbal](http://www.csvhandbal.nl/rolstoelhandbal)  
[www.facebook.com/rolstoelhandbalCSV](https://www.facebook.com/rolstoelhandbalCSV)  
[wh.dokkum@gmail.com](mailto:wh.dokkum@gmail.com)

Fotocobi

## Ironman komt naar West-Friesland

**HOORN** De Ironman komt in 2019 naar West-Friesland. In het weekend van 7 juli vinden een olympische en sprinteditie van de wereldberoemde triatlonwedstrijd plaats. Ook komt er een wedstrijd voor de jeugd en een Nightrun van het sportspektakel. In 2020 wordt het triatlonfestival uitgebreid met een Ironman N 70.3. Naast West-Friesland vindt er in Nederland in augustus ook een Ironman plaats in Maastricht. Belangrijkste wedstrijd in beide plaatsen is de olympische afstand, de zogenoemde Ironman 5150 met 1,5 kilometer zwemmen, 40 kilometer fietsen en 10 kilometer hardlopen. Daarnaast staat de zogenoemde Ironman 4:18:4, een sprintversie met 400 meter zwemmen, 18 kilometer fietsen en 4 kilometer hardlopen op het programma. Op de zaterdag voor de wedstrijden is een Ironkids-wedstrijd voor jeugd tot 14 jaar. Het parcours is in Hoorn en de omliggende gemeenten. Op vrijdagavond staat de Nightrun, een funrun van vijf kilometer, gepland. Op zondag bij de olympische afstand is er in het centrum van Hoorn op de Roode Steen een finishparty met rode loper en DJ. De sprintwedstrijd vindt op zaterdagavond plaats. Het Ironman West-Friesland festivalweekend staat voor 5/6/7 juli 2019 gepland. De parcoursen en het volledige programma zijn te vinden op [www.ironman.com/netherlands-events](http://www.ironman.com/netherlands-events). Daar kunnen deelnemers zich vanaf 15 januari ook inschrijven.

## Runnersworld Polderloop

**REGIO** Hét loopevenement van atletiekvereniging ARO’88 in Obdam komt er weer aan. Zet zondag 3 maart alvast in de agenda. Dan vindt de Runnersworld-Polderloop plaats. Er is keuze genoeg. Hardlooppwedstrijden over 1, 3, 5 en 10 km en een wandeling van ongeveer 10 km. Aanmelden kan nu al via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl). Overweeg je om te beginnen met hardlopen of om in een groep te trainen, in plaats van altijd alleen langs de (donkere) weg te lopen? Kom dan eens meetraining bij ARO! Dat kan op dinsdag- en/of donderdagavond van 20.00 tot 21.15 uur. Meer info via [www.aro88.nl](http://www.aro88.nl)

## NK Ringsteken te water groot succes

**HEERHUGOWAARD** Voor de tweede keer werd onlangs het Nederlands Kampioenschap Ringsteken georganiseerd op de ijsbaan van Heerhugowaard ‘t Kruis. Een unieke locatie met een geweldig parcours om de ijsschotsen heen. Maar liefst 18 koppels hadden zich geplaatst voor dit NK waarbij als eerste de titelverdedigers van vorig jaar (Mol en Ligthart) letterlijk de boot in gingen. De rivaliteit onderling was groots zeker omdat er dit jaar ook gestreden werd om de originaliteitsprijs. Hierin waren de Kerstman en Sinterklaas duidelijk de winnaar. Na een uitgebreide act en vele onheilspeleende capriolen viel Sint ten slotte vlak voor de finish te water, tot vermaak van het publiek. De snelste tijd werd dit jaar neergezet door Karina Weel en Carlo Köhne die zich daarmee lieten kronen tot Nederlands kampioenen.

# Beginnen met Hardlopen bij AV Hera

**HEERHUGOWAARD** Een gezonde start van 2019: hardlopen. Maar die eerste stap is zo lastig! Atletiekvereniging Hera begrijpt dat en wil graag helpen.

Bij AV Hera kun je onder deskundige begeleiding ‘Beginnen met Hardlopen’. De start is op zaterdag 5 januari 2019. “Beginnen met Hardlopen” is gezellig, leuk, sportief en met ‘medebeginners’ ga je samen over die drempel heen. Op de atletiekbaan op Sportpark de

Vork in Heerhugowaard worden de trainingen gegeven. Zeven zaterdagochtenden om 09:30 uur en/of zeven woensdagavonden vanaf 19:30 uur krijgen deelnemers training van gekwalificeerde en enthousiaste trainers. De trainers zorgen voor een goede basis met zowel theorie uitleg als praktijkoefeningen. Daarnaast is er informatie over het juiste schoeisel en kleding, verantwoord trainingsofbouw, uitleg door een sportfysiotherapeut en aandacht voor de juiste voeding.



Een keer proef trainen kan ook. Kom dan de eerste keer op zaterdag 5 januari 2019 vrijblijvend meetraining en besluit daarna of je doorgaat. ‘Ik wist niet dat ik dit in me had’ en ‘Als groep heb je veel steun aan elkaar’ zijn veel gehoorde reacties.

Als vervolg op deze eerste zeven weken biedt atletiekvereniging Hera ook een speciale vervolgcursus aan ter voorbereiding op de Heerhugowaard City Run by Night. Meer informatie en aanmelden op [www.avhera.nl](http://www.avhera.nl).

# Schaatsen en hardlopen

## Inschrijving Winterduathlon Alkmaar geopend

**ALKMAAR** Triatlonvereniging DTC uit Heerhugowaard houdt zondag 20 januari voor de twintigste keer de ‘Hot Item Winterduathlon Alkmaar’. Recreative en sportieve liefhebbers van winterse duursporten kunnen, schaatsend en hardlopend, op twee afstanden hun conditie meten op en rond ijsbaan De Meent in Alkmaar.

De duatlon start die middag om 14.15 uur met het onderdeel hardlopen vlak buiten de ijsbaan. Vervolgens lopen de deelnemers 5 of 10 kilometer door de achterliggende polder. Daarna stapt men de ijsbaan op voor het schaatsonderdeel. De



■ De schaatsers bereiden zich voor op de winterduatlon.

lange variant bestaat uit 20 kilometer schaatsen, ofwel vijftig ronden. De korte afstand gaat over 10 kilo-

meter schaatsen (25 ronden). De deelnemers dragen een transponder om hun enkel gedurende

de wedstrijd. Zo kan de tijd geregistreerd worden. De combinatie kan individueel, maar ook in een duo worden volbracht. De wedstrijd staat open voor iedereen die schaatsen en hardlopen leuk vindt. Na afloop staat er voor iedere deelnemer een winterse maaltijd klaar.

**BUFFELAVOND** In de aanloop naar het evenement toe vinden er diverse sportactiviteiten op en rond de ijsbaan plaats, georganiseerd door Alkmaar Sport. Een buffelavond is bijvoorbeeld een mooie training voor de duatlon.

**HARDLOOPCONDITIE** Daarnaast kan er bij DTC op de woensdagavonden aan de hardloopconditie worden gewerkt. Inschrijven kan via [www.winterduathlonalkmaar.nl](http://www.winterduathlonalkmaar.nl) of [www.dtc-triatlon.nl](http://www.dtc-triatlon.nl).

Marion Visser, DTC Heerhugowaard