

YVONNE SCHELLEKENS HEEFT EEN RACERUNNER

# Een leeg hoofd en een lijf vol energie

Als verpleegkundige was ze niet zo sportief. Met die wisselende diensten was dat gewoon niet zo gemakkelijk. Sinds een jaar is ze om. Wekelijks staat ze op de atletiekbaan om haar rondjes te maken. Dat klinkt raar, want echt vlot loopt Yvonne Schellekens (1963) niet meer. Op haar werk gebruikt ze een rollator. En ook de stok hoort tot haar hulpmiddelen. En dan de atletiekbaan op, of meedoen met een hardloopevent! Hoe doet ze dat?

TEKST KOERT LINDERS, FOTO'S PETER VALCKX

## Een raar paars voertuig

Bij binnenkomst staat in de huiskamer een raar paars voertuig te shinen, drie wielen, fietsstuurkje, hoog. 'Vorige week nieuw binnen gekregen' vertelt ze vol trots. Haar verhaal begint zoals bij zovelen met MS: negen jaar



geleden, net van baan veranderd in het VUmc. Van kinderverpleegkundige naar kwaliteitsfunctionaris. Processen verbeteren, zegt ze glimlachend. En dat doet ze nog steeds, met zichtbaar veel plezier. 'Ik werk drie dagen in de week, en dat bevalt goed.' Ondanks haar gulle lach en haar galgenhumor blijkt het ook voor Yvonne soms niet mee te vallen. Op de vraag over hoe ze zichzelf ziet met haar beperking, rollen een paar tranen zacht over haar wang. 'Niet meer zoals ooit, en dat maakt me verdrietig.' Herkenbaar voor velen van ons, maar Yvonne is een doorzetter, bijt zich vast en legt de lat hoog voor zichzelf.

## Dance Dance Dance

Ruim een jaar geleden zag Yvonne het tv-programma Dance Dance Dance waarbij Bridget Maasland een bedrag won voor de Nederlandse Stichting



12

MIENSEN 4 · 2019

voor het Gehandicapte Kind (NSGK) om Racerunners te kopen. Dat trok direct Yvonne's aandacht en korte tijd later stond ze op de Amstelveense atletiekbaan met een Racerunner. Na een tijdje raakte ze zelfs verknocht aan Racerunning. De Racerunner is

een runnersbike, een hulpmiddel voor mensen met een loopbeperking. Je zit als het ware zodat je benen je niet hoeven dragen, maar wel je vooruit bewegen. 'En daarmee loop je best hard. In sommige landen wordt zelfs in competitieverband hardgelopen met de Racerunner.'

## RACERUNNERS

Racerunners (of Petrabikes zoals ze ook wel worden genoemd) worden geïmporteerd door de firma Rollick. Gehandicapten-sportorganisatie NSGK heeft samen met sponsors een aantal Racerunners door heel Nederland geplaatst bij lokale atletiekverenigingen. Neem contact op met de lokale vereniging om proef te sporten of kijk op [racerunning.nl](http://racerunning.nl).

### Hoofd leeg maken

'De eerste keer dat ik op de driewielloopfiets zat, voelde het meteen geweldig. Het was een indrukwekkend gevoel om zo over de baan te bewegen.' Door het plezier werd ze lid van de Amstelveense Atletiek Vereniging Startbaan en nu traint ze wekelijks, met

zo'n acht mensen. 'Begonnen ben ik met een Racerunner van de club, maar nu heb ik er zelf eentje, via de WMO.' Ze straalt als ze het uitspreekt. 'Het is zo heerlijk om gewoon je hoofd leeg te maken als ik over het parcours ren. Ik voel me vrij. Even helemaal nergens aan denken en samen plezier maken. Weer of geen weer, ik ga altijd.' Enthousiast laat ze een medaille zien van een loopevent in Uithoorn. Zes kilometer met de Racerunner! Een knappe prestatie. Maar gevraagd of ze trots is, antwoordt ze ontwijkend. 'Ik vind het heel moeilijk om trots te zijn. Ik meet mezelf nog te veel met niet-beperkten. En toch, langzaam leer ik zien dat wat ik doe, bijzonder is. Ontvangen van complimenten moet ik echt nog leren.' Het lopen met de Racerunner geeft haar ook conditie; ze voelt zich in het dagelijks leven beter en heeft meer energie.

### Competitie

Met haar nieuwe Racerunner heeft ze alweer plannen. Een vriend heeft zich aangeboden als buddy, om mee te lopen tijdens loopevents. 'Jaap kan

me helpen als ik dat bruggetje net niet op kom. En het is gezellig, zo'n buddy. Vooral als de benen gaan zwabberen van vermoeidheid.' Ze hoopt dat in de toekomst meer mensen gaan Racerunnen. Bij veel loopevents kun je

**“Ik voel me vrij.  
Even helemaal nergens  
aan denken en samen  
plezier maken.”**

tegenwoordig ook met de Racerunner meedoen. Je start wat later, maar je haalt de hardlopers gemakkelijk in, vertelt ze lachend. Uit haar woorden maak ik op dat ze een beetje competitie niet uit de weg gaat. 'Ik wil altijd een stapje sneller en meer.' En daarmee nodigt ze meer mensen uit om de uitdaging aan te gaan om Racerunning te proberen. ■



**'Ik wil altijd een stapje sneller en meer.'**