

Trimmers maken verwachtingen waar!

Let's stick together lustrum toernooi was een groot feest



Albert Heijn Den Dolder



De Stichtsche trimmers vierden zaterdagavond 7 november hun vijfde trimtoernooi. Drie Stichtsche teams namen het op tegen teams van Laren, Soest, Voordaan en Gooische. Door afmeldingen op het laatste moment bleek het nog lastig om voldoende teams op de been te krijgen maar met hulp van binnen en buiten het postcodegebied kregen we het programma rond. Verspreid over twee poules van verschillende sterktes speelde ieder drie wedstrijden van 25 minuten. Na de wedstrijden nam elk team twee strafpushes en omdat de krachtsverschillen miniem waren maakten de strafpushes het verschil. Debutant Voordaan trok overtuigend aan het langste eind in de poule van de sterkste spelers. In de andere poule leek Soest met de eer te gaan strijken, maar na de prijsuitreiking bleek de onderlinge wedstrijd tussen de twee Gooische teams verkeerd op het scoreformulier terechtgekomen te zijn en daarmee was Gooische 1 de eigenlijke winnaar. En zo konden we twee winnaars huldigen! Maar bij het trimhockey zijn de prijzen bijzaak, er is zelfs een trimtoernooi waar de prijzen al bij aanvang worden verdeeld! Grootste winnaar was uiteindelijk het goede doel van het toernooi, de Stichting Tegenkracht die € 540 bij mocht schrijven. Dit dankzij een loterij met als inzet tweemaal een minuut gratis winkelen bij de vestiging van Albert Heijn in Den Dolder, de hoofdsponsor van het toernooi. AH Den Dolder zorgde bovendien voor fruit voor alle deelnemers, een attentie voor de scheidsrechters en prijzen voor de winnende teams. Daarmee werd het toernooi een regelrechte AH-Erlebnis!

De derde helft werd opgeluisterd door een disco en een door Willem uitstekend verzorgd Indisch buffet. Zijn barteam leverde eveneens een grootse prestatie door de meer dan 100 dorstige kelen ruimschoots te laven.

De Stichting Tegenkracht deed met twee medewerkers mee aan de wedstrijden. Voorzitter Harry Bijl liet het sportieve gedeelte vanwege een chemokuur waar hij in zit aan zich voorbijgaan en vertelde uit eigen ervaring wat de Stichting Tegenkracht voor hem betekent. Volgend jaar hoopt hij weer de Alpe d'Huez te kunnen beklimmen. Coördinator Matijs Jansen van de Stichting Tegenkracht was uitermate tevreden: "Een prima hockeytoernooi, mooi die aandacht voor Tegenkracht en wij hopen dat we er volgend jaar weer bij mogen zijn!".

De Stichtsche trimmers bieden aan revaliderende patiënten de mogelijkheid om kosteloos mee te trimmen gedurende hun revalidatieperiode. Vanwege de laagdrempeligheid, de vrijblijvendheid en het respect voor ieders kunnen leent het trimhockey zich hier uitstekend voor. Op het lustrumtoernooi werd dit weer eens aangetoond met een goede, sportieve en ontspannen sfeer: trimhockey zoals trimhockey bedoeld is!

Trimhockey? Al meer dan 200 Stichtsche trimmers gingen je voor: www.trimhockey.nl.

Meer over Stichting Tegenkracht: lees het bijzondere verhaal van Jelle Wolthuizen ...

De Stichting Tegenkracht is opgericht door de in juni 2006 overleden Jelle Wolthuizen, een oud-collega overigens van één van de Stichtsche trimmers.

Twee weken na de diagnose slokdarmkanker, lag Jelle Wolthuizen op de operatietafel. En vier dagen na de operatie zat hij alweer op de fiets

‘Je kunt energie putten uit een onmogelijke situatie. Je kunt tegenkracht ontwikkelen.’ Krap een week na zijn tweede chemokuur behandeling, was Jelle Wolthuizen alweer druk bezig met zijn vorig jaar opgerichte Stichting Tegenkracht.

In maart 2004 ontdekten de artsen een kwaadaardig gezwel in zijn slokdarm. ‘Ik was met mijn vaste fietsgroepje aan het trainen en merkte dat ik niet echt goed meekwam. Dat vond ik vreemd. Ik had ook moeite met slikken. Ik ben naar de huisarts gegaan. Die verwees me naar een specialist voor een scopie. Daar zag ik het zelf al op de monitor: een tumor. Op weg naar huis ging mijn sporthart kloppen. Ik dacht: ‘Ik ga in de tegenaanval’.’

Goede start

Wolthuizen trok zich in afwachting van de operatie twee weken terug op Texel. Met racefiets. ‘Ik heb getraind en veel dagtochtjes gemaakt. In eerste instantie was ik boos en dat kon ik op de fiets goed kwijt. Daarbij wilde ik fysiek zo sterk mogelijk aan de start komen.’ En dat hielp. De artsen waren verbaasd over zijn snelle herstel. ‘Drie dagen na de operatie zetten ze me in het ziekenhuis op een stoel. Maar ik wilde iets doen. Dus heb ik om een hometrainer gevraagd. De artsen vonden mij een rare knakker, maar zeiden: ‘Okee, als jij dat wilt.’’ De hometrainer belandde op de gang en Wolthuizen fietste zijn rondjes met een hartslagmeter. Al snel had hij vier andere patiënten om de fiets mee te delen.

Nog diezelfde zomer beklom Wolthuizen op zijn racefiets de Stelvio in Italië, in 22 kilometer, 2200 meter omhoog naar de top op 2800 meter. ‘In het ziekenhuis heb ik besloten dat ik de Stelvio ging doen. Ik ben in één ruk naar boven gereden. Op de top heb ik in mijn eentje staan juichen. Het was de ultieme overwinning op de kanker.’

Terug in Nederland stapte Wolthuizen naar zijn specialist in het Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis. ‘Waarom is sportbeoefening niet geïntegreerd in de behandeling van kankerpatiënten?’, legde hij als vraag voor. Zelf merkte hij dat het intensieve sporten niet alleen zorgde voor een goede conditie voorafgaand aan de behandeling, maar ook tijdens. ‘Ik heb nagenoeg geen last gehad van de bijwerkingen van de chemokuur. Daarbij heeft het me ook mentaal enorm geholpen. Het geeft een doel en afleiding. Gesprekken gaan niet alleen over je ziekte, maar ook over het fietsen. Daardoor gaan mensen anders tegen je aankijken.’

Nadat Jelle Wolthuizen de eerste aanval op formidabele wijze had afgeslagen moest hij in juni 2006 alsnog opgeven.

Sport bevordert herstel

Sport speelt tot nu toe nauwelijks een rol in de totale behandeling van kanker. Toch is het voor kankerpatiënten goed én mogelijk om te sporten. Het geeft plezier en voldoening in moeilijke tijden. Sport levert een belangrijke fysieke bijdrage aan de voorbereiding op en verwerking van operaties, chemokuren en bestraling. Een betere algemene conditie vergroot het herstelvermogen. Onderzoek in de Verenigde Staten toont de positieve effecten aan.

Aan mensen met kanker biedt Tegenkracht:

- een op maat gesneden sportbegeleiding;
- informatie over collectieve sportevenementen;
- richtlijnen voor een actievere levensstijl;
- workshops door bekende Nederlandse sporters die kanker hebben overwonnen.

Daarnaast bevordert Tegenkracht onderzoek en voorlichting om:

- de fysieke en psychologische effecten van sport op kankerbehandeling vast te stellen;
 - sportcentra toegankelijker te maken voor mensen met kanker;
 - begrip te kweken voor de sportieve wensen van kankerpatiënten.
- In 2006 is Tegenkracht gestart met een eerste groep patiënten uit Amsterdam, op voordracht van het Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis. In 2009 biedt Tegenkracht aan 200 mensen met kanker, in samenspraak met andere ziekenhuizen, soortgelijke diensten aan. Op de website leest u alles over de sportevenementen, workshops en suggesties voor een actieve levensstijl. www.tegenkracht.nl.