



Friendship Sports Centre Deel 12: Handbiker Sidney Bito

‘Hier ben ik mijzelf gaan respecteren’

In het Friendship Sports Centre in Noord zijn dagelijks honderden mensen met een beperking actief. Wie zijn die sporters, trainers en begeleiders en wat is hun verhaal? *Het Parool* kijkt rond op een bijzondere plek. Deel 12: handbiker Sidney Bito.

Laura Obdeijn
AMSTERDAM

“Sidney! Sidney!” In de fitnessruimte roepen gymmende jongeren van alle kanten zijn naam als de Antilliaanse sporter in zijn stoel binnenrolt. Of ie even komt helpen bij de handfiets, het apparaat dat Sidney Bito (33) zelf ook vaak gebruikte toen hij nog geen eigen fiets had. Twaalf tot achttien uur per week traint hij. Zijn doel: als handbiker meedoen met de Paralympische Spelen in Tokio, maar op dinsdagavond is hij vrijwilliger bij sportvereniging Only Friends van het Friendship Sports Centre. “Ik wilde graag wat terugdoen voor de mensen die me altijd zo steunen.”

Neergeschoten

Hij is topsporter en zo leeft hij ook: vroeg naar bed, gezond eten en veel trainen, maar er waren tijden dat zijn leven er anders uitzag. “Ik was een straatjongen en geld domineerde mijn gedachten.” Hij belandde in zijn woonplaats Leeuwarden in het criminele circuit, waar in 2008 een ruzie tussen twee groepen jongens verschrikkelijk uit de hand liep. Een van hen trok een pistool en schoot Bito neer.

De kogel miste op een haar na zijn hart, maar raakte wel zijn ruggengraat, zegt hij terwijl hij het litteken net onder zijn linkerborst laat zien. Hij raakte verlamd vanaf zijn navel en dat veranderde alles. “Ik was geen lieverdje. Wilde aanzien en status, ook in een Mercedes-Benz rijden. Het sloeg natuurlijk allemaal nergens op en het klinkt misschien gek, maar het is het beste wat me had kunnen overkomen: ik heb er zo veel goeds voor teruggekregen.”

Tijdens zijn revalidatie kwam hij in aanraking met rolstoelbasketbal en eenmaal verhuisd naar Amsterdam sloot hij zich aan bij Only Friends. “Vanaf dag één was ik verliefd op de club en het sportcentrum. Ik moest aan alles wennen, maar het was ook een mooie periode. Ik had een team, ook buiten het basketbalveld. En mensen waren betrokken, namen me op sleeptouw. Hier leerde ik de overgang van de valide naar de invalide wereld te accepteren en begon ik mijn nieuwe zelf als rolstoelgebruiker te respecteren.”

Alpe d’HuZes

Hij werd fanatiek, aanvankelijk in het rolstoelbasketbal. Ook daar waren de Spelen zijn ambitie, tot hij in 2013 door mensen van zijn oude revalidatiecentrum gevraagd werd om mee te fietsen met de Alpe d’HuZes, om geld in te zamelen voor kankeronderzoek. “Ik beklom die berg best snel en het bleek dat ik een beetje talent had. Vanaf dat moment ging het snel.”

Nooit eerder had hij op zo’n fiets gezeten, maar in no time was hij aan het trainen voor de Paralympische spelen. Vorig jaar zette hij het Nederlands kampioenschap handbike op zijn naam, nu traint hij voor die van eind juni en inmiddels durft hij wel toe te geven dat hij mee kan komen met de wereldtop. “Het ongeluk heeft mijn leven veranderd, maar hier is de basis gelegd voor wat ik nu ben.”

Kom zaterdag 24 juni om 14.00 uur naar het Friendship Sports Centre en doe mee met iedere meter telt, een sponsorloop om geld in te zamelen voor jongeren met een beperking. www.iedere-meter-telt.nl



→ Sidney Bito: ‘Vanaf dag één was ik verliefd op de club en het sportcentrum.’

FOTO MARC DRIESSEN