

4 Regionaal

De Estafette

In de portrettenserie De Estafette laat de krant zich van gesprek naar gesprek sturen. Iedere week geeft de geïnterviewde het estafettestokje door aan iemand anders met een bijzonder verhaal.

Paspoort

Naam: Timo Bakker
Leeftijd: 53 jaar
Is: aangepast sporter
Geeft het estafettestokje door aan: Jan Broekkamp



Timo Bakker in zijn handbike.

'Het is mooi als je mensen progressie ziet maken.'

De Estafette

'Je mag bij ons met badminton missen of de shuttle lekker laten lopen.'

UNITED PHOTOS/PAUL VREEKER

Timo, promotor van aangepaste sporten

Kees de Boer

Heemskerk * Timo Bakker kreeg 13 jaar geleden een auto-ongeluk waardoor hij arbeidsongeschikt raakte. Zijn administratiekantoor moest hij noodgedwongen sluiten. De zaak werd verkocht en de Heemskerk ging zich richten op een andere vorm van dagbesteding: sport en dan in aangepaste vorm. Timo ging rolstoelbadminton doen bij de Kennemer Invaliden Sportclub en hij werd er ook penningmeester. Timo: „Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat als men-

sen met een beperking actief bezig zijn, dat dit ten gunste van hun algehele gesteldheid komt. Er worden minder medicijnen gebruikt en ze zitten beter in hun vel.”

Beperking
 De Kennemer Invaliden Sportclub, kortweg 'KIS', is een sportvereniging in groot Kennemerland, die sinds 1996 sporten aanbiedt aan mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking. De 53-jarige Heemskerk zit in de zogenaamde WH3 klasse, wat wil zeg-

gen dat hij geen hoge noch lage dwarslaasie heeft, maar wel een beperking. Hij is zes keer Nederlands kampioen met badminton geworden. Ten opzichte van zijn beperking heeft Timo een dubbel gevoel: aan de ene kant heeft deze hem veel afgenomen, aan de andere kant heeft hij via de sport veel teruggekregen. „Ik heb internationaal gespeeld en vele landen gezien. Landen waar ik zonder handicap wellicht nooit was geweest.”

Hij vervolgt: „Ik kan toch niet op mijn leeftijd al achter de gerani-

ums gaan zitten.” Die houding was enige tijd geleden ook het vertrekpunt voor een nieuwe hobby, die van het handbiken. Hiermee beweegt de gebruiker een fiets voort door afwisselend te trekken en te duwen tegen een speciaal soort stuur.

Badminton
 Timo is naast penningmeester bij de KIS ook trainer voor het aangepaste badminton. In 2010 heeft hij daarvoor als eerste rolstoelgebruiker in Nederland zijn trainerslicenties behaald. Met betrekking tot de

groep die hij traint merkt hij wel regelmatig het gebrek aan financiële medewerking van gemeentes. Timo: „Vooral grote gemeentes sluiten steeds vaker de deur voor een WMO-bijdrage, hetgeen betekent dat zijn spelers gedwongen moeten stoppen met hun sport.”

Progressie
 De sporter uit Heemskerk geeft badmintontraining en doet zelf aan zwemmen. Badmintontraining? „Ik heb nu de tijd voor dat soort dingen. Ik vind het leuk om mensen iets te leren. En het is nog

mooier als je ze progressie ziet maken.” Hij komt met een voorbeeld: „Je hebt bijvoorbeeld mensen die lang zijn om te bewegen. Als je ze dan helpt ontdekken dat ze vaak veel meer kunnen dan dat ze dachten te kunnen, dan geeft dan een fijn gevoel. Zeker als mensen daar ook meer zelfvertrouwen van krijgen.”

Badminton voor mensen met een beperking is een zeer intensieve sport: „Het komt aan op explosieve kracht”, zegt Timo. „Het is veel sneller dan rolstoeltennis. Snel met de sportrolstoel naar achter en snel

met de stoel naar voren. Rollen en slaan, en dat alles in een hoop tempo. Gelukkig zijn er wel aangepaste regels. Bij rolstoelbadminton moet alles geslagen worden achter de servicelijn, waardoor het speelveld een stuk kleiner is.”

Energie
 Bij het handbiken komt het erop aan om de energie over de hele tocht te verdelen. Timo: „We gaan vaak naar een park in Heemskerk. Daar heb ik een parcours van ongeveer drie kilometer uitgezet.”

Het met elkaar bewegen speelt ook

een grote rol in de beleving. „Voor veel mensen is het sociale deel van sporten heel belangrijk. Daarom moeten ze ook niet meedoen met valide sporters zoals weleens gezegd wordt. Dan krijg je scheve gezichten bij beide partijen. Zeker voor de startende sporter is het verschil daarvoor veel te groot. Belangrijk aan onze sportgroep is de geborgenheid. Niets moet en alles mag. Het competitie-element speelt veel minder een rol. Je mag bij ons met badminton missen of besluiten om niet achter een shuttle aan te gaan.”