



IN DIT NUMMER:

Wat gaat het nieuwe seizoen Stefan brengen? 1

Ziekte van Pfeiffer gooit de planning door de war 1

Onduidelijkheden rond klasse T34 1

Stefan weer op TV geweest, dit keer bij de AVRO 2

Vorbereiden op het seizoen met een kort trainingskamp op Papendal 2

Stoel tunen voor nóg betere prestaties 2

Wilt u mij helpen om de weg naar de Paralympische Spelen tot een succes te maken? 2

Het Comité van aanbeveling 2

Stichting WWW

Rozenstraat 87

9421 RN Bovensmilde

tel.nr. 06 - 44028481

www@stichtingwww.com

www.stichtingwww.com

Rabobank 1481.83.573

KvK 01140855

Wat gaat het nieuwe seizoen Stefan brengen?

De stichting WWW bestaat nu officieel één jaar en dit is de eerste nieuwsbrief in het tweede jaar. Het wedstrijdseizoen staat alweer voor de deur. Het NK vindt dit jaar plaats in Emmen. Daarnaast zijn er wedstrijden in België, Duitsland, Zwitserland en Tsjechië.

Ook in de winter is er veel gebeurd. Vanwege de vorst en sneeuw heb ik veel getraind op de rollerbank. Altijd even wennen maar zeker effectief! In januari, februari en maart

hebben er trainingdagen op Papendal plaatsgevonden. Het is een heel goede aanvulling op de normale trainingen. De ene keer gaat het heel goed en de andere keer wat minder. Alles

komt aan bod: sprinten, lange afstand en krachttraining met rompstabiliteit. De resultaten worden regelmatig met de trainers besproken.

De Jeugd Wereld Kampioenschappen moeten dit jaar hét hoogtepunt worden. Ze vinden plaats van 22 tot 27 augustus in Tsjechië.

Ziekte van Pfeiffer gooit de planning door de war

Na mijn rustperiode voelde ik me moe. Je gaat weer vol aan het trainen en dan is het logisch dat je moe bent. Dat dacht ik ook maar omdat de vermoeidheid aan bleef houden en zelfs toenam, heb ik bloed laten prikken in het ziekenhuis.

De uitslag die volgde gaf niet veel duidelijkheid. Er bleken wel antistoffen in mijn bloed te zitten maar er kon niet met zekerheid gezegd worden dat ik Pfeiffer had. Ik kreeg het advies om het wat rustiger aan te doen en na drie weken

opnieuw bloed te laten prikken. Bij de tweede keer prikken waren mijn bloed-waarden onveranderd. Dit betekent dat ik Pfeiffer heb gehad. Omdat ik me nog steeds heel moe voel, train ik voorlopig niet voluit.

Onduidelijkheden rond klasse T34

Zoals de meesten waarschijnlijk wel weten, worden de wedstrijden verreden in verschillende klassen. Het zijn categorieën die bepaald zijn aan de hand van de ernst van de beperking. Ik heb een spastische diplegie. Mensen met deze beperking behoren officieel in de klasse T34 uit te komen. Omdat dit internationaal (nog) niet mogelijk is, rijden veel atleten - net als ik - in een andere klasse.

Nu er wereldwijd steeds meer mensen komen die tot de T34 klasse behoren, wordt er over gedacht om deze klasse internationaal weer toe te voegen. Maar zolang er geen beslissingen genomen zijn, blijft veel onduidelijk: wordt er op

het WK in 2011 dat plaats vindt in Nieuw Zeeland al in klasse T34 gereden? Start de klasse ook in 2012 tijdens de Paralympics in Londen? Het zijn allemaal vragen waar we hopelijk

binnenkort antwoord op zullen krijgen. Als de klasse weer ingevoerd wordt zal dit mijn kansen op deelname aan een WK of zelfs de Paralympische Spelen vergroten!



(Stefan tijdens een training op de rollerbank)

Huidige sponsors:



Beijer Design
Beilen



In balans

Begeleiding en
PGB-advisering



Hoogersmilde



Zorg met Zorg



De Molengaard



Gebr. Blomberg

Sponsor worden?

We kunnen zeker nog sponsors gebruiken, dus als u wilt helpen, heel graag! U kunt zich opgeven via de site www.stichtingwww.com of bel even met de stichting.

Deze nieuwsbrief is belangeloos opgemaakt en gedrukt door:



Stefan weer op TV geweest, dit keer bij de AVRO

De Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK) bestaat 60 jaar. Om dit niet ongemerkt voorbij te laten gaan en meer bekendheid en donateurs te krijgen, liet de NSGK een TV-programma maken dat de titel kreeg: "BN'ers in de zorg, leven met een handicap".

De NSGK ondersteunt het Fitkids project, een speciaal fitness- en oefenproject voor kinderen en jongeren met een beperking. Het is de bedoeling dat de deelnemers doorstromen naar een reguliere sportschool of vereniging. Ook ik ben eerst met Fitkids begonnen.

De AVRO zocht vier gezinnen die iets met de NSGK te maken hebben. Één daarvan werd ons gezin. De uitzendingen van het programma vonden plaats op 16 en 17 maart. De uitzending van 17 maart waarin wij voorkwamen, is terug te zien op de website.

Vorbereiden op het seizoen met een kort trainingskamp op Papendal

Tussendoor stond er nog een kort trainingskamp op Papendal gepland, van 19 t/m 22 februari.

Om extreme vermoeidheid te voorkomen heb ik minder getraind. Ondanks dat ben ik

zeer tevreden over het verloop. Een deel van de training op vrijdag heb ik gereden in de carbonstoel van Kenny van Weeghel. De carbonstoel is een nieuwe ontwikkeling. Slechts enkele atleten op het hoogste niveau hebben de beschikking over dergelijk materiaal. Even proeven aan wat voor mij hopelijk de toekomst is. Naast de trainingen hebben we een bijeenkomst gehad over krachttraining en doping. Het waren weer nuttige en zware dagen!



(Stefan tijdens een training in de carbonstoel)

Stoel tunen voor nóg betere prestaties

Het tunen van sportstoelen is iets nieuws in Nederland. Brein achter dit idee is Coen Vuijk. Veel sporters met een beperking kunnen niet zonder rolstoel. Een rolstoel wordt één keer aangemeten en daarna af en toe bijgesteld, voor zover

dat mogelijk is. De stoel zó afstellen dat hij perfect past bij de sporter, dát is tunen. Dit gebeurt met behulp van videobeelden die geanalyseerd worden. Zo ontstaat een goed beeld van de zithouding en beweging. We zijn momenteel

bezig met het tunen van mijn stoel en ik ben heel benieuwd wat eruit komt. Mijn fysiotherapeut Harry Jan Keizer heeft dit voor mij geregeld en ik wil hem daarvoor ook langs deze weg bedanken.

Wilt u mij helpen om de weg naar de Paralympische Spelen tot een succes te maken?

Het valt niet mee om voldoende sponsors te vinden. Maar voor persoonlijke records, een geslaagd WJK en de voorbereidingen daarop, heb ik uw hulp nodig. Zou u mij op

wat voor manier dan ook willen helpen? Ik zou er super blij mee zijn!

Fysiotherapie de Molengaard,
Drukkerij Hevo, Zorg met

Zorg, Aannemersbedrijf Blomberg, Beijer Design, Rijwielhandel Jan Kwint, Olijve's Aardoliehandel en een aantal particulieren steunen de stichting dit jaar al!

Het Comité van aanbeveling

De volgende personen zitten in het comité van aanbeveling van Stichting WWW:

Jan Mastwijk (Tweede Kamerlid CDA)
Jan Broertjes (Burgemeester Gemeente Midden-Drenthe)
Anneke Haarsma (Gedeputeerde Provincie Drenthe)
Herbert Dijkstra (Sportverslaggever NOS en oud-schaatser / wielrenner)