

# MTB Training bij Toer Vereniging Zoetermeer '77 – Nico Offerman

 [nico-offerman.nl/52](http://nico-offerman.nl/52)

ThemeGrill

15 augustus  
2013



## MTB Training bij Toer Vereniging Zoetermeer '77

Bij Toer Vereniging Zoetermeer '77 is bij de oprichting al besloten dat alle instructeurs zich op donderdag inzetten voor een thema training of een uitdagende rit. Zo ben je als instructeur om de 8 weken aan de beurt.

Maar na een jaar zijn alle technische hints en tips al aan bod geweest dus ben ik op woensdag het parcours gaan verkennen in Zoetermeer. Ik keek vooral naar de onderdelen waar ik zelf wat moeite mee had. Nu gaat het dalen, klimmen en bochten nemen best wel goed maar ik kam er op dat een scherpe bocht naar links in een zware klim best moeilijk is en je moet je echt durven omgooien.

Ook een scherpe bocht aan het begin van de klim kan lastig zijn omdat dan de snelheid er uit is en dan komt het aan op techniek en kracht.

Zo heb ik twee tracks bedacht en volgens mij was het heel goed gegaan. Door veel te herhalen durfde de bikkers steeds meer en het ging steeds sneller. Na de twee thema trainingen konden we het serieus gaan oefenen en we namen daar de beroemde "Dennis Wagner bocht" voor.

Deze bocht komt aan z'n naam omdat Dennis iets te langzaam ging en doordat het ontzettend glad was verdween Dennis enkele meters de diepte in.

Dus het was uitkijken in deze bocht. Maar voor iedereen ging deze bocht voorspoedig het was immers kurkdroog.

Op verzoek namen we ook nog het nieuwe wedstrijdparcours en de kom-bocht mee. Ook Mariëlle de enige dame in het gezelschap liet zien dat dames goed kunnen bikken. Zo was het weer een leerzame avond. Ik kijk weer uit naar de volgende donderdag.