

► **Wilma Liefink doet zes jaar na herseninfarct mee aan aangepaste triatlon**

'Ik geef nooit op en wil mensen zo inspireren'

Daan Rieken

Ede

Wilma Liefink (41) had het zo fijn voor elkaar. Ze woonde heerlijk in haar Ede en had het naar haar zin als receptiëniste bij een verpakingsbedrijf. Tot ze op 3 maart 2011 plots patiënt werd. Een herseninfarct zorgde voor eenzijdige verlamming, spraakproblemen en een verdwenen fijne motoriek. „Dan ben je 35 en weet je dat het normale leven wat je had nooit meer terugkomt.”

Toch ziet Liefink zichzelf niet als slachtoffer. Ze weet dat het leven na haar herseninfarct vermoedelijk langer duurt dan dat ervoor, dus wil ze er het beste van maken. Door intensieve therapie kan ze inmiddels weer lopen, fietsen en de trap op in de eengezinswoning die ze pas met haar nieuwe vriend betrok. Zelfs werken lukt weer. „Heel fijn om ook gewoon weer een arbeidsleven te hebben. Mijn bestaan na het infarct is anders, maar niet voorbij. Er is nog zoveel mogelijk als je blijft doorzetten. Dat wil ik anderen laten zien.”

Just daarom is ze deze bijzondere uitdaging aangegaan. Met drie andere lichamelijk beperkte mensen (onder wie Wilco Giesen uit Silvolde) doet ze vanaf vandaag mee aan een driedaagse triatlon die de deelnemers per roeiboot, fiets en hardloopschoenen van Enkhuizen naar Maasbree brengt. De organisatie is in handen van het I Climbed A Mountain-team dat twee jaar geleden net zo iets onwaarschijnlijk deed: met rolstoelers een berg in Noorwegen beklimmen.

„We willen nu opnieuw duidelijk maken dat niets onmogelijk is”, zegt initiator Sierd Nutma, die benadrukt dat de ook veel door Gelderland voerende triatlon géén

Wilma Liefink

was 35 toen ze 'n herseninfarct kreeg. Zes jaar later staat ze weer volop in het leven: ze loopt, fietst en werkt. En blijft positief.

175 kilometer roefen, fietsen en hardlopen

De vier deelnemers en hun teams van vrijwilligers beginnen vandaag aan de triatlon, die duurt tot en met zaterdag. De organisatie hoopt op zoveel mogelijk publiek langs de kant. Het parcours van de bijzondere triatlon voert grotendeels door Gelderland. Nadat op de eerste dag 25 kilometer is geroeid vanuit Enkhuizen, fietsen de atleten morgen vanuit Ermelo 100 kilometer via onder meer Renkum, Herveld en Ewijk richting Uden. Zaterdag eindigt het evenement met een estafette van 50 kilometer tussen Uden en Maasbree.

commercieel doel dient. „We willen geen geld inzamelen en het gaat ons niet om het leveren van enkel een fysieke prestatie. We hopen vooral een voorbeeld te zijn. Er gebeuren zoveel vervelende dingen in de wereld waar we geen invloed op hebben. Met deze challenge willen we aantonen dat je zelf positieve energie kunt kweken door samen ergens de schouders onder te zetten. Inspireren: daar draait het om.”

Dromen

Nutma haalt zelf zijn inspiratie uit de verhalen van de vier deelnemers met een beperking. Naast Liefink en Giesen (uitvalverschijnselen na herseninfarct) zijn dat de uit Maasbree afkomstige Bob Verhaegh (hersenletsel na ongeluk) en Peter van Rijswijk (dwarslaesie na ongeluk). „Zij kunnen allemaal meer dan de artsen ooit durfden dromen. Je ziet: willen is vaak belangrijker dan kunnen.”

Dat is precies wat Liefink wil uitdragen met haar deelname aan de I Climbed A Mountain-triatlon. Net als de andere deelnemers kan ze door haar beperking niet alle drie onderdelen zelf uitvoeren. Zo zal ze tijdens het wielervedeel plaatsnemen op een duofiets en bij het lopen geduwd worden in een rolstoel. „Van dat laatste baal ik eigenlijk. Als ik meer tijd had gehad om te trainen, had ik zelf wellicht nog meer gekund. Maar het allerbelangrijkste: ik blijf stappen zetten in mijn revalidatie door nooit op te geven. Hopelijk kan ik daarmee mensen inspireren.”

■ Wilt u de deelnemers aanmoedigen? Check dan gewoon de Google Maps-routes tussen de start- en finishplaatsen, die volgen de atleten ook. Meer informatie is te vinden op facebook.com/iclimbedamountain



▲ Wilma Liefink rijdt op haar aangepaste fiets door Ede. FOTO HERMAN STOVER