

interview

Kim Pap-Morren en Jochem Uytdehaage

De 12e editie van Skate4AIR wordt op vrijdag 1 maart 2024 op de Botnische Golf in Zweden geschaatst. Stap je liever op de fiets? Ook daarmee kun je geld op halen voor onderzoek naar CF: Gravel4AIR vindt plaats van 30 mei tot en met 2 juni 2024. Een uniek driedaags gravelevenement door drie landen. Jochem Uytdehaage – oud-schaatser en ambassadeur van de stichting – en deelnemster Kim Pap-Morren vertellen enthousiast over beide sportieve uitdagingen.

*“Grenzen verleggen
is de overeenkomst
tussen sportieve
uitdagingen en CF”*





Jochem Uytdehaage besloot in 2010 om zijn bekendheid als voormalig topsporter in te zetten voor een goed doel waar hij direct bij betrokken is: “Mijn nichtje heeft CF, dus ik maak deze ingrijpende ziekte van dichtbij mee.” Kim Pap-Morren, die zelf CF heeft, heeft in 2020 meegedaan aan Skate4AIR en bereidt zich nu voor op de eerste editie van Gravel4AIR.

Tekst Martine de Wijs

Fotografie Henk Jan Kerkhoff, Vincent Riemersma en Kim Pap-Morren

Met elkaar grenzen verleggen, net als mensen met CF elke dag moeten doen. Dat is de gedachte achter Skate4AIR en Gravel4AIR. Het ultieme doel is genezing van CF. “Maar zo ver zijn we nog niet”, zegt Jochem. “Inmiddels is er medicatie die het leven van veel mensen met CF heeft veranderd. Zelfs zo veel dat mensen met CF, die eerder echt niet konden meedoen, nu als deelnemer met Skate4AIR meegaan. Maar niet iedereen komt voor de huidige medicatie in aanmerking, dus het onderzoek naar het verbeteren van de kwaliteit van leven van deze mensen gaat door.”

STRIJDEN TEGEN DE ELEMENTEN

Schaatsen in Zweden is strijden tegen de elementen: “Schaatsen op zee en de beleving van een combinatie van de natuur met de stad, het koude weer en het natuurijs”, vertelt Jochem gepassioneerd. “Met de Daylight Challenge starten we gezamenlijk bij zonsopkomst en je mag zo lang doorschaatsen tot de zon weer onder gaat, ongeveer 10 uur. Natuurlijk hoeft je niet de hele tijd op het ijs te staan, als we maar starten en eindigen met elkaar.”

Deelnemers worden tijdens twee schaatsclinics voorbereid. De eerste clinic heeft inmiddels plaatsgevonden, maar je kunt ook meedoen aan de tweede clinic op 4 februari 2024. Jochem: “We geven achtergrond over de stichting, wat we gaan doen met de middelen die iedereen ophaalt en wat we daarmee bereiken op het gebied van onderzoek. Uiteraard wordt er ook geschaatst onder leiding van instructeurs van Duosport

en mij. Hoe gaaf is het om jezelf fysiek te challengen op het ijs van de Botnische Golf!”

Voor mensen met CF met een beperkte fysieke capaciteit is meedoen al een uitdaging op zich. Jochem: “Tijdens de eerste editie van de Daylight Challenge heeft een deelnemer met CF 75 kilometer geschaatst. Daar heb ik veel bewondering voor. Dat is niet te vergelijken met de snelste rijder die toen 220 kilometer heeft gereden. Maar ze zijn samen gestart en samen gefinist! Dat maakt dit evenement zo bijzonder en mooi.”

DRIE LANDEN IN DRIE DAGEN

Met Gravel4AIR hoopt de stichting een bredere doelgroep te bereiken. Gravelen zit tussen mountainbiken en racefietsen in: racefietsen op onverhard terrein. Je hebt niet per se een gravelbike nodig. Een mountainbike is ook mogelijk. “Gravelen wordt steeds populairder en daar wordt door goede doelen nog weinig mee georganiseerd”, zegt Jochem. “Startend vanuit Zuid-Limburg rijden we drie dagen door Nederland, Duitsland en België over 350 kilometer met 3.000 hoogtemeters. Die combinatie is gewoon pittig. En voor de meer getrainde mensen hebben we ook nog een Lungo-versie van 150 kilometer per dag en ongeveer 4.500 hoogtemeters.” De verschillende routes starten vanaf één locatie. “We komen dus steeds bij elkaar terug om verhalen te delen en ons klaar te maken voor de volgende dag.” Ter voorbereiding moeten deelnemers vooral uren maken, zodat hun lichaam gewend is deze kilometers te fietsen. In maart en april 2024 worden door Gravel4AIR twee clinics georganiseerd.

SPORTEN MET CF

De inmiddels 40-jarige Kim heeft in 2020 meegedaan aan Skate4AIR. Haar ouders stimuleerden haar om te sporten, al lukte dat niet altijd even goed. Zo’n 10 jaar geleden had ze moeite om haar conditie op te bouwen. “Toen heb ik een tijdje met zuurstof gesport: spinning, sporten bij de fysio en hardlopen op een loopband. Na 1,5 jaar kon ik weer zonder zuurstof sporten en deed ik in 2014 voor het eerst mee aan de Nunspeetse Keiler, een sportevenement met mountainbiken, hardlopen en tactische spellen in teamverband.” Daarna volgde sportevenementen als Mud Masters en de Amstel Gold Race. Kim stelt elk jaar een sportdoel waarvoor ze gaat trainen. In 2020 dus Skate4AIR, waar ze samen met haar man Ronald 108 kilometer heeft geschaatst. In de periode erna ging het steeds slechter met Kim. “Ik was terug bij af met drie tot vier ziekenhuisopnames per jaar, longbloedingen, embolisaties en een afnemende longinhoud. Ik bleef wel fanatiek fietsen, het was alleen niet meer leuk.” In 2022 kreeg ze elexacaptor/tezacaptor/ivacaptor (Kaftrio) en werd haar kwaliteit van leven een stuk beter. “Het hoesten hield op en mijn longfunctie steeg van 40 tot 45% naar gemiddeld 65%. Ik ben af en toe nog benauwd, maar ik kan weer beter sporten en daar word ik een gelukkiger mens van.”

Mountainbiken is haar eerste liefde, maar ze zit ook graag op de racefiets. Gravel4AIR vindt ze een mooie sportieve uitdaging. “Ik fiets nu 200 tot 250 kilometer per week. Ik wil binnenkort ook wat klimwerk gaan doen, dan afstanden opvoeren en misschien een paar dagen trainen in Limburg.”

BETER LEVEN ZONDER BUIKPIJN

Elke deelnemer van Skate4AIR of Gravel4AIR wordt gevraagd minimaal € 750,- aan fondsen te werven voor onderzoek naar CF. Voor mensen die aan beide evenementen deelnemen geldt een doelbedrag van € 1.000,-. Naast het onderzoek naar medicatie voor mensen die nog niet voor de huidige medicatie in aanmerking komen, wordt het geld dat wordt opgehaald met beide evenementen ingezet voor onderzoek naar maag-darmproblemen bij CF: beter leven zonder buikpijn. Jochem: “De NCFS heeft onderzocht dat mensen met CF wetenschappelijk onderzoek naar het verminderen van maag-darmklachten belangrijk vinden, omdat deze de kwaliteit van leven behoorlijk beïnvloeden.”

Jochem en Kim hebben wel wat ideeën voor fondsenwerving. Jochem zegt dat het vooral belangrijk is om uit te leggen waarom je meedoet. “Directe betrokkenheid met CF verklaart vaak veel, bijvoorbeeld een buurmeisje of familielid met CF, maar wij komen genoeg mensen tegen die een sportief doel willen koppelen aan een goed doel. Sponsorgeld kan op verschillende manieren worden opgehaald. Nodig bijvoorbeeld tien vrienden



OOK ENTHOUSIAST GEWORDEN?

Schrijf je dan nu in voor Skate4AIR of Gravel4AIR. Scan de QR-codes voor meer informatie over beide evenementen en een donatie aan team Stofwolk van Kim.

Skate4AIR



Gravel4AIR



Team Stofwolk

