

Golfen met een handicap

Het is een mooie sport, uitdagend, gezond en altijd in de buitenlucht. Niet voor iedereen was golf weggelegd, maar mede dankzij de technologie, de inzet van bevlogen mensen en sponsoring komt golf ook langzamerhand binnen bereik van hen die aan een rolstoel gebonden zijn. Paragolf: we gaan er meer van horen.

Tekst: Egbert Jan Riethof | Fotografie: Rob Acket

Over een zonovergoten golfbaan rijdt een sportief ogende, slanke mevrouw op een fraaie witte buggy, bijna geluidloos aangedreven door een elektrische motor. Aan de zijkant hangt een tas waar golfclubs uitsteken. Diverse verzorgd geklede heren en een dame, lopen er achteraan, beschaafd converserend. Er is ook een fotograaf bij, opzichtig gefocust op het 'scoren van een mooie plaat'. De buggy staat stil, ergens op het kortgeschoren gras van de green, voorbij een bord: Pitchmarks herstellen. Plaggen terugleggen. De zetel waarop de mevrouw zit verheft zich langzaam, dankzij hydraulische aandrijving, en neemt een verticale stand aan, waardoor zij vrijwel rechtop komt te staan. Niet helemaal, dat mikt zij met behulp van het bedieningspaneel zorgvuldig uit. Ze staat er vrij ontspannen bij, leunend tegen de ergonomisch

verantwoorde constructie. Twee kniesteunen, vastgehouden door een stevige beugel, voorkomen dat ze onderuitglijdt. Ze overlegt met een iets oudere heer die een groene trui draagt en een klassiek geruite broek. Hoe gaat ze het aanpakken? De fotograaf is inmiddels vlak voor de buggy op de grond gaan liggen, lens omhoog gericht. De bal ligt tussen hem en de buggy in. Ze gaat toch niet die bal daar wegslaan? Dat is precies wat ze doet. De swing voltooit ze met één arm, gericht en beheerst. Ze lijkt tijdens de beweging één met haar kar. De fotograaf verblijft niet, de bal landt een meter of zeventig verderop. Door haar houding heeft de mevrouw geen rotatie met het bovenlichaam kunnen maken, maar menig amateurgolfer zonder lichamelijke beperking zou het haar niet nadoen.

Jan Dorrestein en Monique Kalkman



Weg van de golfsport

De sportief ogende mevrouw is Monique Kalkman (46), die sinds haar 14de als gevolg van een dwarslaesie aan een rolstoel is gebonden. Driemaal was zij namens Nederland Paralympisch kampioene tafeltennis en driemaal Paralympisch kampioene rolstoeltennis en in beide disciplines werd ze ook nog diverse keren wereldkampioene. In 1997 stopte ze met sporten, in 2009 begon ze met golfles. Dat had iemand haar aangeraden: golf, waarbij andere spieren door het hele lichaam evenwichtig in actie komen, zou helpen de fysieke problemen die ze al een paar jaar ondervond te boven te komen. 'En dat bleek waar te zijn,' vertelt Monique Kalkman. 'Dat is al heel mooi, maar ik ben ook helemaal weg van de golfsport. Die is verslavend. Het is de bedoeling dat ik in wedstrijden mee ga doen, maar nu de revalidatie is voltooid ga ik eerst rustig verder opbouwen. Ik heb één keer een kaart gespeeld, bleek ik handicap 36 te hebben. Dat zal nu ongeveer 30 zijn. Vroeger zat golf er voor mensen met een beperking als de mijne niet in. Je moet erbij staan. Op het puntje van een stoel zitten, dat werkt niet.'

Staan is sinds een paar jaar fysiek gezien geen beletsel meer. De witte buggy is een zogenoemde ParaGolfer - van Duits fabrikaat - een soepel, hightechproduct dat de problemen die mensen met een handicap bij het golfen ondervinden, goeddeels ondervangt. Er zijn er nog niet veel in Nederland, waar het hele paragolfen nog in de kinderschoenen staat. De meelopende heren en dame zijn verbonden aan de vermaarde Rosendaelsche Golfclub, vlakbij Arnhem, waar het gezelschap zich nu bevindt, aan de Stichting Paragolf voor Arnhem en Omstreken en (of) aan Van Lanschot Bankiers Arnhem. De Stichting, die sinds kort bestaat, kon dankzij sponsoring van Van Lanschot een ParaGolfer aanschaffen. De Golfclub faciliteert de Stichting, onder meer door stalling van de buggy te verzorgen. Die staat overigens ook voor andere golfbanen en clubs ter beschikking. Om dit alles officieus in te luiden is het gezelschap op deze zonnige dag bijeen. Straks zullen de aanwezigen een glas heffen.

'Het is pionieren'

De iets oudere meneer in de groene trui is Jan Dorrestein (65), professioneel golfer sinds 1967 en 25 keer kampioen van Nederland. Begin jaren zeventig telde hij ook internationaal mee en nam onder meer deel aan de Europese Tour. Na 39 jaar reguliere golfles te hebben gegeven, hier op de Rosendaelsche, volgde hij begin 2010 een opleiding om les te leren geven aan mensen met een handicap. Bij die gelegenheid oefende hij 'op' onder meer de iconische Esther Vergeer, veelvoudig rolstoeltenniskampioene, en Monique Kalkman, die hij sindsdien één keer in de maand les geeft. 'Elke keer neemt ze huiswerk mee waarop ze gaat oefenen met haar eigen pro. Het is pionieren, voor ons allebei. Er zijn geen referentiepunten. Die zetten we nu eigenlijk voor volgende generaties neer. Wat is de beste aanpak voor Moniques individuele

omstandigheden? Neem de swing. Toen ik haar voor het eerst meemaakte deed ze die met twee handen, maar het ging niet bijzonder goed. We zijn het met één arm gaan proberen en nu zit er duidelijk meer vooruitgang in. Door haar dwarslaesie had ze instabiliteit in de romp, wat blijkbaar te ondervangen is door het met één arm te doen. Maar het kan bij elk mens anders werken. Geen swing is dezelfde, geen mens is gelijk - en dat geldt ook voor elke beperking.'

Het leren gaat gestadig door, voor beiden. 'Hoe hoog moet je die stoel zetten? Het is proberen. Analyseren. Ik heb nog twee leerlingen die een dwarslaesie hebben gehad. Bij hen werkt het weer anders. Ik put er veel voldoening uit, ze zijn zo blij met elke vooruitgang. Dat is me dierbaar.' Al in de drie dagen van de opleiding stak hij veel op. 'Ik mocht een kunstbeen optillen, bleek het loodzwaar te zijn. Maar het menselijk been zelf is nog zwaarder, 18% van het lichaamsgewicht. Je kreeg geleidelijk meer inzicht in wat mensen met een beperking, en er zijn heel veel verschillende natuurlijk, wel en niet kunnen.'

Hij verwijst nog naar de mensen die hij de afgelopen twintig jaar bij het lesgeven op de golfbaan soms ontmoette. Vaak hadden zij een fysiek probleem, zoals de man met een rugbeperking die daardoor tijdens de swing de bal niet kon zien. 'Met mensen als hij ben ik van alles gaan proberen. Er kan zoveel, als je er maar in verdiept. En weet je, de man die de bal niet kon zien bij het slaan, werd later clubkampioen.'

Brede banden

De landelijk opererende Stichting Handicart, die ook mindervalide golfers ondersteunt, neemt het initiatief met de Arnhemse Paragolfer onder haar hoede als pilot project. 'Dit experiment is echt heel bijzonder,' zegt Rob van Ittersum, penningmeester van de Stichting Paragolf voor Arnhem en omstreken, aan wiens keukentafel het plan op 30 april 2010 'bij licht euforische stemming' het daglicht zag. 'Wie weet gaat het in Nederland een ruimere toepassing krijgen.' En voorzitter Kees Bleeker: 'Golf is heerlijk voor mensen met een handicap. Je beweegt, bent in de buitenlucht. En de reguliere golfers hier op greens zijn ook enthousiast. Een enkeling komt vragen of die buggy de baan niet kapot maakt. Maar dat is niet zo, kijk naar de banden. Die zijn heel breed gemaakt om het gewicht te verdelen.'

www.moniquekalkman.nl
www.jandorrestein.nl
www.rosendaelsche.nl
www.vanlanschot.nl/arnhem

